

Департамент образования администрации города Липецка

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЦЕНТР ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА «НОВОЛИПЕЦКИЙ»
Г. ЛИПЕЦКА

398046, г. Липецк, ул. П.И. Смородина д.14а, тел. 41-69-29, cdtnov@yandex.ru

Программа принята
на заседании Педагогического
совета МАУ ДО ЦТТ
«Новолипецкий» г.Липецка

Протокол от 28.08.18 № 1

Утверждаю:
Директор МАУ ДО ЦТТ
«Новолипецкий» г.Липецка
Е.Н. Пушнина



28.08.2018 2018

Приказ от 28.08.2018

ПРОГРАММА
МАУ ДО ЦТТ «Новолипецкий» г.Липецка
формирования здорового образа жизни учащихся
«За мир без грёз!»

г. Липецк, 2018

СОДЕРЖАНИЕ:

Обоснование необходимости создания программы

Концептуальные идеи программы

Цель программы

Этапы реализации программы и их основные задачи (в зависимости от возраста учащихся)

Структура деятельности по программе – блочная:

1. Блок аналитический.
2. Блок тематический.
3. Блок совместной деятельности.

Участники программы

Предполагаемый результат реализации программы:

Связи, устанавливаемые для реализации программы

Внутренние:

Внешние:

Критерии результативности:

Управление программой

Структура деятельности по реализации программы

План

Информационное обеспечение

Дружба – крепкая,

Радость – настоящая,

Дело – серьезное!

(Наш девиз)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «За мир без грёз!» имеет социально-педагогическую направленность.

Обоснование необходимости создания программы

Ежегодно с целью определения социальной категории учащихся и выявления групп риска педагогами дополнительного образования совместно с методистами проводится систематическая диагностика разноуровневых и разновозрастных творческих групп и обобщение полученных данных. Было выявлено, что около 72% учащихся ЦТТ «Новолипецкий» г. Липецка – дети из малообеспеченных семей. По статистическим данным, именно эта категория учащихся является первой в группе людей, легко поддающихся негативному влиянию социума и склонных к потреблению наркотических, психоактивных, алкогольных веществ.

Актуальность программы.

Привлечение учащихся в МАУ ДО ЦТТ «Новолипецкий» г. Липецка к ведению здорового образа жизни (ЗОЖ), профилактике асоциального поведения, игромании, наркомании и ВИЧ-инфекции, - это не просто средство чем-то занять свободное время учащихся, но, прежде всего, возможность применять полученные знания и умения в практической деятельности. Это помощь в адаптации к новым экономическим условиям жизни, ориентация на новые социальные отношения. Программа актуальна в ситуации выбора профессии, это школа воспитания любви к себе и ближнему, уважения к труду, семейным и коллективным ценностям, желания не только самому овладеть основами ведения здорового образа жизни, но и стать носителем общепринятых ценностей дома, на улице, в образовательном учреждении.

Данная программа пробуждает и закрепляет интерес учащихся к ценностному отношению к жизни, своей и чужой, побуждает к активному образу деятельности, решает проблему информированности о потенциальных рисках и способах противостояния им, отвечает потребностям родителей видеть детей здоровыми и успешными членами общества.

Педагогическая целесообразность и отличительные особенности данной программы заключаются в подборе содержания для образовательной деятельности и организации образовательного процесса с помощью конкретно выбранных форм, методов и средств обучения в соответствии с поставленными целями и задачами программы.

Теоретические занятия (лекции, беседы, сообщения) развивают у учащихся познавательный интерес к основам ведения здорового образа жизни, профилактике асоциального поведения, практические работы (семинары, тренинги) сплачивают учащихся, развивают полученные умения и навыки выполнения действий, направленных на сохранение здоровья в повседневной жизни.

Встречи, беседы с медицинскими работниками, работниками органов правопорядка, интересными личностями формируют у обучающихся навыки полезного общения, организации интересного досуга, вызывают чувства эмпатии к людям.

Специально подобранные виртуальные экскурсии формируют у учащихся интерес к осознанному ведению ЗОЖ, интересному и полезному времяпрепровождению, умению активно противостоять негативному воздействию.

В программе выстроена система процесса обучения, развития и воспитания учащихся, которая влияет на личность учащегося в целом и на развитие его специальных способностей. Формирует бережное, грамотное и осмысленное отношение к собственному здоровью, а также способствует ранней активной защите себя как личности от негативных посягательств извне.

