

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Журавлёвская школа» Симферопольского района Республики Крым**
ОКПО 00830061 Код ОГРН 1159102024146 ИНН/КПП9109009819/910901001
ул. Мира, 15-а, с. Журавлёвка, Симферопольский район, Республика Крым, 297512,
тел. (3652) 325-183, e-mail: zhuravlevka.simferopolskiy@mail.ru

Программа «Здоровый образ жизни»

Крепичев Андрей Анатольевич,
заместитель директора по воспитательной работе

Паспорт программы

Полное наименование программы: «Здоровый образ жизни»

Цель программы: создание оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья, формирование здорового образа жизни участников образовательного процесса и ценностного отношения к здоровью.

Задачи программы:

- внедрить в образовательный и воспитательный процесс здоровьесберегающие технологии;
- воспитать у педагогов и учащихся сознательное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- формировать у педагогов и обучающихся основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью;
- пропагандировать здоровый образ жизни, формировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей ценности через план реализации программы;
- изменить отношение к вредным привычкам и сформировать личной ответственности за свое поведение;
- повысить уровень правовых знаний, касающихся ответственности несовершеннолетних и их родителей за хранение, распространение и применение наркотических и психотропных веществ;
- обучить умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения;

Руководитель программы: директор школы

Ответственные исполнители: заместители директора по воспитательной работе, учебно-воспитательной работе, педагог-психолог, классные руководители.

Сроки реализации программы: 2022-2026 годы.

Ожидаемые конечные результаты:

- использование в воспитательном процессе здоровьесберегающих технологий;
- сознательное отношение личности к своему здоровью и здоровому образу жизни, отказ от вредных привычек, исключение употребления ПАВ;
- наличие у обучающихся основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью;
- повышение общей культуры в направлении сохранения и развития физического здоровья;
- повышение уровня общей физической активности.

Ресурсы, которыми располагает общеобразовательное учреждение для эффективного решения поставленных задач:

- кадровые (директор, заместители директора по учебно-воспитательной работе, воспитательной работе, социальной работе, психолог, классные руководители, логопед);
- методические (программы объединений дополнительного образования, программы спортивных секций, методическая картотека по вопросам здорового образа жизни, включающая в себя разработки открытых классных часов по данной теме, журналы «Воспитание школьника», электронные сайты «Фестиваль педагогических идей «Открытый урок», «Про школу» и др., всеобуч для классных руководителей, учащихся и родителей, анкеты, диагностические материалы, годовой и четвертные планы спортивно-массовых мероприятий, программы летнего оздоровительного сезона и др.)
- материально-технические (3 мультимедийных кабинета, спортивный зал, стадион, игровая площадка)
- информационные (информационные тематические стенды)

Система организации контроля за исполнением Программы осуществляется посредством составления аналитических справок, ежемесячного внутришкольного контроля и итогового анализа программы в конце учебного года, мониторинг результатов реализации программных мероприятий.

Пояснительная записка

Здоровье – самая большая для человека ценность. Чтобы вырастить жизнелюбивого и здорового человека, необходим особый образ жизни – здоровый.

В школе обучается 185 учеников. Большинство учащихся воспитывается в полных семьях; имеются многодетные семьи, а также семьи, где дети и родители инвалиды.

При воспитании ценностного отношения к здоровью и формировании здорового образа жизни учащихся педагогический коллектив нашей гимназии работает по многим направлениям: с учащимися регулярно проводятся беседы по технике безопасности в различных ситуациях, тренинги, интерактивные игры по формированию здорового образа жизни и отказу от вредных привычек, учащиеся вовлекаются в спортивные кружки, секции, актив гимназии входит в число волонтеров. В рамках месячников и акций «Здоровый образ жизни» проводятся конкурсы рисунков «За здоровый образ жизни!», учащиеся соревнуются в написании гимнов здоровью, ежемесячно на классных часах звучит тема всеобуча «Здоровый образ жизни», в учебном заведении организуются смотры-конкурсы агитбригад, плакатов.

В классных комнатах соблюдается режим проветривания, постоянно контролируется санитарно - гигиеническое состояние.

Осуществляя план физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, учителями физической культуры проводятся беседы о режиме дня школьников, значении оздоровительных мероприятий для укрепления растущего организма. С физорганами классов разучен комплекс физкультминутки, которые проводятся на общеобразовательных предметах.

Большую роль в реализации плана физкультурно - оздоровительной работы и пропаганде здорового образа жизни играют спортивные кружки и секции («Тхэквондо», «Оздоровительная гимнастика», «Футбол»). В школе работает спортивный клуб «Звёздные вершины». Кружками и секциями охвачено 89% учащихся.

Необходимо учитывать, что в молодёжной среде проявляются случаи употребления табака, алкогольных напитков, малоподвижный образ жизни, и как следствие, ухудшение здоровья. Необходимо искать пути и возможности воздействия на личность с целью формирования здорового образа жизни.

Критическое ухудшение здоровья детей и подростков, всего населения – одна из основных проблем современной системы образования. Сложившаяся ситуация является следствием влияния многих неблагоприятных социально-экономических факторов, итогом нерешенных педагогических проблем в области сохранения и укрепления здоровья школьников, педагогов, родителей.

Одной из причин такой ситуации является то, что в последние годы с экранов телевидения демонстрируется пьянство, насилие, разврат, «герои» фильмов употребляют наркотики. Негативные телепередачи, видеофильмы, свободный доступ в приобретении табачных изделий, наркотиков, алкогольных напитков губительно влияет на здоровье учащихся, на межличностные отношения в семье, на улице, в школе.

В последние десятилетия для России употребление несовершеннолетними и молодежью алкоголя, наркотических средств и других психоактивных веществ превратилось в проблему, представляющую серьезную угрозу населению, экономике страны, социальной сфере и правопорядку. Как всякая глобальная проблема она не может не стать содержанием современных образовательных программ. Даже самая дружная и благоприятная школьная семья не может существовать в отрыве от социальной действительности, для которой распространение наркотиков в среде молодежи и подростков все более и более становится нормой. Детей нельзя оградить от наркотиков, но научить их сознательно отказываться от наркотиков можно и нужно. Поэтому в рамках воспитательной системы школы обязательно предусмотрены мероприятия по формированию здорового образа жизни. Воспитание у ребенка готовности избежать приобщения к одурманиванию невозможно без осознания им личностной ценности здоровья, важности и необходимости соблюдения законов здорового образа жизни, овладения приемами и навыками сохранения и укрепления своего организма, формирования устойчиво негативного личностного отношения к табаку, алкоголю, наркотическим веществам.

