

государственное общеобразовательное учреждение Свердловской области «Туринская школа,
реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

Рассмотрена и рекомендована к
Утверждению на заседании
МО классных руководителей
от 28.08.2025г.

Утверждаю:
Директор ГБОУ СО
«Туринская школа»
Н.Н Кондырева

Приказ №87-од
от 01.09.2025г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа социально-
гуманитарного направления
«Волонтёры здорового образа жизни»

Содержание

1. Информационная карта дополнительной общеразвивающей (адаптированной) программы
2. Информация об образовательной организации, на базе которой реализуется программа по пропаганде здорового образа жизни «Волонтеры здорового образа жизни»
3. Актуальность
4. Цель программы
5. Задачи программы
6. Проблема программы
7. Условия для реализации программы
8. Система работы образовательной организации по пропаганде здорового образа жизни и профилактике асоциального поведения
9. Партнеры по реализации волонтерской программы по пропаганде здорового образа жизни «Волонтеры здорового образа жизни»
10. Правовые основания в организации работы по реализации программы по пропаганде здорового образа жизни «Волонтеры здорового образа жизни»
11. Содержание программы и сроки реализации
12. Ожидаемые результаты программы
13. Распространение информации о ходе реализации волонтерской программы «Волонтеры здорового образа жизни»
14. Список использованной литературы
15. Приложение

Информационная карта программы

Название программы:

Программа по пропаганде здорового образа жизни «Волонтеры здорового образа жизни»

Сроки реализации проекта:

2024-2025 учебный год

Автор:

Суслопарова Юлия Александровна – педагог дополнительного образования.

Организация:

ГБОУ СО «Туринская школа, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

Директор образовательной организации:

Кондырева Наталья Николаевна

Адрес, телефон:

Свердлова ул., д.39 г. Туринск, Свердловской области, 623900, тел/факс, (34349)2-15-97/2-11-83

e-mail: turkor2y@mail.ru

Целевая аудитория:

- обучающиеся образовательной организации д 8-9 классов

Информация

об образовательной организации, на базе которой реализуется дополнительная общеразвивающая (адаптированная) программа по пропаганде здорового образа жизни «Волонтеры здорового образа жизни»

Дополнительная общеразвивающая (адаптированная) программа «Волонтеры здорового образа жизни» реализуется на базе ГБОУ СО «Туринская школа-интернат», расположенной по адресу: Свердлова ул., д.39 г. Туринск, Свердловской области, 623900, тел/факс, (34349)2-15-97/2-11-83 e-mail: turkor2@mail.ru Участники образовательной организации: обучающиеся с интеллектуальными нарушениями, родители, сотрудники.

Учебные занятия в школе проводятся в 1 смену. Продолжительность одного занятия составляет 40 минут, 1 раз в неделю по 2 часа. Общая нагрузка по программе составляет 70 часов.

Обучение и воспитание в школе ведется на русском языке.

Целевой направленностью процесса обучения с учетом образовательной организации является формирование следующих компетенций обучающихся:

- информационно-познавательная
- ценностно-ориентированная

- регулятивно-поведенческая
- коммуникативная

Актуальность

В основе любого волонтерского движения старый как мир принцип: хочешь почувствовать себя человеком – помоги другому. Этот принцип понятен и близок всем тем, кому знакомо чувство справедливости, кто понимает, что сделать жизнь общества лучше можно только совместными усилиями каждого из его членов.

Во всех странах волонтерское движение имеет глубокие самобытные корни. Например, в России история волонтерского движения изначально связана с деятельностью православной церкви, позднее – с инициативой первых некоммерческих общественных объединений – земств, учителей и врачей, которые много делали для русского крестьянства. В России же возникло и первое женское волонтерское движение – сестры милосердия, которые во время русско-турецкой войны добровольно отправились на фронт, чтобы помогать раненым солдатам.

