

АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ  
ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ «СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ  
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ С. ОМУТИНСКОЕ»

Утверждено:

директор АУ СОН ТО

«СРЦН с. Омутинское»



**Программа  
клуба «Будь здоров»**

с. Омутинское, 2015 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цель, задачи.....	3
3. Учебно-тематический план.....	4
4. Содержание программы.....	4-5
5. Годовой календарный учебный план.....	5-6
6. Организационно-педагогические условия реализации программы	
- формы работы.....	6
- режим занятий.....	6
7. Планируемый результат.....	6-7
8. Оценочные и методические материалы.....	7-14
8.1. Формы контроля.....	7
8.2. Литература .....	7-8
8.3. Приложения.....	8-14

## *1. Пояснительная записка*

Здоровье подрастающего поколения является одной из важнейших забот работников сферы образования. Не случайно статьей 41 Федерального закона «Об образовании» предусматривается охрана здоровья обучающихся и воспитанников.

В наше беспокойное время в корне изменилась жизнь подрастающего поколения. Разрушаются сложившиеся нравственно-эстетические нормы, усилилась конфликтность отношений, велико негативное влияние в связи с неблагополучием многих семей.

Особую тревогу вызывает распространение психоактивных веществ в детской и молодежной среде. Высокий уровень социальной патологии является мощным негативным фактором длительного действия, угрожая социальной безопасности. Крайне возросла проблема организации свободного времени подрастающего поколения. И хотелось бы, чтобы это свободное время ребят было направлено на сохранение здоровья, развитие защитных функций организма, воспитание в себе самостоятельности и дисциплины.

Для этого и разработана программа клуба «Будь здоров».

### *Педагогическая целесообразность.*

Программа «Будь здоров» объединит ребят, которым не безразлично состояние своего здоровья, проблема раннего алкоголизма и наркомании; тех, кому интересны совместные отношения и межличностные отношения; тех, кто стремится к здоровому образу жизни. Программа «Будь здоров» поможет подростку организовать свое свободное время через занятия спортом и совместную творческую деятельность, получить информацию о здоровом образе жизни.

## *2. Цель и задачи программы*

**Цель:** обучение учащихся здоровому образу жизни: формирование социальных и жизненных навыков, обеспечивающих физическое и психическое здоровье, активную деятельную жизнь и долголетие.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- Актуализировать знания учащихся в области анатомии, физиологии.
- Формировать первоначальные знания по психогигиене.
- Формировать умения применять способы самоконтроля, саморегуляции.

#### *Воспитательные:*

- Повышать мотивации к ведению учащимися здорового образа жизни.
- Формировать отношения к здоровью как к одной из основополагающих жизненных ценностей.

#### *Развивающие:*

- Развивать познавательные, творческие способности учащихся.
- Актуализировать потребность подростков в самопознании, саморазвитии, самосовершенствовании.

### 3. Учебно-тематический план.

№	Наименование раздела	Тема	Количество часов
1	Мое здоровье	1.Понятие «здоровье»	1
		2.Образ жизни и здоровье	1
		3.Здоровье как ценность	1
		4. Курение и сердечнососудистая система	1
		5.Последствия курения для молодого организма	1
		6. Знакомство с понятием стресса	1
		7. Алкоголь и организм	1
		8.Как ты относишься к себе?	1
		Итого:	8 часов
2.	Профилактика ПАВ	1. Мифы о наркомании.	1
		2. Табак и история его распространения	1
		3.Курение: психология и мотивы курения	1
		4. Как сказать наркотикам - нет!	1
		5. Наркотики, психоактивные вещества и последствия их употребления	1
		6.Причины появления и развития алкоголизма	1
		7. Детский алкоголизм в России	1
		8.Приглашение нарколога – психиатра «Наркотики – знак беды».	1
		9. Туберкулез. Источники заболевания. Пути заражения.	1
		10. Защита от СПИДа	1
		11.Сопrotивление массовой рекламе психоактивных веществ	1
		12.В плену иллюзий	1
Итого:	12 часов		
3.	Хотим быть здоровыми	1. Общение	1
		2.Способы выражения эмоций	1
		3.Цвет и настроение. Палитра чувств.	1
		4. Права личности и уважение прав других	1
		5. Отчего бывает одиноко? Учись общаться.	1
		6.Мир моей мечты	1
		7. Мы выбираем здоровый образ жизни	1
		8. Строим дом своего здоровья	1
		9. Хочешь быть здоровым-действуй!	1
		10. Моё будущее, стратегия успеха	1
		11. Учись управлять собой	1
		12.Тестирование	1
		Итого:	12 часов
Всего:	32 часа		