Установка на здоровый образ жизни, как известно, не появляется у человека сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия, сущность которого, по словам российского ученого И.И. Брехмана, состоит в обучении здоровью с самого раннего возраста.

Коллектив школы, уделяя большое внимание в своей образовательной деятельности здоровью учащихся, пришел к необходимости применения здоровьесберегающих технологий в организации образовательного процесса, и разработать программу, способствующую созданию оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья участников воспитательного процесса.

План реализации программы «Здоровый образ жизни»

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по ВР
_____ А.А. Крепичев

УТВЕРЖДАЮ:
Директор _____ О.А. Переведенцева

№	Мероприятие	Сроки	Ответственные	Ожидаемый результат
Раздел 1.				
Общие направления (включают защитно-профилактические, компенсаторно-нейтрализующие, стимулирующие здоровьесформирующие и здоровьесберегающие технологии)				
1.	Поддержание санитарно-гигиенического режима в школе (световой, тепловой, проветривание, состояние мебели, окон)	В течение года	Администрация	Соблюдение норм СанПин
2.	Эстетическое оформление школы (кабинеты, информационные стенды «ЗОЖ», «Правильное питание», оформление стенда «Наши спортивные достижения»)	В начале учебного года	Администрация, классные руководители, учителя-предметники, заместитель директора по ВР	Формирование взаимоотношений с окружающим миром; соответствие требованиям
3.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок	Начало четвертей	Заместители директора по УВР	Соответствие требованиям
4.	Организация полноценного горячего питания в школе, пропаганда правильного питания (беседы, информационные стенды, агитлистки)	В течение года	Классные руководители, администрация	Сохранение здоровья школьников
5.	Проведение традиционных медицинских осмотров, вакцинация учащихся и работников школы	Ежегодно	Администрация	Карта здоровья учащихся, медицинские книжки сотрудников
6.	Организация активного отдыха на переменах (подвижные игры)	В течение года	Классные руководители 1 – 4 классов, совет старшеклассников	Приобщение к ЗОЖ
7.	Вовлечение учащихся в активные занятия физической	В течение года	Преподаватели физической	Формирование ЗОЖ

	культурой и спортом в свободное (внеурочное) время; проведение физкультурминуток, зарядок перед первым уроком		культурой, классные руководители, ученическое самоуправление	
8.	Расширение ассортимента спортивных секций	Ежегодно	Администрация школы	Приобщение большего количества учащихся к ЗОЖ
9.	Организация детской спортивной площадки (в иное – мини-футбольное поле, волейбольное поле); работа школьного стадиона (футбольное поле, игровой городок)	Ежегодно	Преподаватели физической культуры, заместители директора по ВР	Организация активного досуга, проведение спортивных секций
10.	Разработка и осуществление плана на учебный год по организации спортивно-массовых мероприятий	В начале учебного года	Заместитель директора по ВР, преподаватели физической культуры	Организация активного досуга, проведение спортивных секций
11.	Участие в районных, областных соревнованиях	В течение года	Учителя физической культуры, заместитель директора по ВР	Формирование ответственного отношения учащихся к здоровью, физическому воспитанию
12.	Участие в традиционных легкоатлетических эстафетах (районных)	В течение года	Заместитель директора по ВР, преподаватели физической культуры	Организация активного досуга, проведение спортивных секций
13.	Создание условий для занятий спортом детям, состоящим на внутришкольном учете, детям «группы риска»	Постоянно	Заместитель директора по ВР	Профилактическая работа среди несовершеннолетних, приобщение детей и подростков к ЗОЖ
14.	Оздоровление детей в пришкольном лагере	Лето	Начальник ЛДП «Солнышко», вожатые, медсестра, преподаватели физической культуры	Работа ОУ с новым содержанием по оздоровлению учащихся, оздоровление детей в каникулярное время
Раздел 2.				
Направления, позволяющие раскрыть информационно-обучающий характер здоровьесберегающих технологий				
1.	Отражение в плане воспитательной работы всех классов тематических классных часов, проводимых в течение года 1 раз в месяц	В течение года 1 раз в месяц	Заместитель директора по ВР, классные руководители	Систематическая пропаганда ЗОЖ в рамках классных часов
2.	Проведение месячников по	Октябрь,	Заместитель	Комплексная

	теме «ЗОЖ»	апрель	директора по ВР, классные руководители, учителя физической культуры,	пропаганда ЗОЖ
3.	Диагностика учащихся по выявлению склонностей к вредным привычкам («Проблема распространения СПИДа/ВИЧ»; «Формирование представлений о ЗОЖ», «Незаконченные тезисы», «Шкалирование», «Что ты знаешь о курении?», «Вредные привычки», «Состояние здоровья и самочувствия»)	В течение года	Заместители директора по ВР педагог-психолог, медработники, работник соц. службы.	Анализ исследований, определение дальнейшей просветительской работы
4.	Создание проектов интерактивных игр, проведение общешкольных интерактивных игр по темам: «Скажи жизни – ДА!», направленная на профилактику СПИДа/ВИЧ в молодежной среде (8-11 классы); «ЗОЖ» для начальных классов, «Человек без вредных привычек – человек будущего» (для 5 – 8 классов);	1 раз в год для всех классов	Педагог-организатор, актив детско-молодежной организации школьного самоуправления «Ювентус»	Пропаганда активных форм воспитательной и просветительской работы по формированию ЗОЖ (в основе интерактивных игр – фабула шотландской пословицы «Расскажи мне – я забуду, покажи мне – я запомню, вовлеки меня – я усвою на всю жизнь»)
5.	Участие в проведении Международного дня борьбы со СПИДом (работа агитбригады школьных волонтеров, конкурсные сочинения, гимны здоровью, создание мультимедийных презентаций, видеороликов, конкурс плакатов, участие в конкурсах разных уровней, направленных на пропаганду ЗОЖ.	1-2 четверти	педагог-организатор, классные руководители	Приобщение детей к ЗОЖ, реализация возможности вызвать в душе учащихся горячий отклик на глобальные проблемы 21 века
6.	Участие в Международном Дне борьбы с курением. Классные часы на тему «Курить – здоровью вредить», беседы, лекции специалистов. Участие во Всероссийском	Ноябрь	Классные руководители, заместители директора по ВР, педагог-организатор, Совет школы	Пропаганда ЗОЖ

