

**Профилактическая программа**  
**«За здоровый образ жизни»**  
Адаптированный вариант программы «Полезные привычки»

Программа курса «За здоровый образ жизни» предназначена для учащихся 1-11 классов. Тематика занятий построена с учетом задач возрастного развития учащихся на разных ступенях обучения.

Пояснительная записка

Необходимость введения образовательного курса «За здоровый образ жизни» продиктована многими причинами. Прежде всего – это ухудшение физического и психического здоровья нации. В настоящее время растет число соматических заболеваний. Нервные нагрузки приводят к обострению психических болезней. Привычными ощущениями современного человека становится потеря смысла жизни, неуверенность, беспомощность. Чтобы избавиться от душевной боли, человек прибегает к употреблению алкоголя, табака, наркотиков и других токсических веществ. Опросы свидетельствуют о том, что 40% учеников 8–11 классов имеют опыт употребления различных наркотических веществ, а еще 20% живут и общаются с людьми, употребляющими наркотики.

Вследствие истощения душевных и физических сил у людей повышается уровень конфликтности во взаимоотношениях, что проявляется в семейных кризисах, разводах, проблемах «отцов и детей», росте взаимного отчуждения и равнодушия в обществе. Как проявление душевного нездоровья населения можно рассматривать повышение агрессивности и жестокости, увеличение числа убийств, изнасилований и др. Крайние проявления кризисного состояния личности видится в росте количества самоубийств.

Наиболее уязвимыми категориями населения являются дети, подростки и молодежь, которым еще предстоит сформировать свое отношение к миру, к себе, к сообществу. Особенно опасно, если становление личности у подрастающего поколения происходит при деформации структуры семьи, высокого риска безработицы, неэффективности функционирования государственных структур общества, избытка информации, ухудшения состояния окружающей среды, разобщенности людей, разрушения культурных ценностей.

Отсутствие у молодых людей знаний в области репродуктивного здоровья приводит к ранним беспорядочным половым связям, венерическим заболеваниям. Известно, что около 60% российских подростков начинают сексуальные отношения в возрасте до 17 лет. За последние 5 лет в России возросло количество заболеваний сифилисом более чем в 30 раз. Актуальным остается вопрос прерывания беременности. Ежегодно в России около 300 тысяч девочек-подростков прибегает к абортам. Это, а также последствия перенесенных заболеваний половой сферы, нередко являются причиной того, что каждая 10-я супружеская пара в России страдает от бесплодия. Впервые за всю историю России смертность в стране превысила рождаемость. В настоящее время эта проблема обострилась до такой степени, что можно говорить о реальной угрозе существования нации. В этих условиях системе образования отводится особая роль по подготовке молодежи к взрослой жизни, к формированию навыков здорового образа жизни.

Современное определение понятия «здоровье» впервые было сформулировано Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1940 г. Было признано, что здоровье – это не просто отсутствие болезней, а состояние физического, психического и социального благополучия. При этом подразумевается гармоничное сочетание социального, физического, интеллектуального, эмоционального и духовного аспектов жизни. Осуществить такую деятельность способен только человек, обладающий определенным

мировоззрением, уровнем развития личности, убеждениями и установками, а также всесторонними знаниями, умениями и привычками здорового образа жизни.

Феномен здоровья можно рассматривать на телесном, психологическом, духовном и социальном уровнях. Из здоровья отдельных людей складывается духовное, нравственное и физическое здоровье поколения, нации, человеческого общества в целом, что, в конечном счете, является воплощением законов существования Земли и Вселенной. Поэтому проблема здоровья не может рассматриваться как личное дело одного человека. Современный уровень знаний и человеческого мышления позволяет осознать гармоническую связь всех событий и явлений окружающего мира, ощутить себя частью Вселенной. Осуществление здорового образа жизни предполагает формирование зрелой личности, которая характеризуется дисциплиной ума, эмоций и поступков. Такая личность обладает способностью приводить в полное равновесие свои мысли, чувства и действия.

Особую важность проблема формирования навыков здорового образа жизни приобретает в подростковом и юношеском возрасте, что обуславливает необходимость разработки и реализации профилактических программ, направленных на формирование навыков здорового образа жизни. Для осознания этого рассмотрим особенности этих этапов возрастного развития.

#### Психологические особенности подросткового возраста

В настоящее время в условиях нашей страны подростковый период развития охватывает примерно возраст с 10 – 11 до 14 – 15 лет, совпадая в целом с обучением детей в средних классах школы. Психологические особенности подросткового возраста, по мнению различных авторов, рассматриваются как кризисные и связаны с перестройкой в трех основных сферах: телесной, психологической и социальной. На телесном уровне происходят существенные гормональные изменения, на социальном уровне подросток занимает промежуточное положение между ребенком и взрослым, на психологическом подростковый возраст характеризуется формированием самосознания.

