

1. Паспорт программы 5 класс

<i>Наименование программы</i>	«Лицей – территория здоровья»
<i>Разработчики программы</i>	Зам. директора по ВР Севергина Ирина Владимировна Педагог-психолог Гричаникова Марина Александровна Социальный педагог Бондарь Юлия Геннадьевна Руководитель МО учителей естественных наук Кириллина Ольга Константиновна Руководитель МО классных руководителей Дегтяренко Наталья Викторовна
<i>Цель программы</i>	Способствование созданию условий, направленных на охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся и формирование у них базовых знаний, умений, навыков, мотивационных установок вести здоровый и безопасный образ жизни.
<i>Задачи программы</i>	<ul style="list-style-type: none"> - внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий; - формирование у обучающихся основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к сохранению и рациональному использованию ресурсов физического и психологического здоровья, адаптивной активности; - пропаганда принципов здорового образа жизни, формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности; - изменение ценностного отношения к вредным привычкам и формирование личной ответственности за свое поведение; - обучение умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения; - условий для формирования здоровой, комфортной и безопасной образовательной среды в лицее для обучающихся; - повышение компетентности педагогов в области здоровьесберегающих технологий; - воспитание у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью, осознанных установок на соблюдение принципов здорового образа жизни; - формирование здоровых витальных настроений среди обучающихся лицея.
<i>Срок реализации программы</i>	2020-2022 годы
<i>Этапы реализации программы</i>	<u>1 этап (информационно-аналитический):</u> 2020 (сентябрь-декабрь) <u>2 этап (практический):</u> 2021-2023 <u>3 этап (аналитико-обобщающий):</u> 2023 (апрель-июнь)
<i>Ожидаемые конечные результаты реализации программы, их социальная эффективность</i>	<ul style="list-style-type: none"> - разработка системы мероприятий профилактической и развивающей направленности в работе классных руководителей, специалистов через совместную деятельность по предупреждению снижения показателей физического и психологического здоровья обучающихся, сохранению и имеющегося здоровья лицеистов для достижения оптимальных результатов в образовательной деятельности; - повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения; - повышение эффективности образовательного процесса обучающихся посредством сохранения психофизиологического статуса обучающихся, развития их витальных установок; - повышение показателей социальной адаптации обучающихся на фоне снижения влияния внутренних личностных факторов обучающихся,

	<p>приводящих к формированию вредных привычек;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разработка рекомендаций для всех участников образовательного процесса, позволяющих составить внутреннюю осознанную систему установок и ценностных ориентиров в направлении эффективного здоровьесбережения; - создание комнаты психологической разгрузки в лицее.
<i>Участники реализации программы</i>	Все участники образовательного процесса.
<i>Управление, контроль</i>	Контроль за реализацией мероприятий программы осуществляют исполнители в рамках должностной компетентности. Общее руководство осуществляет администрация лицея.

2. Пояснительная записка

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Забота о сохранении здоровья учащихся - важнейшая обязанность образовательного учреждения, отдельного учителя, педагогического коллектива и самого ребенка, основа формирования личности. Таким образом, проблемы сохранения здоровья учащихся, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, сегодня актуальны как никогда.

В Конвенции о правах ребенка подчеркивается, что современное образование должно стать здоровьесберегающим. В законе «Об образовании в РФ» сохранение и укрепление здоровья детей выделено в приоритетную задачу.

Педагогический коллектив лицея, уделяет большое внимание в своей образовательной деятельности здоровью обучающихся, активно применяет здоровьесберегающие технологии в организации образовательного процесса. Разработка программы «Лицей – территория здоровья» будет способствовать организации оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, систематизации и повышению эффективности этой деятельности в образовательном процессе.

Потребность введения программы «Лицей - территория здоровья» продиктована, прежде всего, повышением рисков, связанных с возможностью ухудшения физического и психического здоровья обучающихся лицея под воздействием негативных факторов внешней среды (влияния сети «Интернет», ...) и внутренних негативных установок.

Развитие и воспитание лицеистов, 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:

- сохранение и укрепление собственного психического и физического состояния;
- отказ от антивитальных настроений, наносящих вред своему здоровью;
- создание атмосферы нетерпимости к поведенческим проявлениям, подразумевающим нанесение ущерба здоровью.