Почему люди идут в волонтеры? У каждого свои причины, и немногие изъявляют желание откровенно о них говорить. В основном, это дело совести каждого человека, но кроме морального удовлетворения, которое приносит безвозмездная помощь ближнему, движение волонтеров дает целый ряд преимуществ, особенно молодежи. Это и новые знакомства, и приобретение новых профессиональных навыков, знаний.

В наше трудное время особенно страдают пожилые, тяжелобольные люди, инвалиды, дети - сироты. Чтобы помогать им, не обязательно становиться на учет в специальную организацию, в нашей школе одним из направлений духовно-нравственного развития и воспитания является «Ученик – здоровая личность и его безопасность». Целью является формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Волонтерское движение «Волонтеры здорового образа жизни», где каждый может узнать, где больше всего ждут его помощи, где час его пребывания действует лучше самого сильного лекарства. Но нельзя допускать, чтобы волонтеры приходили и делали, что им вздумается. Они сами, их способности и их фактические действия нуждаются в чутком руководстве.

Цель программы:

Развитие подросткового добровольческого движения в образовательной организации. Содействие формированию у обучающихся социально-позитивных потребностей и установок на здоровый образ жизни. Развитие и раскрытие индивидуальности, устранение негативных явлений в сфере поведения и отношений детей с окружающим социумом, формирование у обучающихся ценностного отношения к себе и окружающим, к своему здоровью и здоровью других людей.

Задачи программы:

1. Оказать позитивное влияние на сверстников при выборе ими жизненных ценностей.
2. Содействовать утверждению в жизни современного общества идей добра и красоты, духовного и физического совершенствования детей и подростков.
3. Показать преимущества здорового образа жизни на личном примере.
4. Пропагандировать здоровый образ жизни (при помощи акций, тренинговых занятий, тематических выступлений, конкурсов и др.).
5. Создать условия, позволяющие ученикам своими силами вести работу, направленную на снижение уровня потребления алкоголизма, табакокурения, ПАВ в подростковой среде. Предоставлять подросткам и жителям города информацию о здоровом образе жизни.
6. Сформировать сплоченный деятельный коллектив волонтеров.
7. Снизить количество обучающихся, состоящих на внутришкольном учете и учете в ПДН, КДН и ЗП.

Актуальность

Сегодня ни у кого не вызывает сомнения положение о том, что успешность обучения в образовательной организации определяется уровнем здоровья, с которым ребенок пришел в первый класс. Малоподвижный образ жизни, многочасовое сидение у телевизора и компьютера, учебные перегрузки, отсутствие здорового образа жизни во многих семьях, неправильное питание, неблагоприятная экологическая ситуация, и ряд других факторов являются главными причинами резкого ухудшения здоровья детей. В связи с этим в число основных приоритетов современной школы входит – оптимизация образовательного процесса с целью сохранения физического, психического, духовно-нравственного здоровья обучающихся. Для решения данной проблемы, необходимо эффективными, несложными в применении приёмами и методами, обеспечивающими максимально полный охват обучающихся и в то же время не нарушающие учебного процесса в школе проводить мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей. Следует отметить, что только систематическое проведение оздоровительной работы с ребенком в школе и

дома даст желаемый результат, поможет овладеть не только прочными знаниями, но и осознанными умениями, обеспечит формирования позитивных установок по охране своего здоровья.

Волонтерский отряд ведёт совместную работу по направлениям:

- профилактика алкогольной зависимости, табакокурения, ПАВ в подростковой среде;
- профилактики ЗОЖ;
- профилактика ВИЧ-инфекции и СПИДа;
- профилактика наркомании, токсикомании;
- профилактика безопасности подростков (терроризма и экстремизма, дорожной безопасности, пожарной безопасности, в социальных сетях, суицида)

Взаимодействие волонтерского отряда совместно со школьным ученическим советом «Российское движение школьников-РДШ», школьным родительским Советом, медицинскими работниками и администрацией образовательной организации.

Проблема сохранения и укрепления здоровья младшего поколения давно волнует педагогов нашей образовательной организации. Здесь каждый учитель в своей практике применяет технологии здоровьесбережения.