Каждый возрастной период является переходным, подготавливающим человека к переходу на более высокую возрастную ступень. Развитие всех сторон личности и интеллекта подростка предполагает сотрудничество ребенка и взрослого в процессе осуществления собственной деятельности, игры, учения, общения, труда. Такое сотрудничество в школе нередко отсутствует.

Главное внимание в воспитании подростка следует сосредоточить на развитии мотивационной сферы личности: определения своего места в жизни, формировании мировоззрения и его влияния на познавательную деятельность, самосознание и моральное сознание.

Именно в этот период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками, оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, иными словами – формируются личностные смыслы жизни.

Основными новообразованиями в подростковом возрасте являются: сознательная регуляция своих поступков, умение учитывать чувства, интересы других людей и ориентироваться на них в своем поведении.

Новообразования не возникают сами по себе, а являются итогом собственного опыта ребенка, полученного в результате активного включения в выполнение самых разных форм общественной деятельности.

Подчеркивала, что в психическом развитии ребенка определяющим является не только характер его ведущей деятельности, но и характер той системы взаимоотношений с окружающими его людьми, в которую он вступает на различных этапах своего развития.

Поэтому общение подростков со сверстниками и взрослыми необходимо считать важнейшим условием их личностного развития. Неудачи в общении ведут к внутреннему

дискомфору, компенсировать который не могут никакие объективные высокие показатели в других сферах их жизни и деятельности. Общение субъективно воспринимается подростками как нечто личностно очень важное. Однако, как показывает анализ современного педагогического процесса, потребность учащихся подростков в благоприятном доверительном общении со взрослыми и сверстниками в школе очень часто не получает своего удовлетворения. Это ведет к формированию повышенной тревожности, развитию чувства неуверенности в себе, связанного с неадекватной и неустойчивой самооценкой, со сложностями в личностном развитии, мешает ориентации в жизненных ситуациях. Все это много раз усугубляется, если у ребенка отсутствует благоприятное общение в семье.

При работе с младшими подростками упор следует сделать на пробуждение интереса и развития доверия к самому себе, на понимание своих возможностей, способностей, особенностей характера.

#### Психологические особенности старшеклассников

Возраст от 15 до 18 лет в современной периодизации принято считать периодом ранней юности. Физическое и психическое развитие в раннем юношеском возрасте характеризуется гармонизацией, в отличие от подросткового, основной чертой которого была неравномерность или гетерохронность.

Центральным процессом юности является формирование личностной идентичности, чувство индивидуальной преэминентности, единства, открытие собственного «Я». Формирующим видом деятельности для юношей становится рефлексия, самосознание. Вот почему при нормальной линии развития старшеклассников так привлекает возможность узнать что-то новое о себе, о своих способностях.

Самосознание юношей и девушек преимущественно устремлено в будущее. С одной стороны, это придает данному возрасту романтизм, с другой стороны, может породить опасения, касающиеся собственной реализации в будущем.

Юность – пора становления мировоззрения. Можно сказать, что для этого созрели все предпосылки: и сформировалось абстрактно-логическое, теоретическое мышление, и достигнута психологическая эмансипация, и приближается социальная зрелость.

Учение приобретает большую ценность, чем раньше, и все больше времени посвящается самообразованию. Приобретение знаний связывается и с построением планов на будущее. Происходит экспериментирование – активный поиск себя через различные роли, перспективы соотносятся с собственными возможностями.

В эмоциональной сфере юношей сохраняется повышенная ранимость, чувствительность, эмоции сменяются от экзальтации к депрессии. Они осознаются не как результат внешних воздействий, а как состояние «Я». Повышается сензитивность к внешней оценке своей внешности и своих способностей. Хотя способы выражения эмоций расширились и стали более контролируемы. При переходе к юности улучшается коммуникативность, самостоятельность, уравновешенность, саморегуляция.

Для юношей, как и для подростков, по-прежнему чрезвычайно значимо межличностное общение со сверстниками, но, если у подростков оно носило поверхностный и экстенсивный характер («чем шире сфера общения, тем лучше»), то теперь оно приобрело более интенсивный, глубинный характер. Юноши и девушки порой одержимы стремлением найти свое второе «Я». Поиски друга, любви могут придавать немало волнений и переживаний этому возрасту.