### 4. Содержание программы.

Достижение цели программы осуществляется через сочетание принципов:

- 1) возрастной адекватности – предъявляемый материал, формы и методы соответствуют психологическим особенностям старших подростков;
- 2) научной обоснованности – содержание программы базируется на данных психологии, медицины - осознание ценности здорового образа жизни;
- 3) практической целесообразности – материал программы отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с развитием у подростков навыков эффективной социальной адаптации, предупреждением приобщения к ПАВ;
- 4) позитивности – акцент предъявляемого материала смещен с борьбы с негативными проявлениями и последствиями на развитие и укрепление здоровья,

мотивацию ЗОЖ, выбор здоровой жизненной позиции, умение строить здоровые отношения с другими людьми, принимая ответственность за свое здоровье, свое поведение и свое будущее.

5) принцип "запретной информации" (детям не сообщаются сведения, способные побуждать интерес к тем или иным аспектам наркотизма).

### 5. Годовой календарный учебный график

№	Дата проведения	Тема занятия	Тип урока	Наглядные пособия
1		Понятие «здоровье»	лекция	анкета
2		Образ жизни и здоровье	Лекция- дискуссия	Слайдовые презентации
3		Здоровье как ценность	лекция	Слайдовые презентации
4		Курение и сердечнососудистая система	лекция	Слайдовые презентации
5		Курение и его последствия для организма	лекция	Слайдовые презентации
6		Знакомство с понятием стресса	лекция	Тест на стрессоустойчивость
7		Алкоголь и организм	беседа	Документальный фильм
8		Как ты относишься к себе?	лекция	анкета
9		Мифы о наркомании.	беседа	Презентация, плакаты
10		Табак и история его распространения	лекция	презентация
11		Курение: психология и мотивы курения	Лекция- дискуссия	Тест: Самооценка психических состояний по Г. Айзенку
12		Как сказать наркотикам – НЕТ!	Лекция Ролевая игра	Презентация: «Нет наркотикам!»
13		Наркотики, психоактивные вещества и последствия их употребления	Обсуждение фильма	Фильм «Сон бабочки»
14		Причины появления и развития алкоголизма	Лекция Обсуждение рассказа	Анкета «Отношение школьника к алкоголю»
15		Детский алкоголизм в России	лекция	Фильм «Дневник Насти»
16		Приглашение нарколога – психиатра «Наркотики – знак беды»	лекция	
17		Туберкулез. Источники заболевания. Пути заражения	лекция	Презентация
18		Защита от СПИДа	лекция	Плакаты, брошюры
19		Сопrotивление массовой рекламе психоактивных веществ	лекция	
20		В плену иллюзий	Лекция, обсуждение рассказа	Анкета «Отношение школьника к алкоголю»
21		Общение	Беседа, ролевые игры	«Умеем ли мы общаться?»
22		Способы выражения эмоций	игра	
23		Цвет и настроение. Палитра чувств	Арт-терапия, практическое занятие	
24		Права личности и уважение прав других	лекция	Тест: изучение уровня мотивации к обучению по Элерсу
25		Отчего бывает одиноко? Учись общаться.	Беседа, игра	
26		Мир моей мечты	Арт-терапия, практическое	

			занятие	
27		<i>Мы выбираем здоровый образ жизни</i>	<i>беседа</i>	<i>Презентация: «Здоровый образ жизни»</i>
28		<i>Строим дом своего здоровья</i>	<i>Практический тренинг</i>	
29		<i>Хочешь быть здоровым- действуй</i>	<i>Практический тренинг</i>	<i>презентация</i>
30		<i>Моё будущее. Стратегия успеха</i>	<i>Коллажирование, практическое занятие</i>	
31		<i>Учитесь управлять собой</i>	<i>Беседа, игра</i>	<i>Пресс-конференция: «Здоровое поколение – здоровая Россия!»</i>
32		<i>Обобщение</i>		<i>тестирование</i>

## 6. Организационно-педагогические условия

Реализация программы рассчитана на 32 часа в год лекционно-практических занятий и ряда мероприятий, предусмотренных программой и реализуемых в течение года. Занятия проводятся в группах 1 раз в неделю.

