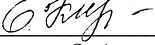



*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа № 3  
г. Ковдор Мурманской области*

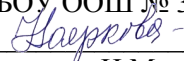
**РАССМОТРЕНО**  
на заседании ШМС

протокол № 6 от 31.08.2016 г.  
Руководитель ШМС  
  
Кирилёва О.А.

**СОГЛАСОВАНО**  
Зам. директора по УВР

  
Пояркова Н.М.  
31.08.2016 г

**УТВЕРЖДАЮ**  
Врио директора  
МБОУ ООШ № 3

  
Пояркова Н.М.  
Приказ № 89 от 31.08.2016 г.

# **Программа**

## **«Здоровый образ жизни»**

Срок реализации: 3 года

*Кирилева Оксана Анатольевна,  
заместитель директора  
по учебно-воспитательной работе*

2015-2016 учебный год

## **Паспорт программы**

Согласно ст. № 41,42 Закона РФ «Об образовании», где четко обозначена ответственность образовательного учреждения за жизнь и сохранность детей, укрепление здоровья детей и забота о нем - одна из главных задач школы.

Программа формирования здорового и безопасного образа жизни, а также организация работы по её реализации составлена в соответствии со Стандартом второго поколения и направлена на укрепление здоровья обучающихся, составленной с учетом их возрастных, психофизиологических особенностей и в соответствии с физиолого-гигиеническими нормативами.

**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 основы 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 личную 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 учебно-воспитательной работе, социальный педагог, классные руководители.

**Сроки реализации программы:** 2016-2019 г.г.

### **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, социальный педагог, классные руководители);
- методические (программы спортивных кружков, методическая картотека по вопросам здорового образа жизни, включающая в себя разработки открытых классных часов по данной теме, 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 (все классные кабинеты оборудованы мультимедийной техникой, спортивный зал, стадион)
- 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.

Муниципальное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа №3 расположено в промышленной зоне Ковдорского района города Ковдор, где сосредоточено крупное предприятие: ОАО «ЕвроХим». В связи с этим отмечается общая неблагоприятная экологическая обстановка.

В МБОУ ООШ обучается 458 учеников. Большинство учащихся воспитывается в полных семьях; имеются многодетные семьи, а также семьи, где дети и родители инвалиды. Дети, получающие пенсию по потере кормильца, опекаемые и малообеспеченные находятся на внутришкольном контроле и учете.

При воспитании ценностного отношения к здоровью и формировании здорового образа жизни учащихся педагогический коллектив нашей школы 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!», ежемесячно на классных часах звучит тема всеобща «Здоровый образ жизни», реализуется программа «Школьное молоко».

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 физкультминуток, которые проводятся на общеобразовательных предметах. На информационном стенде «Наши достижения» ведется учет персональных грамот за достижения в спорте 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 [2].

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 МБОУ ООШ №3 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 УВР  
Кирилева О.А. \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
\_\_\_\_\_ Директор МБОУ ООШ №3  
Пояркова Н.М.

№	Мероприятие	Сроки	Ответственные	Ожидаемый результат
<b>Раздел 1.</b>				
<b>Общие направления (включают защитно-профилактические, компенсаторно-нейтрализующие, стимулирующие здоровьесформирующие и здоровьесберегающие технологии)</b>				
1.	Поддержание санитарно-гигиенического режима в школе (световой, тепловой, проветривание, состояние мебели, окон)	В течение года	администрация, начальник хозотдела	Соблюдение СанПиН
2.	Эстетическое оформление школы (кабинеты, информационные стенды «ЗОЖ», «Правильное питание», оформление стенда «Наши спортивные достижения»)	В начале учебного года	Администрация, классные руководители, соц. педагог	Формирование взаимоотношений с окружающим миром; соответствие требованиям
3.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок	Начало четвертей	Диспетчер по расписанию	Соответствие требованиям
4.	Организация полноценного горячего питания в школе, пропаганда правильного питания (беседы, информационные стенды)	В течение года	Классные руководители, администрация	Сохранение здоровья школьников
5.	Проведение традиционных медицинских осмотров, вакцинация учащихся и педагогов	Ежегодно	Администрация, медсестра	Карта здоровья учащихся, медицинские книжки сотрудников
6.	Организация активного отдыха на переменах (подвижные игры)	В течение года	Классные руководители 1 – 4 классов	Приобщение к ЗОЖ
7.	Вовлечение учащихся в активные занятия физической культурой и спортом в свободное (внеурочное) время; проведение физкультминуток, зарядок перед первым уроком	В течение года	Преподаватели физической культуры, классные руководители	Формирование ЗОЖ
8.	Разработка и осуществление плана на учебный год по организации спортивно-массовых мероприятий	В начале учебного года	Зам.директора по УВР, Учителя физической культуры	Организация активного досуга, проведение спортивных секций
9.	Участие в районных, городских	Февраль	Учителя физической	Формирование