Условия для реализации дополнительной общеразвивающей (адаптированной) программы:

1. Взаимодействие специалистов различных областей при обучении волонтеров и подготовке мероприятий.
2. Использование разнообразных форм организации профилактической деятельности (акции, классные часы, концертные программы, театрализованные представления).
3. Информационное обеспечение опыта работы (школьная газета, фотоальбом, социальные сети и т.п.). В дальнейшем находит место методическое обеспечение: организация выставок, выпуск буклетов, памяток. И, конечно исходя из направлений деятельности, участие в диспутах, праздниках, встречах, соревнованиях.

Правовые основания в организации работы по реализации дополнительной общеразвивающей (адаптированной) программы по пропаганде здорового образа жизни «Волонтеры здорового образа жизни»:

- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р об утверждении «Конвенции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)

Общегосударственная технология работы с детьми группы риска представлена в текстах важнейших законов:

1. Конвенция ООН о правах ребенка.
2. Конституция Российской Федерации.
3. Законы Российской Федерации:
 - 3.1.«О внесении изменений и дополнений в Закон Российской Федерации «Об образовании» от 13.01.1996г. №12-ФЗ в редакции Федеральных законов от 16.11.1997г. №144-ФЗ, от 20.06.2000г. №102-ФЗ, от 7.08.2000г.№122-ФЗ, от27.12.2000г. №150-ФЗ, от 30.12.2001г. №194-ФЗ, от 13.02.2002г. №20-ФЗ, от 21.03.2002г. №31-ФЗ, от 25.06.2002г. №71-ФЗ, от 25.07.2002г. №112-ФЗ, от 24.12.2002г. №176-ФЗ, от 10.01.2003г. №11-ФЗ, от 7.07.2003г. №123-ФЗ, от 8.12.2003г. №169-ФЗ, от 23.12.2003г. №186-ФЗ, от 5.03.2004г. №9-ФЗ
 - 3.2. «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998г. №124-ФЗ.
 - 3.3. «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» от 24.06.1999г. №120-ФЗ.
 - 3.4. «О внесении изменений и дополнений в Федеральный закон «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» и другие законодательные акты Российской Федерации» от 7.07.2003г. № 111-ФЗ.
 - 3.5. «О внесении изменений и дополнений в Семейный кодекс Российской Федерации» от 27.06.1998г. №94-ФЗ.
 - 3.6. «О наркотических средствах и психотропных веществах» от 24 декабря 1997 г.

3.7. "Об ограничениях розничной продажи и потребления (распития) пива и напитков, изготавливаемых на его основе" от 7 марта 2005 г. №11-ФЗ.

3.8. "О противодействии экстремистской деятельности" от 25 июля 2002 г. №114-ФЗ.

4.Законодательные акты Свердловской области:

4.1. « Об ограничении пребывания детей в общественных местах на территории Свердловской области» от 25.02.2010года № 1960-IV.

4.2. Комплексная программа «Профилактика безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних Свердловской области».

4.3.Городская целевая программа «Профилактика безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних г. Туринска».

4.4.Городская целевая программа «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и незаконному обороту в г. Туринска»

Содержание дополнительной общеразвивающей (адаптированной) программы и сроки реализации

Этап	Наименование	Сроки	Обоснование
I	Подготовительный	Сентябрь 2025	Включает в себя планирование, оповещение активистов классов, разработка планов, сценариев мероприятий, акций, концертов, лекций и т.д., направленных на здоровый образ жизни подростков. В этот же период проходит апробация данных форм работы.
II	Рабочий период	сентябрь-май 2025-2026 учебный год	В данный период волонтерское объединение проводит профилактические акции, мини-беседы, анкетирование, лекции, познавательные мероприятия, выставки и т.д. для обучающихся образовательной организации. Проводить первые занятия ребятам помогает руководитель дополнительного объединения. Проводимые мероприятия предполагают живое общение, при их проведении учитывается специфика возраста, социальный статус и интересы несовершеннолетних. Принадлежность ребят к одному поколению и способность говорить на одном языке с теми, к кому они обращаются, их успешность и привлекаемый имидж, компетентность и доступность увеличивают положительный эффект такой работы.
III	Заключительный	Май 2026 год	Предполагает подведение итогов рабочего периода, поощрение активных членов отряда, подготовку методических рекомендаций по профилактической работе с подростками, разработку проектов для последующей реализации. Возможна рекламная компания по привлечению новых участников в объединение. Далее программа предполагает прием в объединение волонтеров новых обучающихся.

