

Государственное бюджетное учреждение
Калужской области
«Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Ровесник»

ПРИНЯТО
на заседании
Совета специалистов,
протокол от 31.08.2020 № 3

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
ГБУ КО СРЦН
«Ровесник»
от 31.08.2020 № 87

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности**

«Школа здоровья»

Возраст обучающихся: 11 – 18 лет

Срок реализации: 8 месяцев

Автор-составитель:

Левчакова Татьяна Валентиновна, социальный педагог

Сосенский, 2020

Содержание:

1. Пояснительная записка
 - 1.1. Направленность программы
 - 1.2. Новизна программы
 - 1.3. Актуальность программы
 - 1.4. Педагогическая целесообразность программы
 - 1.5. Цель программы
 - 1.6. Задачи программы
 - 1.7. Основные разделы программы
 - 1.8. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы
 - 1.9. Сроки реализации программы
 - 1.10. Формы и режим занятий
 - 1.11. Ожидаемые результаты и способы их проверки
2. Форма аттестации по итогам реализации программы
3. Учебно-тематический план программы
4. Содержание программы
5. Методическое обеспечение программы
6. Материально-техническое обеспечение программы
7. Список литературы

**«Здоровье – правильная, нормальная
деятельность организма, которая обеспечивает
приспособление человека к меняющимся
условиям внутренней и внешней среды»
С.Н.Ожегов**

Пояснительная записка.

В настоящее время общепризнанным становится тот факт, что высшей ценностью для личности является самосохранительное поведение, здоровый образ жизни и формирование потребности быть здоровым.

В.П. Казачеева рассматривает здоровье как процесс сохранения и развития биологических, физических, психологических возможностей человека, а также оптимальной социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

На реализацию функций здоровья влияют многие внешние и внутренние факторы, в том числе социально-культурно-политическая система, индивидуальное поведение, индивидуальный потенциал здоровья, склонности и способности, физико-биологическая среда обитания.

Методики констатируют значительное ухудшение состояния здоровья у детей и подростков. Наблюдается изменение показателей физического развития, патологии зрения, все чаще среди школьников диагностируются аллергические заболевания, нарушения в опорно-двигательной системе, депрессивные состояния.

У детей, важно выработать и сформировать культуру здорового образа жизни (ЗОЖ).

ЗОЖ – это такой образ жизни, при котором поддерживаются в здоровом состоянии все органы и системы организма.

Здоровый образ жизни включает в себя:

- настрой на здоровый образ жизни;
- двигательную активность;
- личную гигиену;
- умеренное и сбалансированное питание;
- ритмичность жизни;
- безопасность жизни.

Анализ условий жизни детей из семей, находящихся в трудной жизненной ситуации, показывает, что в большинстве случаев дети воспитываются в

неблагополучных семьях, условия которых создали прямую угрозу для их жизни и здоровья. Жизненный опыт, который дети получают в таких семьях, приводит к раннему пристрастию к курению, алкоголю и пробе наркотиков, со всеми вытекающими отсюда последствиями. Подросток ожесточается, замыкается из-за отсутствия чуткости, заинтересованного внимания к себе, сопереживания со стороны родителей, сверстников. «Подростку на каждом шагу мерещится несправедливость, он уже по привычке считает необходимым принять угрожающе-защитную позу, в любом слове и движении ему видятся чуждые и враждебные силы» А.С.Макаренко.

Поэтому работа по формированию навыков ЗОЖ актуальна для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Новизна данной программы дополнительного образования опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта участников программы, его морально-волевых и нравственных качеств, а также умение адаптироваться в социуме.

Программа несет социально-педагогическую направленность. **Педагогическая целесообразность** заключается в том, что занятость участников программы во внеурочное время содействует укреплению самодисциплины, развитию самоорганизованности и самоконтроля, появлению навыков содержательного проведения досуга, формирует у детей практические навыки здорового образа жизни, умение противостоять негативному воздействию окружающей среды.

Цель: формировать у детей социальные навыки, обеспечивающие физическое и психическое здоровье, активную жизненную позицию и долголетие.

Задачи:

- обучение по формированию культуры здорового образа жизни, безопасности жизни, финансовой грамотности;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения учащихся;
- информационная задача состоит в передаче участникам программы максимального объема информации (из которой последние берут столько, сколько хотят и могут усвоить);
- обеспечение духовно-нравственного воспитания учащихся;
- адаптация детей к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся, при этом учитывая традиции и обычаи своего народа;
- организация содержательного досуга учащихся;
- удовлетворение потребностей детей в интеллектуальном развитии.