Использование для практических занятий возможностей компьютерной техники и мультимедийной установки способствует развитию мотивации к активному сохранению здоровья, обучению навыкам безопасного общения.

Цель программы: создание условий для развития познавательного интереса к основам ведения здорового образа жизни через овладение простейшими умениями по сохранению здоровья и формирование навыков практического их применения, а также воспитание любви, сострадания и милосердия к людям.

Задачи:

1. Обучающие:

- ознакомить с историей возникновения понятия Здорового Образа Жизни (ЗОЖ);
- обучить основам ведения ЗОЖ;
- научить грамотно и осмысленно подходить к сохранению собственного здоровья;
- сформировать навыки и умения выполнения простейших оздоровительных процедур для сохранения собственного здоровья;
- сформировать навыки безопасного общения с окружающими.

2. Развивающие:

- способствовать развитию мотивации к познанию и обучению через изучение основ ведения ЗОЖ.

3. Воспитательные:

- воспитать уважение к труду медицинских работников, работников охраны правопорядка;
- воспитание любви, сострадания и милосердия к человеку.

Условия реализации программы.
Возраст учащихся 6-18 лет.

Участники программы: педагогический и ученический коллективы ЦТТ «Новолипецкий» г. Липецка совместно с родителями учащихся.

Срок реализации программы 1 год.

Режим занятий:

Занятия по программе проходят в часы, отведённые на образовательную деятельность, во время мероприятий и в каникулярное время.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- групповые;
- индивидуально-групповые;
- индивидуальные;
- работа в парах;
- коллективные;
- по звеньям.

Формы занятий:

- встреча с интересными людьми;
- тематическая лекция;
- выставка;
- сообщение по теме;
- тренинг;
- праздник;
- презентация;
- виртуальная экскурсия;
- рассказ;
- беседа.

В основу программы положены следующие **принципы:**

- принцип **актуальности** призван обеспечить учащихся наиболее важной и современной информацией. Он отражает насущные проблемы, связанные с охраной здоровья, культурными, социальными нормами и ценностями;

- принцип **доступности** предлагает оптимальный для усвоения объём информации, переход от простого к сложному, от известного к неизвестному;

- в соответствии с принципом **положительного** ориентирования уделяется значительное внимание позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни;

- принцип **активного обучения** способствует устойчивому закреплению полученных знаний. Предусматривает использование ситуационных задач с необходимостью выбора и принятия решения, ролевых игр, информационного поиска и т.д.

- принцип **иллюстративности** предполагает сочетание изложения информации теоретического характера с примерами и демонстрациями видеofilьмов, что способствует доходчивому и убедительному изложению материала, улучшает его восприятие;

- принцип **последовательности** предусматривает выделение основных этапов и блоков, а также их логическую преемственность в процессе его осуществления;

- принцип **системности** определяет постоянный, регулярный характер его осуществления, что позволяет дать знания в виде целостной системы;

- принцип стимулирования **сознательности и активности** направлен на повышение активности учащихся в вопросах сохранения своего здоровья, что возможно только при осознании ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих. Этот принцип выступает в качестве основополагающего для изучения форм поведения и стилей жизни.

Реализация поставленных целей требует поэтапного разрешения ряда задач:

1-ый этап реализации программы – этап ознакомления младших школьников с основными понятиями ЗОЖ.

Основные задачи:

-сформировать смысловое представление об элементарных правилах здоровьесбережения;

-создать элементарное представление об основных понятиях ЗОЖ;

-создать условия для формирования полезных привычек;

-предупредить непонимание основных понятий ЗОЖ;

-привлечь родителей и актив творческих объединений к реализации данной программы.

2-ой этап реализации программы (средний школьный возраст) - этап углубленного погружения в тему сохранения и укрепления здоровья.

Основные задачи:

-обеспечить условия для формирования ценности и культуры здоровья;

-добиться сознательного выполнения элементарных правил здоровьесбережения;

-активизировать деятельность по профилактике асоциального поведения, наркотической и алкогольной зависимости.

3-й этап реализации программы (старший школьный возраст) – этап закрепления знаний, умений, навыков по здоровьесбережению и дальнейшему совершенствованию тренинга «Умей сказать – НЕТ!».

Основные задачи:

- добиться стабильности и автоматизма выполнения правил здоровьесбережения;
- обеспечить вариативное использование правил ЗОЖ в зависимости от конкретных практических обстоятельств;
- создать условия для воспитания потребности в здоровом образе жизни;
- отработать каждому учащемуся для себя варианты «Умей сказать – НЕТ!».

