

Приложение 4

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детства и юношества»

РАССМОТРЕНО
на методическом совете

« 14 » 05 2021

Протокол № 5



УТВЕРЖДАЮ

директор ДДО

В.Ю. Лагойда

« 14 » 05 2021

Приказ № 15

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа

«Здоровье - наш выбор»

срок реализации – 15 дней
для обучающихся – 6-16 лет

Автор-составитель:

Хурамжина Наталья Николаевна,
педагог дополнительного образования

Консультант:

Акулова Елена Евгеньевна
ЗДУМР Дома детства и юношества

Пояснительная записка

За последние годы рост употребления табака и алкоголя детьми и подростками происходит очень интенсивно. Тревожным является и тот факт, что все большее количество молодежи приобщается к наркотикам.

Хорошо известно, насколько вредным и опасным как для отдельного человека, так и для общества в целом является употребление табака, алкоголя и наркотиков. Девять из десяти больных раком легких курили. Аварии и насилие, связанные с употреблением алкоголя, являются главной причиной смерти подростков и молодежи. Абсолютное большинство учащихся 5-7 классов не курят и не пьют. Однако возраст, в котором дети начинают экспериментировать с табаком, алкоголем и наркотиками, постоянно снижается.

В настоящее время, в связи с распространенностью употребления подростками ПАВ и доступностью не только табака и алкоголя, но наркотиков, запрос школы, родителей, общественности на формирование навыков здорового образа жизни становится все более настойчивым. Всем становится понятным, что разговор о наркотиках не следует считать темой лекций для старшеклассников. Объективная информация о наркотиках, формирование навыков сопротивления давлению подростковой группы, предлагающей попробовать их, должны стать задачей обучения до момента, когда подростку предложат попробовать наркотики.

Дополнительная краткосрочная программа *«Здоровье - наш выбор»* рассчитана на 4 часа обучения, предназначена для работы с детьми 6-15 лет и представляет собой тренинговый материал, при использовании которого можно предупредить приобщение детей и подростков к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ.

Цель программы: Овладение учащимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, формирование мотивации к здоровому образу жизни

Задачи программы:

- предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке и алкоголе; способствовать увеличению знаний учащихся путем обслуживания проблем, связанных с табаком и алкоголем
- формировать мотивацию к здоровому образу жизни
- учить детей ценить и сохранять свое здоровье и здоровье окружающих

Методическое обеспечение программы

Формы организации познавательной деятельности

- *групповая*
- *фронтальная*

Формы и методы обучения

- игра
- ролевое моделирование
- игра-путешествие
- упражнения
- упражнения – энергизаторы

Структура занятия - тренинга включает обязательные элементы

- 1.Оргмомент
- 2.Сообщение темы занятия
- 3.Принятие правил работы группы
- 4.Оценка уровня информированности по теме (ролевые игры, «мозговой шторм», опрос)
- 5.Актуализация проблемы (игры на включение, дискуссия, тесты)
- 6.Информационный блок. Работа в группах кооперативного обучения ситуационный анализ
- 7.Отработка практических навыков (ролевые игры, ситуации, упражнения)
8. Завершение работы (упражнения – энергизаторы). Рефлексия

Ожидаемые результаты

Обучающиеся:

- имеют представление о том, как заботиться о своем здоровье, соблюдать правила здорового образа жизни