	конкурс – акции «Россия без табака!»; организация спортивно-развлекательных мероприятий в рамках Всероссийской акции «Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам»			
7.	Проведение тематических дней, посвященных проблеме сохранения и укрепления здоровья (в Международный день борьбы с туберкулезом в гимназии проводятся конкурсы сочинений и конкурсы рисунков)	Март, апрель	Классные руководители, заместители директора по ВР, Совет школы	Пропаганда ЗОЖ
8.	Всеобучи для родителей учащихся по темам ЗОЖ, профилактике девиантного поведения и др. темам, касающимся пропаганды здоровья	1 раз в четверть	Администрация, классные руководители	Пропаганда ЗОЖ среди родителей учащихся
9.	Приобщение семьи к проведению совместных спортивных праздников – Дней Спорта, Здоровья, Клубов выходного дня	В течение года	Администрация, педагоги физической культуры	Формирование ответственного отношения родителей к здоровью детей, их физическому воспитанию
10.	Анализ состояния здоровья, занятости учащихся в спортивных секциях и объединениях дополнительного образования, создание портфолио школы	В течение года	педагог-организатор, преподаватели физической культуры	Создание банка данных
19.	Разработка инновационных программ по оздоровлению детей в пришкольном лагере дневного пребывания «Солнышко»	Лето	Начальник ЛДП «Солнышко», вожатые, медсестра, преподаватели физической культуры	Работа ОУ с новым содержанием по оздоровлению учащихся
20.	Анализ программы «Здоровый образ жизни»	В конце учебного года, аналитические справки в соответствии с ВШК	Заместитель директора по ВР	Обеспечение целостности воспитательного процесса по программе «ЗОЖ»

Как же эти теоретико-практические направления реализуются в жизни школы? Раскроем некоторые ключевые мероприятия.

Организация активного отдыха на переменах. Подвижные игры

(раздел 1, п.6 плана).

Проблема нормирования двигательной активности учащихся имеет важное гигиеническое значение, так как в последнее время отмечается прогрессирующая гиподинамия у детей и молодежи, что обусловлено большим объемом учебных занятий не только на уроках, но и дома. Для сохранения здоровья и высокого уровня физических качеств школьникам необходим двигательный режим, в который должны входить не только физические упражнения, специальная гигиена и диета, но и развивающие ловкость спортивные и подвижные игры.

С давних пор игра составляет одну из основных сфер жизни человека. Она дает ребенку возможность познать мир, воспитывает, делает процесс обучения более интересным. Подвижные игры на уроках физкультуры в начальных классах занимают основное место. Третий час физической культуры добавил возможность удовлетворения в физической активности детей, но наша гимназия выходит за пределы уроков физической культуры. Активом школы – старшеклассниками – подвижные игры с учащимися начальных классов проводятся на перемене. Игры могут быть тематическими, например, зимой ребята охотно вовлекаются в новогодние игры, такие как: «Два Мороза», «Шишка, орех, белка», «Заморожу» и др. Дети 7-9 лет уже хорошо владеют всеми естественными движениями, необходимыми в играх (бег, прыжки, ходьба). Мускулатура детей в возрасте 7-9 лет еще плохо развита, они быстро утомляются, поэтому дополнительные физические нагрузки в виде подвижных игр на перемене обладают большим потенциалом. Поскольку перемены чаще всего бывают по 10-20 минут, старшеклассниками используются игры с небольшим количеством правил. Основной интерес у детей этого возраста вызывают игры, где они могут проявить быстроту и ловкость, координацию и меткость.

Последовательность подвижных игр нужно заранее планировать, идти от простого к сложному. Нужно в процессе игр постоянно помнить о воспитывающих возможностях и умело использовать их.

Семь основных условий подвижной игры:

- движение;
- физическая раскованность и свобода;
- общественный характер, ибо забава исходит из общества, к которому стремится человек
- состязательность, которая приводит к «колебанию духа между надеждой и страхом»
- наличие правил, так как без них игроки разбегаются или пускаются в ссоры и драки, так что нарушением правил, игра противоречит сама себе
- лёгкость, которую приобретает каждый её участник;
- ограниченность во времени – у каждой игры должен быть свой конец, так как затянувшаяся игра надоедает.

Игра «Краски»

Дети выбирают хозяина и двух покупателей, все остальные игроки—краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину. Когда все краски выбрали цвет, хозяин приглашает одного из покупателей.

Покупатель стучится: «Тук-тук!» — «Кто там?» — «Покупатель». — «Зачем пришел?» — «За краской». — «За какой?» — «За голубой». Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки, поноси да назад принеси». Если же покупатель цвет краски угадал, то краску забирает себе. Идет второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они проходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель, который угадал больше красок. При повторении игры он выступает в роли хозяина, а покупателей играющие выбирают.

Правило. Покупатель не должен повторять дважды один и тот же цвет краски, иначе он уступает свою очередь второму покупателю.

Указания к проведению. Игра проводится с детьми как в помещении, так и на прогулке. Хозяин, если покупатель не отгадал цвет краски, может дать и более сложное задание, например: «Скачи на одной ножке по голубой дорожке». Если играет много детей, нужно выбрать четырех покупателей и двух хозяев. Покупатели за красками приходят по очереди.

Игра «Колечко»

На длинный шнур надевают колечко, концы шнура сшивают. Все играющие встают в круг и держат шнур двумя руками сверху. В середине круга стоит водящий, он закрывает глаза и медленно поворачивается 3—4 раза, стоя на одном месте. Играющие быстро передвигают кольцо по шнуру. Затем водящий говорит: «Я иду искать». Последнее слово служит сигналом для детей. Кто-либо из них прячет колечко в руке. Водящий открывает глаза и старается отгадать, у кого спрятано кольцо. Тот, кого он называет, снимает руку со шнура. Если водящий отгадал, то он встает в круг, а игрок, у кого нашли кольцо, идет водить.