Основные разделы:

1. Береги свое здоровье.
2. Сделай свой выбор.
3. Финансовая грамотность.

Возраст детей: несовершеннолетние 11- 18 лет из семей, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации или стоящие на учете в КДН и ЗП.

Сроки реализации программы: занятия проводятся один раз в неделю с каждой группой по 45 минут в течение 8 месяцев, допускается до 60 минут в зависимости от занятия.

Формы и режим занятий: форма организации деятельности обучающихся на занятии – групповая, группа состоит из 8 – 12 человек.

Педагогические принципы, которые обеспечивают реализацию программы:

- гуманизм и педагогический оптимизм;
- признания уникальности каждого ребенка;
- гибкость, вариативность форм проведения занятий;
- разнообразия методов и приемов;
- доступность предлагаемого материала.

Обучение по программе осуществляется в виде теоретических и практических занятий с обучающимися.

Данная программа является программой открытого типа - открыта для расширения, определенных изменений с учетом конкретных педагогических задач, запросов детей.

На занятиях запланировано использование ИКТ и возможности сети Интернет

Ожидаемые результаты.

Программа разработана с учетом потребности несовершеннолетних и общества в ведении здорового образа жизни, в результате освоения которой несовершеннолетние получают знания о составляющих здоровья; от чего зависит здоровье; о том, какие бывают витамины, минералы и как они влияют на работу организма человека; о правилах личной гигиены и здорового образа жизни; о вреде сквернословия, табака, электронной сигареты, алкоголя, ПАВ; о правилах соблюдения режима дня; познакомятся с истоками наркомании, табакокурения, употребления алкоголя.

Учащиеся узнают о различиях между полами, об пяти эмоциональных языках любви, поймут различия между влюбленностью и любовью, послушают лекцию о половом воспитании. Узнают о мире профессий, о четырех видах разумной

деятельности, попробуют определить свой психотип и способность к той или иной профессии. Получат информацию о компьютерной зависимости и вреде виртуального общения. Сформируют представление о толерантности, об уважении к своим правам и правам других людей, к обычаям, традициям и культуре разных народов. Познакомятся с тем как противостоять терроризму и как вести себя, если ты стал заложником. Повысят знания по формированию финансовой грамотности.

Приобретение умения:

- ответственно относиться к своему здоровью;
- управлять своим эмоциональным состоянием;
- соблюдать правила личной гигиены;
- преодолевать психологические установки, препятствующие развитию личности;
- совершать самостоятельный выбор в пользу ЗОЖ;
- ставить цель, достигать её и оценивать результат.

Приобретение навыков:

- ценностного отношения к миру, окружающим людям, самому себе;
- достигая поставленной цели, использовать личные знания, опыт;
- отрицательного отношения к наркотикам, алкоголю и курению;
- четкой жизненной позиции, направленной на положительное формирование личности в социуме.

Результаты уровня освоения программы оцениваются по анкете «Изучение отношения к своему здоровью», которая заполняется вначале, середине и в конце обучения. Результаты заносятся в таблицу.

№ п/п	Ф.И.О.	Вводная	Промежуточная	Итоговая

Форма аттестации: итоговое обобщенное занятие.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего (мин.)	Теория (мин.)	Практика (мин.)
1.	Знакомство с участниками группы. Правила работы в группе	45	25	20
	Раздел «Береги свое здоровье»			
2.	Твое здоровье в твоих руках	45	25	20
3.	Береги платье снова-здоровье смолоду	45	25	20
4.	Подростковый алкоголизм	45	25	20
5.	Табакокурение - медленная смерть	45	25	20
6.	Электронная сигарета: польза или вред?	45	25	20
7.	Скажи наркотикам «нет»	45	25	20
8.	Компьютерная зависимость подростков	45	25	20
9.	Мат и сквернословие – болезнь нашего общества	45	25	20
10.	Твое здоровье и гигиена	45	25	20
11.	Утомление и переутомление. Сон-лучшее лекарство!	45	25	20
	Раздел «Сделай свой выбор»			
12.	Путь к успеху	45	25	20
13.	Мы в ответе за свои поступки	45	25	20
14.	Одного вида, но разных миров Занятие №1	45	25	20
15.	Одного вида, но разных миров Занятие №2	45	25	20

