

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЛЕКСЕЕВО-ТУЗЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
РОДИОНОВО-НЕСВЕТАЙСКОГО РАЙОНА
(МБОУ «АЛЕКСЕЕВО-ТУЗЛОВСКАЯ СОШ»)**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБОУ «Алексеево-Тузловская СОШ»
Протокол № 13 от 29.06.2020г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБОУ «Алексеево-Тузловская СОШ»
Приказ № 41 от 29.06.2020г.

**ПРОГРАММА
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ, АЛКОГОЛИЗМА,
ТАБАКОКУРЕНИЯ И ФОРМИРОВАНИЮ ПОТРЕБНОСТИ В
ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
«ЗДОРОВ БУДЕШЬ-ВСЕ ДОБУДЕШЬ»
МБОУ «Алексеево-Тузловская СОШ»
2020-2021 учебный год**

**сл. Алексеево-Тузловка
-2020г-**

I. Пояснительная записка.

Потребность введения программы «Здоров будешь - все добудешь» продиктована, прежде всего, ухудшением физического и психического здоровья воспитанников, поступающих в наше учреждение. Физиологическое здоровье человека рассматриваем как важнейшую социальную, личностную ценность, тесно связанную с нравственным здоровьем, превращая охрану здоровья обучающихся в одно из приоритетных направлений работы школы.

Кроме того, в настоящее время наркомания стала одной из серьезных проблем общества. По данным Министерства здравоохранения Российской Федерации, за последнее десятилетие численность больных наркоманией постоянно увеличивается. В последние годы наблюдается активное вовлечение детей до 14 лет в незаконное потребление наркотиков, алкоголя и психоактивных веществ. Напряженность социально-экономической ситуации, деформация семейных отношений, размытость моральных ценностей обусловили изменение социального поведения.

Психофизиологическая неустойчивость, подверженность детско-подросткового контингента стрессу на фоне снижения уровня жизни, безработицы и других негативных проявлений в семьях приводит к поведенческим расстройствам, к протесту обществу, школе, родителям и, тем самым, приобщению к наркотикам.

В этих условиях важно развитие и усиление личности ребенка, формирование уверенности и позитивного отношения к себе, развитие навыков самовыражения личности, чтобы сформировать устойчивые антинаркотические установки, способствовать достижению и развитию личности ребенка, необходима разработка и внедрение концептуально обоснованного подхода к организации профилактической деятельности в условиях образовательных учреждений.

Воспитание школьников, привитие им норм и навыков здорового образа жизни должны носить комплексный и непрерывный характер, пробуждать их к активным и сознательным действиям в настоящем и будущем, быть направленными на:

- улучшение собственного психического и физического состояния;
- отказ от поведения, наносящего вред своему здоровью и здоровью окружающих;
- негативное отношение к неправильному гигиеническому поведению других людей, наносящих ущерб здоровью;
- адекватное поведение (в случае болезни), направленное на выздоровление.

II. Цели и задачи программы

Цели программы: сформировать представления школьников о сущности ЗОЖ; формирование культуры здоровья и здорового образа жизни воспитанников с активной жизненной позицией; формирование положительных мотиваций обучающихся; выработки индивидуального способа поведения, позволяющего сохранить здоровье в современных условиях жизни.

Задачи программы:

- ✓ формировать и развивать знания, установки, личностные ориентиры и нормы здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения, и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося и ориентированной на достижение

планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования;

- ✓ формировать у учащихся стремление к ведению здорового образа жизни и стойкое неприятие употребления наркотических веществ и ПАВ;
- ✓ способствовать преодолению у воспитанников вредных привычек средствами физической культуры и занятием спортом;
- ✓ создать реальные социально-гигиенические и социально-психологические условия в школе, способствующие укреплению здоровья;
- ✓ увеличить объем двигательной нагрузки обучающихся на уроке и вне урока;
- ✓ формировать у школьников через цикл учебных дисциплин и внеучебных форм деятельности системы знаний о здоровье человека и здоровом образе жизни, мотивации на сохранение своего здоровья и здоровья окружающих людей;
- ✓ создать условия для формирования и развития социально-адаптированной личности, способной противостоять жизненным трудностям, негативным факторам жизни;
- ✓ пропагандировать здоровый жизненный стиль;
- ✓ -предотвращение начала наркотизации у детей и подростков, формирование у них личностного иммунитета к наркогенному соблазну;
- ✓ формирование мышления, направленного на достижения своих жизненных целей за счет оптимального использования своих ресурсов по вопросам здоровья;
- ✓ формирование сознательного отношения к своему физическому здоровью – основе успешного становления личности, потребности быть принятым и понятым в обществе.

III. Пути реализации программы:

- обеспечить эффективность занятий в системе дополнительного образования детей девиантного поведения;
- внедрить разработанные учебные программы по ряду предметов, содержащих антинаркотическую информацию;
- совершенствовать методы совместной работы школы с органами системы профилактики наркомании и правонарушений;
- направить работу школьной социопсихологической службы на коррекцию и возможное нивелирование негативных личностных качеств, способных провоцировать желание употребить наркотики;
- привлечь родителей к вопросам профилактики наркомании, формированию ЗОЖ, занятиям спортом;
- разработка комплекса мероприятий по профилактике алкоголизма, наркомании, табакокурения, формированию ЗОЖ, занятию спортом, укреплению здоровья;
- адаптацию и внедрение современных социальных технологий, направленных на уменьшение всех видов насилия в семье, школе и других социальных группах, где находятся дети и подростки.
- стимулировать работу Совета по профилактике наркомании и предупреждению безнадзорности и правонарушений обучающихся.

Реализация программы «Здоровье» требует решения ряда организационных проблем:

- мониторинг состояния здоровья школьников;
- диагностика «Мотивация учения»;
- нормализация учебной нагрузки;
- повышение квалификации работников школы в вопросах охраны здоровья, рациональной организации учебного процесса, ликвидации учебных перегрузок;
- информирование родителей в вопросах охраны здоровья, предупреждения школьных проблем и помощи детям с трудностями школьной адаптации;

□ создание системы работы с учащимися, направленной на формирование ценностей здоровья и ЗОЖ.

IV. Содержание программы отвечает следующим принципам:

- 1) *системность*- построение программы базируется на взаимодействии личностных (внутренних) и социальных (внешних) факторах, способных ориентировать поведение детей в отношении сбережения собственного здоровья;
- 2) *активность* в усвоении информации;
- 3) *дифференциация* - деление детей на группы, с которыми должна проводиться принципиально различная профилактическая работа;
- 4) *увлекательность*- информация должна быть «эмоционально заряженной», завоевать души детей;
- 5) *порциальность* - профилактика рассматривается как часть общего процесса воспитания личности и реализуется через формирование у детей навыков позитивной социальной адаптации;
- 6) *персонификация* целевого воздействия - к организации профилактической подготовки могут привлекаться люди, для которых проблема наркотизма имеет личностную значимость;
- 7) *использование личносно-ориентированного подхода*;
- 8) *учет интересов и устремлений учащихся*.

Формы работы: коллективные, групповые, индивидуальные.

Методы работы: практический, наглядный, словесный.

Основные формы проведения занятий: беседы, ролевые игры, спортивные праздники, занятия, диспуты, дискуссии, лекции, походы, экскурсии, прогулки, практикумы, веселые старты, агитбригады, тренинги, акции флешмобы, разработка и реализация проектов.

Реализация программы предусматривает: поиск, создание новых методик работы в области сохранения здоровья, совершенствование применяемой программы и обобщение опыта работы в различных формах.

V. Основные направления деятельности и содержание деятельности:

1. «Диагностика»:

- Анкетирование педагогов с целью выяснения позиции по проблеме профилактики наркомании, степени информированности и личностной готовности осуществлять антинаркотическую профилактику, ЗОЖ и спорту.
- Анкетирование родителей для выяснения позиции родителей, их информированности, вклада в профилактику.
- Первичное анкетирование учащихся 5-11 классов с целью выявления характера отношения к одурманивающим веществам, одурманиванию и наркогенной среде, выяснения степени их устойчивости к наркогенному давлению, ЗОЖ и спорту.
- Итоговое анкетирование учащихся с целью проверки уровня усвоения материала антинаркотических уроков, ЗОЖ и спорт, и эффективности всей профилактической работы в целом.