Правила.

1. Кольцо передвигать по шнуру только тогда, когда водящий с закрытыми глазами поворачивается вокруг себя.
2. Водящий говорит слова: «Я иду искать» — с закрытыми глазами.
3. Играющий должен снять руки со шнура, как только водящий назовет его по имени.

Указания к проведению. Если желающих играть более 15 человек, то на шнур надевают от 3 до 5 колец и выбирают 2—3 водящих.

Игра «Веревочка»

Берут длинную веревку, концы ее связывают. Участники игры встают в круг и берут веревку в руки. В середине стоит водящий. Он ходит по кругу и старается коснуться рук одного из играющих. Но дети внимательны, они опускают веревку и быстро прячут руки. Как только водящий отходит, они сразу же берут веревку. Кого водящий ударит по руке, тот идет водить.

Правила.

1. Играющие должны веревку держать двумя руками.
2. По ходу игры веревка не должна падать на землю.

Игра «Телефон»

Все дети встают в ряд: кто стоит первым, тот телефон. Ведущий на ухо быстро ему говорит какое-то слово или короткое предложение. То, что он услышал, передает своему соседу, тот в свою очередь передает это слово следующему игроку и так до последнего играющего.

После этого все говорят, что они слышали. Первый, кто перепутал сказанное, садится в конец, играющие передвигаются ближе к телефону. Каждый ребенок может выполнять роль телефона один раз, после чего садится в конце ряда.

Игра «Летим - не летим»

Играют и так: все становятся в круг и при назывании летающего предмета все игроки подпрыгивают. Если назван предмет нелетающий, они стоят на месте.

Игра «Дятел»

Дети собираются на площадке, выбирают водящего — дятла. Все встают в пары и образуют круг, дятел встает посередине. Играющие ходят по кругу и все вместе говорят слова:

Ходит дятел у житницы,
Ищет зернышко пшеницы.
Дятел отвечает: «Мне не скучно одному,
Кого хочу, того возьму».

С этими словами он быстро берет за руку одного из играющих и встает в круг. Оставшийся без пары встает в середину круга, он дятел. Игра повторяется.

Игра «Солнце и месяц»

Все дети собираются на площадке, выбирают двух ведущих. Те отходят в сторону и тихо, чтобы никто не услышал, сговариваются, кто из них будет месяц, а кто солнце.

Участники игры встают друг за другом, кладут руку на плечо впереди стоящего или берут его за пояс. Солнце и месяц подходят к играющим, берутся за руки и высоко их поднимают, получаются ворота. Играющие поют песенку:

Шла, шла тетеря, Шла, шла рябая,
Шла она лугом, Вела детей кругом:
Старшего, меньшого, Среднего, большого.

С этой песенкой они проходят через ворота. Солнце и месяц останавливают последнего и тихо спрашивают: «К кому хочешь — к солнцу или к месяцу?» Играющий так же тихо отвечает, к кому он пойдет, и встает рядом или с солнцем, Или с месяцем. Игра продолжается. В конце игры нужно пересчитать, к кому перешло больше игроков.

Игра «Ловушки»

Играющие образуют два круга. Внутренний круг, взявшись за руки, движется в одну сторону, внешний - в другую. По сигналу ведущего оба круга останавливаются. Стоящие во внутреннем круге поднимают руки, образуя ворота. Остальные то вбегают в круг, проходя под воротами, то выбегают из него. Неожиданно подаётся вторая команда, руки отпускаются, и те, кто оказался внутри круга, считаются попавшими в западню. Они остаются во внутреннем круге и берутся за руки с остальными играющими, после чего игра повторяется. Когда во внешнем круге останется мало играющих, из них образуется внутренний круг. Игра повторяется.

Игра «Космонавты»

Дети берутся за руки, идут по кругу и хором повторяют:

Ждут нас быстрые ракеты Для прогулок по планетам
На какую захотим - На такую полетим!

Но в игре один секрет: Опоздавшим места нет!

С последним словом все разбегаются и стараются занять места (обручи) в ракетах. В каждую из ракет могут сесть только три космонавта. Опоздавшие собираются в центре круга, а занявшие свои места объявляют свои маршруты (например, Земля – Луна – Земля, Земля – Марс – Земля и др.). Эти названия можно заранее написать на борту ракет сокращённо: З.Л.З., З.М.З. и т.д. Затем все собираются в общий круг, берутся за руки, и игра повторяется. Выигрывают те, кому удалось при проектном повторении совершить больше полётов. Преждевременно бежать к ракетам и сталкивать товарищей с занятых мест в ракетах запрещается.

Игра «Змейка»

20 участников, взявшись друг за друга, выстраиваются в колонну – змейку. Водящий становится перед змейкой и старается запятнать последнего. Стоящий в змейке первым – капитан - преграждает путь водящему: широко расставляет руки, ставит заслоны, выполняет различные движения туловищем. Змейка следует за капитаном и помогает преградить путь водящему. Если водящий запятнал игрока, замыкающего колонну, он становится капитаном, а запятнанный игрок - водящим. Игру можно повторять несколько раз, с небольшими перерывами для отдыха.

Проведение месячников «Здоровый образ жизни»

(раздел 2, п.2 плана).