Структура деятельности по программе – блочная

1. **Блок аналитический** – проводится анкетирование учащихся, беседы с целью сбора информации о семье и социальном окружении каждого.

2. **Блок тематический**, проводятся беседы, диспуты, организуются выступления специалистов, проводится правовое просвещение, демонстрируются видеofilмы, прослушиваются аудиокассеты и т.п.

3. **Блок совместной деятельности** – проводятся специально организованные мероприятия, сценарные разработки типа «Суд над сигаретой» и т.д., оформляются тематические уголки, проводятся родительские собрания.

Связи, устанавливаемые для реализации программы

Внутренние: педагогический коллектив, учащиеся совместно с родителями (или лицами, их заменяющими).

Внешние: инспекция по делам несовершеннолетних, Центр АНТИСпид, детская библиотека, другие учреждения дополнительного образования.

Критерии результативности:

- Осознанное следование правилам здорового образа жизни;
- Повышение уровня самооценки;
- Знание основных правовых норм;
- Способность применить на практике «Умение сказать – НЕТ!».

Управление программой осуществляется педагогическим коллективом Центра. В основу программы положена коллективная творческая деятельность учащихся, педагогов, родителей.

Деятельность по реализации программы:

Творческие конкурсы: поделок «Золотые руки не знают скуки»; фотоколлажей «Выходной день в нашей семье», «ЗОЖ и мы», «Семейные праздники», «Традиции семьи».

Тематические беседы:

- Ответственность, самооценка и самоконтроль. Как их в себе развить.
- Если хочешь быть здоров – закаляйся! Обтирание, обливание.
- Я выбираю ЗОЖ.
- Не погибай по неведению.
- Здоровье в порядке – спасибо зарядке!
- Физкультура в молодости – здоровье до старости.
- Как воспитать уверенность в своих силах.
- Настроение, эмоции, чувства и поступки.
- Психологические и возрастные особенности подростков.
- Духовная культура человека.
- Как справиться со стрессом? Умей сдерживать себя.
- Мальчишки и девчонки! Давайте жить дружно!
- Красота души и тела.
- Лучший отдых – любимое занятие по душе.
- Умей организовать свой труд и отдых.
- Моё здоровье – моё достижение!
- Почему некоторые привычки называют вредными?
- Телевизор и компьютер – друзья или враги?
- Будем делать хорошо и не будем плохо!
- Наркотики и СПИД – путь в никуда.
- Умейте сказать НЕТ! – табаку, водке, наркотикам, энергетическим напиткам
- Береги честь смолоду.
- Неразлучные друзья: мои родители и я.
- Помощь семьи в правильной ориентации ребёнка.
- Парад увлечений моей семьи.
- Значение выбора пути в жизни человека.

Типовые лекции специалистов антинаркотической направленности для разновозрастных групп обучающихся на темы: «Влияние наркотических и психотропных средств на организм растущего человека», «Юридическая

ответственность за сбыт, распространение и употребление наркотических и психоактивных средств.

Ролевые игры на темы:

«Моё отношение к наркотикам» - для учащихся младшего и среднего школьного возраста;

«Не говори «да», если хочешь сказать «нет»

«Зеленый змий» – миф и реальность.

«Научитесь владеть собой».

Организация показа серии видеофильмов «Антиреклама наркотиков».

Проводятся лекции специалистов для педагогов с целью ознакомления с особенностями поведения подростков, начавших употреблять алкоголь, ПАВ и осуществления с ними дальнейшей работы.

Ведется работа с родителями обучающихся. Представители Центра АНТИСПИД, участвуя в «Днях открытых дверей», выступая на родительских собраниях, ведут ознакомительную и разъяснительную работу с родителями по вопросам специфики подросткового возраста, освещают сложившуюся ситуацию в области правонарушений и их профилактике. Педагогическим коллективом проводятся тематические родительские собрания:

-«Зеленый змий – миф и реальность»,

-«Трудности переходного возраста».

-«Мир в семье – здоровье в доме».

-«Дети – зеркало родителей».

-«Взять сторону подростка».

-«Агрессия: причины, последствия, пути преодоления».

-«Влияние СМИ на формирование характера и познавательной активности».

-«Есть о чем подумать».

Осуществление данной программы должно способствовать развитию у учащихся способности к самопознанию и самоопределению, способности активно противостоять негативному влиянию среды.