Ожидаемые результаты дополнительной общеразвивающей (адаптированной) программы:

1. Формирование в ходе деятельности более ответственной, адаптированной, здоровой личности.

2. Умение аргументировано отстаивать свою позицию на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к ПАВ, курению, алкоголизму.

3. Привлечение детей и подростков к общественно значимой деятельности и уменьшение количества несовершеннолетних состоящих на внутришкольном учете и на учете в ПДН, КДН и ЗП.

4. Увлеченность детей идеями добра и красоты, духовного и физического совершенствования.

5. Повышение уровня пропаганды здорового образа жизни как компонента профилактической работы по предупреждению употребления психоактивных веществ детьми и подростками.
6. Снижение заболеваемости детей, риска совершения преступления и приобщения подростков к употреблению психотропных веществ.
7. Формирование у детей и подростков антиалкогольного и антинаркотического стереотипа мышления и поведения.

Распространение информации о ходе реализации программы «Волонтёры здорового образа жизни»

1. Оформление страницы на школьном сайте, ВК.
2. Оформление стендов, размещение информации в уголке для обучающихся, для родителей.
3. Оформление буклетов, листовок, брошюр, плакатов.
4. Составление отчетов о проделанной работе.
5. Распространение опыта работы через средства массовой информации.
6. Презентации волонтерского движения «Волонтёры здорового образа жизни» на различных мероприятиях, имеющих социальную направленность.

Список использованной литературы

1. Григорьева М. Ю. Слово, которое защищает / М. Ю. Григорьева, Е. В. Железникова // Не будь зависим - скажи "Нет!": наркотикам, алкоголю, курению, игромании. - 2012. - № 8. - С. 32-37.
Аннотация: Сценарий занятия-тренинга по профилактике зависимости от психоактивных веществ для учащихся 5-8 классов
2. Гусева Н. А. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей / Н. А. Гусева ; науч. ред. Л. М. Шипицына. - Санкт-Петербург : Речь, 2005. – 253 с.
3. Ефимова С. Э. Наркотическое царство: прошлое или будущее?: сценарий спектакля / С. Э. Ефимова // Биология в школе. - 2009. - № 4. - С.51-57.
Аннотация: Предлагается сценарий мероприятия - спектакля "Наркотическое царство", в подготовке которого принимали участие школьники 10-11 классов. Создатели спектакля ставили своей целью познакомить учащихся с историей появления наркотических веществ в человеческом обществе, рассказать о последствиях употребления наркотиков, показать пути лечения от наркотической зависимости.
4. Запуняко В. М. Мы должны жить! / В. Запуняко // Праздник в школе. - 2012. - № 1. - С.14-18. - Библиогр.: с. 18.
Аннотация: Мероприятие про наркотики и наркоманию.
5. Захарова А. Три ступени, ведущие вниз: литературно-поэтическая композиция / А. Захарова // Клуб. - 2007. - №10. - С.24-27.
Аннотация: Сценарий на тему пагубного влияния вредных привычек (курения, пьянства, наркомании) на здоровье и поведение человека.
6. Г.И. Куценко, Ю. В. Новиков, "Книга о здоровом образе жизни", Москва, "ПРОФИЗДАТ" 1987.
7. "Лето - пора находок, а не потерь"/ О. С. Андреева [и др.] // Не будь зависим - скажи "Нет!": наркотикам, алкоголю, курению, игромании. - 2012. - № 4. - С.46-55.
8. Орлова А. Л. Умей сказать "нет!" / А. Л. Орлова // Читаем, учимся, играем. - 2011. - № 10. - С.104-106 : ил. Аннотация: Сценарий мероприятия по профилактике наркомании.