Цель организации и проведения месячников «Здоровый образ жизни» - создание целостной системы в воспитательной работе школы по вопросу здоровьесбережения. Традиционно план включает в себя следующие мероприятия:

№	Наименование мероприятий	Дата проведения	Количество и категория участников	Ответственные
Познавательно-информационные мероприятия				
1.	Классные часы на тему Здорового Образа Жизни «Модно ли быть здоровым?»; Конкурс рисунков «Я выбираю ЗОЖ!»	В течение месячника	1-10 классы	Классные руководители
	Конкурс социальной рекламы (плакаты) «Мы выбираем ЗОЖ»		5-10 классы	Классные руководители
	Конкурс на лучшую викторину «Про витамины»		7-8 классы	педагог- организатор
	Ток-шоу для старшеклассников «Скажем «НЕТ» модным привычкам»		9-10 классы	педагог- организатор
2.	Организация тематических бесед, лекториев для подростков с участием сотрудников здравоохранительных учреждений «Твое здоровье»	В течение месячника	1-10 классы	сестра медицинская, педагог- организатор, представители ФАП
3.	Проведение родительского всеобуча «Культура здоровья рождается в семье»	В течение месячника	1-10 классы	Классные руководители 1- 10 классов
4.	Рассмотрение вопроса об укреплении физического здоровья учащихся и профилактики детских заболеваний на родительском собрании	По спецплану	1-10 классы	Классные руководители 1- 10 классов Родительская общественность
5.	Освещение мероприятий месячника на сайте школы	В течение меся чника	1-11 классы, родители	ответственный за сайт школы
6.	Оформление и обновление информационного стенда по пропаганде ЗОЖ	1 неделя		педагог- организатор

7.	Участие в районных семинарах	В течение месячника (если есть по плану)	Учитель ОБЖ, учитель физ.культуры	Преподаватели-организаторы ОБЖ
8.	Заседание МО начальной школы по теме «Воспитание здорового человека. Школа как носитель физического и духовного здоровья детей и взрослых. Психологическая диагностика: методы и методики диагностики в воспитательной работе»	В течение месячника	учителя 1-4 классов	Руководитель МО начальной школы, педагог-психолог
Выступление агитбригад, работа совета школы, пресс-центра				
1.	Спортивный праздник для «Путешествие в страну Спортландию»	1 неделя	1-2 классы	учителя физической культуры
2.	Конкурс сценок про ЗОЖ	1 неделя	3-4 классы	учителя физической культуры
3.	Конкурс на соискание приза «Самый спортивный класс»	4 неделя	5-10 классы	педагог-организатор, учитель физической культуры
4.	Агитпоезд «Кристалл Здоровья»	В течение месячника	7-8 классы	педагог-организатор, учитель физической культуры
Массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия				
1.	Турнир по мини-футболу среди мальчиков	2 неделя спортзал	5-10 классы	Учителя физической культуры
2.	Турнир по пионерболу среди девочек	2 неделя спортзал	5-7 классы	Учителя физической культуры.
4.	Турни по баскетболу среди юношей	3 неделя спортзал	8-10 классы	Учителя физической культуры
Клуб выходного дня				
1.	Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья!»	4 неделя	1-4 классы	Учителя физической культуры
Отчет				
	Сдача творческого отчета по месячнику ЗОЖ (папка: конспект классного часа, фото, презентации, ксерокопии грамот и др.)	Последний день месячника		педагог-организатор, ученическое самоуправление

Диагностики по выявлению склонностей к вредным привычкам, проводимые среди учащихся 2-11 классов
(раздел 2, п.3 плана)

Все интерактивные игры в школе сопровождаются данными, полученными при проведении диагностик, которые позволяют определить некоторые характеристики групп детей и подростков, нуждающихся в профилактической работе. Они также свидетельствуют о том, что методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению адекватно оценивает риск девиаций поведения, в том числе употребления наркотиков и токсических веществ, и может использоваться для выделения целевых групп профилактики. Для учащихся разного возраста подбираются тесты и анкеты в соответствии с возрастными особенностями, в большинстве случаев подобных мероприятий активное участие принимает школьный психолог.

Перечень примерных диагностик для учащихся 2-11 классов.

2-4 классы

Что такое «Здоровье», «Здоровый образ жизни»?

Какие вредные привычки вам известны?

Пробовал ли ты курить? Если ответ «да», то для чего ты это делал?

Знаешь ли ты о вреде курения и алкоголя?

От кого тебе стало известно о вреде курения и алкоголя?

Какие мероприятия проводятся в твоём классе на тему «здоровья» и «здорового образа жизни»?

5-6 классы

Как вы думаете, что заставляет людей употреблять вредные для здоровья вещества (алкоголь, табак, наркотики)?

Есть ли у тебя друзья, которые употребляют вредные для здоровья вещества?

Пробовал ли ты когда-нибудь вещества, вредные для здоровья? Если «да», то какие ощущения ты испытывал?

Что надо сделать, чтобы никогда не употреблять вредные для здоровья вещества?

Продолжи фразы «Быть здоровым для меня означает...», «Табак, алкоголь, наркотики – это...».

7-8 классы (ответы «Верно», «Неверно»)

Подростки курят для того, чтобы быть «как все» _____;

Некурящие люди вынуждены страдать от заболеваний дыхательной системы _____;

Табак помогает расслабиться, когда человек нервничает _____;

В легких человека, выкуривающего каждый день в течение года по пачке сигарет, оседает 1 литр табачной смолы _____;

Физические упражнения нейтрализуют вред, наносимый курением _____;

Одной сигареты вполне достаточно, чтобы участился пульс, повысилось давление, нарушилось нормальное кровоснабжение и циркуляция воздуха в легких _____;

Большинство курящих получают от курения удовольствие и не собираются бросать _____;

Табакокурение является одной из основных причин заболевания сердца _____;

Большинство подростков в состоянии бросить курить в любое время _____;

Нет ничего страшного в том, что подростки «балуются» сигаретами, если они оставят это занятие до того, как курение превратится в привычку _____

8 классы

С какого возраста, по-твоему, человеку можно:

курить

употреблять алкогольные напитки

употреблять наркотические вещества?

свой вариант ответа

Пробовал ли ты

курить

употреблять алкогольные напитки

употреблять наркотические вещества?

Если «да», то с какой целью ты это делал?

Как часто ты употребляешь те или иные психоактивные вещества?

Что изменилось в твоей жизни при появлении вредных привычек?

Если у тебя нет вредных привычек, то поразмышляй о том, что приобретает человек, впервые попробовав ПАВ?

Если у тебя есть вредные привычки, то знают ли об этом родители? Как они относятся к этому?

Как ты думаешь, что может заставить подростка употреблять спиртные напитки?

Какой спиртной напиток сейчас популярен среди молодежи?