2. «Информирование и обучение»:

- Семинары для педагогов с целью информирования о причинах, формах и последствиях злоупотребления наркотическими веществами, анализа факторов риска распространения наркомании и изучения основ профилактики наркомании в молодежной среде; начало

формирования ценностно–смыслового единства по отношению к проблеме наркотиков, пропаганде и обучению навыкам ЗОЖ, требованиям охраны труда, профилактике заболеваний и оздоровления обучающихся, занятий ими физической культурой и спортом.

- Работа с учащимися (уроки профилактики наркомании, ЗОЖ, уроки здоровья, внеурочные беседы, тренинги, встречи со специалистами) с целью формирования негативного отношения к возможности употребления наркотиков, развития навыков критического анализа и оценки информации, получаемой о наркотиках; формирование внутренних антинаркотических барьеров, ЗОЖ, заботы о своем здоровье, физическом развитии.
- Работа с родителями («круглый стол», беседы, лекции, выступления на родительских собраниях) с целью выработки способов сотрудничества школы и семьи, организации активности родителей на уровне школы, распространение информации и причинах, формах и последствиях злоупотребления наркотическими веществами, обучение азам профилактики наркомании в семье и оказания первичной помощи ребенку, оказавшемуся жертвой наркотиков; формирование внутренних антинаркотических барьеров, ЗОЖ, заботы о своем здоровье и здоровье своих детей, физическом развитии детей.

Проведение родительских собраний, индивидуальной работы с родителями по созданию установки на совместную деятельность с целью решения психолого-педагогических проблем развития ребенка.

Вооружение родителей основами психолого- педагогических знаний (семинары, консультации), оказание помощи в создании благоприятной экологической и психологической среды в семье.

Включение родителей в воспитательный процесс школы.

Привлечение внимания обучающихся и их родителей к проблемам здоровья.

3. «Нормы и правила нашей жизни»:

- Выступления на ученических и родительских собраниях (донести до каждого школьника и родителя суть школьной политики в отношении наркотиков: решительное пресечение распространения идеи о возможности и допустимости наркотиков, их легализации и облегчения доступа к ним).

4. «Внимание: наркотик!»

- Создание группы доверия и наделение ее полномочиями.
- Обучение основам диагностики и алгоритму реагирования в случаях предполагаемой опасности

5. «Координация и сотрудничество»:

- Налаживание тесных контактов с окружными и районными службами, осуществляющими профилактику наркомании.
- Привлечение сотрудников различных служб и общественных организаций к оказанию помощи школе в реализации данной программы (Детская комната полиции, социальный педагог, педагог-психолог, зав. ФАП сл.Алексеево-Тузловка, наркологические службы района).
- Сотрудничество с Молодежным комитетом Родионово-Несветайского района и другими ОДО, формирующими у учащихся активную жизненную позицию, развивающими индивидуальные творческие способности, формирующими личное здоровье.

6. «Забота и поддержка»:

- Работа с «группой риска» с целью оказания психологической поддержки, целевая работа по профилактике аддиктивного и девиантного поведения.
- Закрепление наставника из числа у/с, педколлектива, родителей.

- Экспресс-диагностика с целью выявления «групп риска» по наркомании.
- Разработка и реализация программы работы с детьми «группы риска».
- Привлечение специалистов к работе с этими детьми.

7.Создание оптимальных санитарно-гигиенических условий:

- соблюдение теплового режима;
- поддержание в помещениях школы чистоты;
- соблюдение нормативов освещенности в классах;
- соблюдение гигиенических норм и правил обучающимися;
- организация здорового, витаминизированного и разнообразного питания обучающихся школы;
- осуществление мер, предупреждающих распространение инфекционных заболеваний обучающихся.

8.Условия для здоровья на уроках, занятиях:

- ✓ формирование правильной осанки;
- ✓ правильное размещение обучающихся при посадке, учитывающее состояние здоровья, смену места и т.д.;
- ✓ физкультминутки во всех классах включительно;
- ✓ использование мебели, соответствующей росту обучающихся;
- ✓ морально-психологические условия: деловая, деятельная атмосфера,
- ✓ уверенность в успехе, доброжелательность, раскованность (отсутствие всяческих психологических «зажимов»).

9. Формирование социально-психологического климата в школьном коллективе, отвечающего следующим требованиям:

- перспективность, оптимистичность;
- жизнерадостность;
- уверенность в успехе, результативности как в личной, так и в коллективной деятельности;
- защищенность обучающихся;
- дух сотрудничества;
- построение оптимальных целесообразных отношений учитель – ученик.

10. Изменение подходов к урокам физической культуры и их совершенствование в следующих направлениях:

- увеличение объема физической нагрузки на уроке за счет повышения плотности, моторности, динамичности уроков;
- нацеленность на конкретные результаты физического развития каждого отдельного школьника, скоростных, силовых качеств, выносливости;
- активное включение и использование идеи состязательности, свойственной детям школьного возраста;
- мотивация обучающихся на повышение своей физической культуры, формирование красивого тела и вооружение методикой для тренировок;
- увеличение доли времени на улучшение осанки.

11. Во внеклассной спортивно-массовой работе достичь массовости, всеохватности обучающихся в спортивных секциях, организуя и увеличивая количество спортивных секций. Спортивно-массовую работу расширить и дополнить следующим содержанием и мероприятиями:

- проведение два раза в год «Дня здоровья» - спортивного праздника с участием всего школьного коллектива как комплекса эстафет, соревнований;
- организация различных внутришкольных соревнований, веселых стартов среди обучающихся;
- культивировать с младших классов массовость, активность в школьных вечерах, танцах, рассматривая танцы как важное дополнительное средство расширения двигательной активности, притом эмоционально окрашенной;
- использование перемен для расширения двигательной активности (через подвижные и спортивные игры);
- параллельно решая задачу развития умений культурно отдыхать, формируя эстетическую сторону, воспитывать раскованность;
- формирование спортивных традиций, открытие спортивных сезонов, выявление лучших спортсменов, самых сильных, лучших прыгунов и т.д.

12. Программа здоровья педагога, которая включает в себя:

- творческую активность;
- поддержание благоприятного морально-психологического климата;
- организацию здорового досуга;
- занятия физической культуры и спортом;
- апробирование приемов и средств оздоровления организма.

13. Пропаганда здорового образа жизни:

- формирование физиологии здоровья;
- обучение способам оздоровления организма;
- раскрытие значения взаимодействия человека с окружающей средой.

14. Установление взаимосвязи с медицинскими учреждениями для решения общих задач:

- проведение медосмотров;
- профилактика инфекционных заболеваний;
- организация медицинского ликбеза через классные часы, уроки ОБЖ, встречи с медицинскими работниками;
- обучение обучающихся оказанию первой медицинской помощи.

VI. Ожидаемые результаты реализации программы:

В результате осуществления программы ожидается:

- ✓ изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательным воздействиям окружающей среды, желания и умения вести здоровый образ жизни;
- ✓ повышение социально-психологической комфортности в детском и педагогическом коллективе;
- ✓ повышение уровня знаний школьников по вопросам здорового образа жизни и здоровьесбережения;
- ✓ формирование у учащихся осознанной потребности в здоровом образе жизни;
- ✓ недопущение появления в школе детей, употребляющих наркотические или токсикоманические вещества;
- ✓ укрепление общего соматического, психического здоровья детей и подростков;

- ✓ обеспечение оптимального взаимодействия всех заинтересованных лиц в решении проблемы профилактики как приоритетной в воспитании современных детей и подростков;
- ✓ поддержание благоприятной эмоциональной психологической атмосферы в образовательном учреждении;
- ✓ проявление навыков ЗОЖ в повседневной практической деятельности учащихся
- ✓ повышение качества и количества мероприятий с учащимися, направленных на формирование здорового образа жизни;
- ✓ улучшение здоровья учащихся;
- ✓ повышение интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом, увеличение числа школьников, занимающихся в спортивных кружках и секциях;
- ✓ пополнение материальной базы для проведения уроков физической культуры и внеклассных мероприятий;
- ✓ создание необходимой базы материалов и методологической основы для формирования здорового образа жизни, внедрение новых форм и методов воспитательной работы;
- ✓ поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей.