В качестве основы нашей программы здоровьесбережения мы определили интенсивную информационно-профилактическую и практическую деятельность, направленную на сохранение и укрепление прежде всего психологического и физического здоровья обучающихся.

3. Нормативная база

1. Конвенция о правах ребенка;

2. Конституция Российской Федерации;
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
4. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
5. Федеральный закон от 24.06.1999 N 120-ФЗ "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних";
6. Семейный кодекс РФ от 29.12.1995 N 223-ФЗ;
7. Областной закон РО № 346-ЗС от 16.12.2009 "О мерах по предупреждению причинения вреда здоровью детей, их физическому, интеллектуальному, психическому, духовному и нравственному развитию";
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
9. Устав МАОУ лицея № 28.

Принципы работы программы:

Принцип гуманности;

Принцип доступности и своевременности;

Принцип объективности;

Принцип системности;

Принцип индивидуального подхода;

Принцип достоверности;

Принцип сотрудничества;

Принцип приоритетности превентивности и опережающего характера;

4. Содержание программы

Реализация задач программы будет осуществляться конкретными средствами, методами, через систему спланированных мероприятий, созданием определенных условий:

- организацию скоординированных действий по профилактике нарушений психического и физического здоровья обучающихся (детского травматизма, аддиктивного поведения, нарушений правил безопасности жизнедеятельности в социуме, снижения социальной адаптации);

- разработка комплекса мероприятий по профилактике нарушений психического и физического здоровья обучающихся;

- адаптацию и внедрение современных социальных технологий, направленных на уменьшение всех видов насилия в семье, школе и других социальных группах, где находятся дети и подростки (явлений буллинга, интернет-буллинга, суицидального и парасуицидального поведения, виктимных и противоправных действий);

- поддержание и сопровождение (информационное, организационное) имеющейся в лицее системы питания, физкультурно-оздоровительной деятельности, дообразования;

Направления работы

1. Координация и межведомственное взаимодействие со специалистами различных учреждений и организаций города, области, по профилактике нарушений здоровья обучающихся и пропаганде принципов здорового образа жизни;

2. Пропаганда здорового образа жизни, сохранение и укрепление психического здоровья среди обучающихся в образовательном учреждении;

3. Организация досуга и внеурочной деятельности обучающихся для формирования широкого круга интересов, увлечений, занятий, направленных на укрепление и сохранение психического и физического здоровья;

4. Организация работы с родителями/законными представителями посредством просветительской работы в формате родительских собраний, информационных рассылок, размещения информации в сети «Интернет» в виде информационных статей, памяток, лекционного материала «Родительского всеобуча»;

5. Организация работы с классными руководителями (обучение педагогического коллектива использованию технологий здоровьесбережения в воспитательной работе, обучение методам взаимодействия с обучающимися, направленным на сохранение и укрепление психического и физического здоровья).

Формирование осознанного отношения к собственному здоровью, устойчивых представлений о здоровье и здоровом образе жизни; факторах, оказывающих позитивное и негативное влияние на здоровье; формирование личных убеждений, качеств и привычек, способствующих снижению риска здоровью в повседневной жизни, включает несколько модулей.

МОДУЛЬ 1:

- комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся:

способность составлять рациональный режим дня и отдыха; следовать рациональному режиму дня и отдыха на основе знаний о динамике работоспособности, утомляемости, напряжённости разных видов деятельности; выбирать оптимальный режим дня с учётом учебных и внеучебных нагрузок;

- умение планировать и рационально распределять учебные нагрузки и отдых в период подготовки к экзаменам; знание и умение эффективного использования индивидуальных особенностей работоспособности;

- знание основ профилактики переутомления и перенапряжения.

МОДУЛЬ 2:

- комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся:

представление о необходимой и достаточной двигательной активности, элементах и правилах закаливания, выбор соответствующих возрасту физических нагрузок и их видов;

- представление о рисках для здоровья неадекватных нагрузок и использования биостимуляторов;

- потребность в двигательной активности и ежедневных занятиях физической культурой;

МОДУЛЬ 3:

- комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся:

навыки оценки собственного функционального состояния (напряжения, утомления, переутомления) по субъективным показателям (пульс, дыхание, состояние кожных покровов) с учётом собственных индивидуальных особенностей;

- навыки работы в условиях стрессовых ситуаций;

- владение элементами саморегуляции для снятия эмоционального и физического напряжения;

- навыки самоконтроля за собственным состоянием, чувствами в стрессовых ситуациях;

- представления о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, факторах, их вызывающих, и условиях снижения риска негативных влияний;

- навыки эмоциональной разгрузки и их использование в повседневной жизни;

- навыки управления своим эмоциональным состоянием и поведением.

