

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области «Харловская школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

ПРИНЯТО

На заседании ППк

Протокол от 30.08.2023 г № 1



УТВЕРЖДЕНО

Директор образовательного учреждения Ю.Г. Южакова

Приказ от _____ 20__ г № _____

ПРОГРАММА профилактики вредных привычек, социально-опасного поведения

**«Мы за здоровый образ жизни»
для обучающихся 9 класса**

Составитель Стихина Е.В.,
социальный педагог

с. Харловское, 2023

Пояснительная записка

Программа профилактики «Мы за здоровый образ жизни» составлена в соответствии с действующим законодательством в сфере образования РФ.

Цель программы:

создать возможности для углубления знаний учащихся о собственном здоровье, воспитывать позитивное отношение к здоровью как непреходящей ценности, обучить принципам, правилам и нормам здорового образа жизни.

Задачи программы:

Сформировать у школьников представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих;

Содействовать сохранению здоровья каждого школьника;

Сформировать основания для критического мышления по отношению к знаниям, навыкам и практическим действиям, направленным на сохранение здоровья;

Обеспечить обучающихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;

Создать методологические и технологические основания для моделирования различных видов деятельности, направленных на укрепление здоровья в школе, а также на изменение всего уклада школы с пользой для здоровья каждого ее «обитателя»;

Расширить и разнообразить взаимодействие школы, родителей и общества в контексте укрепления здоровья.

Формы работы:

- День здоровья
- Беседы
- Экскурсии
- Спортивные соревнования
- Встречи
- Стенды
- Конкурсы
- Игровые программы

Программа рассчитана на учащихся 9 классов в количестве 34 часов (1 час в неделю).

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта

экологически ориентированной рефлексивно оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.

- формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к познанию,
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

Предметные результаты:

- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры здорового образа жизни;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры здорового образа жизни;
- умение оказать первую помощь пострадавшим;
- формирование у учащихся системы интеллектуальных практических умений по изучению, оценке и улучшению состояния своего физического и психического здоровья;
- устойчивый интерес к ведению здорового образа жизни;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

Содержание программы

№	Содержание	Формы организации и виды деятельности
1.	Введение. Здоровый образ жизни. Факторы, определяющие здоровье. Пути формирования здорового образа жизни. Окружающая среда и здоровье человека.	Проблемно-ценностное общение. Познавательная - лекция
2.	Вредные привычки и их профилактика. Курение: мы и наше потомство. Состав компонентов табачного дыма. Влияние сигарет на организм подростка. Психологическое и физиологическое влияние табакокурения на детский организм. Правда об алкоголе. Вред алкоголя, борьба с алкоголизмом. Детский и подростковый алкоголизм. Подросток и алкоголь, влияние алкоголя на здоровье подростка. Наркотики: зависимость и последствия. Понятие о токсикомании, токсических веществ, причины токсикомании. Последствия токсикомании на организм подростка.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Познавательная - выставка рисунков; - беседа; - проект
3.	Заболевания подростков, передающиеся половым путём. Вирусы – внутриклеточные паразиты. Понятие СПИД/ВИЧ, причины и пути заражения. Распространение СПИДа в мире, стране, в Свердловской области. Инфекции, передаваемые половым путём, стадии, симптомы (гонорея, сифилис).	Проблемно-ценностное общение. Познавательная - проект; - беседа
4.	Простудные заболевания. Понятие о простудных заболеваниях, отрицательное воздействие на организм: бактериальных и вирусных инфекций (грипп, ангина, ОРЗ, герпес и.т.д.). Закаливание организма.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Познавательная - беседа; - проект; -
5.	Питание и здоровье. Неправильное питание – результат болезней. Культура питания. Витамины круглый год. Правильный рацион питания. Калорийность и энергозатраты.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Познавательная - игра; - практика
6.	Жилищные (бытовые) условия и здоровье. Гигиена жилища. Паразиты (клопы, клещи, насекомые). Домашние животные. Жилищные болезни. Комнатные растения и здоровье. Цвет и здоровье.	Социальное творчество. Познавательная - круглый стол; - проект

7.	Экология здоровья. Химические и биологические загрязнения и болезни человека. Классификация заболеваний. Электромагнитные излучения и их воздействие на организм. Компьютер и здоровье человека.	Спортивно-оздоровительная деятельность; проблемно-ценностное общение. Познавательная - проект
8.	Болезни цивилизации. Болезни цивилизации (стресс, депрессия, фобия, бессонница и пр.). Понятие о стрессе, причины, пути снятия стресса. Биологические ритмы, их влияние на здоровье. Режим дня – залог здоровья.	Проблемно-ценностное общение. Познавательная - тренинг; - беседа; - проект

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока			Тема урока	Примечание
	дата	часы		
Введение				
1		1	ЗОЖ, его составляющие	
2		1	Окружающая среда и здоровье человека	
Вредные привычки и их профилактика				
3		1	Курение: мы и наше потомство	
4		1	Состав компонентов табачного дыма. Влияние сигарет на организм подростка	
5		1	Психологическое и физиологическое влияние табакокурения на детский организм	
6		1	Правда об алкоголе	
7		1	Вред алкоголя, борьба с алкоголизмом. Детский и подростковый алкоголизм	
8		1	Подросток и алкоголь, влияние алкоголя на здоровье подростка	
9		1	Наркотики: зависимость и последствия	
10		1	Понятие о токсикомании, токсических веществ, причины токсикомании	
11		1	Последствия токсикомании на организм подростка	
Заболевания подростков, передающиеся половым путём				
12		1	Вирусы – внутриклеточные паразиты	
13		1	Понятие СПИД/ВИЧ, причины и пути заражения	
14		1	Распространение СПИДа в мире, стране, в Свердловской области	
15		1	Инфекции, передаваемые половым путём, стадии, симптомы (гонорея, сифилис)	

Простудные заболевания			
16		1	Понятие о простудных заболеваниях, отрицательное воздействие на организм: бактериальных и вирусных инфекций (грипп, ангина, ОРЗ, герпес и т.д.)
17		1	Закаливание организма
18		1	Создание буклета
Питание и здоровье			
19		1	Неправильное питание – результат болезней
20		1	Культура питания
21		1	Витамины круглый год
22		1	Составление правильного рациона питания, в зависимости от энергозатрат и калорийности
23		1	
Жилищные (бытовые) условия и здоровье			
24		1	Гигиена жилища
25		1	Жилищные болезни
Экология здоровья			
26		1	Химические и биологические загрязнения и болезни человека
27		1	Электромагнитные излучения и их воздействие на организм
28		1	Компьютер и здоровье человека
Болезни цивилизации			
29		1	Болезни цивилизации (стресс, депрессия, фобия, бессонница и пр.)
30		1	Понятие о стрессе, причины, пути снятия стресса
31		1	Биологические ритмы, их влияние на здоровье
32		1	Режим дня – залог здоровья
33		1	Защита проектов: создание буклетов и памяток по ЗОЖ
34		1	