VII. Реализация профилактической работы:

7.1 План «Здоровьесберегающая среда»

№	Мероприятия	сроки	Руководитель
1.	Оформление документации «Охрана жизни и здоровья детей» (список диспансерных детей, листки здоровья в классных журналах)	сентябрь	Зам. директора по УВР, зам. директора по ВР, классные руководители
2.	Осуществление контроля выполнения СанПиНа: - световой, питьевой, воздушный режим кабинетов, спортзалов, мастерских; - соблюдение санитарно-гигиенических требований к уроку, рассаживание обучающихся согласно рекомендациям; - анализ школьного расписания, предотвращение перегрузки учебными занятиями, дозирование домашних заданий	В течение учебного года	Администрация школы, классные руководители
3.	Проведение декады по охране зрения: - составление списка обучающихся с пониженным зрением; - профилактические мероприятия (зарядка для глаз, рассаживание детей).	ноябрь	Классные руководители
4.	Борьба с гиподинамией - физминутки; - организация подвижных игр;	В течение учебного года	Классные руководители.
5.	Осуществление контроля обучения технологии, информатике	В течение учебного года	Администрация школы
6.	Проведение профилактической работы по искоренению вредных привычек обучающихся.	В течение учебного года	Зам. директора по ВР, соц. педагог, кл. руководители

7.	Организация отдыха детей	Период каникул	Администрация
8.	Родительские собрания и лектории по ЗОЖ, занятия физкультурой и спортом.	В течение учебного года	Администрация, учитель физкультуры
9.	Пропаганда ЗОЖ: оформление газет, плакатов, просмотр видеофильмов, беседы.	В течение года	Классные руководители
10.	Школа здоровья: Дни здоровья, спортивные секции, спортивные мероприятия.	В течение года	Администрация, зам. директора по ВР, учитель физкультуры
11.	Различные формы урочной и внеурочной деятельности	В течение года	зам. директора по ВР, учитель физкультуры
12.	Различные формы работы с родителями обучающихся	ежегодно	Родительский комитет, классные руководители
13.	Организация и проведение спортивных праздников, соревнований для школьников и родителей	ежегодно	Зам. директора по ВР, классные руководители, учитель физкультуры

14. Врачебный контроль и медико-санитарный надзор

Проведение медицинского осмотра учащихся	в течение года	мед. работник, администрация
Анализ заболеваемости учащихся в течение учебного года	в течение года	мед. работник, зам. директора по ВР
Термометрия учащихся. Ведение журналов.	в течение года	Администрация школы, дежурные учителя
Учет заболевших.	в течение года	Соц. педагог, классные руководители
Проветривание классных помещений	в течение года	Руководители кабинетов, классные руководители
Рейд «Соблюдение санитарных норм»	сентябрь	Педагог-организатор
Я здоровье берегу – сам себе я помогу!»- урок здоровья, посвященный Всемирному дню мытья рук, 1-11 классы; «Рейд "Дежурство по школе и классам», 1-11 классы	октябрь	Классные руководители Педагог-организатор
Рейд "Отношение к школьному имуществу» Консультативная психологическая помощь семьям и подросткам в целях предупреждения у школьников нервно-психических расстройств.	ноябрь	Педагог-организатор Педагог-психолог
«Я здоровье берегу – сам себе я помогу: ГРИПП и ОРЗ!»- в рамках Международного дня чая. Рейд "Внешний вид»	декабрь	Классные руководители Педагог-организатор
«Я здоровье берегу – сам себе я помогу: чтобы не наступило переохлаждение организма Рейд "Соблюдение санитарных норм: дежурство в столовой»	январь	Классные руководители Педагог-организатор

«Я здоровье берегу – сам себе я помогу», посвящен Всемирному дню борьбы с туберкулёзом Рейд "Соблюдение санитарных норм»	март	Зам. директора по ВР, социальный педагог, классные руководители Педагог-организатор, у/с
Консультативная психологическая помощь семьям и подросткам в целях предупреждения у школьников нервно-психических расстройств. Рейд "Соблюдение санитарных норм»	апрель	Педагог-психолог Педагог-организатор, у/с
Контроль состояния здоровья учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья	Регулярно, в течение года	мед. работник
Проведение итогового медицинского осмотра учащихся	В течение года	мед. работник, администрация
15.Оздоровление обучающихся		
Организация работы по оздоровлению учащихся в период каникул в санаториях и оздоровительных лагерях Неклиновского района	в течение учебного года и летний период	Администрация школы, классные руководители
Организация работы летней площадки	летний период	Зам. директора по ВР, педагог-организатор
Реализация проекта «Лето с пользой»	летний период	Педагог-организатор

7.2.Спортивно-оздоровительная работа, формирование ЗОЖ и пропаганда спорта.

Цель: организация и совершенствование спортивно-массовой работы в школе, пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, повышение их работоспособности, повышение спортивного мастерства.

Задачи:

- создание условий для развития массовых и индивидуальных форм физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в школе;
- организация различных форм спортивной жизни среди учащихся школы;
- привлечение учащихся школы к объединению на основе общности интересов в команды по различным видам спорта, пропаганда Всероссийского комплекса ГТО;
- воспитание у учащихся школы устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой, спортом, туризмом, здоровому образу жизни.

№ п/п	Основные разделы и содержание работы	Сроки проведения	Ответственный
1. Организация урочной и внеурочной деятельности			
1	Составление и утверждение документов: -рабочие программы по предмету «Физическая культура», рабочие программы секционной деятельности; -годовой план - график распределения	сентябрь	Зам. директора по УВР, зам. директора по ВР, учитель физической культуры

	программного материала по предмету с учетом двухчасового преподавания физической культуры		
2	Проведение бесед в классах о режиме школьника, о правилах личной гигиены, представление о правильном (здоровом) питании	в течение года	учитель физической культуры, организатор ОБЖ, кл. руководители
3	Организация динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузки и повышению двигательной активности	в течение года	педагог-организатор
4	Организация работы спортивных секций «Баскетбол», «Футбол», внеурочных курсов «Спортивный туризм», «Подвижные игры», «Растим патриотов»	сентябрь	учитель физической культуры, руководители внеурочных курсов
5	Подготовка спортивной базы к началу учебного года	август	учитель физической культуры
6	Планирование и организация работы специальных медицинских групп(по факту)	сентябрь, в течение года	учитель физической культуры
7	Проведение работы по привлечению контингента учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	сентябрь, в течение года	учитель физической культуры
8	Организация взаимодействия с ДЮСШ Родионово-Несветайского района по привлечению детей к занятиям физической культурой и спортом.	сентябрь	Педагог-организатор ОБЖ, зам. директора по ВР
9	Организация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению с дополнительными образованиями в рамках введения ФГОС второго поколения	сентябрь	учитель физической культуры
10	Планирование и проведение спортивных соревнований школьного первенства по видам спорта: баскетбол, волейбол, легкая атлетика, «Веселые старты».	в течение года по графику	учитель физической культуры, зам. директора по ВР
11	Участие в районных соревнованиях, оборонно-спортивных мероприятиях, конкурсах	в течение года по графику	учитель физической культуры, зам. директора по ВР, педагог-организатор ОБЖ
12	Проведение информированности родительской общественности по вопросам укрепления здоровья и физического развития учащихся	в течение года	учитель физической культуры, зам. директора по ВР
2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня			
1	Проведение гимнастики до занятий	ежедневно	учитель физической культуры, дежурный учитель
2	Проведение подвижных игр, динамических часов	ежедневно	учителя начальных классов педагог-организатор