16.	Любовь и влюбленность	45	25	20
17.	Пять языков любви	45	25	20
18.	Время желаний	45	25	20
19.	Мир профессий. Занятие №1	45	25	20
20.	Мир профессий. Занятие №2	45	25	20
21.	Планета толерантности	45	25	20
22.	Терроризм – угроза обществу	45	25	20
	Раздел «Финансовая грамотность»			
23.	Финансовая грамотность (вводное занятие)	45	25	20
23.	Финансовая грамотность. Финансовая безопасность	45	25	20
24.	Финансовая грамотность	45	25	20
25.	Финансовая грамотность	45	25	20
26.	Финансовая грамотность.	45	25	20
27.	Игра-квест по финансовой грамотности «Деньги любят счет»	45	25	20
28.	Интеллектуальная игра по финансовой грамотности «Деньги, денежки, копейки»	45	25	20
29.	Игра по финансовой грамотности «Золотой ключик»	45	25	20
30.	Игра-квест по финансовой грамотности «Хочешь есть калачи-не сиди на печи»	45	25	20
31.	Игра-квест «Мир в финансах»	45	25	20
32.	Итоговое обобщенное занятие	45	25	20

ИТОГО: 32 занятия

Содержание дополнительной общеобразовательной программы

№ п/п	Тема	Цель	Форма организации образовательного процесса
1.	Знакомство с участниками группы. Правила работы в группе	Создать благоприятные условия для работы в группе. Ознакомить с основными принципами работы, освоить приемы активного стиля общения	Беседа, упражнение на знакомство, анкета по изучению отношения к своему здоровью
	Раздел «Береги свое здоровье»		
2.	Твое здоровье в твоих руках	Привить навыки серьезного отношения к своему здоровью	Презентация: «Твое здоровье в твоих руках», беседа, кроссворд
3.	Береги платье снова - здоровье смолоду	Дать понять подросткам от чего зависит здоровье человека	Презентация: «Береги платье снова - здоровье смолоду», беседа, тест «Твое здоровье»
4.	Подростковый алкоголизм	Показать подросткам негативное влияние алкоголя на растущий организм	Презентация: «Алкоголь и алкогольная зависимость», беседа, задание «Что ты знаешь об алкоголе?», мультфильм «Сказка про алкоголь»
5.	Табакокурение - медленная смерть	Дать знания о вреде курения, выявить причины, по которым начинают курить	Презентация «Это должен знать каждый», лекция профессора Жданова Е.Г. «Правда о табаке», упражнение «Раскрась курильщика»

6.	Электронная сигарета: польза или вред?	Формировать отрицательное отношение электронной сигарете.	Презентация: «Электронная сигарета: польза или вред?», беседа, упражнение: «Напишите положительные и отрицательные стороны курения вейпера»
7.	Скажи наркотикам «нет»	Способствовать формированию знаний о вреде употребления наркотиков и наркозависимости	Презентация: «Я выбираю жизнь!», упражнение: «Признаки, характеризующие человека, принимающего наркотики», диагностика потребностей в новых ощущениях М.Цукермана, синквейн, групповое упражнение «Что отнимают у человека наркотики?», видеопособие «АлтайКлипы»
8.	Компьютерная зависимость подростков	Ознакомить подростков к каким глубоким изменениям личности ведет компьютерная зависимость	Презентация: «Виртуальная и компьютерная зависимость школьников», беседа, тест Кимберли Янга на интернет-зависимость, контрольное задание по теме
9.	Мат и сквернословие – болезнь нашего общества	Формировать отрицательное отношение к ненормативной лексике	Анкета, презентация: «О вреде сквернословия», беседа, опрос на тему нецензурной лексики,