МОДУЛЬ 4:

- комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся:

- представление о рациональном питании как важной составляющей части здорового образа жизни; знания о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья; готовность соблюдать правила рационального питания;

- знание правил этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности; представление о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;

- комплекс мероприятий, позволяющих овладеть основами позитивного коммуникативного общения:

- развитие коммуникативных навыков подростков, умений эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в повседневной жизни в разных ситуациях;

- развитие умения бесконфликтного решения спорных вопросов;

- формирование умения оценивать себя (своё состояние, поступки, поведение), а также поступки и поведение других людей.

Формы работы: коллективные, групповые, индивидуальные.

Методы работы: практический, наглядный, словесный.

Формы проведения занятий: беседы, ролевые игры, спортивные праздники, занятия, диспуты, дискуссии, лекции, походы, экскурсии, прогулки, практикумы.

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

5. Тематический план работы 5 класса. (34 часа)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
		всего
1	Здоровый образ жизни, его принципы и значение. Личная гигиена.	17
2	Основы рационального питания.	3
3	Основные принципы личной безопасности и профилактика травматизма. Что делать, если попал в беду?(Здесь можно давать только темы: промывание ран и обработка перекисью водорода, оценивание травмы, поведение ребенка во время массовых травм (как вызвать скорую помощь и милицию, что при этом говорить, кого можно двигать с места, а кого нет, кому можно давать пить, а кому нет...))	3
4	Эмоции, чувства и здоровье.	4
5	Значение физической культуры, спорта и закаливания для сохранения здоровья.	3
6	Пагубное влияние алкоголя, никотина, наркотиков на здоровье детей и подростков.	4
	Итого	34

Пояснительная записка 6 класс

1. Календарный план воспитательной работы на 2021-22 учебный год составлен на основе Рабочей программы воспитания МАОУ лицея № 28. Основным целевым приоритетом воспитания в новом учебном году является формирование у обучающихся духовно-нравственных ценностей, способности к осуществлению ответственного выбора собственной индивидуальной образовательной траектории, способности к успешной

социализации в обществе. Воспитательная работа лицея будет посвящена теме 2022 года - год народного искусства и нематериального культурного наследия народов, итоговым событием которого станет Фестиваль социальных проектов, на котором будут представлены проекты ребят за год.

2. На основании результатов анализа воспитательной работы предыдущего года в календарный план в модуль «Классное руководство» внесен расширенный блок мероприятий по социальному проектированию. Каждый класс будет готовиться к реализации своего социального проекта. В календарном плане воспитательной работы все модули имеют иерархию значимости.
3. Потребность введения программы «Лицей - территория здоровья» продиктована, прежде всего, повышением рисков, связанных с возможностью ухудшения физического и психического здоровья обучающихся лицея под воздействием негативных факторов внешней среды (влияния сети «Интернет», ...) и внутренних негативных установок.
4. Развитие и воспитание лицеистов, 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:
 - сохранение и укрепление собственного психического и физического состояния;
 - отказ от антивитальных настроений, наносящих вред своему здоровью;
 - создание атмосферы нетерпимости к поведенческим проявлениям, подразумевающим нанесение ущерба здоровью.

Цель внеурочной деятельности в лицее: создание условий для проявления и развития ребенком своих интересов на основе свободного выбора, постижения духовно-нравственных ценностей и культурных традиций.

Внеурочная деятельность направлена на:

- создание условий для развития личности ребёнка, развитие его мотивации к познанию и творчеству;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим и национальным ценностям и традициям (включая региональные социально-культурные особенности);
- профилактику асоциального поведения;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации лицеиста, его интеграции в систему отечественной и мировой культуры;
- обеспечение целостности процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности обучающегося;
- развитие взаимодействия педагогов с семьями обучающихся.

План внеурочной деятельности обеспечивает учёт индивидуальных особенностей и потребностей обучающихся через организацию внеурочной деятельности. План внеурочной деятельности определяет состав и структуру направлений, формы организации, объем внеурочной деятельности на уровне основного общего образования с учётом интересов обучающихся и возможностей нашего лицея.