	и областных соревнованиях		культуры	ответственного отношения учащихся к здоровью, физическому воспитанию
10.	Оздоровление детей в пришкольном лагере (прогулки и игры на свежем воздухе, психологические игры и тренинги на снятие психологических «зажимов» и др.)	Лето	Начальник ДОЛ вожатая, медсестра, преподаватели физической культуры	Работа ОУ с новым содержанием по оздоровлению учащихся, оздоровление детей в каникулярное время
<b>Раздел 2.</b>				
<b>Направления, позволяющие раскрыть информационно-обучающий характер здоровьесберегающих технологий</b>				
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 УВР, классные руководители	Систематическая пропаганда ЗОЖ в рамках классных часов
2.	Проведение месячников по теме «ЗОЖ»	Октябрь, апрель	Соц.педагог, классные руководители,	Комплексная пропаганда ЗОЖ
3.	Диагностики по выявлению склонностей к вредным привычкам	Ноябрь-декабрь	Соц.педагог, классные руководители классов 2-9	Пропаганда ЗОЖ
4.	Участие в проведении Международного дня борьбы со СПИДом (работа агитбригады школьных волонтеров, создание мультимедийных презентаций, видеороликов, направленных на пропаганду ЗОЖ	1-2 четверти	Соц.педагог, классные руководители	Приобщение детей к ЗОЖ, реализация возможности вызвать в душе учащихся горячий отклик на глобальные проблемы 21 века
5.	Участие в Международном Дне борьбы с курением. Классные часы на тему «Курить – здоровью вредить», беседы, лекции специалистов. Участие во Всероссийском конкурсе – акции «Россия без табака!»; организация спортивно-развлекательных мероприятий в рамках Всероссийской акции «Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам»	Ноябрь	Соц.педагог, Зам.директора по УВР	Пропаганда ЗОЖ
6.	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, соц.педагог	Пропаганда ЗОЖ
7.	Всеобучи для родителей учащихся по темам ЗОЖ,	1 раз в четверть	Администрация, классные	Пропаганда ЗОЖ среди родителей

	профилактике девиантного поведения и др. темам, касающимся пропаганды здоровья		руководители	учащихся
8.	Приобщение семьи к проведению совместных спортивных праздников – Дней Спорта, Здоровья	В течение года	Администрация, педагоги физической культуры	Формирование ответственного отношения родителей к здоровью детей, их физическому воспитанию
9.	Анализ состояния здоровья, занятости учащихся в спортивных секциях и объединениях дополнительного образования, создание портфолио школы	В течение года	Заместитель директора по УВР, преподаватели физической культуры	Создание банка данных
10.	Разработка программ по оздоровлению детей в пришкольном лагере	Лето	Начальник ДОЛ, медсестра, воспитатели, преподаватели физической культуры	Работа ОУ с новым содержанием по оздоровлению учащихся
11.	Анализ программы «Здоровый образ жизни»	В конце учебного года, аналитические справки в соответствии с ВШК	Заместитель директора по УВР	Обеспечение целостности воспитательного процесса по программе «ЗОЖ»

Как же эти теоретико-практические направления реализуются в жизни гимназии? **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 [4]. Третий час физической культуры добавил возможность удовлетворения в физической активности детей, но наша гимназия выходит за пределы уроков физической культуры. Активом гимназии – 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», «Шиска, 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 15-20 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

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, получают 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 гимназии по вопросу здоровьесбережения. Традиционно план включает в себя следующие мероприятия:

№	Наименование мероприятий	Дата проведения	Количество и категория участников	Приглашенные
<b>Познавательно-информационные мероприятия</b>				
1.	Классные часы на тему Здорового Образа Жизни «Модно ли быть здоровым?»; Конкурс рисунков «Я выбираю ЗОЖ!» (1-6 классы)  Конкурс социальной рекламы (плакаты) «Мы выбираем ЗОЖ» (10-11 классы);  Конкурс на лучшую викторину «Про витамины» (7-8 классы);	В течение месячника	1-11 классы Классные руководители 1-11 классов  Классные руководители 9-х классов	Представители мед.учрежд.
2.	Организация тематических бесед, лекториев для подростков с участием сотрудников здравоохранительных учреждений «Твоё здоровье»	В течение месячника	Соц.педагог	Представители мед.учреждений
3.	Проведение родительского всеобуча «Культура здоровья рождается в семье»	Последняя неделя октября	Классные руководители 1-9 классов	Специалисты здравоохранительных учреждений
4.	Освещение мероприятий месячника на сайте школы	В течение месяца	1-9 классы, родители	Оператор
5.	Оформление и обновление информационного стенда по пропаганде ЗОЖ	1 неделя	Кл.руководители 1-9 классов, соц.педагог	
<b>Массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия</b>				
1.	Турнир по мини-футболу среди мальчиков 5-х классов	2 неделя спортзал	Учащиеся 5-х классов, классные руководители 5-х классов (по 5 мальчиков в	Учителя физической культуры

			команде от класса, остальные - болельщики)	
2.	Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья!»	Сентябрь, апрель	Учащиеся и родители 4-х классов	Учителя физической культуры, классные руководители 4-х классов
<b>Отчет</b>				
1.	Сдача творческого отчета по месячнику ЗОЖ (папка: конспект классного часа, фото, презентации, ксерокопии грамот и др.)	Последний день месячника	Классные руководители 1-11 классов	Заместитель директора по УВР

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

Все интерактивные игры в гимназии 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...» [3].

#### **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 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, укусы насекомых, 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)

### **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