

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](mailto:cdtnov@yandex.ru)

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

Протокол от 28.08.2018 № 1

Утверждаю:

Директор МАУ ДО ЦТТ  
«Новолипецкий» г. Липецка

  
\_\_\_\_\_  
« 28 » 08 2018

Приказ от 28.08.2018 № 182



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

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