В своей работе при организации внеурочной деятельности мы используем модель, которая предполагает, что в ее реализации принимают участие все педагогические работники, в том числе педагоги дополнительного образования.

Воспитание обучающихся в МАОУ лицее во внеурочной деятельности осуществляется преимущественно через дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы, программы внеурочной деятельности. Именно в этих программах ученикам предоставляется широкая возможность принять участие во всех видах деятельности – познавательной, художественное творчество, проблемно-ценностное общение, туристско-краеведческой и спортивно-оздоровительной, трудовой и игровой, что осуществляется таким путем:

выстраивания на занятии взаимоотношений учителя и учащихся как субъектов единой

совместной деятельности, обеспечиваемой общими активными интеллектуальными усилиями; установление психологически комфортной учебной атмосферы для каждого учащегося, неукоснительное выполнение требований педагогической дисциплины учащимися и педагогами.

- Интерактивное взаимодействие участников образовательного процесса: повышение активности воспитанников; использование на уроке форм, технологий и методов совместной деятельности педагога и учеников, направленных на развитие личности и метанавыков учащихся и способствующих повышению их интереса к изучаемому материалу и мотивации в его освоении.
- Реализация дифференцированного и индивидуального подхода в обучении: индивидуализация деятельности каждого учащегося в ее объеме, уровне трудности и оформлении. Дифференциация работы учителя на уроке с временными группами учащихся.
- Решение воспитательных задач в ходе каждого урока в единстве с задачами обучения и развития личности лицеиста; создание ситуации, побуждающей учащегося оценить свое поведение и взгляды, свое отношение к товарищам, к себе, к родителям, к школе. Формирование положительной учебной мотивации и навыков учебного труда, развитие самостоятельности и личной ответственности.
- Планирование урока в культурно-творческой, системно-деятельностной, личностноориентированной парадигме, на основе системы ценностей, присущей национальному воспитательному идеалу.
- Следование за естественным развитием ребёнка на данном возрастном и социокультурном этапе его жизненного пути; учет приоритетности целей, ценностей и потребностей развития внутреннего мира самого ребёнка.
- Использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, подлинной нравственности, патриотизма, духовности, гуманизма.
- Налаживание позитивных межличностных отношений: создание условий для сотрудничества учащихся, их взаимной деятельности, в процессе которой успевающие ученики оказывают помощь одноклассникам, испытывающим затруднения.
- Отбор учебного материала с учетом запросов учащихся в соответствии с профилем; создание условий, обеспечивающих активную познавательную деятельность учащихся, формирование их исследовательских навыков, развитие умений работать в команде, презентовать готовый продукт, аргументировать свою точку зрения.

Преимущества модели:

- создание единого образовательного и методического пространства в лицее;
- формирование содержательного и организационного единства всех подразделений лицея.

Таким образом, данная модель обуславливает:

- необходимость создания системы воспитания, наиболее полно удовлетворяющей интересам государства, общества, учащихся и их родителей;
- специфика лицейского возраста, обеспечивающего эффективное воспитательное воздействие;
- оптимизация внутренних ресурсов.

Модель организации внеурочной деятельности включает следующие **направления деятельности:**

- духовно-нравственное;
- общеинтеллектуальное ;
- социальное;
- спортивно-оздоровительное;
- общекультурное.

Воспитание на занятиях курсов внеурочной деятельности осуществляется преимущественно через:

- вовлечение лицеистов в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально

значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах

- формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу
- создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения
- поддержку в детских объединениях лицеистов с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций
- поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления

Реализация воспитательного потенциала курсов внеурочной деятельности происходит в рамках следующих выбранных лицеистами ее видов:

В процессе организации внеурочной деятельности используется индивидуальный подход и разрабатываются индивидуальные маршруты освоения дополнительных образовательных программ. Индивидуально-ориентированный подход дает возможность лицеисту действовать в зоне ближайшего развития, формирует у него желание учиться. Для многих детей - это возможность проявить инициативу и самостоятельность, ответственность и открытость. Поэтому необходимо создать ситуацию добровольного выбора учениками и их родителями тех или иных направлений внеурочной занятости. Оценив ресурсы лица, образовательная организация организует работу объединений внеурочной деятельности по разным направлениям для обучающихся 1-11 классов. При этом основой для распределения является совокупность индивидуальных маршрутов, а не отнесенность ребенка к какому-либо классу.