Цель и задачи программы определили комплекс форм и методов, позволивших определить логику работы и достичь искомых результатов.

Лекция, беседа, дискуссии.

Тренинги и упражнения тренингового характера.

Мозговой штурм, решение ситуационных задач.

Арт-терапия.

Ролевая игра.

Рефлексия опыта, полученного на занятиях.

Конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений.

Просмотр художественных и документальных видеофильмов с последующим их обсуждением.

Проведение акций, посвященных ЗОЖ, Международным дням борьбы ВИЧ/СПИД, отказа от курения, памяти жертв СПИДа и др.

Дни здоровья. Выставки литературы по теме.

Диагностико-аналитический блок: анкетирование, тестирование, использование тренинговых методик, аналитическая деятельность, мониторинги.

Программа реализуется по нескольким направлениям:

Организационно-методические мероприятия.

Лекционно-практические занятия с учащимися;

Взаимодействие с социальными институтами и учреждениями района.

Проведение акций, посвященных Дням против курения, против наркотиков, борьбы со СПИДом.

## 7. Планируемые результаты.

- Уменьшение факторов риска употребления алкоголя, табака и наркотиков и других факторов, ведущих к нездоровому образу жизни.
- Овладение подростками здоровыми жизненными навыками.

- Адекватная самооценка.
- Установление здоровых про-социальных связей (коммуникативные способности).
- Увеличение знаний о влиянии алкоголя, табака, легальных лекарств и нелегальных психоактивных средств на семью и общество, на физическую, эмоциональную, духовную и интеллектуальную сферы индивида.
- Увеличение знаний о здоровых жизненных навыках и практическое их применение.
- Повышение правовой грамотности и ответственности за свое поведение.

## 8. Оценочные и методические материалы.

Формы контроля:

- Знание основных принципов здорового образа жизни, этических норм и правил поведения в обществе (анкетирование).
- Знание о влиянии ПАВ на организм человека (тестирование).

## Литература.

1. Большая психологическая энциклопедия.- М.: Эксма, 2010.
2. Блажнова О.В. Диагностические технологии в работе социального педагога. Фестиваль педагогических идей "Открытый урок", раздел "Социальная педагогика"
3. Ведишева М., Ранняя профилактика наркотизма: проблемы и подходы к их решению[Текст]/ М. Ведишева Л. Рыбакова М. Цейтлин //Воспитание школьников.-2007.
4. Возрастная и педагогическая психология: учебно-методические материалы /сост.А.В.Сухих.-Кемерово: Изд-во Кемеровского гос. ун-та, 2008.
5. Кожина Е.В. Психологические особенности подростка [Текст] /Е.В.Кожина, Е.И. Яцута // Личность в современном мире от стратегии выживания к стратегиижизнетворчества: сборник. -Кемерово: Изд-во Кемеровского гос. ун-та, 2012.
6. Кравченко А.И. Общая психология: учебное пособие. « Проспект», 2009г.
7. «Подростки 21 века». Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях. 8-11 класс. Т. А. Фалькович, Н.В.Высоцкая, Н.С.Толстоухова. Москва «Вако» 2009 г.
8. «Не допустить беды». Помогая другим, помогаю себе.А.Г.Макеева. Москва. «Просвещение» 2013 г.
9. Антинаркотическая профилактическая работа с несовершеннолетними групп социального риска. Н.В. Вострокнутов. Москва 2010 г.
10. Формирование здорового образа жизни. 5-11 классы. Классные часы. Т.И. Магомедова, Л.Н. Канищева. Волгоград. Издательство «Учитель».2011 г
11. Спутник классного руководителя. 10-11 классы. В.В.Шумилова,
12. Слайдовые презентации уроков и видеофильмы. Приложение к руководству по программе первичной профилактики никотиновой и наркотической зависимости у детей старшего подросткового возраста.