3	Контроль над проведением подвижных игр и динамических часов	в течение года	Зам. директора по ВР
4	Проведение физкультминуток на общеобразовательных уроках	ежедневно	учителя начальных классов, учителя предметники
3. Физкультурно-массовая и спортивная работа во внеурочное время			
1	<p>День здоровья «Здоровые дети – здоровое общество»: -«Путешествие в страну здоровья» (1-4 классы) -«Веселые старты» 1-11 классы</p> <p>Спартакиады учащихся общеобразовательных организаций: Участие в муниципальном «Осеннем фестивале ГТО» Обязательные виды испытаний 9-11 классы.</p> <p>«Золотая осень» - легкоатлетический кросс среди учащихся 5-11 классов.</p>	сентябрь	<p>учитель физической культуры, педагог-организатор</p> <p>учитель физической культуры</p> <p>учитель физической культуры</p>
2	<p>Участие в муниципальной Спартакиаде: «Осенний фестиваль ГТО» (испытания (тесты) по выбору), 9-11 классы; Участие в Школе безопасности – 2020, 5-11 класы Участие в муниципальном легкоатлетическом кроссе «Спорт против наркотиков», 5-11 классы</p>	октябрь	<p>учитель физической культуры</p> <p>педагог-организатор ОБЖ</p>
3	<p>Первенство школы по баскетболу среди учащихся 5-11 классов Проведение внутришкольной Олимпиады по предмету «Физическая культура» Участие в муниципальном туре олимпиады по физической культуре</p>	ноябрь	учитель физической культуры, классные руководители
4	<p>Спартакиада учащихся общеобразовательных организаций: баскетбол (юноши) эстафеты, подвижные игры, мини-футбол среди учащихся 5-11 классов</p>	декабрь	учитель физической культуры, классные руководители
5	<p>Спартакиада учащихся общеобразовательных организаций: -участие в муниципальном соревновании по настольному теннису; -участие в муниципальном соревновании по мини-футболу; -участие в муниципальном соревновании по шахматам «Шахматные надежды». «Путешествие в Спортландию» спортивные соревнования среди учащихся 1-4 классов</p>	январь	учитель физической культуры, классные руководители, руководитель внеурочного курса «Шахматы»
6	<p>Участие в муниципальной Спартакиаде: -соревнования по мини-футболу (мальчики) Школьные соревнования: «Ворошиловский стрелок», «Быстрая ракетка», «Мини-футбол», «Турнир по дартцу»</p>	февраль	учителя физической культуры, ОБЖ., классные руководители
7	<p>Спартакиада учащихся общеобразовательных организаций: «Весенний» фестиваль ГТО» (обязательные виды испытаний)</p>	март	учитель физической культуры, классные руководители

	«Весенний» фестиваль ГТО» (испытания (тесты) по выбору), 9-11 классы.		
8	Спартакиада учащихся общеобразовательных организаций: Участие в муниципальном «Весеннем» фестивале ГТО» (обязательные виды испытаний Участие в «Весеннем» фестивале ГТО» Испытания (тесты) по выбору, 9-11 классы; Участие в муниципальной Военно-спортивной игре «Орлёнок», 5-11 классы. Участие в л муниципальном легкоатлетическом многоборье, 5-11 классы. Школьный тур легкоатлетического многоборья, 1-11 классы.	апрель	учитель физической культуры, классные руководители педагог-организатор ОБЖ
9	Спартакиада учащихся общеобразовательных организаций: участие в районных соревнованиях по футболу(юноши), 6-11 классы. «Зарница» - соревнование- игра за Кубок Победы 2021, 1-11 классы. Президентские соревнования, 1-11 классы.	Май	Педагог-организатор ОБЖ, учитель физической культуры, классные руководители, педагог-организатор, у/с
4.Агитационно-пропагандистская работа			
1	Оформление уголка физической культуры, стенда с призами, грамотами, стенда с рекордами школы, стенда «Лучшие спортсмены школы». Размещение информации на школьном сайте о спортивных и оздоровительных мероприятиях. Публикация заметок о спортивно- оздоровительных мероприятиях в школе в газете «Родионово-Несветайский вестник»	В течение года	учитель физической культуры учитель физической культуры, учителя – предметники, классные руководители, педагог-организатор
2.	Флешмоб за здоровый образ жизни	сентябрь	заместитель директора по ВР, педагог-организатор, учитель физической культуры
	«Хочешь быть здоровым – будь: это правильный путь!»- фестиваль агитбригад	январь	
	Акция «Здоровье в порядке – спасибо зарядке» «Букет здоровых привычек»- познавательная викторина, информационный час.	апрель	
3.	Классные часы «Здоровый образ жизни».	в течение года	классные руководители
4.	Конкурсы рисунков, учащихся 1-4 классов на тему " Мы любим спорт"	март	учителя ИЗО, классные руководители
5.	Организация цикла бесед и лекций на классных часах по темам: «Утренняя гимнастика школьника», «Гигиена школьника», «Отказ от вредных привычек».	в течение года	классные руководители
6.	Работа с родителями учащихся и педагогическим коллективом: •Здоровье наших детей - в наших делах (итоги медосмотра, анализ состояния здоровья учащихся). •Тематические родительские собрания лекции для родителей на темы: «Воспитание правильной осанки у детей», «Распорядок дня и двигательный режим	в течение года	зам. директора по ВР, учитель физической культуры, классные руководители

	школьника». •Консультации, беседы для родителей. •Проведение спортивных мероприятий с участием родителей		
6. Материально – техническая база			
1	Ремонт спортивного инвентаря, оборудования. Слежение за правильным хранением спортивного инвентаря.	в течение года	учитель физической культуры
2	Изготовление наглядных пособий по физической культуре	в течение года	учитель физической культуры
3	Комплектование ортопедической мебели учебные кабинеты, закупка спортивного инвентаря	в течение года	администрация, зам директора по ХЧ

7.3. Реализация учебной программы антинаркотического воспитания в школе

Вся учебная программа основной общеобразовательной школы дает возможность для сообщения научной информации о физиологических и социальных последствиях употребления алкоголя, наркотиков, курения при изучении различных дисциплин. Учитель может находить убедительные, яркие и эмоциональные факты и доводы, показывающие учащимся пагубное влияние наркотических веществ на здоровье и быт человека на уроках литературы, биологии, обществознания, химии и других предметов.

Учителя начальной школы формируют навыки личной гигиены и труда по самообслуживанию, воспитывают чувство ответственности школьников за свои поступки, учат правильно действовать при предложении наркотических веществ.

На уроках естественного цикла рассматриваются конкретные примеры влияния алкоголя и наркотиков на физиологические процессы, происходящие в организме человека. Необходимо специально остановиться на так называемых молодежных аспектах наркотизма. Разговоры с молодыми, здоровыми людьми о проблемах здоровья, как правило, не имеют успеха. Однако вопросы любви, брака и деторождения интересуют молодежную аудиторию, особенно в старших классах. И здесь обязательно надо говорить о влиянии наркотических веществ на потомство.

Гуманитарные дисциплины несут большие возможности эмоционального воздействия на школьников, на их нравственные и эстетические чувства, представления, на их общественные убеждения. Впечатляющие изображения распада личности, преступлений, очерствения души человека, утраты интереса к окружающим, как постоянных спутников алкоголизма и наркомании, а также изображение людей честных, трезвых, принципиальных – все это должно быть выявлено в ходе анализа тех литературных произведений, которые дают для этого богатый материал.

На уроках литературы и обществознания должен быть раскрыт следующий круг вопросов: • Народ в своем фольклоре, обычаях и традициях всегда выступал с осуждением нетрезвого образа жизни.

- Пьянство и наркомания во все века были несовместимы с созидательной трудовой и познавательной деятельностью людей.

- Пьянство во многих конкретных исторических ситуациях приводило к трагическим и разрушительным последствиям для целых народов.

- Наркомания несовместима с движением человечества вперед по пути экономического и социального прогресса.

Научность и личностный смысл – вот основные принципы при выборе содержания и формы урока. В средней школе рекомендуем максимальное использование наглядности, демонстрационных опытов, в старшей – активные формы обучения, привлечение школьников как носителей информации.

Антинаркотическое просвещение школьников в учебном процессе должно осуществляться педагогическим коллективом в едином комплексе с нравственным, трудовым, военно-патриотическим и физическим воспитанием. Главная задача – добиться не только хорошего знания учащимися особенностей действия наркотических веществ на организм, нравственно-правовых норм нашего общества, но и научить руководствоваться этой информацией в своем поведении.