Происходит перестройка взаимоотношений со взрослыми, на которые влияют образовательный уровень родителей, характер отношений в семье, стиль отношений юноши и родителей. Если желание видеть в своих родителях друзей, советников не удовлетворяется, еще больше возрастает стремление найти друга или подругу.

Данные психологические особенности и ведущие потребности раннего юношеского возраста учитывались при составлении курса по основам здорового образа жизни для старшеклассников.

Предлагаемая программа является научной, комплексной и последовательной системой обучения и воспитания здорового образа жизни и призвана позитивно повлиять на сложившуюся в обществе систему, так как позволит сформировать новое отношение к здоровью на уровне установок, навыков и умений.

Цели и задачи курса «За здоровый образ жизни»:

- формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения;
- формирование ценностей здорового образа жизни, сохранения психо-физического, репродуктивного здоровья;
- формирование установок, снижающих вероятность конфликтного поведения и приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психически активных веществ. Формирование ответственного, толерантного поведения.

Программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей, формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования. Содержание программы предполагает изучение вопросов философии, этики, морали, психологии, социологии, экономики, правоведения, семейведения, сексологии, физиологии, анатомии и гигиены человека в аспекте пропаганды, обучения и воспитания здорового образа жизни.

Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.) проведение индивидуальных и групповых консультаций.

В программу включены совместные занятия родителей и детей. В образовательном учреждении необходимо организовать родительский всеобуч по ключевым вопросам воспитания подрастающего поколения.

Программа каждого года обучения состоит из пяти блоков.

Содержание этического блока включает основные философские понятия о мире, жизни, закономерностях существования Вселенной. Формирует такие понятия как забота, ответственность, любовь, красота, гармония, счастье, смысл жизни, творчество, свобода, добро и зло, жизнь и смерть.

Содержание психологического блока развивает понятия о строении и проявлении психики, структуре личности, самоанализе и саморегуляции. Формирует и развивает умения приводить в гармонию и единство различные стороны своей личности. Предлагаются темы и тренинговые упражнения, направленные на развитие личности, интеллектуальной и эмоциональной сфер, чувства собственного достоинства, профилактики болезней, асоциального поведения и умения быть здоровым.

Содержание правового блока обеспечивает необходимыми знаниями о правах и обязанностях человека в семье, формирует навыки правого поведения, правильное понимание свободы и необходимости.

Содержание семейведческого блока дает комплексные знания о механизмах создания, развития и функционирования семьи. Формирует ценность и потребность в семье; развивает навыки эффективного семейного взаимодействия, грамотного и ответственного воспитания детей, реализации здорового образа жизни в семье; способствует развитию полоролевого поведения, мужественности и женственности.

Содержание медико-гигиенического блока дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Особое внимание уделяется репродуктивному здоровью, формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ.

**Утверждено приказом**  
от «     »                      2015г. №

## (приложение №2)

## Календарно-тематический план

<b>Темы занятий для 1 класса:</b>		<b>Сроки проведения</b>
1.	Волшебный мир школы. Развитие коммуникативных навыков и положительного отношения к школе с целью адаптации детей.	Сентябрь
2.	Я – неповторимый человек.	Октябрь
3.	Культура моей страны и я.	Ноябрь
4.	Мои чувства.	Декабрь
5.	О чем говорят чувства.	Январь
6.	Множество решений (развитие творческого мышления учащихся).	Февраль
7.	Решение и здоровье (обучение здоровьесберегающим технологиям).	Март
8.	Почему возникает болезнь и как ее надо лечить?	Апрель
9.	Здоровый образ жизни и природа.	Май
<b>Темы занятий для 2 класса:</b>		
1.	Мое поведение в обществе (формирование безопасного законопослушного поведения).	Сентябрь
2.	Вкусы и увлечения.	Октябрь
3.	Учусь находить новых друзей, интересные занятия.	Ноябрь
4.	О чем говорят выразительные движения?	Декабрь
5.	Учусь понимать людей.	Январь
6.	Опасные и безопасные ситуации.	Февраль
7.	Учусь принимать решения в опасных ситуациях.	Март
8.	Умей сказать нет.	Апрель
9.	Здоровый образ жизни и спорт.	Май
<b>Темы занятий для 3 класса:</b>		
1.	Мое внимание – дверь, через которую входит мир (формирование устойчивого внимания).	Сентябрь
2.	Мой характер.	Октябрь
3.	Учусь оценивать себя сам.	Ноябрь
4.	Учусь взаимодействовать.	Декабрь
5.	Учусь настаивать на своем.	Январь
6.	Я становлюсь увереннее.	Февраль
7.	Когда на меня оказывают давление (безопасное поведение).	Март
8.	Школа – мой дом (изучение социально-психологического климата класса).	Апрель
9.	Безопасное поведение во время летних каникул.	Май
<b>Темы занятий для 4 класса:</b>		
1.	Мои права и обязанности.	Сентябрь
2.	Самоуважение.	Октябрь
3.	Мои привычки.	Ноябрь
4.	Дружба	Декабрь
5.	.Уважение к окружающим людям.	Январь
6.	Учусь сопротивляться давлению.	Февраль
7.	Учусь говорить нет.	Март
8.	Мои отношения в классе (изучение социально-психологического климата класса).	Апрель
9.	Здоровье и труд («Лесная скульптура», формирование трудовых навыков).	Май