Создание творческой атмосферы, стиля поведения, плодотворной обстановки направлено на приобщение учащихся к ценностям духовной культуры, чуткости к фальши, развитие коммуникабельности, стрессоустойчивости и адаптации к различным жизненным ситуациям.

Одним из ожидаемых результатов реализации программы - является содержательный досуг обучающихся, что приобретает в современных условиях исключительное значение.

Ожидаемые результаты освоения программы

- стабильность показателей физического и психического здоровья учащихся;
- активизация интереса учащихся к ведению здорового образа жизни;
- рост числа учащихся, занимающихся в объединениях технического творчества;
- высокий уровень сплоченности ученических коллективов;
- активное участие учащихся во всех мероприятиях Центра;
- способность выпускника ЦТТ «Новолипецкий» г. Липецка соблюдать правила ЗОЖ и самостоятельно противостоять негативному влиянию окружающей среды.

Для отслеживания результативности работы по программе на протяжении всего процесса обучения осуществляется:

- вводный контроль (сентябрь) в форме первоначальной диагностики (беседа, тест), позволяющий выявить уровень первоначальных знаний и умений в области сохранения и поддержания здоровья обучающихся, наличия устойчивых семейных традиций;
- текущий (в течение всего года) или промежуточный контроль производится после погружения в обсуждение каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии учащихся, заканчивающийся коррекцией усвоения материала. Проводится в форме опроса, беседы, собеседования, практической работы;
- итоговый контроль проводится в конце года (май) и позволяет оценить уровень компетенции учащихся в вопросах сохранения, укрепления и поддержания нравственного, физического и психического здоровья за год.

Формы подведения итогов реализации программы:

- собеседование;
- тестирование;
- подготовка тематических сообщений;
- презентация творческих портфолио по темам.

Выбор формы итоговой аттестации зависит от индивидуальных особенностей учащихся, их возможностей и проявленных интересов.

Основные темы для обсуждения с учащимися

№ п/п	Раздел, тема
1.	Общее понятие о здоровье
2.	Экология человека
3.	Основы ведения здорового образа жизни
4.	Основы питания
5.	Основы поддержания и сохранения здоровья
6.	Вредные факторы окружающей среды. Вредные и опасные привычки и способы противостояния им
7.	Тематические встречи с интересными людьми, медицинскими работниками, работниками правоохранительных органов
8.	Тематические виртуальные экскурсии, тренинги безопасного поведения
9.	Викторина

Содержание тем (примерное)

Тема 1. Общее понятие о здоровье.

Теория. Знакомство учащихся друг с другом и педагогом. Игра «Расскажи мне о себе». Этика взаимоотношений. Выявление уровня первичной подготовки учащихся в данном вопросе. Общее понятие о здоровье в современном мире, в древние и средние века. Знакомство с программой «За мир без грёз!». Разъяснить цели и задачи образовательной программы. Рассказать содержание программы и желаемые результаты обучения.

Практика. Экскурсия по учреждению ЦТТ, его структурным подразделениям (виртуально), территории. Показать выставку фотографий, моделей, поделок, отражающих результаты работы учащихся творческих объединений технической и художественной направленностей.

Тема 2. Экология человека.

Теория. Понятие об экологии. История зарождения и развития понятия «экология человека». Человек как единство духовного, душевного и телесного начал. Безопасное поведение в социуме. Опыт самосохранения в современных условиях.

Практика. Учащимся предлагается по желанию выбрать тему для краткого сообщения, самостоятельно проведя работу по сбору материала (можно вместе с родителями), в процессе работы, используя различные

источники информации. По возможности иллюстрируя сообщение своими творческими работами. Выставка.

Тема 3. Основы ведения здорового образа жизни.

Теория. Общие понятия о здоровом образе жизни. Здоровье духовное, душевное и телесное. Для чего нужно здоровье. Как нужно заботиться о своём здоровье. Гигиена воздуха в помещении, гигиена жилища: температурный режим, освещённость, влажность, санитарные нормы. Гигиеническое значение ухода за кожей, волосами, ногтями, ушами, глазами, полостью рта. Режим дня. Меры борьбы с шумом и пылью. Приёмы чередования труда и отдыха.

Практика. Решение ситуационных задач по теме «Здоровый образ жизни в семье, школе, во дворе. Этика поведения и взаимоотношений друг с другом и с незнакомыми людьми. Психология общения с людьми разного возраста в различных ситуациях. Обеспечение собственной безопасности». Обсудить результаты.

Тема 4. Основы питания.