Принципы работы программы:

Принцип гуманности;

Принцип доступности и своевременности;

Принцип объективности;

Принцип системности;

Принцип индивидуального подхода;

Принцип достоверности;

Принцип сотрудничества;

Принцип приоритетности превентивности и опережающего характера;

Содержание программы

Реализация задач программы будет осуществляться конкретными средствами, методами, через систему спланированных мероприятий, созданием определенных условий:

- организацию скоординированных действий по профилактике нарушений психического и физического здоровья обучающихся (детского травматизма, аддиктивного поведения, нарушений правил безопасности жизнедеятельности в социуме, снижения социальной адаптации);

- разработка комплекса мероприятий по профилактике нарушений психического и физического здоровья обучающихся;

- адаптацию и внедрение современных социальных технологий, направленных на уменьшение всех видов насилия в семье, школе и других социальных группах, где находятся дети и подростки (явлений буллинга, интернет-буллинга, суицидального и парасуицидального поведения, виктимных и противоправных действий);

- поддержание и сопровождение (информационное, организационное) имеющейся в лице системы питания, физкультурно-оздоровительной деятельности, допобразования;

Направления работы

1. Координация и межведомственное взаимодействие со специалистами различных учреждений и организаций города, области, по профилактике нарушений здоровья обучающихся и пропаганде принципов здорового образа жизни;

2. Пропаганда здорового образа жизни, сохранение и укрепление психического здоровья среди обучающихся в образовательном учреждении;

3. Организация досуга и внеурочной деятельности обучающихся для формирования широкого круга интересов, увлечений, занятий, направленных на укрепление и сохранение психического и физического здоровья;

4. Организация работы с родителями/законными представителями посредством просветительской работы в формате родительских собраний, информационных рассылок, размещения информации в сети «Интернет» в виде информационных статей, памяток, лекционного материала «Родительского всеобуча»;

5. Организация работы с классными руководителями (обучение педагогического коллектива использованию технологий здоровьесбережения в воспитательной работе, обучение методам взаимодействия с обучающимися, направленным на сохранение и укрепление психического и физического здоровья).

Формирование осознанного отношения к собственному здоровью, устойчивых представлений о здоровье и здоровом образе жизни; факторах, оказывающих позитивное и негативное влияние на здоровье; формирование личных убеждений, качеств и привычек, способствующих снижению риска здоровью в повседневной жизни, включает несколько модулей.

МОДУЛЬ 1:

- комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся:

способность составлять рациональный режим дня и отдыха; следовать рациональному режиму дня и отдыха на основе знаний о динамике работоспособности, утомляемости, напряжённости разных видов деятельности; выбирать оптимальный режим дня с учётом учебных и внеучебных нагрузок;

- умение планировать и рационально распределять учебные нагрузки и отдых в период подготовки к экзаменам; знание и умение эффективного использования индивидуальных особенностей работоспособности;

- знание основ профилактики переутомления и перенапряжения.

МОДУЛЬ 2:

- комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся:

представление о необходимой и достаточной двигательной активности, элементах и правилах закаливания, выбор соответствующих возрасту физических нагрузок и их видов;

- представление о рисках для здоровья неадекватных нагрузок и использования биостимуляторов;

- потребность в двигательной активности и ежедневных занятиях физической культурой;

МОДУЛЬ 3:

- комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся:

навыки оценки собственного функционального состояния (напряжения, утомления, переутомления) по субъективным показателям (пульс, дыхание, состояние кожных покровов) с учётом собственных индивидуальных особенностей;

- навыки работы в условиях стрессовых ситуаций;

- владение элементами саморегуляции для снятия эмоционального и физического напряжения;

- навыки самоконтроля за собственным состоянием, чувствами в стрессовых ситуациях;

- представления о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, факторах, их вызывающих, и условиях снижения риска негативных влияний;

- навыки эмоциональной разгрузки и их использование в повседневной жизни;

- навыки управления своим эмоциональным состоянием и поведением.

МОДУЛЬ 4:

- комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся:
- представление о рациональном питании как важной составляющей части здорового образа жизни; знания о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья; готовность соблюдать правила рационального питания;
- знание правил этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности; представление о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа; чувство уважения к культуре своего народа, культуре и традициям других народов.