Оцени, насколько твой образ жизни соответствует здоровому (по 5 балльной системе)

9-11 классы

1. Обладаете ли вы информацией о том, что такое СПИД и ВИЧ?
2. Если «да», то кто является вашим информатором?
3. На ваш взгляд, за последнее время в России количество людей, которые являются носителями ВИЧ-инфекции (увеличилось, уменьшилось, осталось на прежнем уровне, затрудняюсь ответить);
4. Что вы думаете о проблеме СПИДа? (проблема сильно преувеличена, серьезной опасности нет, проблема касается отдельных групп, меня это не касается);
5. Как вы думаете, какие действия помогут избежать заражения СПИДом? (воздержание от случайных связей, не посещать места, где могут бывать зараженные люди, пользоваться только своими предметами личной гигиены, не употреблять наркотики, пользоваться средствами контрацепции);
6. Укажите ситуации, в которых, на ваш взгляд, может произойти заражение? (плавание в бассейне, инъекции в больнице, укус насекомого, совместный прием пищи с ВИЧ-инфицированным человеком, использование нестерильных инструментов, поцелуй, тату или пирсинг, попадание крови ВИЧ-инфицированного на вашу поврежденную кожу, незащищенный половой контакт);
7. Лично Вам нужна более подробная информация о СПИДе/ВИЧ?
8. Считаете ли вы себя человеком, который может заразиться? (да, потому что не знаю, как себя защитить; нет, это выдумка);
9. Как вы думаете, что способствует распространению ВИЧ/СПИДа? (недостаточная информированность о серьезности проблемы, гомосексуализм, проституция, наркомания, пропаганда секса, насилия в СМИ, пренебрежение верностью, неспособность к воздержанию);
10. Кто для вас ВИЧ-инфицированные люди? (такие же люди, как и все, несчастные люди, порочные люди, мне все равно);
11. На что должна быть направлена, на ваш взгляд, профилактическая работа в школах? (на пропаганду воздержания и духовное развитие, на разъяснительные беседы по вопросу использования средств защиты, на информированное включение в проблему посредством тренингов, интерактивных игр, бесед со специалистами)

Создание проектов интерактивных игр
(раздел 2, п.4 плана)
Интерактивная игра для учащихся 5-7 классов

«Человек без вредных привычек – это человек будущего»

Цель: формирование у школьников потребности в здоровом образе жизни, ценностного отношения к здоровью

Задачи:

- выявить степень информированности детей (параллели 5-7 классов) в области проблемы влияния вредных привычек на детский организм;
- вовлечь участников интерактивной игры в решение поставленных задач;
- развивать творческие способности детей, их внимание, умение адаптироваться в изменяющихся ситуациях;

С целью определения факторов риска и защиты от вредных привычек, степени сопротивляемости обучающихся к употреблению ПАВ, организации профилактической работы, направленной на предупреждение ранних форм девиантного поведения был создан проект интерактивной игры «Человек без вредных привычек – человек будущего».

Проект включал в себя три этапа:

1. Разработка игры, целеполагание, задачи, пробное анкетирование;
2. Проведение игры (содержание станций строилось на основании полученных данных анкет);
3. Рефлексия. Круглый стол, планы на будущее.

Почему приоритет был отдан именно игре? Игра – особый вид деятельности.

Во-первых, играть легко, играть приятно, играть весело; в игре мы проживаем счастливое состояние. От природы мы получаем потребность в игре. Играть любят все: и малыши, и подростки, и взрослые. Участники получают удовольствие от процесса игры. Любая игра содержит в себе элементы других видов деятельности. В игре заложена возможность незаметно овладевать некоторыми умениями, необходимыми для познавательной, трудовой, здоровьесберегающей деятельности. Для психологического здоровья детей и подростков игра весьма полезна: ребенок оказывается в демократическом окружении (никто не помнит о его учебных неудачах, плохом поведении на перемене, в игре не будет явно заметно отсутствие тех или иных знаний).

Интерактивная игра – социально-психологическая игра, это всегда «здесь и сейчас» проживаемая жизнь. Сегодня практически не вызывает сомнений значимость активных методов воспитания. Недаром шотландская поговорка гласит: «Расскажи мне – и я забуду, покажи мне – и я пойму, вовлеки меня – и я усвою на всю жизнь».

Разработка игры началась с составления опросников для каждого возраста учащихся. Затем апробация анкет на группе детей совместно с психологом. После выявления результатов, составления диаграмм, определения наиболее распространенных ответов, активом гимназии совместно с психологом и заместителем директора по ВР были разработаны тематические станции (в игре используется принцип «вертушки»). Сбор детей был назначен в актовом зале, где перед участниками игры были поставлены задачи. Затем ребята получили стикеры и ответили на следующие вопросы: «С каким настроением ты пришел на игру?», «Что ты ждешь от игры?», «Согласен ли ты с темой игры: «Человек без вредных привычек – человек будущего?». После этой работы ребята делились на группы и получали маршрутные листы.

1 станция «Заполнение анкет»

2 станция «Забей на вредные привычки». Перед участниками стоит пенек, на нем молоток, гвозди и ленточки. Ведущий предлагает обсудить с ребятами, что такое вредные привычки и есть они у участников игры. Далее ведущий демонстрирует обряд прощания с вредной привычкой. Например, он вслух говорит: «У меня есть одна вредная привычка! Я люблю покушать на ночь!» С этими словами ведущий прибавляет цветную ленточку к пеньку. Все по очереди прощаются со своими вредными привычками.

3 станция «Самолет здоровья». Ведущий обращается к участникам со словами: «Друзья! В руках у вас заготовки будущего самолета. Соберите его. Начинаем!» По очереди ведущий обращается к участникам: «О чем ты сейчас думаешь?» Каждый отвечает, например, «Мне интересно вспомнить детскую забаву и собрать самолетик», «Я не умею это делать, спасибо, что научили!» Ведущий продолжает вести разговор: «Обратите внимание: пока человек занят интересным делом, он не думает о вредных привычках. В нашей жизни столько всего увлекательного и интересного! Будьте здоровы! Ведь человек без вредных привычек – человек будущего!» После того, как дети сделают самолетик, они напишут слоган, который касается здорового образа жизни. Желательно, чтобы данная станция находилась на втором этаже, чтобы ребята с лестницы могли запустить свои «самолетики здоровья».