Начальная школа

Название предмета, класс	Тема	Цель	Используемые пословицы
1	2	3	4
1-й класс. «Знакомство с окружающим миром»	1. Твоя семья	Воспитание внимательного и заботливого отношения к членам семьи.	При солнце — тепло, при матери — добро. Где любовь да совет, там и счастье, и свет 1-й класс. «Знакомство с окружающим миром»
	2. Труд кормит, а лень портит	Научить испытывать положительные эмоции при выполнении определенных видов труда.	Труд кормит, а лень портит Научить испытывать положительные эмоции при выполнении определенных видов труда Труд кормит, а лень портит. Век живи — век учись. Жизнь дана на добрые дела.
	3. Заботиться о других — и долг, и радость. 4. Что такое здоровье? 5. Режим дня	Учить помогать другим людям, прежде всего — своим родным. Формирование навыков личной гигиены и труда по самообслуживанию	Всякий человек в деле познается. Мало хотеть, надо уметь. Здоровью цены нет. Здоровому все здорово. Здоровье дороже денег.
1-й класс. В гостях у книги	1. Русская народная сказка «Сестрица Аленушка и братец Иванушка»	Научить эмоционально реагировать на прочитанное, радоваться, сочувствовать, высказывать собственные мысли.	Лучше не иметь сердца, чем в нем не иметь любви. Каждое дело любовью освещается
	2. Басня И.А. Крылова «Стрекоза и Муравей»	Воспитание ответственности за свои поступки	Делу время — потехе час. Всякий человек в деле познается
2-й класс. Чтение	1. Русская народная сказка «Петушок и бобовое зернышко». 2. А.С. Пушкин. «Сказка о рыбаке и рыбке»	Учить не только эмоционально реагировать на прочитанное, радоваться и сочувствовать, но и анализировать и оценивать поступки героев	Сначала подумай, а потом делай. Упрямый все делает наоборот. Жадность всякому горю начало

<p>2-й класс Внеурочная деятельность</p>	<p>1. Мир, в котором ты живешь. 2. Опасность вредных привычек</p>	<p>Учить правильно обращаться с окружающими вещами, предвидеть опасность. Систематически вырабатывать у детей умения и навыки поведения, формировать правильное отношение к окружающему.</p>	<p>Семь раз отмерь, один раз отрежь. Опытный реже ошибается. Знания приобретешь — не пропадешь. Тот не дурак, кто знает, что и как</p>
<p>3-й класс. Чтение</p>	<p>1. Русская народная сказка «Сестрица Аленушка и братец Иванушка». 2. Г.Б. Остер «Вредные советы».</p>	<p>Учить оценивать не только поступки героев сказки, но и свои</p>	<p>Сначала подумай, а потом делай. Упрямый все делает наоборот. Жадность всякому горю начало</p>
<p>3-й класс Внеурочная деятельность</p>	<p>1. Умение преодолевать страх. 2. Учись быть здоровым</p>	<p>Учить правильно действовать в случае любой опасности. Выработать представление о пользе физкультуры и закаливания. Формирование навыков личной гигиены и труда по самообслуживанию</p>	<p>Страх силу отнимает. У страха глаза велики. Здоровью цены нет. Здоровому все здорово. Здоровье всему голова.</p>
<p>4-й класс. Чтение</p>	<p>1. А.Погорельский. «Черная курица, или Подземные жители». 2. А. Шварц «Сказка о потерянном времени»</p>	<p>Учить оценивать свои поступки и отвечать за них</p>	<p>Дал слово — держи. Делу время — потехе час. Всякий человек в деле познается</p>
<p>3–4-й классы. Окружающий мир</p>	<p>1. Организм человека 2. Надежная опора и защита</p>	<p>Объяснять необходимость соблюдения правил здорового образа жизни, характеризовать зависимость здоровья человека от состояния окружающей среды и уровня культуры его поведения.</p>	<p>В здорово теле здоровый дух. За худую привычку и умного дураком обзывают.</p>

4-й класс Внеурочная деятельность	1. Чем и как можно отравиться, как этого избежать. 2. Что влияет на здоровье.	Дать первичные сведения об алкоголизме, наркомании и табакокурении. Учить не поддаваться соблазну вредных привычек	За худую привычку и умного дураком обзывают. За привычку не стой
---	---	---	--

Биология

Класс	Темы	Тема урока	Содержание антинаркотической информации
6–7-е классы	Тема «Многообразие растений и их классификация»	Урок. Семейства пасленовых и бобовых	Вред, наносимый организму курением
6 кл. Общество знание	Тема: Вредные привычки, здоровый образ жизни		
Биология. 9-й класс. Человек	Тема 1. Общий обзор организма человека	Урок 1. Иммуитет.	СПИД. Наркотики как причина СПИДа
	Тема 2. Регуляция процессов жизнедеятельности	Урок 14. Особенности высшей нервной деятельности (речь и мышление, эмоции и память)	Нарушения высшей нервной деятельности вследствие курения и употребления алкоголя, наркотиков
		Урок 16. Обобщающий урок. Роль нервной и гуморальной регуляции в обеспечении взаимосвязи органов и систем органов.	Значение здорового образа жизни. Самовоспитание
	Тема 3. Жизнедеятельность организма	Урок 22. Обобщающий урок. Взаимосвязь кровеносной и дыхательной систем.	Изменения в функционировании кровеносной и дыхательной систем вследствие курения и употребления алкоголя, наркотиков
		Урок 28. Гигиена пищеварения	Влияние алкоголя на органы пищеварения
		Урок 37. Система органов размножения. Оплодотворение, внутриутробное развитие	Патологии развития как следствие алкоголизма и наркомании. Курение беременных
	Тема 4. Профилактика заболеваний человека	Урок 1. Закаливание организма	Необходимость и способы закаливания организма, система в закаливании. Значение закаливания организма для профилактики заболеваний человека

		Урок 2. Питание и здоровье человека	Режим питания. Полноценность и качество питательных продуктов
		Урок 3. Роль режима труда и отдыха в сохранении здоровья человека	Особенность умственного и физического труда. Необходимость чередования разных видов труда. Особенность работы с компьютером. Содержательный отдых.
		Урок 4. Профилактика нервных и психических заболеваний. Наркотики. Алкоголизм	Нервные перегрузки, стрессы. Способы снятия стрессов. Умение строить отношения без конфликтов.
		Урок 5. Обобщающий урок. Факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье	Нервные перегрузки, стрессы. Способы снятия стрессов. Умение строить отношения без конфликтов.

Обществознание

Класс	тема	Цель, задачи	Основные понятия
6-й класс	«Потребности человека» «Путь к успеху» Токсикомания и наркомания	1. Расширить представления учащихся о вреде наркомании и токсикомании. 2. Развить мотивацию на стремление к здоровому образу жизни 3. Осознать истинные и ложные потребности человека, понять важность выбора между жизнью и свободой здорового человека и зависимостью от курения, алкоголя, ПАВ больного	Токсикоман, галлюцинация, героин, притон, психическая зависимость, физическая зависимость
7-й класс	-Задачи и трудности переходного возраста. -Подросток в обществе риска. -Юношеский пессимизм. -Мир знакомых и незнакомых людей. -Образ жизни. -Отдых подростка. От бездуховности — к наркотикам	1. Показать основные источники формирования бездуховности как одной из причин наркомании. 2. Раскрыть опасность бездуховной жизни для развития личности 3. Показать важность здорового образа жизни, научиться способам противостояния стрессам и бездуховности, научиться способам правильного выхода негативной энергии, агрессии, скуки, обид...	Духовная нищета, порнография, аморализм, допинг, гашиш, марихуана, Мышечная радость, радость общения, уверенность в себе, сила воли, энтузиазм, альтруизм
8-й класс	Наркомания чума XXI века	1. Рассмотреть причины наркомании и меры борьбы с этим злом. 2. Развить навыки анализа деятельности и поступков в повседневной жизни	Психотропные вещества, гедонизм, психический дискомфорт, абстинентный синдром
9-й класс	Семья и наркотики	1. Показать отрицательные социально-психологические последствия наркомании для семьи.	Медицинское использование наркотиков, «домашние