МОДУЛЬ 5:

- комплекс мероприятий, позволяющих провести профилактику разного рода зависимостей:
- развитие представлений подростков о ценности здоровья, важности и необходимости бережного отношения к нему; расширение знаний обучающихся о правилах здорового образа жизни, воспитание готовности соблюдать эти правила;
- формирование адекватной самооценки, развитие навыков регуляции своего поведения, эмоционального состояния; формирование умений оценивать ситуацию и противостоять негативному давлению со стороны окружающих;
- формирование представлений о наркотизации как поведении, опасном для здоровья, о неизбежных негативных последствиях наркотизации для интеллектуальных способностей человека, возможности самореализации, достижения социального успеха;
- включение подростков в социально значимую деятельность, позволяющую им реализовать потребность в признании окружающих, проявить свои лучшие качества и способности;
- ознакомление подростков с разнообразными формами проведения досуга; формирование умений рационально проводить свободное время (время отдыха) на основе анализа своего режима;
- развитие способности контролировать время, проведенное за компьютером.

МОДУЛЬ 6:

- комплекс мероприятий, позволяющих овладеть основами позитивного коммуникативного общения:
- развитие коммуникативных навыков подростков, умений эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в повседневной жизни в разных ситуациях;
- развитие умения бесконфликтного решения спорных вопросов;
- формирование умения оценивать себя (своё состояние, поступки, поведение), а также поступки и поведение других людей.

Формы работы: коллективные, групповые, индивидуальные.

Методы работы: практический, наглядный, словесный.

Формы проведения занятий: беседы, ролевые игры, спортивные праздники, занятия, диспуты, дискуссии, лекции, походы, экскурсии, прогулки, практикумы.

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

Тематический план 6 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
		всего

1	Здоровый образ жизни, его принципы и значение. Личная гигиена.	17
2	Основы рационального питания.	3
3	Основные принципы личной безопасности и профилактика травматизма. Что делать, если попал в беду?(Здесь можно давать только темы: промывание ран и обработка перекисью водорода, оценивание травмы, поведение ребенка во время массовых травм (как вызвать скорую помощь и милицию, что при этом говорить, кого можно двигать с места, а кого нет, кому можно давать пить, а кому нет...)	3
4	Эмоции, чувства и здоровье.	4
5	Значение физической культуры, спорта и закаливания для сохранения здоровья.	3
6	Пагубное влияние алкоголя, никотина, наркотиков на здоровье детей и подростков.	4
	Итого	34

Учебно-тематическое планирование 6 класса

Смысловые блоки	№ занятия	Тема	Основное содержание	Кол-во часов
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
	2	От чего зависит здоровье?	Факторы, влияющие на здоровье: состояние окружающей среды, режим учебы и отдыха, закаливание, рациональное питание, профилактика инфекционных заболеваний, личная гигиена, формирование негативного отношения к употреблению алкоголя, наркотиков, курению.	1
	3	Если хочешь быть здоров.	О закаливании, соблюдении режимных моментов. Малоподвижный образ жизни. Спортивные эстафеты.	1
	4	Личная гигиена девочки.	Полезные практические советы.	1

5	Личная гигиена мальчика.	Полезные практические советы.	1
6	Ароматы тела.	Индивидуальные и возрастные особенности кожи. Практические советы по уходу за телом подростка. Дезодоранты.	1
7	«Свет мой, зеркальце, скажи»	Гигиена кожи лица. Практические советы по уходу за кожей лица подростка. Что такое угри и что с ними делать?	1
8	Как предупредить кариес.	О вреде для зубов сладостей, употребляемых между основными приемами пищи. Необходимость регулярного посещения стоматолога. Правильный уход за зубами и деснами.	1
9	Моя прическа.	Повседневная и праздничная прически. Сухие и жирные волосы. Практические советы по уходу за волосами.	1
10	Что такое макияж?	Понятие о макияже. Макияж и возраст. Практические советы по уходу за кожей лица. Косметика и здоровье.	1
11	Об одной трудновоспитуемой привычке (осанке).	Урок-игра. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку. Выполнение корректирующих упражнений для нормализации осанки.	1
12	Нравственность и здоровье.	Как влияют поступки на здоровье. Нормы поведения в коллективе и их значение для охраны физического и психического здоровья.	1
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.	1
14	Можно и не болеть.	Профилактика простудных заболеваний, обморожений, переохлаждений. Осознанное отношение к сезонной одежде.	1
15	Что ты знаешь о лекарствах.	Информация о назначении лекарственных препаратов. Привлекать внимание к тому, как важно соблюдать рекомендации по их применению.	1
16	«Зеленая аптека».	Дать понятие «зеленой аптеки», ее роли в лечении и профилактике некоторых заболеваний. Дать знания о лекарственных растениях нашего края (листья крапивы, медуница, полынь, мята, Иван-чай, подорожник, береза,	1