Календарно-тематическое планирование по
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе
«Волонтеры здорового образа жизни».

№	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Организационное заседание волонтерской группы. Утверждение состава волонтерского объединения. Составление плана работы.	1	03.09.25
2	Акция «Бегущая книга»	1	03.09.25
3	Акция «Жить трезВО».	1	10.09.25
4	Акция «Жить трезВО».	1	10.09.25
5	Акция «#ПДДнаАсфальте.	1	17.09.25
6	Акция «#ПДДнаАсфальте.	1	17.09.25
7	Волонтер – какой он? Заповеди волонтеров школы. Распределение поручений	1	24.09.25
8	Разрешите представиться...	1	24.09.25
9	Акция «Милосердие»	1	01.10.25
10	Акция «Милосердие»	1	01.10.25
11	Акция «Территория здоровья»	1	08.10.25
12	Акция «Территория здоровья»	1	08.10.25
13	Акция «Светоотражатели. Сохрани свою жизнь» (изготовление светоотражателей)	1	15.10.25
14	Акция «Светоотражатели. Сохрани свою жизнь»	1	15.10.25
15	Подготовка к волонтерскому слету «ЛИГА ДОБРА»	1	22.10.25
16	В ответе за свои поступки.	1	22.10.25
17	Акция «День, который нас объединяет»	1	05.11.25
18	Акция «День, который нас объединяет»	1	05.11.25
19	Акция «Волонтеры в праве»	1	12.11.25
20	Акция «Волонтеры в праве»	1	12.11.25
21	Готовы доказать на деле: Здоровый дух – в здоровом теле! (спортивная эстафета)	1	19.11.25
22	Готовы доказать на деле: Здоровый дух – в здоровом теле! (спортивная эстафета)	1	19.11.25
23	Акция «Красная ленточка», приуроченная к Всемирному дню борьбы со СПИДом.	1	26.11.25
24	Акция «Красная ленточка», приуроченная к Всемирному дню борьбы со СПИДом.	1	26.11.25
25	Волонтера ждет успех!	1	03.12.25
26	Волонтера ждет успех!	1	03.12.25
27	Акция «Здоровье начинается с тебя».	1	10.12.25
28	День Конституции – 12 декабря.	1	10.12.25
29	Акция «Спорт вместо наркотиков».	1	17.12.25
30	Умей сказать – Нет!	1	17.12.25
31	Новогодняя феерия.	1	24.12.25
32	Новогодняя феерия.	1	24.12.25
33	Выпуск и распространение буклетов «Ответственность за нецензурную брань».	1	14.01.26

34	Комплимент всегда приятен.	1	14.01.26
35	Акция «Снежный десант».	1	21.01.26
36	Акция «Снежный десант».	1	21.01.26
37	Акция «Блокадный хлеб»	1	28.01.26
38	Акция «Блокадный хлеб»	1	28.01.26
39	Акция «От мысли — к делу!»	1	04.02.26
40	Акция «От мысли — к делу!»	1	04.02.26
41	Акция «Волонтеры книжной культуры» (совместно с библиотекой)	1	11.02.26
42	Акция «Волонтеры книжной культуры»	1	11.02.26
43	Масленичные встречи.	1	18.02.26
44	Масленичные встречи.	1	18.02.26
45	Доблесть! Мужество! Отвага! (встреча с участником военных действий)	1	25.02.26
46	Доблесть! Мужество! Отвага! (встреча с участником военных действий)	1	25.02.26
47	Очарование весны (изготовление открыток к 8 марта).	1	04.03.26
48	Очарование весны (изготовление открыток к 8 марта).	1	04.03.26
49	«Мой активный отдых – залог здоровья».	1	11.03.26
50	Наркомания: есть ли будущее?	1	11.03.26
51	Мифы о пиве.	1	18.03.26
52	Викторина «Знатоки здоровья»	1	18.03.26
53	Мастер-класс «Зажги синим», посвящённый. Всемирному дню информирования о проблеме аутизма	1	01.04.26
54	Мастер-класс «Зажги синим», посвящённый. Всемирному дню информирования о проблеме аутизма	1	01.04.26
55	Акция «Здоровому все здорово!»	1	08.04.26
56	Акция «Здоровому все здорово!»	1	08.04.26
57	Акция «Делай добро-гордись собой!»	1	15.04.26
58	Акция «Делай добро-гордись собой!»	1	15.04.26
59	Субботник «Нашему городу - порядок и чистоту!»	1	22.04.26
60	Субботник «Нашему городу - порядок и чистоту!»	1	22.04.26
61	Акция «Помощь ветерану».	1	29.04.26
62	Акция «Помощь ветерану».	1	29.04.26
63	Акция «Георгиевская лента»	1	06.05.26
64	Акция «Георгиевская лента»	1	06.05.26
65	Акция «Очистим память»	1	13.05.26
66	Акция «Очистим память»	1	13.05.26
67	Мечты не ждут-действуй сейчас! (Подведение итогов волонтерского отряда, награждение, чаепитие).	1	20.05.26
68	Мечты не ждут-действуй сейчас! (Подведение итогов волонтерского отряда, награждение, чаепитие).	1	20.05.26
69	Прогулка на природу «Делай яркими дни!»	1	27.05.26
70	Прогулка на природу «Делай яркими дни!»	1	27.05.26

