

	САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СЕСТРОРЕЦКИЙ ЛИЦЕЙ ИМ.С.И.МОСИНА»
	Локальный акт

Принято»
 Общим собранием работников и
 обучающихся
 СПб ГБ ПОУ «СЛ им. С.И.Мосина»
 Протокол от № 12 от 29.08.2019

Утверждено
 Приказом директора
 СПб ГБ ПОУ «СЛ им. С.И.Мосина»
 от 30.08.2019 № 196



Директор
 «СЛ им. С.И.Мосина»
 Т.Д.Минина

ЛОКАЛЬНЫЙ АКТ № 2/49

Программа по формированию здорового образа жизни
 у обучающихся

«Здоровые дети – здоровое общество»

Санкт-Петербург
 2019

Оглавление:

Пояснительная записка.....	3
Введение.....	3
Содержание программы.....	4
Примерный тематический план для учащихся 9 классов-1 курса.....	6
Примерный тематический план для обучающихся 2-4 курса.....	7
Примерный тематический план для инициативной группы детей «Равный – равному».....	8
Список литературы.....	9
Приложение №1 Алгоритм организации группы «Здоровый стиль».....	10
Приложение №2 Возможные темы рефератов и презентаций на тему: химическая зависимость и здоровый образ жизни.....	11

у обучающихся

«Здоровые дети – здоровое общество»

Пояснительная записка

В Санкт-Петербурге в последние годы отмечается рост заболеваемости детей практически по всем группам болезней, растет показатель инвалидности.

На уровень здоровья влияют различные факторы, в том числе социальные, экономические, состояние окружающей среды, индивидуальный образ жизни, нерациональное питание, низкая физическая активность, недостаточное просвещение в вопросах репродуктивного здоровья, распространённость вредных привычек среди школьников, таких как курение, употребление алкоголя и наркотиков.

Приоритетным направлением данной профилактической программы является профилактика курения, предупреждение алкоголизма и наркомании, просвещение в вопросах здорового питания, физической активности и полового воспитания. Данная программа имеет широкий спектр мероприятий, отличается гибкостью и длительностью применения, направленностью на широкую аудиторию – от 15 лет и старше. Не требует уникальных условий для ее проведения и поэтому легко может быть тиражирована в общеобразовательных учреждениях. Программа подразумевает активную совместную деятельность всех участников образовательного процесса (учителей, учащихся, родителей) и медицинских работников по формированию здорового образа жизни обучающихся.

Отличительной особенностью программы является создание групп «Здоровый стиль», где используется принцип работы с со сверстниками «равный обучает равного». (см. Положение о группах «Здоровый стиль»)

Практическая реализация программы во многом зависит и от куратора, мастера производственного обучения группы (им может быть педагог или родитель), от его способностей, знаний особенностей своей группы, а также местных условий и компетенции в вопросах здорового образа жизни.

Введение

Цель программы: формирование навыков здорового образа жизни у обучающихся СПб ГБ ПОУ «Сестрорецкий лицей им. С.И. Мосина», (далее-Лицей).

Задачи:

- Обучить персонал Лицея управлению процессом формирования здорового образа жизни в группах «Здоровый стиль».
- Организовать группы «Здоровый стиль», способствующие приобретению полезных привычек.
- Активизировать детей для самостоятельных работ в области здорового образа жизни путем создания в группе инициативной команды.
- Вовлечь родителей в мероприятия, проводимые в рамках программы.
- Организовать педагогическое и медицинское просвещение родителей и педагогов для того, чтобы они могли оказывать влияние на формирование уверенной личной позиции ребенка.
- Сформировать у детей готовность сделать правильный выбор в пользу незакуривания и здорового образа жизни.
- Научить обучающихся навыкам уверенного поведения, аргументированного отказа от разрушительных для здоровья форм поведения.

Критерии результативности:

- оценка эффективности через анкетирование обучающихся в начале и конце учебного года:
 - Количество курящих подростков в группе «Здоровый стиль» и в контрольной группе.
 - Количество учащихся лояльных к курению в группе «Здоровый стиль» и в контрольной группе.
 - Количество пропущенных занятий по болезни в группе «Здоровый стиль» и в контрольной группе.
 - Заинтересованность детей и подростков в работе класса «Здоровый стиль»
- эмоциональный отклик:
написание обучающимися и их родителями эссе, рефератов, сочинений по проведенной работе.

Финансирование:

- классные фонды;
- добровольные пожертвования.

Критерии затрат времени:

Ведение данной программы не предполагает увеличение затрат учебного времени т.к.:

- некоторые из предложенных тем могут быть изучены на уроках ОБЖ и биологии;
- на классных часах;
- в выходные дни и во время каникул (летние и в январе) предлагается проводить дни здоровья и внеклассные мероприятия

Данная программа может органично влиться в воспитательную работу, проводимую мастером производственного обучения, куратором и классным руководителем.