		2. Развить мотивацию на самосовершенствование личности.	кражи», «заем без отдачи», ответственность по УК РФ
ОБЖ			
8-й класс	Наркомания и алкоголизм — глобальные проблемы современности	1. Проследить взаимосвязь глобальных проблем, волнующих человечество. 2. Развить мотивацию к активной жизненной позиции и здоровому образу жизни	Деграция, СПИД, преступность, демографическая ситуация, международный терроризм
Химия			
9-й класс.	Тема 5. Подгруппа углерода	Оксид углерода (II) и оксид углерода (IV)	Образование угарного газа при курении и действие его на организм
Занятия с психологом			
7-9 классы	-Первичная диагностика и выявление детей «группы риска»	Выявление личностных качеств детей группы риска, выраженность психологических показателей: 1. Отношение в семье 2. Агрессивность 3. Недоверие к людям 4. Неуверенность в себе 5. Акцентуации характера	
	Тренинг «Я уверен в себе!»	Развитие навыков уверенного поведения.	
	Психологическое консультирование семей группы риска	Психологическая поддержка и сопровождение	
	Выступления на общешкольных родительских собраниях	Информирование родителей о методах правильного взаимоотношения с детьми разного пола в разном возрасте, видах авторитета и воспитания и других важных вопросах	
	Тренинг «Что скажешь в ответ- да или нет?»	Предупреждение употребления ПАВ учащимися школы	
	Психологические классные часы : -«Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом» -«Способы саморегулирования эмоционального состояния»	Профилактика приёма ПАВ	

	- «Между нет и да – твоя судьба...» - « Мой досуг»		
	Работа с родителями. Родительские собрания: - «Семейный уют». - «Мир детей глазами родителей и наоборот...» - «Досуг семьи» - «Я и моя семья» - «Традиции и обычаи моей семьи» - «Конфликты и способы их разрешения в семье» -«Что хорошее я возьму в свою семью...»	Информирование родителей о методах правильного взаимоотношения с детьми разного пола в разном возрасте, видах авторитета и воспитания и других важных вопросах Профилактика приёма ПАВ	

7.4. План по профилактике злоупотребления психоактивных веществ в образовательной среде

Цели: - формировать у обучающихся потребность в здоровом образе жизни;

-развивать позитивные отношения с окружающими, приобретение умения адаптироваться к отрицательным эффектам рекламы, сопротивляться давлению, которое угрожает здоровью и жизни. (Приложение №1)

7.5. Уроки здоровья (1-11 классы)

Тематический план 1-4 классы

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		всего	на теоретические занятия	на практические занятия
1	Здоровый образ жизни, его принципы и значение. Личная гигиена.	17	5	12
2	Основы рационального питания.	3	1	2
3	Основные принципы личной безопасности и профилактика травматизма. Оказание первой помощи.	3	1	2
4	Эмоции, чувства и здоровье.	3	1	2
5	Значение физической культуры, спорта и закаливания для сохранения здоровья.	4	1	3
6	Пагубное влияние алкоголя, никотина, наркотиков на здоровье детей и подростков.	4	1	3
	Итого	34	10	24

Учебно-тематическое планирование 1- 4 классы

Смысловые блоки	№ занятия	Тема	Основное содержание	Кол-во часов (теор., практ.)
1.Здоровый образ жизни, его принципы и значение. Личная гигиена.	1	Что такое здоровье?	Понятие «здоровье». Здоровье индивидуальное. Пути сохранения здоровья. Факторы, влияющие на здоровье (питание, окружающая среда, режим дня, личная гигиена, вредные привычки). Осознание воспитанниками значимости своего здоровья.	1 т
	2	Мой организм.	Формирование основ знаний о функциях и строении организма. Название основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма.	1 т
	3	Мой режим дня.	Значение режима дня для школьника. Организация рабочего дня школьника. Осознание воспитанниками важности соблюдения режима дня. Составление режима дня.	1 п
	4	Гигиена тела, личная гигиена.	Значение соблюдения правил личной гигиены. Умывание лица, шеи, мытье ног. Носовой платок.	1п
	5	«Здоровые зубы – здоровью любви».	Роль и значение зубов для организма человека. Гигиена полости рта. Средства для индивидуальной гигиены полости рта. О вреде для зубов сладостей. Правила чистки зубов.	1п
	6	О роли фтора в профилактике кариеса.	О профилактике болезней зубов и десен. Необходимость регулярных посещений стоматолога, не дожидаясь зубной боли.	1т
	7	Зачем мы спим?	Правила здорового сна. Гигиена сна. Сон школьника.	1т
	8	Разные болезни и их симптомы.	Основные признаки недомогания. Симптомы: ОРЗ, грипп, аппендицит. Первая помощь при ОРЗ, гриппе (практикум). Почему необходимо посещать врача. Измерение температуры тела.	1п
	9	Я могу не болеть.	Как охранять свое здоровье от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний. Приготовление витаминного травяного чая.	1п
	10	Болезни грязных рук.	Понятие о микробах. Глисты. Необходимость мытья рук, стрижки ногтей. Как защитить себя от инфекций. Игра «Кто	1п

			быстрее моет руки».	
	11	Гигиена зрения.	Значение глаз в жизни человека. Что полезно и что вредно для глаз. Гимнастика для глаз	1п
	12	Хочу быть стройным.	Правильная осанка при письме и чтении (в школе и дома). Профилактика заболеваний позвоночника. Выполнение упражнений для нормализации осанки.	1п
	13	Волосы. Уход за ними.	Приобретение практических навыков по уходу за волосами. Конкурс «Волшебная расческа».	1п
	14	Гигиена внешней среды.	Правила гигиены жилых и учебных помещений. Уборка и проветривание класса, группы.	2п
	15	Мое здоровье и одежда.	Значение одежды в сохранении здоровья человека. Разновидность одежды.	1т
	16	Сезонная одежда и обувь.	Понятие «сезонная одежда». Погода и организм. Как одеться, чтобы не было ни холодно, ни жарко (практикум).	1п
2. Основы рационального питания.	1	Гигиена питания.	Питание – основа жизни. Правила поведения за столом. Как зависит здоровье от питания. Правила питания.	1т
	2	Что мы едим?	Сочетание продуктов. Полезные и вредные продукты. Как сохранить продукты (практикум).	1п
	3	Я могу составить меню на 1-2 дня.	Правила составления меню. Основные правила рационального питания с учетом возраста. Составление меню.	1п
3. Основные принципы личной безопасности и профилактика травматизма. Оказание первой помощи.	1	Безопасность поведения на дорогах и при пользовании транспортом.	Как уберечь себя и других от несчастных случаев. Правила дорожного движения. Зимняя дорога. Правила поведения на зимней реке. «Спасите, я тону!». Правила поведения на воде.	1т
	2	«Будь осторожен!»	Основные причины возникновения опасных и экстремальных ситуаций. Умение распознавать и анализировать опасные ситуации (пожар, гололед, сильный ветер, аварии, остался без продуктов питания, упал с лестницы, простудился, стал жертвой преступления и др.), прогнозировать последствия и находить выход из них. Действия при пожаре.	1п
	3	Это нужно знать.	Оказание первой помощи при солнечных и тепловых ударах, при ушибах (практикум). «Ты натер ногу». «Случайный порез». «Как остановить кровотечение».	1п
4. Эмоции, чувства и здоровье.	1	Как я реагирую.	Влияние эмоций на здоровье человека. Способы выражения чувств. Испытывать любые эмоции – это нормально.	1т

	2	Как справиться с негативными эмоциями.	Управление чувствами. Способы овладения своими эмоциями. Разбор ситуаций.	1п
	3	Я умею не кричать на других!	Способы разрешения конфликтов. Правила общения со сверстниками и взрослыми. Разбор ситуаций.	1п
5. Значение физической культуры, спорта и закаливания для сохранения здоровья.	1	Что я знаю о спорте и спортсменах?	Значение образа жизни для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе. Великие спортсмены страны и мира, Олимпийских игр.	1т
	2	Что помогает мне быть сильным и ловким? Закаливание.	Значение двигательной активности для развития здорового организма. Профилактика простудных заболеваний. Правила закаливания.	1п
	3	«Чемпион скакалки».	Спортивные эстафеты, игры. Знакомство с русскими народными играми и эстафетами (лапта, горелки, городки).	2п
6. Пагубное влияние алкоголя, никотина, наркотиков на здоровье детей и подростков.	1	Вредные привычки.	Формирование понятий о вредных привычках (курение, алкоголь, наркотики).	1п
	2	Твое здоровье зависит только от тебя.	Влияние курения на организм человека. Формирование активной жизненной позиции.	1т
	3	«Не кури!».	Конкурс рисунков.	2п

Ожидаемые результаты:

Воспитанники младшего школьного возраста должны знать:

- строение и функции организма;
- правила личной гигиены;
- как правильно стоять и сидеть;
- как защитить себя от инфекций;
- значение сна для школьника;
- значение ухода за полостью рта;
- правила приема пищи и поведения за столом;
- что полезно и вредно для глаз;
- значение одежды в сохранении здоровья;
- влияние эмоций на здоровье человека;
- основные продукты питания, полезные для здоровья и вредные для здоровья;
- основные правила дорожного движения;
- правила закаливания;
- значение физкультуры для здоровья человека;
- какие привычки и почему представляют вред для здоровья;
- действие табачного дыма на внутренние органы человека.