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Вариант 1

Выберите один верный ответа из предложенных.

За полный правильный ответ на каждое из заданий ставится 2 балла. Оценка за выполнение заданий выставляется следующим образом: за 7 правильных ответов – оценка «отлично», за 5 – «хорошо», за 3 – «удовлетворительно». За 2 и менее правильных ответов выставляется оценка «неудовлетворительно».

1. Чем ценно здоровье для самого человека и общества, в котором он живет?
  1. Только здоровые люди могут иметь здоровых детей;
  2. Только здоровые люди могут позволить себе вредные привычки.
  3. Только здоровые люди могут создавать здоровое общество и государство.
2. Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда?
  1. Сигареты с фильтром.
  2. Сигареты с низким содержанием никотина.
  3. Нет.
3. Как курение влияет на работу сердца?
  1. Замедляет его работу.
  2. Заставляет учащённо биться.
  3. Не влияет на его работу.
4. Что такое пассивное курение?
  1. Нахождение в помещении, где курят.
  2. Когда куришь за компанию.
  3. Когда активно не затягиваешься сигаретой.
5. Какая возрастная группа наиболее подвержена наркотической зависимости?
  1. 10-17;
  2. 18-25;
  3. 26-35;
6. Большинство наркоманов впервые употребили наркотик
  1. под «давлением»;
  2. за компанию;
  3. случайно.
7. Какие элементы здорового образа жизни человека известны Вам?
  1. забота о близких.
  2. таких элементов не существует.
  3. закаливание, рациональное питание.

Ответы: 1-3; 2-3; 3-2; 4-1; 5-2; 6-2; 7-3



## Вариант 2

Выберите один верный ответа из предложенных.

За полный правильный ответ на каждое из заданий ставится 2 балла. Оценка за выполнение заданий выставляется следующим образом: за 7 правильных ответов – оценка «отлично», за 5 – «хорошо», за 3 – «удовлетворительно». За 2 и менее правильных ответов выставляется оценка «неудовлетворительно».

1. Что включает в себя понятие «образ жизни» человека?
  1. Определяет отношение человека к другим людям.
  2. Определяет отношение человека к своему «Я».
  3. Определяет отношение человека к своему здоровью.
2. К вредным привычкам можно отнести:
  1. Курение
  2. Склероз.
  3. Наркомания.
3. Какое вредное вещество образуется при курении?
  1. Пепел.
  2. Табачный дёготь.
  3. Табачный окуроч.
4. Если человек начал курить в 15 лет, на сколько в среднем уменьшается продолжительность его жизни?
  1. На 1-2 года.
  2. На 5-6 лет.
  3. На 8 лет и более.
5. Как долго остается наркотик в организме после курения?
  1. один день;
  2. 12 часов;
  3. до 1 месяца;
6. Что делает наркотики особенно опасными сегодня?
  1. они широко распространены;
  2. они могут влиять на физическое и умственное развитие;
  3. все вместе.
7. Что из перечисленного ниже является компонентами здорового образа жизни?
  1. Отказ от вредных привычек.
  2. Своевременная медицинская помощь.
  3. Своевременное принятие лекарств.

Ответы: 1-3;2-1;3-2;4-3;5-3;6-3;7-1.

ТЕСТ

Оценка за выполнение заданий выставляется следующим образом: за 15 правильных ответов – оценка «отлично», за 10 – «хорошо», за 5 – «удовлетворительно». За 4 и менее правильных ответов выставляется оценка «неудовлетворительно».

**Вопрос № 1**

Состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни - это

- Болезнь.
- Здоровье.

**Вопрос № 2**

Заболевание, которое возникает в результате употребления наркотических средств и психотропных веществ, вызывающих в малых дозах эйфорию (состояние повышенного, беспричинно-радостного настроения), а в больших дозах одурманивание или наркотический сон.

- Токсикомания
- Алкоголизм.
- Наркомания.
- Курение.

**Вопрос № 3**

Токсикомания - это

- Пристрастие к алкоголю.
- Злоупотребление всевозможными биологическими, химическими и лечебными препаратами, которые не являются наркотическими.