Исполнители:

- заместитель директора по УВР;
- психолог;
- социальный педагог.

Содержание программы

Для более эффективного решения поставленных задач предлагается вести работу в трех целевых группах.

1 целевая группа – работники лицея: администрация лицея, заместители директора лицея, преподаватели различных дисциплин, классные руководители, мастера производственного обучения и кураторы.

Предполагается следующая работа:

- тестирование педагогов, приступающих к реализации программы;
- проведение семинаров по теме «Организация работы в группах «Здоровый стиль» с руководителями этих групп;
- семинары: «Профилактика наркотической и алкогольной зависимости у детей и подростков», «Психосексуальное развитие детей и подростков. Медико-педагогические рекомендации», «Поведенческие факторы риска у детей и подростков и медико-педагогические рекомендации» и другие.
- круглый стол «Профилактика табачной зависимости у детей и подростков» и другие.
- знакомство педагогов со специальной литературой;
- индивидуальные и групповые консультации по вопросам здорового образа жизни специалистами детской поликлиники, наркологического диспансера;
- анкетирование в начале и конце учебного года.

2 целевая группа – учащиеся 1-4 курсы

- Проведение организационного собрания;
- беседы, лекции, дискуссии, творческие игры;
- просмотр и обсуждение видеофильмов;
- посещение музея «Внутри человека» музей-выставка «Тело человека»;
- различные конкурсы, направленные на воспитание рационального отношения к своему здоровью;
- внеклассные мероприятия, направленные на повышение двигательной активности школьников;
- объединение наиболее активных обучающихся из группы «Здоровый стиль» в инициативную группу;
- проведение с членами инициативной группы тренингов, интерактивных и ролевых игр;
- организация выступлений по темам Всемирных дней здоровья.
- участие обучающихся с рефератами по темам здорового образа жизни в районных, городских конференциях

Содержание занятий

Цикл «**Здоровое питание**». Принцип рационального питания. Сбалансированное питание. Влияние питания на здоровье. Правила здорового питания. Этапы оздоровления привычек питания.

Цикл «**Профилактика нарушения зрения**». Практические советы, как сохранить зрение. Гимнастика для глаз. Влияние компьютера на зрение. Рекомендации по рациональному выполнению зрительной работы.

Цикл **«Предупреждение и преодоление привычки курения»**. Курение как угроза здоровью. Физиологические последствия курения. Методы и способы борьбы с табачной зависимостью.

Цикл **«Профилактика алкоголизма»**. Распространенность употребления алкоголя среди населения Российской Федерации. Употребление алкоголя и его влияние на заболеваемость, смертность, рождаемость, правонарушения. Причины возникновения алкогольной зависимости. Признаки и течение алкогольной зависимости. Поражение внутренних органов при злоупотреблении алкоголем.

Цикл **«Профилактика наркомании и токсикомании»**. Из истории наркотиков. Общая характеристика наркотических веществ. Признаки употребления препаратов. Клинические проявления наркомании. Причины употребления наркотических веществ. Влияние на состояние здоровья наркотических препаратов и осложнения, возникающие при их употреблении.

Цикл **«Репродуктивное здоровье»**. *Девочки*. Анатомические особенности мужского и женского организма. Физиологические особенности женского организма. Половое созревание. Развитие ребенка в организме матери. Ранние признаки беременности. Зачатие, роды. Инфекции, передаваемые половым путем. Гигиенические мероприятия и основы здорового образа жизни.

Мальчики. Анатомия. Физиология. Психология взаимоотношений мужского и женского полов. Гигиена. Будущим родителям.

Цикл **«Оказание первой медицинской помощи»**. Оказание первой помощи при травмах; отравлениях; обмороке; ожогах; обморожении; утоплении.

3 целевая группа – родители

Предполагается работа в таких направлениях, как:

- ознакомление родителей с содержанием программы;
- подготовка для родителей информационных писем с просьбой о поддержке программы;
- знакомство родителей со специальной литературой;
- анкетирование родителей в начале и конце учебного года;
- выступление медицинских работников и психолога в блоке: «Здоровая семья» для родителей по следующим темам.

Тема занятия: **«Формирование основных принципов здоровья»**. На каких принципах основывается здоровье. От чего оно зависит. Как уберечь и укрепить здоровье. Формирование мотиваций детей и подростков к оздоровлению.