Функции волонтеров в профилактической работе

- проведение профилактических занятий или тренингов;
- проведение массовых акций, выставок, соревнований, игр;
- распространение информации (через раздачу полиграфии, расклейку плакатов, работу в своей социальной среде - проведение тренинговых занятий);
- первичное консультирование и сопровождение;
- творческая деятельность. Разработка станционных игр, массовых акций, создание плакатов, брошюр, видеороликов;
- сбор (анкетирование, тестирование, опросы) и обработка данных.

Приложение 3 **волонтеров**

Заповеди

1. Найди того, кто нуждается в твоей поддержке, помощи, защите его.
2. Раскрой себя в любой полезной для окружающих и тебя самого деятельности.
3. Помни, что твоя сила и твоя ценность - в твоём здоровье.
4. Оценивай себя и своих товарищей не по словам, а по реальным отношениям и поступкам.

Приложение 4

Правила деятельности волонтера

1. Если ты волонтер, забудь лень и равнодушие к проблемам окружающих!
2. Будь толлерантным!
3. Уважай мнение других!
4. Критикуешь – предлагай, предлагаешь - выполняй!
5. Обещаешь – сделай!
6. Не умеешь – научись!
7. Будь настойчив в достижении целей!
8. Веди здоровый образ жизни! Твой образ жизни – пример для подражания.

Приложение 5

Кодекс волонтеров

1. Хотим, чтобы стало модным – Здоровым быть и свободным!
2. Знаем сами и малышам научим, Как сделать свое здоровье лучше! (Дни профилактики в начальной школе)
3. Акции – нужное дело и важное. Скажем вредным привычкам – НЕТ! Мы донести хотим до каждого: Глупо - самим причинять себе вред! (Акции против табакокурения алкоголизма, наркотиков и СПИДа)
4. Кто тренируется и обучается, У того всегда и все получается. Тренинг лидерства, тренинг творчества. Приятно общаться, действовать хочется! (Два в одном – обучение и общение. Тренинги "Я - лидер", "Уверенность в себе", "Успешное общение", "Твоя цель – твой успех", "Ты и команда", "Я – творческая личность")
5. Готовы доказать на деле: Здоровый дух – в здоровом теле! (Участие в районных конкурсах по пропаганде ЗОЖ)
6. Снова и снова скажем народу: "Зависимость может украсть свободу!"
7. День волонтера имел успех. Желающих много – берем не всех! Ждет новичков перевоплощение – Испытание, клятва и посвящение! (После творческих испытаний – посвящение в волонтеры.)
9. Соблазнов опасных подальше держись. С нами веди интересную жизнь! Думай, когда отвечаешь "нет" и "да" И помни, что выбор есть всегда.