Теория. Общее понятие о питании. Основы рационального питания. Виды питательных веществ и их значение. Пирамида питания. Питание школьников разного возраста. Гигиена приготовления и обработки продуктов питания. Фастфуд и его опасности. Витамины и их значение для растущего организма. Основы рационального питания. Пиво, алкогольные и энергетические напитки – вред и особенности влияния на организм мужчины, женщины, ребёнка, подростка. Интоксикация. Пищевые отравления и первая помощь при отравлениях: при острых пищевых отравлениях, при отравлениях грибами.

Практика. Просмотр видеороликов, презентаций, прослушивание докладов.

Тема 5. Основы поддержания и сохранения здоровья.

Теория. Понятие о здоровье. Здоровье как совокупность составляющих.

Практика. Простейшие упражнения для утренней зарядки. Способы закаливания. Психогигиена. Правила составления режима дня.

Тема 6. Вредные факторы окружающей среды. Вредные и опасные привычки и способы противостояния им.

Теория. Понятие о вредных факторах. Виды вредных привычек и опасных. Роль и значение самоорганизации в противостоянии им. Способы отказа. Способы манипулирования сознанием и формы противостояния. Мотивация на успех.

Практика. Ознакомить учащихся с профилактическими мероприятиями. Тренинги.

Тема 7. Тематические встречи с интересными людьми, медицинскими работниками, работниками правоохранительных органов.

Подготовка презентации. Оформление газет. Разработка сценария и плана проведения встреч.

Тема 8. Экскурсии тематические виртуальные, тренинги безопасного поведения

Практика. Экскурсия тематические виртуальные.

Тема 9. Викторина

Теория. Ответы на вопросы викторины. Тематические краткие сообщения.

Практика. Подведение итогов.

Учащиеся к концу обучения:

- ознакомятся с комплексным понятием о здоровье;
- ознакомятся с основами ведения здорового образа жизни, способами сохранения и поддержания здоровья;
- научиться различать вредные факторы, влияющие на здоровье;
- научиться грамотно и осмысленно осуществлять уход за собственным здоровьем;
- получают информацию о вредных и опасных для здоровья привычках;
- будут иметь представление о труде медицинских работников и работников правоохранительных органов;

будут знать:

- основы правильного питания;
- основы сохранения и поддержания здоровья;
- формы противостояния технологии манипулирования;

будут уметь:

- собрать полезную информацию по сохранению здоровья;
- применять основные правила сохранения и поддержания здоровья;
- осуществлять уход за собственным здоровьем;
- выполнять простейшие гигиенические и оздоровительные процедуры;
- оказать помощь другу или ближнему в критической ситуации.

Методическое обеспечение программы.

- 1). Методические разработки по темам, включая для проведения родительских собраний.**
- 2). Ситуационные задачи и карточки-задания разновозрастные по темам вредных и опасных привычек.**
- 3). Методические разработки тестов по вредным привычкам.**
- 4). Рекомендации по проведению практических работ и тренингов.**
- 5). Тематические папки: антинаркотические, питание школьников, режим труда и отдыха и др.**
- 6). Дидактические материалы:**
 - а) комплекты плакатов собственного изготовления;

б) учебные видеоматериалы, в том числе собственного изготовления студией «ДЖИНН»; мультимедийные презентации;

7). Материальное обеспечение программы:

а) учебные помещения: лаборатории.

б) оборудование и технические средства обучения:

- компьютер;
- видеопроектор;
- мультимедийный экран.

Информационное обеспечение

Взаимодействие школы и семьи (педагогический всеобуч). авт. сост. С.А. Цабыбин.

Техника педагогического общения. Ольшанская Н.А. В; Учитель., 2005.

Журналы:

Народное образование.

Девять заповедей семейного воспитания// 2002. № 6.

Памятка родителям//2002 № 6.

Классный руководитель.

Анкетирование родителей учащихся. //2003. № 6.

Взгляд со стороны от алкоголизма// 2000. № 1.

Как по - настоящему любить детей? // 1998. № 6.

Воспитание школьников:

Кто я: оптимист или пессимист? //2002.№ 2.

Поговорим о свободном времени //2002. № 10.

Родителям о правах ребёнка.//2003. № 9.

Переходный возраст.//1999 № 5.

Спасательный круг любви. //2003. № 6.

Убеждения, права и обязанности. //2004, № 2.

Воспитание подрастающего поколения – забота общая // 2001. № 4/



Мероприятия по формированию у учащихся навыков ведения
здорового образа жизни