Воспитанники младшего школьного возраста должны уметь:

- соблюдать правила личной гигиены;
- составлять режим дня;

- оказывать первую помощь при солнечных и тепловых ударах, при случайных порезах;
- правильно ухаживать за руками и ногами;
- правильно чистить зубы;
- делать гимнастику для глаз;
- одеваться по сезону;
- управлять своими эмоциями;
- быть осторожным в общении со взрослыми незнакомыми людьми обоего пола, избегая тем самым возможных экстремальных ситуаций.

Тематический план 5-8 классы

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		всего	на теоретические занятия	на практические занятия
1	Здоровый образ жизни, его принципы и значение. Личная гигиена.	17	6	11
2	Основы рационального питания.	3	1	2
3	Основные принципы личной безопасности и профилактика травматизма. Оказание первой помощи.	3	1	2
4	Эмоции, чувства и здоровье.	4	1	3
5	Значение физической культуры, спорта и закаливания для сохранения здоровья.	3	1	2
6	Пагубное влияние алкоголя, никотина, наркотиков на здоровье детей и подростков.	4	1	3
	Итого	34	11	23

Учебно-тематическое планирование 5-8 классы

Смысловые блоки	№ занятия	Тема	Основное содержание	Кол-во часов (теор., практ.)
1. Здоровый образ жизни, его принципы и значение. Личная гигиена.	1	Что такое здоровый образ жизни?	ЗОЖ – поведение, стиль, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья. Здоровье индивидуальное, семейное. Пути сохранения и укрепления здоровья. ЗОЖ как фактор немедикаментозной профилактики заболеваний. Формирование понимания о значении здорового образа жизни для достижения личностно значимых целей.	1 т
	2	От чего зависит здоровье?	Факторы, влияющие на здоровье: состояние окружающей среды, режим учебы и отдыха, закаливание, рациональное питание, профилактика инфекционных заболеваний, личная гигиена,	1 т

		формирование негативного отношения к употреблению алкоголя, наркотиков, курению.	
3	Если хочешь быть здоров.	О закаливании, соблюдении режимных моментов. Малоподвижный образ жизни. Спортивные эстафеты.	1 п
4	Личная гигиена девочки.	Полезные практические советы.	1п
5	Личная гигиена мальчика.	Полезные практические советы.	1п
6	Ароматы тела.	Индивидуальные и возрастные особенности кожи. Практические советы по уходу за телом подростка. Дезодоранты.	1п
7	«Свет мой, зеркальце, скажи»	Гигиена кожи лица. Практические советы по уходу за кожей лица подростка. Что такое угри и что с ними делать?	1п
8	Как предупредить кариес.	О вреде для зубов сладостей, употребляемых между основными приемами пищи. Необходимость регулярного посещения стоматолога. Правильный уход за зубами и деснами.	1п
9	Моя прическа.	Повседневная и праздничная прически. Сухие и жирные волосы. Практические советы по уходу за волосами.	1п
10	Что такое макияж?	Понятие о макияже. Макияж и возраст. Практические советы по уходу за кожей лица. Косметика и здоровье.	1п
11	Об одной трудновоспитуемой привычке (осанке).	Урок-игра. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку. Выполнение корректирующих упражнений для нормализации осанки.	1п
12	Нравственность и здоровье.	Как влияют поступки на здоровье. Нормы поведения в коллективе и их значение для охраны физического и психического здоровья.	1т
13	Чистота и уют в моем доме – залог моего здоровья.	«Чистота – залог здоровья!». Профилактика инфекционных заболеваний (грипп, ОРВИ). Текущая и генеральная уборка помещений. Эстетическое оформление жилого помещения. Выполнение уборки помещения.	1п
14	Можно и не болеть.	Профилактика простудных заболеваний, обморожений, переохлаждений. Осознанное отношение к сезонной одежде.	1т
15	Что ты знаешь о лекарствах.	Информация о назначении лекарственных препаратов. Привлекать внимание к тому, как важно соблюдать рекомендации по их применению.	1т
16	«Зеленая аптека».	Дать понятие «зеленой аптеки», ее роли в лечении и профилактике некоторых	1т

			заболеваний. Дать знания о лекарственных растениях нашего края (листья крапивы, медуница, полынь, мята, Иван-чай, подорожник, береза, зверобой, ива, липа, одуванчик и др.). Использование лекарственных растений при оказании первой помощи.	
	17	Я знаю, как одеться комфортно.	Как одеться для занятий спортом в разную погоду.	1п
2. Основы рационального питания	1	Диетическое питание.	Питание – основа жизни. Понятие «диетическое питание». Санитарно-гигиенические правила приема пищи.	1т
	2	Что такое экологически чистые продукты?	Понятие «Экологически чистые продукты». Значение для человека употребления экологически чистых продуктов? Знакомство с понятиями «белки», «жиры», «углеводы», их значение для организма. Воспитывать культуру питания. Игра «Выбери «правильный продукт»».	1п
	3	Витамины.	Понятие о витаминах. Сезонные авитаминозы и их профилактика. Приготовление витаминного салата.	1п
3. Основные принципы личной безопасности и профилактика травматизма. Оказание первой помощи.	1	Бытовой и уличный травматизм.	Что такое травма? Как уберечь себя и других от несчастных случаев. Первая помощь при травмах (ушиб, порез, ожег, растяжение, перелом).	1п
	2	Как защитить себя от опасных веществ в быту.	Кислоты, щелочи, неизвестные жидкости (дихлофос, отбеливающие и дезинфицирующие средства), влияние их паров на организм человека. Дикие поступки, совершающиеся «нюхальщиками» (прыжки с окна).	1т
	3	Отравление лекарствами, продуктами.	Признаки отравления. Первая помощь при отравлениях.	1п
4. Эмоции, чувства и здоровье.	1	Рольевые позиции в группе.	Понятия «Социальная роль», «дурная компания». Эффективные и неэффективные модели поведения. Развитие гибкости ролевого поведения.	1т
	2	Конфликты с родителями, учителями, сверстниками.	Решение конфликтных ситуаций путем совместного принятия решений. Этапы решения проблем.	1п
	3	Гнев.	С каким чувством гнев дружит. Выражение гнева. Способы справиться с собственным гневом. Разбор ситуаций.	1п
	4	Стресс.	Стресс – это хорошо или плохо? Виды стресса и стадии его развития. Способы борьбы со стрессом. Разбор ситуаций.	1п

5. Значение физической культуры, спорта и закаливания для сохранения здоровья.	1	Тренировки и спорт.	Воля, терпение, выносливость – черты характера здорового человека. Как заставить себя тренироваться.	1т
	2	Ярмарка забав.	Национальные старинные игры.	1п
	3	«Кто быстрее».	Спортивные эстафеты, игры.	1п
6. Пагубное влияние алкоголя, никотина, наркотиков на здоровье детей и подростков.	1	«Нет! – добровольном у безумию!»	Вредное воздействие наркотиков на детский организм. Несколько приятных часов взамен расплаты длиной в жизнь. Употребление любого наркотика ведет к тяжелым заболеваниям печени (цирроз, гепатит С). Жизненный путь наркомана. Формирование активной жизненной позиции. Активный отдых – помеха наркотикам.	1т
	2	Алкоголь и табак – это тоже наркотики.	Возникновение алкогольной и табачной зависимости. Влияние алкоголя и курения на организм человека. Цена одной выпивки. Формирование активной жизненной позиции. Разбор ситуации «Как устоять в компании от дурных соблазнов».	1п
	3	«Наркотикам – нет!».	Конкурс плакатов.	2п

Ожидаемые результаты

Воспитанники среднего школьного возраста должны знать:

- факторы, влияющие на здоровье;
- что такое ЗОЖ;
- о личной гигиене девочки и мальчика, гигиене жилых и учебных помещений, одежды, обуви;
- правила ухода за кожей лица;
- нормы поведения в коллективе;
- что вредно для зубов;
- правила ухода за волосами;
- назначение лекарственных препаратов;
- о роли режима питания в сохранении здоровья;
- лечебные учреждения, профессии-врачей-специалистов, которые могут оказать услуги в случае болезни;
- лечебные свойства некоторых трав, кустарников;
- правила безопасного поведения на дорогах и при пользовании транспортом;
- значение двигательной активности для развития здорового организма;
- пути преодоления негативных эмоций;
- о вредном воздействии табачного дыма и алкоголя на организм.