			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.	1
2. Основы рационального питания	1	Диетическое питание.	Питание – основа жизни. Понятие «диетическое питание». Санитарно-гигиенические правила приема пищи.	1
	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»».	1
	3	Витамины.	Понятие о витаминах. Сезонные авитаминозы и их профилактика. Приготовление витаминного салата.	1
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).	1
	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).	1
	3	Отравление лекарствами, продуктами.	Признаки отравления. Первая помощь при отравлениях.	1
4. Эмоции, чувства и здоровье.	1	Рольевые позиции в группе.	Понятия «Социальная роль», «дурная компания». Эффективные и неэффективные модели поведения. Развитие гибкости ролевого поведения.	1
	2	Конфликты с родителями, учителями, сверстниками.	Решение конфликтных ситуаций путем совместного принятия решений. Этапы решения проблем.	1
	3	Гнев.	С каким чувством гнев дружит. Выражение гнева. Способы справиться с собственным гневом. Разбор ситуаций.	1
	4	Стресс.	Стресс – это хорошо или плохо? Виды стресса и стадии его развития. Способы борьбы со стрессом. Разбор ситуаций.	1
5. Значение физической культуры, спорта и закаливания	1	Тренировки и спорт.	Воля, терпение, выносливость – черты характера здорового человека. Как заставить себя тренироваться.	1
	2	Ярмарка забав.	Национальные старинные игры.	1

для сохранения здоровья.	3	«Кто быстрее».	Спортивные эстафеты, игры.	1
6. Пагубное влияние алкоголя, никотина, наркотиков на здоровье детей и подростков.	1	«Нет! – добровольному 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.	1
	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».	1
	3	«Наркотикам – нет!».	Конкурс плакатов.	2

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.

Литература

1. Аджиева Е.М. «50 сценариев классных часов». Москва. Педагогический поиск. 2000.
2. Балабанова В.В., Максимцева Т.А. «Предметные недели в школе». Волгоград. Учитель. 2001.
3. Березина В.А., Виноградова Л.И. «Настольная книга классного руководителя». Астрель. 2003.
4. Воспитание школьников. Журнал. №7/2002.
5. Воспитание школьников. Журнал. №8/2002.
6. Жиренко О.Е., Обухова Л.А. «Праздник – ожидаемое чудо!». Москва. Вако. 2006.
7. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии». Москва. Вако. 2004.
12. Майорова Н.П., Чепурных Е.Е., Шурухт С.М. «Обучение жизненно важным навыкам». С-П. образование – культура. 2002.
13. Радюк Е.А. «Игровые модели досуга и оздоровления детей». Волгоград. Учитель. 2006

Паспорт программы 7 класс

<i>Наименование программы</i>	«Лицей – территория здоровья»
<i>Разработчики программы</i>	Зам. директора по ВР Севергина Ирина Владимировна Педагог-психолог Гричаникова Марина Александровна Социальный педагог Бондарь Юлия Геннадьевна Руководитель МО учителей естественных наук Кириллина Ольга Константиновна Руководитель МО классных руководителей Дегтяренко Наталья Викторовна
<i>Цель программы</i>	Способствование созданию условий, направленных на охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся и формирование у них базовых знаний, умений, навыков, мотивационных установок вести здоровый и безопасный образ жизни.
<i>Задачи программы</i>	<ul style="list-style-type: none"> - внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий; - формирование у обучающихся основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к сохранению и рациональному использованию ресурсов физического и психологического здоровья, адаптивной активности; - пропаганда принципов здорового образа жизни, формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности; - изменение ценностного отношения к вредным привычкам и формирование личной ответственности за свое поведение; - обучение умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения; - условий для формирования здоровой, комфортной и безопасной