4 станция «Арт-удар». На станции идет 5-минутная трансляция фильма о вреде курения или о последствиях злоупотребления алкоголем. После просмотра детям предлагается нарисовать рисунок «Мое отношение к вредным привычкам». В кабинете оформляется выставка. Баллы выставляются за технику исполнения, раскрытие темы, авторский замысел.

5 станция «Цветок здоровья». На этапе детям предлагается «вырастить» цветок здоровья. Даны шаблоны лепестков, цветная бумага, ножницы и клей. Дети вырезают лепестки, другие участники группы записывают на каждом лепестке слагаемые здорового образа жизни. Например, здоровое питание, закаливание, отсутствие вредных привычек. Затем лепестки соединяются в большой красивый цветок и его «сажают» в клумбу – ватман. Чем больше лепестков получается у команды, тем больше баллов присуждается игрокам.

6 станция «Компас». В трех углах кабинета развешены таблички со словами «Согласен», «Не согласен», «Затрудняюсь ответить». Ведущий зачитывает выражения, касающиеся здоровья, здорового образа жизни, употребления ПАВ. Дети должны встать в тот угол кабинета, где расположен правильный ответ. Если ответ неверный, то ведущий исправляет ошибку.

- Подростки курят для того, чтобы быть как все.
- Правильное питание и спорт – вот основа моей жизни.
- Физические упражнения нейтрализуют вред, наносимый курением.
- Одной сигареты вполне достаточно, чтобы участился пульс, повысилось давление, нарушилось нормальное кровоснабжение и циркуляция воздуха в легких.
- Злоупотребление спиртными напитками ведет к заболеванию почек, печени.
- Если человек не курит, но находится в помещении, где сильно накурено, повредит ли ему воздух, которым он дышит?
- Для поддержания хорошего настроения необходимо повкуснее поесть (чипсы, кока-кола, гамбургер и еще что-нибудь всухомятку);
- Я не собираюсь употреблять вредные вещества (табак, алкоголь, наркотики). Хочу быть свободным от вредных привычек!

7 станция «Быстрее! Выше! Сильнее!». Этап проводится при участии учителя физической культуры, который проводит спортивные игры для каждой группы на время. Лучший результат отмечается высшими баллами.

8 станция «Гимн здоровью». Участники игры встречаются все вместе на финальном этапе в актовом зале. Ведущие подсчитывают набранные баллы, определяют победителя. В это время другие организаторы разучивают с ребятами гимн здоровью. Речитатив сопровождается ритмичными движениями (легкий удар ладонью в грудь, потом одновременные щелчки пальцами, затем два удара в грудь и щелчки пальцами). К движениям добавляется текст

Если хочешь быть здоровым, Закаляйся от души!

И ходи не физкультуру: Лучше друга не найти.

Укрепляет мышцы, кости, Будешь ты у нас здоров!

Ведь здоровье – это круто! Ведь здоровье – это ВО!

(на последнем слове - рука поднимается с жестом «Все классно!»)

Проект интерактивной игры «Скажи жизни - «ДА!»

(для учащихся 9-11 классов)

Цель – формирование у подростков потребности в здоровом образе жизни

Задачи:

1. На основе результатов анкетирования наметить конкретные и активные формы работы с подростками по проблеме СПИДа/ВИЧ;
2. Добиться положительного результата решения проблемы путем системного характера над актуальной проблемой 21 века;
3. Сделать подростков активными участниками в решении поставленных целей и задач;
4. Осуществить взаимодействие с иными структурными подразделениями, готовыми дать подробную информацию, видеоматериалы, помочь в организации тренингов и других активных форм взаимодействия (СПИД-центр, «Красный крест», «Ассоциация учащейся молодежи», «Равный равному»).

В настоящее время проблема СПИДа/ВИЧ не перестала быть актуальной. «Клиентами» данной проблемы становятся, к сожалению, все чаще подростки, психологически слабые, или же наоборот, слишком активные, пытающиеся проверить себя на прочность. Основная причина – отсутствие у молодежи необходимых знаний по вопросам сохранения и укрепления здоровья, полной и качественной информации о том, что такое планирование семьи, болезни, передаваемые половым путем, ВИЧ-инфицированные люди [1].

Подростковый возраст является уникальным. Взрослеющий человек переживает множество физических и эмоциональных изменений, вступая в период постоянного поиска и экспериментов. В этот период перемен подростки не понимают, кому верить. Родители и учителя говорят, что необходимо воздержание, духовное самосовершенствование; телевидение, Интернет, социальные сети наглядно демонстрируют обратные явления. С целью определения факторов риска и защиты от СПИДа, организации профилактической и просветительской работы в гимназии был создан проект «Скажи жизни – ДА!», который успешно прошел и за пределами гимназии. На Всероссийском форуме при Губернаторе – Председателе Правительства Ульяновской области проект завоевал 102 балла из 102 возможных, имеются сертификаты волонтеров гимназии, позволяющие проводить подобные интерактивные игры за пределами гимназии.

О выборе формы – интерактивная игра – сказано выше. Также как и в предыдущем проекте были рассмотрены три этапа: 1. Анкетирование, целью которого стало желание узнать степень информированности и вовлечения в проблему СПИДа/ВИЧ; 2. Создание проекта игры и его реализация среди подростков гимназии; 3. Подведение итогов, круглый стол и планы на будущее. Проанализировав 100 ответов на вопросы анкеты, волонтеры получили полную картину: подростки гимназии не обладают полной информацией, ряд высказываний носит неверный характер, многие испытывают затруднения при решении данной проблемы, большой процент учащихся показал равнодушие к данной проблеме и отрешенность. Многие ребята нуждались в консультативной помощи специалистов.

Интерактивная игра содержала несколько этапов и строилась по принципу марафона станциям. Смысл заключался в том, что проходя информационные палатки, подростки пополняли свой багаж знаний, ставя себя каждый раз в проблемную ситуацию, а не механически проглатывая свежую информацию. В игре использовались тренинги, которым обучились волонтеры гимназии на занятиях в «Красном кресте», сотрудничая с организацией «Равный равному».

1 станция «Оставайтесь людьми». Просмотр и обсуждение фильма о проблеме СПИДа/ВИЧ в молодежной среде.