Тема занятия: **«Здоровое питание и режим дня»**. Принципы рационального питания. Сбалансированное питание. Влияние питания на здоровье. Правила здорового питания. Роль режима дня в формировании личности. Режим дня как интегрированный инструмент сохранения и укрепления здоровья ребенка.

Тема занятия: **«Профилактика алкогольной и наркотической зависимости у детей и подростков»**. Распространенность употребления наркотиков и алкоголя среди детей и подростков. Характеристика влияния наркотических средств на личность. Мифы и факты о наркотиках. Основные признаки употребления алкоголя и психоактивных веществ детьми. Пути противостояния наркопотреблению: повышение самооценки, приобщение к семейным ценностям, навыки противостояния сверстникам, взаимодействие со школой и медицинскими службами.

Тема занятия: **«Профилактика табакокурения у детей школьного возраста»**.

Распространенность курения среди детей и подростков. Причины, способствующие приобщению школьников к курению. Вредное влияние курения на физическое и психическое здоровье детей. Пути предупреждения курения несовершеннолетних.

Тема занятия: **«Профилактика нарушения зрения»**. Анатомическое строение глаза. Рекомендации по предупреждению развития близорукости. Гимнастика для глаз. Гигиена зрения и рациональное питание. Рекомендации по рациональному выполнению зрительной работы.

Тема занятия: **«Типы поведенческих реакций у детей и подростков»**.

Поведение ребенка, связанное с плохой успеваемостью в школе. Поведение на основе особых черт личности ребенка. Поведение со сверстниками. Возможные методы воздействия (типы поведения родителей).

Примерный тематический план.

Учащиеся 9 кл-1 курс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Здоровое питание - Конкурс рецептов здоровых и полезных блюд «Съешь меня!». Оформление рецептов в классную книгу «О здоровой и полезной пище» - Познавательная игра «Полезные продукты – наши друзья!»	2
2	Профилактика нарушения зрения - беседа, практическое занятие	1
3	Предупреждение и преодоление привычки курения -Занятие 1. Беседа «Курение как угроза здоровью», демонстрация опыта действия табачного дыма на дыхательную систему человека - Занятие 2. Занятие-практикум «Я не курю, чтобы...» - Сочинение «Я не курю, и мне это нравится!» - Игра- шоу «Вы рискуете своими легкими»	4
4	Профилактика алкоголизма и наркомании - Конкурс рисунков «Давайте жизнь свою любить!» - Занятие- практикум «Вещества, вызывающие зависимость» - Просмотр и обсуждение видеофильма	2
5	Репродуктивное здоровье (девочки) - Занятие 1. Анатомо-физиологические особенности женского организма. Мужской и женский пол. Продолжительность и качество жизни. Фертильный возраст. - Занятие 2. Знакомство со специфическими функциями женского организма. Гигиена. - Занятие 3. Вопросы взаимоотношений полов в разных возрастах. Репродуктивное здоровье (мальчики) - Занятие 1. Анатомо-физиологические особенности мужского организма. Мужской и женский пол. - Занятие 2. Гигиена -Занятие 3. Вопросы взаимоотношений полов в разных возрастах.	3 3
6	Оказание первой медицинской помощи - Занятие – практикум	1
7	Физическое воспитание - Антинаркостифета «Мы – победители» - Веселые старты «Мама, папа, я – спортивная семья» - Лыжный поход «Молодежь выбирает спорт!»	3
8	Общие мероприятия по формированию здорового образа жизни и укреплению здоровья - Оформление классного уголка здоровья - Акции: «Профилактика туберкулеза», «Защита прав некурящих» - Минутки здоровья по темам Всемирных дней здоровья	2

Примерный тематический план.

Учащиеся 2-4 курсов

[illegible]

Примерный тематический план работы с инициативной группой детей «Равный – равному»

№ п/п	Дата	Тема	Цель	Кол-во часов
----------	------	------	------	-----------------

1	октябрь	Знакомство. Представление проекта.	Знакомство, сплочение группы, создание доброжелательной атмосферы.	1
2	Ноябрь	Тренинг здорового образа жизни	Формирование представлений о преимуществах здорового образа жизни, развитие креативности личности	2
3	Декабрь	Тренинг здорового образа жизни	Приобретение умения отстаивать свою позицию в условиях давления социальной среды	1
4	Январь	Тренинг здорового образа жизни	Научиться вести дискуссию, познавая свои личностные особенности, свои сильные и слабые стороны.	1
5	Февраль	«Игротехника» - моделирование конфликтных ситуаций, которые встречаются в жизни	Научить выдвигать, убедительные аргументы против курения, употребления наркотиков и алкоголя в реальных жизненных ситуациях	1
6	Февраль	Защита рефератов и презентаций на тему ЗОЖ	Выражение своего отношения к поведенческим факторам риска, развитие креативности в решении проблемных задач	1
7	Март - апрель	Подготовка к Всемирному дню здоровья	Формирование коммуникативных умений, организаторских способностей	3
8	Май	Тренинг здорового образа жизни Подведение итогов работы	Активное обоснование отказа от вредных привычек	1