<b>Темы занятий для 5 класса:</b>	
1. Моя память, внимание, и мышление.	Сентябрь
2. Как сохранить здоровье?	Октябрь
3. Соблюдай безопасность.	Ноябрь
4. Безопасное поведение.	Декабрь
5. Мои права и обязанности.	Январь
6. Мой режим дня.	Февраль
7. Правильное питание.	Март
8. Давление, влияние, ситуации. Правильный выбор и ответственность.	Апрель
9. Здоровье и спорт.	Май
<b>Темы занятий для 6 класса:</b>	
1. Что такое здоровье и как его сохранить?	Сентябрь
2. Тревожность.	Октябрь
3. Преодоление тревожности.	Ноябрь
4. Как начать разговор?	Декабрь
5. Как поддерживать и завершать разговор?	Январь
6. Манипулирование.	Февраль
7. Манипулирование и давление.	Март
8. Как вести себя среди сверстников? (позиции в общении)	Апрель
9. Безопасное поведение.	Май
<b>Темы занятий для 7 класса:</b>	
1. Мое мышление, память и внимание. Как развивать их?	Сентябрь
2. Я и мои поступки.	Октябрь
3. Самооценка и самовоспитание.	Ноябрь
4. Как преодолевать стеснительность?	Декабрь
5. Ответственность.	Январь
6. План самовоспитания.	Февраль
7. Мои полезные привычки: сон, прогулки, питание, спорт.	Март
8. Мое общение со сверстниками (права и обязанности).	Апрель
9. Здоровье и спорт.	Май
<b>Темы занятий для 8 класса:</b>	
1. Ценности мира людей.	Сентябрь
2. Мои ценности.	Октябрь
3. Красота и здоровье. Гигиена девушки, юноши.	Ноябрь
4. Возраст, доверие и независимость. ВИЧ-инфекция	Декабрь
5. Мое настроение и общение с людьми.	Январь
6. Тренинг навыков вербального общения.	Февраль
7. Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения.	Март
8. Развлечение в компании.	Апрель
9. Безопасное поведение и охрана здоровья.	Май
<b>Темы занятий для 9 класса:</b>	
1. Моя внешность.	Сентябрь
2. Чувства, которые мы переживаем.	Октябрь
3. Как преодолеть конфликт?	Ноябрь
4. Как заражаются ВИЧ-инфекцией? Рискованное поведение и безопасное поведение ВИЧ.	Декабрь
5. Насилие.	Январь
6. Дружба и любовь.	Февраль
7. Мои способности.	Март

8.	Мой план самовоспитания.	Апрель
9.	Моя будущая профессия	Май
<b>Темы занятий для 10 класса:</b>		
1.	Мои ценности. Репродуктивное здоровье молодежи.	Сентябрь
2.	Красота и здоровье.	Октябрь
3.	Возраст, доверие и независимость.	Ноябрь
4.	Как заражаются ВИЧ-инфекцией? Рискованное поведение и безопасное поведение ВИЧ.	Декабрь
5.	Как бороться со стрессом?	Январь
6.	Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения.	Февраль
7.	Мое настроение и общение с людьми.	Март
8.	Развлечения в компании.	Апрель
9.	Безопасное поведение.	Май
<b>Темы занятий для 11 класса:</b>		
1.	Мое психофизическое и репродуктивное здоровье. Программа ЗОЖ.	Сентябрь
2.	Темперамент. Определение типа высшей нервной деятельности.	Октябрь
3.	Совместимость темпераментов в семейной жизни	Ноябрь
4.	Как заражаются ВИЧ-инфекцией? Рискованное поведение и безопасное поведение ВИЧ.	Декабрь
5.	Моя программа самовоспитания. Моя будущая профессия.	Январь
6.	Мой режим дня. Гигиена девочки,	Февраль
7.	Мой рацион.	Март
8.	Мое настроение. Общение со сверстниками.	Апрель
9.	Овладение методами повышения стрессовой устойчивости.	Май