2 станция – игра «Вечеринка». На этапе волонтеры в игровой форме показали скорость распространения ВИЧ-инфекции, глобальность эпидемии. Ведущий объясняет правила: «Все мы приглашены на вечеринку, здесь присутствует ВИЧ-инфицированные люди. Во время вечеринки с вами будут здороваться люди. Если при пожатии руки вы почувствовали надавливание на ладонь – это сигнал. Подобный условный знак будет означать, что вы приняли правила вечеринки и использовали нестерильный шприц при введении наркотика. Звучит музыка, волонтеры начинают

движение по комнате, происходят рукопожатия. Музыка обрывается, волонтеры просят сесть на стулья тех, кто не почувствовал нажатия на ладонь. Оставшиеся подростки стоят. Ведущий констатирует факт: за одну вечеринку в среде наркоманов происходит стремительное распространение эпидемии. После обсуждения волонтеры делают акцент на том, что это была лишь модель, и через рукопожатие ВИЧ-инфекция не передается.

3 станция. Для проведения мероприятия понадобится шприц, вода обычная и вода зеленая. Разъясняем детям, что вода зеленого цвета – наркотик. Набираем в шприц воду зеленого цвета. Выливаем содержимое в тарелку. Берем в шприц воду прозрачную, выливаем в другую тарелку. Данные действия показывают, что другой человек – наркоман – пользуясь нестерильным шприцем, вводит себе в вену остатки наркотика с кровью предыдущего наркомана. Проговариваем информацию о том, как за одну вечеринку с использованием одного шприца незараженные люди стали ВИЧ-инфицированными.

4 станция «4 угла». В разных углах размещены надписи «Согласен», «Не согласен», «Не уверен», «Не знаю, но хотел бы узнать». Волонтерами приводятся примеры – высказывания подростков на тему СПИДа/ВИЧ. Ребята, прослушав высказывание, должны занять место в комнате, которое содержит верный для них ответ.

Виктория, 15 лет: «Я люблю ходить в бассейн, но меня преследует мысль о том, что в бассейне могут находиться люди ВИЧ-инфицированные. Я могу от них заразиться». После озвучивания проблемы и выбора подростками верного ответа следует комментарий волонтеров о том, что обычная обработка – хлорирование воды в бассейне – убивает ВИЧ. Но даже если бы вирус не был обезврежен, вода уменьшает его концентрацию до степени, исключающей вероятность заражения.

Проблема СПИДа/ВИЧ может коснуться любого человека. Надо быть к этому готовым, не допускать случайных связей, следить за стерильностью медицинских инструментов, следить за чистотой кожи и слизистых оболочек, помнить об опасности наркомании, татуировок, пирсинга.

СПИД/ВИЧ передается при пожатии руки или объятиях, через пот и слезы, при кашле, чихании, при использовании общего постельного белья, в транспорте, при использовании общей посуды, при поцелуе (нет).

Всегда ВИЧ-инфицированная мать родит ВИЧ-инфицированного ребенка? (Нет. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, риск передачи ВИЧ от матери к ребенку составляет 20-45%, в то время, как при профилактических мероприятиях риск можно снизить до 2%).

Наталья, 17 лет: «Окружающие, ВИЧ-инфицированные люди могут подложить зараженную иголку в общественном месте. Большая вероятность наколоться. Так можно заразиться ВИЧ (при случайных уколах инфицированной иглой риск заражения составляет 0,3-0,4%. При высыхании крови и спермы, а также грудного молока риск передачи ВИЧ-инфекции снижается практически до нуля).

Светлана, 13 лет: «Есть насекомые, которые кусают один раз в своей жизни. Таким образом, риск заразиться от комара равен нулю. Но есть насекомые, способные кусать человека не один раз. Значит, риск заразиться от такого насекомого все-таки существует? (Нет, ВИЧ не способен размножаться в организме комара или любого другого кровососущего насекомого).

Илья, 17 лет: «Половой контакт, если он защищен, не способен вызвать заражение. Но ведь невозможно при этом обойтись без поцелуя. А спрашивать: «Не болеешь ли ты СПИДом?» стыдно. Значит, поцелуй способен заразить человека? (Если нет внутренних повреждений во рту, риск сведен до нуля. Но следует помнить об опасности половых отношений с большим количеством партнеров).

5 станция «Агитбригада «Мы за здоровый образ жизни». Демонстрируются слайды, которые раскрывают деятельность гимназии по сохранению и укреплению здоровья, дети – волонтеры комментируют их. Возможен вариант агитбригады, раскрывающей проблему СПИДа/ВИЧ.

6 станция «Поэтическая». Подросткам предлагается принять участие в поэтическом соревновании на тему здоровья и здорового образа жизни. Ребята создают слоганы или

стихотворения на тему игры. Ребятами были созданы следующие слоганы «Я свободен от вредных привычек! Здоровому образу жизни – ДА!», «Жизнь – это счастье! Счастье, когда есть в твоей жизни смысл, который наполняет не только тебя, но и других людей!», «Я свободен от вредных привычек! Травят себя те, кто не думает о будущем!», «Свобода – твой выбор! И какой она должна быть – решать только тебе! Освободись от вредных привычек! Стань свободным!»

7 станция. Участники собираются в актовом зале, с ними волонтеры разучивают гимн здоровья. Подводятся итоги, заполняются стикеры, их крепят на дерево желаний. Подростки отвечают на следующие вопросы «Что нового узнали сегодня?», «Понравилась ли новая форма проведения мероприятия – интерактивная игра?»

Литература

1. Дрынов, И.Д. Вич не передается через дружбу. Оставайтесь людьми». Москва: Фокус-Медиа, 2008.-16с.-С.5-10
2. Коробкина, З.А. «Пиво делает сердце дряблым» [Текст]// «Воспитание школьника».- Москва. -2007-№4-С.16
3. Подобел, С. «Программно-целевой подход в решении проблем преодоления наркотической зависимости у детей (из опыта работы)»// «Воспитание школьников» - Москва.- 2007. - №9
4. Ткачук, М. «Влияние положительных эмоций на здоровье школьников»// «Воспитание школьника». - Москва, 2007-№9
5. Щуркова, Н.Е. «Классное руководство: игровые методики»//Педагогическое общество России.- Москва. 2002.-144с.-С.55-58