Воспитанники среднего школьного возраста должны уметь:

- оценивать состояние своего здоровья;
- ухаживать за кожей лица;

- правильно мыть и расчесывать волосы;
- правильно ухаживать за зубами и деснами;
- правильно стоять и сидеть;
- оказывать первую помощь при травмах (ушиб, порез, ожег, растяжение, перелом);
- справляться с гневом, стрессом;
- уметь противостоять дурным соблазнам;
- выполнять комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий;
- приготовить витаминный салат, травяной чай.

Тематический план 9-11классы

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		всего	на теоретические занятия	на практические занятия
1	Здоровый образ жизни, его принципы и значение. Личная гигиена.	16	6	10
2	Основы рационального питания.	3	1	2
3	Основные принципы личной безопасности и профилактика травматизма. Оказание первой помощи.	3	1	2
4	Эмоции, чувства и здоровье.	4	1	3
5	Значение физической культуры, спорта и закаливания для сохранения здоровья.	3	1	2
6	Пагубное влияние алкоголя, никотина, наркотиков на здоровье детей и подростков.	5	2	3
	Итого	34	12	22

Учебно-тематическое планирование 9-11 классы

Смысловые блоки	№ занятия	Тема	Основное содержание	Кол-во часов (теор., практ.)
1. Здоровый образ жизни, его принципы и значение. Личная гигиена.	1	Понятие о здоровье.	Осознание важности работы по совершенствованию своего нравственного и физического здоровья. Культура здоровья и здорового образа жизни. Пути сохранения и укрепления здоровья.	1 т
	2	Гигиена юноши.	Анатомо-физиологические особенности мужского организма. Правила гигиены. Практические советы взрослого.	1 п
	3	Гигиена девушки.	Анатомо-физиологические особенности женского организма. Правила гигиены. Практические советы взрослого.	1 п
	4	Сон как основа	Сон как основа хорошего	1п

	жизнедеятельности организма.	самочувствия. Взаимосвязь деятельности мозга и продолжительности сна. Что такое бессонница. Бессонница и ее последствия. Упражнения по преодолению бессонницы.	
5	Почему снятся сны?	Сны и воображение. Вещие сны. Сны и интуиция.	1т
6	Азбука интимных отношений.	Интимные отношения и их последствия. Беременность: как ее избежать? Заболевания, передающиеся половым путем.	1т
7	Профилактика инфекционных и простудных заболеваний	Виды инфекционных и простудных заболеваний (грипп, ОРЗ, ОРВИ) и их профилактика. Болезнь «грязных рук». Практические советы взрослого.	1п
8	Умею ли я отдыхать?	Что такое активный отдых. Чем заняться в свободное время. Туризм как один из видов активного отдыха.	1т
9	Значение водных процедур для организма.	Водные процедуры: ванна, душ, обливание, баня, сауна. Значение водных процедур и закаливания для здоровья подростка. Практические советы взрослого.	1п
10	Смех – это здорово.	Смех и здоровье. Забавы, эстафеты, конкурсы.	1п
11	Чистая атмосфера – здоровый организм.	Озоновые дыры. Последствия ядерных катастроф. Как уберечь природу. Мой вклад в защиту окружающей среды.	1т
12	Здоровье и будущая карьера.	Взаимосвязь состояния здоровья и профессии. Понятие о профессиональной пригодности и профессиональной ориентации.	1т
13	Режим дня старшего школьника.	Принципы организации режима дня старшего школьника. Основные принципы гигиенической организации умственного труда. Получение знаний о смене физического и умственного видов деятельности. Составление режима дня.	1п
14	«Гляжусь в тебя как в зеркало».	Нарушение осанки. Понятие об искривлении позвоночника. Что такое плоскостопие? Выполнение упражнений для нормализации осанки. Утомление в ногах. Массаж голени и подошвенной части стопы.	1п
15	Гигиена полости рта.	Уход за полостью рта подростка. Необходимость регулярного посещения стоматолога. Правильный	1п

			уход за зубами и деснами. Практические советы взрослого.	
	16	Мода и твоё здоровье.	О моде на одежду и обувь, о моде на фигуру, на танец и т.д. Практикум «Я, моя жизнь и мое здоровье».	1п
2. Основы рационального питания	1	Диета: плюсы и минусы.	Рациональное питание – залог здорового образа жизни. Режим питания. Основные принципы рационального питания. Последствия диет.	1т
	2	Пищевые отравления.	Профилактика пищевых отравлений. Срок годности продукта. Первая помощь при пищевых отравлениях.	1п
	3	«Вкусно и полезно».	Составление индивидуального рациона питания.	1п
3. Основные принципы личной безопасности и профилактика травматизма. Оказание первой помощи.	1	Крупномасштабные опасные и экстремальные ситуации.	Поведение при чрезвычайных ситуациях (ЧС): эпидемии, наводнения, землетрясения, ураганы, аварии на атомных станциях, вооруженные конфликты.	1т
	2	Это нужно знать.	Организация труда и профилактика производственных травм (школьная мастерская).	1п
	3	Первая помощь при травмах.	Первая помощь при ожогах. Утопление. Первая помощь утопающему. Искусственное дыхание и методы его проведения. Первая помощь при кровотечениях.	1п
4. Эмоции, чувства и здоровье.	1	Что такое психика?	Взаимосвязь психического и физического состояния. В каких случаях возникает расстройство психического здоровья? Формирование ответственного отношения к своему психическому здоровью.	1т
	2	Критика и ее виды.	Виды критики и реакция на критику. Навыки критического мышления. Разбор ситуаций «как реагировать на критику взрослого, одноклассника».	1п
	3	Групповое давление.	Понятие и виды группового давления. Манипулирование. Сопrotивление давлению социального окружения. Разбор ситуаций.	1п
	4	В здоровом теле – здоровый дух.	Каким должен быть настоящий человек. О духовном внутреннем богатстве человека. Почитание отца, матери, уважение других членов семьи.	1п
5. Значение	1	Мои физические	Взаимозависимость здоровья и	1т

физической культуры, спорта и закаливания для сохранения здоровья.		показатели.	физических показателей. Виды физической культуры и их значение для здоровья человека. Физиологические основы закаливания.	
	2	Спортивно-интеллектуальный бой «Слабо?»	Конкурс на лучшего интеллектуального спортсмена.	1п
	3	«Кто быстрее!»	Военно-спортивная эстафета.	1п
6. Пагубное влияние алкоголя, никотина, наркотиков на здоровье детей и подростков.	1	СПИД – чума XX века.	СПИД: пути передачи, способы предупреждения. СПИД – болезнь наркоманов. ВИЧ-инфицированные люди.	1т
	2	«Не брать, не трогать, не пробовать!»	Курение, алкоголь. Их влияние на организм. Влияние пагубных привычек на будущее поколение (ребенка), на бюджет семьи. Почему распадаются семьи?	1т
	3	«Мы против наркотиков!»	Наркотик – смертельная опасность. Вред однократного приема наркотиков. Можно ли избавиться от дурного пристрастия? Как противостоять, когда тебе предлагают попробовать наркотик? Разбор практических ситуаций.	1п
	4	«Что я решил для себя, моя позиция».	Сочинение-рассуждение.	2п