Тематический план

№ п/п	Название темы, раздела 1 класс	Кол-во часов			Цель	Содержание	Форма проведение
		всего	теория	практика			
1	«Привычки и здоровье»	1	0,5	0,5	Формировать критическое отношение к вредным привычкам	«Путешествие в страну Полезных и вредных привычек» Здоровье человека во многом зависит от образа жизни. Учащиеся должны знать о влиянии привычек на образ жизни человека и его здоровье. https://www.youtube.com/watch?v=9STOaUpRt_U&feature=share https://youtu.be/pMfeKQgfwTo	Игра-путешествие Составить викторину «Здоровый образ жизни»
2	Курение: учусь делать здоровый выбор	1	0,5	0,5	Дать детям сведения о вреде курения	Дети должны иметь информацию о вреде курения, чтобы избегать связанных с ним ситуаций. https://youtu.be/cyF0ZMTt0zc https://www.youtube.com/watch?v=9N8yp_Im91o&feature=share	Просмотр мультфильма «Ну, погоди!», обсуждение, работа в группах, ролевое моделирование Нарисовать плакат «Антиреклама курению»
3	Правда об алкоголе	1	0,5	0,5	Познакомить учащихся с действием алкоголя на организм	Алкоголь – это вредное для здоровья вещество, которое содержится в пиве, вине, шампанском, и водке. Дети, растущие в обществе, где употребление алкоголя широко распространено, должны иметь информацию о действии алкоголя. Алкоголь вреден для детей. Они всегда должны говорить «нет», если им предлагают алкоголь. https://youtu.be/6YG16RBrQB0	Обсуждение, работа в парах, игра Самостоятельно составить кроссворд «Вред алкоголя»
4	Учусь говорить «Нет»	1	0,5	0,5	Познакомить учащихся с формами	Одной из причин, по которой подростки начинают курить или употреблять алкоголь, является неумение отказываться. Формирование навыка отказа незнакомым, друзьям, старшим	Обсуждение, ролевое моделирование,

					отказа от табака и алкоголя	является защитным фактором, предупреждающим употребление психоактивных веществ. В ситуациях, опасных для здоровья, необходимо говорить «нет». Существует много эффективных способов отказаться. https://www.youtube.com/watch?v=p7kbYqs5TaE&feature=share	работа в группах Сделать коллаж «Плакат непослушания»
	Итого	4	2	2			

Список литературы

для педагога

1. Березин С.В., Лисецкий К.С. Психология ранней наркомании.- Самара, 200 Касаткин В.Н., Паршутин И.А. и др. Здоровье: Программа профилактики курения в школе. М., 2005.
2. Гречаная Т. Б., Иванова Л. Ю., Колесова Л. С., Романова О. Л. Полезные привычки: Учебное пособие для начальной школы по предупреждению употребления детьми табака и алкоголя, 2003
3. Касаткин В.Н., Паршутин И.А. и др. Здоровье: Предупреждение употребления алкоголя и наркотиков в школе. М., 2005
4. Макеева А.Г. Не допустить беды: Педагогическая профилактика наркотизма школьников: Пособие для учителя: В помощь образовательному учреждению: "Профилактика злоупотребления психоактивными веществами". – М.: Просвещение, 2003.
5. Макеева А.Г. Не допустить беды: Помогая другим, помогаю себе: Пособие для работы с учащимися 7 -8 кл.: В помощь образовательному учреждению: "Профилактика злоупотребления психоактивными веществами". – М.: Просвещение, 2003.
6. Никифоров Г.С. Психология здоровья. – СПб.: Питер, 2006 – 607 с.
7. . Психология подростка. Учебник под ред. А.А. Реана. СПб: «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2003.
8. Петракова Т.Н. Руководство по профилактике наркомании среди детей и подростков. М., 2007.
9. Рязанова Д.В. Тренинг с подростками. С чего начать? М.,2003.
10. Руководство по профилактике злоупотребления ПАВ несовершеннолетними и молодежью / Под науч. ред. Л.М. Шипицыной и Л.С.Шпилени. СПб., 2003.
11. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Программа формирования здорового жизненного стиля. // Работающие программы. Выпуск 5.М., 2000.
12. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Эффективные программы профилактики зависимостей от наркотиков и других форм зависимого поведения. М., 2004.
13. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения. М., Генезис, 2001

для обучающихся

1. Белогуров С.Б. "Популярно о наркотиках и наркоманиях" – М., СПб, 1998
2. Десять привычек здорового образа жизни. – Режим доступа:
<http://www.click.began.ru>
3. . Маюров А.Н., Маюров Я.А. Табачный туман обмана. Учебное пособие для ученика и учителя.7-11 классы. М.: Педагогическое общество России, 2004.
4. Орлова О. Тихая эпидемия // Копеечка. – 2007. – 7 март.- С.12
5. Смирнов А.А. Здоровье и здоровый образ жизни. //Основы безопасности жизнедеятельности. -2000 №1.-С. 18-20.
6. Самсонова С., Токаренко Е., Качальская Я. В. Жизнь игра – «Здоровье и Общество», 2004
7. Самсонова С., Токаренко Е., Качальская Я. В. Сказка как психотерапия и психокоррекция для «информационного» ребёнка 21 века - «Здоровье и Общество», 2004