**Вопрос № 4**

Игровая зависимость - это

- Лудомания.
- Токсикомания.
- Алкоголизм

**Вопрос № 5**

Какой термин в переводе с арабского обозначает "одурманивающий"?

- Алкоголь.
- Табак.
- Наркотик

**Вопрос № 6**

Какой орган страдает больше всего у алкоголиков?

- Почки.
- Головное мозг.

- Печень.
- Лёгкие.

**Вопрос № 7**

Правда ли, что при пассивном курении человек получает 60% от дозы всех токсических веществ, которые сознательно принимает курящий человек?

- Нет, это не правда.
- Да, это правда.

**Вопрос № 8**

Всемирный день без табака отмечается...

- 1 июня
- 8 марта
- 31 мая.
- 1 апреля.

**Вопрос № 9**

В каком году был провозглашён всемирный день без табака?

- 1990
- 1988
- 1989

**Вопрос № 10**

Верно ли утверждение: алкоголиком может стать только взрослый человек?

- Нет, не верно.
- Да, верно.
- Затрудняюсь ответить.

**Вопрос № 11**

Верно ли утверждение: употребление пива не приводит к алкоголизму

- Нет, не верно.
- Да, верно.
- Затрудняюсь ответить.

**Вопрос № 12**

Верно ли утверждение: среди детей, больных эпилепсией, в 60% случаев родители употребляли алкоголь?

- Нет, не верно.
- Да, верно.
- Затрудняюсь ответить.

**Вопрос № 13**

В какой стране уличенных в пьянстве, заставляли пить из раскаленного металлического сосуда горячее вино или кипяток до наступления смерти?

- Древнем Китае.
- Древней Индии.
- России.

**Вопрос № 14**

Каждый римлянин, заставший жену в пьяном виде, имел право...

- Выгнать её из дома.
- Убить её.
- Запретить видеться с детьми.

**Вопрос № 15**

В какой стране за употребление "зелья табачища" рвали ноздри, били плетью и ссылали в Сибирь?

- В России.
- Во Франции.
- В Германии.

Правильный ответ:2,3,2,1,1,3,2,3,2,1,1,2,2,2,1





## Приложение № 3

### Анкета

Просим Вас ответить на вопросы анкеты, обводя кружком подходящие варианты или вписывая свои собственные, в места, где допускается свой вариант ответа, например:

➤ ответ хорошо

1. Ваш возраст? \_\_\_\_\_

2. Ваш пол? \_\_\_\_\_

3. Как Вы относитесь к курению?

- А) осуждаю
- Б) безразлично
- В) приветствую

➤ \_\_\_\_\_

4. Как Вы считаете, почему молодые люди курят?

- А) не знаю
- Б) от нечего делать
- В) снимают стресс
- Г) думают это круто
- Д) за компанию
- Е) хотят выглядеть взрослыми

➤ \_\_\_\_\_

5. Кто в вашей семье курит?

- А) папа
- Б) мама
- В) брат, сестра
- Г) другие родственники
- Д) никто не курит

➤ \_\_\_\_\_

6. Вы курите?

- А) да
- Б) нет

7. Если Вы курите, то назовите причины почему Вы это делаете?

- А) не знаю
- Б) так снимаю стресс
- В) нервы
- Г) чтобы успокоиться
- Г) нет силы, воли чтобы бросить
- Д) решила попробовать

➤ \_\_\_\_\_

8. Как относитесь к курящим сверстникам?

- А) положительно
- Б) безразлично
- В) отвратительно

9. Как Вы считаете ваш(а) будущий(ая) супруг(а) будет курить?

- А) да
- Б) нет
- В) не знаю

10. Какие черты характера, на ваш взгляд, могут способствовать началу курения?

- А) не знаю
- Б) слабый характер

➤ \_\_\_\_\_

11. Каковы последствия курения для человека?

- А) рак
- Б) заболевание легких
- В) различные заболевания
- Г) сокращение жизни
- Д) не знаю
- Е) смерть

➤ \_\_\_\_\_

12. Что нужно предпринять чтобы молодые люди и подростки не начинали курить?

- А) не продавать
- Б) проводить беседы
- В) прекратить рекламу
- Г) прекратить производство
- Д) повысить цену

➤ \_\_\_\_\_

Спасибо