			упражнения, притча
10.	Твое здоровье и гигиена	Ознакомить с нормами и правилами гигиены и то, как не соблюдение гигиены, влияет на здоровье	Презентация: «Твое здоровье и гигиена», викторина, беседа, тест «Сможете ли вы устоять?», контрольное задание по теме
11.	Утомление и переутомление. Сон-лучшее лекарство!	Познакомить подростков с различными комплексами упражнений, снимающих утомление. Расширить кругозор о том, как нарушение сна влияет на здоровье	Презентация: «Утомление и переутомление», презентация : «Сон-лучшее лекарство!», беседа, знакомство с комплексом упражнений
	Раздел «Сделай свой выбор»		
12.	Путь к успеху	Сформировать понятие: «Что такое успех?», как он достигается, какие качества для этого необходимы	Презентация: «Путь к успеху», обсуждение, упражнения, рефлексия, заполнение анкеты по изучению отношения к своему здоровью
13.	«Мы в ответе за свои поступки»	Ознакомить подростков о часто совершаемых противоправных действиях и наказание за них	Презентация «Мы в ответе за свои поступки», беседа, раздача буклетов
14.	Одного вида, но разных миров. Занятие №1	Ознакомить с различиями сенсорного восприятия мужчин и женщин	Презентация: «Мы такие разные-1», беседа, задание по теме
15.	Одного вида, но разных миров. Занятие №2	Ознакомить подростков с тем, как функционирует мозг мужчины и женщины	Презентация: «Мы такие разные-2», беседа, задание по теме, тест для определения характера мышления
16.	Любовь и влюбленность	Расширить представления о	задание по теме, беседа

		природе любви и влюбленности	
17.	Пять языков любви	Познакомить с помощью каких эмоциональных языков любви можно выразить свои чувства окружающим	Презентация: «Пять языков любви», беседа, задание по теме, раздача буклетов: «Пять языков любви – пять способов, при помощи которых люди выражают и воспринимают эмоциональную любовь»
18.	Время желаний	Формировать нравственное отношение к проблемам пола и интимным отношениям	Беседа, вопросы для обсуждения в группе
19.	Мир профессий. Занятие №1	Познакомить с четырьмя видами разумной деятельности, с житейским способом выбора профессий, с профессиями на Руси	Анаграмма, игра-дискуссия «Кто нужен нашему городу?», тесты на пространственную ориентацию
20.	Мир профессий. Занятие №2	Научить подбирать профессию по психологическому типу и способности к той или иной профессии	Презентация: «Родиться мало – знать бы для чего», тест И.Л.Соломина «Как определиться с выбором профессии подростку?», тест на определение будущей профессии для школьников Дж.Холланда
21.	Планета толерантности	Дать подросткам представление о толерантности; воспитать чувство уважения друг к другу, к обычаям, традициям и культуре разных народов	Презентация: «Толерантность», беседа, упражнения, анкета «Насколько вы терпимы?», анкета «Ваши отношения с родителями», тест по теме
22.	Терроризм – угроза обществу	Объяснить сущность терроризма, его типы и	Презентация: «Терроризм в

		цели; формировать общественное сознание и гражданскую позицию у подростков	современном мире и в России», беседа, памятка школьникам по противодействию терроризму
	Раздел «Финансовая грамотность»		
23.	Финансовая грамотность (вводное занятие)	Сформулировать актуальность проблемы, научить составлять личный финансовый план	Презентация: «Личный финансовый план», беседа, составление участниками группы личного финансового плана
24.	Финансовая грамотность. Финансовая безопасность	Познакомить с видами финансового мошенничества и как их избежать	Презентация: «Финансовая безопасность», беседа, групповая дискуссия
25.	Финансовая грамотность	Показать, что такое семейный бюджет через просматривание мультфильмов	Мультфильмы: «Азбука финансовой грамотности для детей», «Азбука денег тетушки Совы», обсуждение мультфильмов в группе
26.	Финансовая грамотность	Сформировать навыки добычи денег и правильного их расходования через просматривание мультфильма	Мультфильм «Как размножаются деньги», обсуждение мультфильма в группе
27.	Игра-квест по финансовой грамотности «Деньги любят счет»	Сформировать через игру основы знаний о личных финансах и семейном бюджете	Беседа, групповой соревновательный квест
28.	Интеллектуальная игра по финансовой грамотности «Деньги, денежки, копейки»	Научить зарабатывать деньги, расширить представление об истории, функциях и видах денег	Беседа, групповая соревновательная игра

29.	Игра по финансовой грамотности «Золотой ключик»	Сформировать ответственность у подростков за финансовые решения с учетом личной безопасности и благополучия	Беседа, имитационно-ролевая игра
30.	Игра-квест по финансовой грамотности «Хочешь есть калачи-не сиди на печи»	Способствовать формированию у детей понимания основных экономических понятий через игровую деятельность	Беседа, прохождение станций участниками группы
31.	Игра-квест «Мир в финансах»	Расширить кругозор по финансовой грамотности через игровую деятельность	Беседа, прохождение станций участниками группы
32.	Итоговое обобщенное занятие	Подвести итог эффективности реализации программы	Беседа, групповая работа, заполнение анкеты по изучению отношения к своему здоровью

Методическое обеспечение программы:

- конспекты занятий, сценарии игр, квестов, викторин;
- художественная литература по тематике;
- методическая литература по тематике;
- презентации по тематике;
- видеофильмы по тематике;
- мультфильмы по тематике;
- иллюстрации и картинки по тематике.