- Гуркин Ю.А. Детские гинекологи – родителям. В семье растет дочь. – СПб., 2005.
- Исмуков Н.Н. Без наркотиков. // Программа предупреждения и преодоления наркотической и алкогольной зависимости. – М., 2001
- Мой выбор. Учебно – методическое пособие для учителей средней школы. / Ахметова И.Ф. и др. – М., 2003.
- Научи говорить «Нет!». Информационно-аналитические и методические материалы для специалистов. / Составители Терехова Л.П., Алферова А.А /– Архангельск, 2003.
- О санитарно- эпидемиологической обстановке в Архангельской области в 2004году. /Региональный доклад / -Архангельск, 2005.
- Павлоцкая Л.Ф., Дуденко Н.В., Эйдельман М.М. Физиология питания.- М.,1989.
- Профилактика злоупотребления психоактивными веществами. Сборник методических материалов по проблеме профилактики злоупотребления психоактивными веществами среди несовершеннолетних и молодежи. – М.,2002.
- Профилактика злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними в общеобразовательной среде. Сборник программ. – СПб., 2003.
- Сизанов А.Н., Хрипович В.А. Модульный курс профилактики курения. – М.,2004
- Скурихин И.М., Шатерников В.А. Как правильно питаться.- М., 1989.
- Физиологические основы здоровья человека./Под редакцией Ткаченко Б.И. –СПб., 2001.
- Харитонов Н.К., Перегожин Л.О., Лесогоров А.Ю. Интерактивные формы профилактической и консультативной антинаркотической работы в СМИ и Интернет- сет.- М., 2004.
- Чумаков Б.Н. Основы здорового образа жизни / Учебное пособие. М., 2004.
- Школа без наркотиков. Книга для родителей / Издание 2-е, переработанное и дополненное / Под научной. Ред. Шипициной Л.М., Казаковой Е.И. – СПб.,2001.
- Шпаков А.О., Иллюзия рая. – СПб., 1999.

Приложение №1
Алгоритм организации группы «Здоровый стиль»

Цель:

Формирование здорового жизненного стиля.

Задачи:

- Обучить обучающихся основным принципам здорового образа жизни
- Осуществить коррекцию привычек в сторону оздоровления
- Сформировать инициативную группу из числа учащихся этих групп для более эффективной реализации данного проекта
- Создать условия, позволяющие учащимся своими силами вести работу, направленную на пропаганду здорового образа жизни

Организаторы:

Администрация Лицея, детская поликлиника, наркологический диспансер

Участники:

Ученики 9 классы, 1-4 курсы.

Сроки:

В течение учебного года.

Основные этапы реализации проекта группа «Здоровый стиль»»

Кампания проходит в несколько этапов.

I подготовительный этап Определение групп, желающих принять участие в проекте.

- Подготовка руководителей группы, педагогов и родителей (индивидуальные консультации, семинары).
- Составление плана работы
- Проведение организационных собраний в группе, которые на добровольной основе решили принять участие в проекте.
- Заполнение коллективных заявок на участие в проекте.
- Принятие личных обязательств по ведению здорового образа жизни

II основной этап - проведение мероприятий, посвященных здоровому образу жизни.

III заключительный этап – подведение итогов работы.

Примечание: класс считается участвующим в проекте, если условия проекта поддерживают 90 процентов учащихся.

Приложение №2

Возможные темы рефератов и презентаций

- Влияние алкоголя на организм человека.
- Влияние табакокурения на организм человека.
- Влияние наркотиков на организм человека.
- Курение как угроза здоровью.
- Физиологические последствия курения
- Что такое наркомания?
- Почему опасна первая проба табака, наркотиков, алкоголя.
- Формирование полезных привычек, отказ от вредных привычек.
- Отношение к табакокурению, наркотикам, алкоголю в современном обществе.
- Умение говорить «Нет!» в ситуациях, которые могут навредить здоровью.
- Правда и ложь о табакокурении.
- Правда и ложь о наркомании.
- Что такое токсикомания?
- Экология и здоровье.
- Здоровый образ жизни – основа долголетия.
- Пагубность вредных привычек. Наркомания, токсикомания, курение.
- Движение – жизнь.
- Питание и здоровье.
- Вредные привычки их влияние на здоровье, потомство, интеллект.
- Современный взгляд на физические упражнения, способствующие улучшению здоровья.
- Компьютер и зрение.