Материально-техническое обеспечение программы:

- место проведения основных мероприятий программы: ГБУ КО СРЦН «Ровесник»;
- помещение: кабинет, актовый зал;
- технические средства обучения: ноутбук, мультимедиа-проектор, экран;
- канцелярские принадлежности

Список литературы

- Аллен Карр. Легкий способ бросить курить. пер. с англ. – М.: Издательство «Добрая книга», 2008.
- Кульбацкий Е.М. Культура дома. – М.:ФОРУМ:ИНФРА-М,2012
- Габриелян М. От сомнений к определенности. 2-е изд., испр.-М.: ПРОБЕЛ-2000, 2012.
- Брайан Трэйси Достижение максимума. Перевод с английского
- Обербайль К. Витамины целители. Пер. с немец.М.В.Ярышев.-М: «Бизнес-пресс», 2005.
- Пиз А. Как заставить мужчину слушать, а женщину молчать.Почему мы такие разные, но так нужны друг другу. –М.:Эксмо,2009.
- Пиз А.,Гарнер А.Говорите точно...Как соединить радость общения и пользу убеждения.-М.:Эксмо, 2010.
- Чепмен Г. Пять языков любви. Пер. с англ. Н.Будиной –М: «Библия для всех», 2000.
- Чепмен Г. Любовь-это глагол. Пер. с англ. Издательский Дом «Христофор», 2010.
- Берн Ш. Гендерная психология. Законы мужского и женского поведения.-СПб.:Прайм-ЕВРОЗНАК,2007.
- Кехо Д. Сила разума для детей. Пер. с англ. П.А.Самсонов.-Мн.:ООО «Попурри», 2003
- Рон Д. Витамины для ума. Пер. с англ Н.Гринева – Киев: «Колибри», 2003.
- Кийосаки Р. Почему отличники работают на троечников, а хорошисты на государство? Пер. с англ. И.В.Гродель.-М.: Бизнес-пресс, 2013.
- Кийосаки Р. Богатый папа, Бедный папа. Пер. с англ.www.richdad.com.
- Анисимов Л. Н. Профилактика пьянства, алкоголизма и наркомании среди молодежи. – М.: Юрид. лит., 1988.
- Баль А. В., Баоканова С. В. Формирование здорового образа жизни российских подростков. – М.: Владос, 2003.
- Багрова Н. Г. Здоровый сон//Пед Совет – 2005, - №5.
- Бойко А. Обратная сторона здоровья. – М.: «Российская газета», 2002.
- Колеванова Т. К. Суд над вредными привычками//Последний звонок. – 2005, - №6
- Методические рекомендации для работы с группой повышенного риска. Составили: О. Л. Романова и О. П. Васютина. – М.: 2003.
- Огурцов П. П. Что надо знать о психоактивных веществах, если вы собираетесь попробовать//Школа здоровья – 2003, - №1,№3.
- Рекламно – технический прогресс и его влияние на здоровье человека. – на сайте. - festival.1september.ru/
- Федеральное законодательство об охране здоровья школьников// Школа здоровья – 2004, - №3.
- Федеральный закон от 06.03.06 №35-ФЗ «О противодействии терроризму».

- «О мерах по противодействию терроризму» Постановление Правительства РФ от 15 сентября 1999г. №1040 (Извлечения)
- Богдашевский А. Основы финансовой грамотности. М.: Альпина Паблишер, 2018, 304с.
- Галаганов В.П. Основы страхования и страхового дела. Учебное пособие. Серия: Среднее профессиональное образование. М.: Кнорус, 2018 г., 216 с.
- Рыжановская Л.Ю., Стахович Л.В., Семенкова Е.В. Основы управления личными финансами. 10-11 классы. Сборник игр и заданий по курсу. Серия «Финансовая грамотность каждому». М.: Вита-Пресс, 2019, 80 с.
- Богдашевский А. Основы финансовой грамотности. М.: Альпина Паблишер, 2018, 304с.
- Использование интернет-ресурсов.