	<p>образовательной среды в лицее для обучающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> - повышение компетентности педагогов в области здоровьесберегающих технологий; - воспитание у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью, осознанных установок на соблюдение принципов здорового образа жизни; - формирование здоровых витальных настроений среди обучающихся лицея.
<i>Срок реализации программы</i>	2020-2022 годы
<i>Этапы реализации программы</i>	<p><u>1 этап (информационно-аналитический):</u> 2020 (сентябрь-декабрь)</p> <p><u>2 этап (практический):</u> 2021-2023</p> <p><u>3 этап (аналитико-обобщающий):</u> 2023 (апрель-июнь)</p>
<i>Ожидаемые конечные результаты реализации программы, их социальная эффективность</i>	<ul style="list-style-type: none"> - разработка системы мероприятий профилактической и развивающей направленности в работе классных руководителей, специалистов через совместную деятельность по предупреждению снижения показателей физического и психологического здоровья обучающихся, сохранению и имеющегося здоровья лицеистов для достижения оптимальных результатов в образовательной деятельности; - повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения; - повышение эффективности образовательного процесса обучающихся посредством сохранения психофизиологического статуса обучающихся, развития их витальных установок; - повышение показателей социальной адаптации обучающихся на фоне снижения влияния внутренних личностных факторов обучающихся, приводящих к формированию вредных привычек; - разработка рекомендаций для всех участников образовательного процесса, позволяющих составить внутреннюю осознанную систему установок и ценностных ориентиров в направлении эффективного здоровьесбережения; - создание комнаты психологической разгрузки в лицее.
<i>Участники реализации программы</i>	Все участники образовательного процесса.
<i>Управление, контроль</i>	Контроль за реализацией мероприятий программы осуществляют исполнители в рамках должностной компетентности. Общее руководство осуществляет администрация лицея.

3. Пояснительная записка

Цель внеурочной деятельности в лицее: создание условий для проявления и развития ребенком своих интересов на основе свободного выбора, постижения духовно-нравственных ценностей и культурных традиций.

Внеурочная деятельность направлена на:

- создание условий для развития личности ребёнка, развитие его мотивации к познанию и творчеству;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим и национальным ценностям и традициям (включая региональные социально-культурные особенности);
- профилактику асоциального поведения;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации лицеиста, его интеграции в систему

- отечественной и мировой культуры;
- обеспечение целостности процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности обучающегося;
- развитие взаимодействия педагогов с семьями обучающихся.

План внеурочной деятельности обеспечивает учёт индивидуальных особенностей и потребностей обучающихся через организацию внеурочной деятельности. План внеурочной деятельности определяет состав и структуру направлений, формы организации, объем внеурочной деятельности на уровне основного общего образования с учётом интересов обучающихся и возможностей нашего лицея.

В своей работе при организации внеурочной деятельности мы используем модель, которая предполагает, что в ее реализации принимают участие все педагогические работники, в том числе педагоги дополнительного образования.

Воспитание обучающихся в МАОУ лицее во внеурочной деятельности осуществляется преимущественно через дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы, программы внеурочной деятельности. Именно в этих программах ученикам предоставляется широкая возможность принять участие во всех видах деятельности – познавательной, художественное творчество, проблемно-ценностное общение, туристско-краеведческой и спортивно-оздоровительной, трудовой и игровой, что осуществляется таким путем:

выстраивания на занятии взаимоотношений учителя и учащихся как субъектов единой совместной деятельности, обеспечиваемой общими активными интеллектуальными усилиями; установление психологически комфортной учебной атмосферы для каждого учащегося, неукоснительное выполнение требований педагогической дисциплины учащимися и педагогами.

- Интерактивное взаимодействие участников образовательного процесса: повышение активности воспитанников; использование на уроке форм, технологий и методов совместной деятельности педагога и учеников, направленных на развитие личности и метанавыков учащихся и способствующих повышению их интереса к изучаемому материалу и мотивации в его освоении.
- Реализация дифференцированного и индивидуального подхода в обучении: индивидуализация деятельности каждого учащегося в ее объеме, уровне трудности и оформлении. Дифференциация работы учителя на уроке с временными группами учащихся.
- Решение воспитательных задач в ходе каждого урока в единстве с задачами обучения и развития личности лицеиста; создание ситуации, побуждающей учащегося оценить свое поведение и взгляды, свое отношение к товарищам, к себе, к родителям, к школе. Формирование положительной учебной мотивации и навыков учебного труда, развитие самостоятельности и личной ответственности.
- Планирование урока в культурно-творческой, системно-деятельностной, личностноориентированной парадигме, на основе системы ценностей, присущей национальному воспитательному идеалу.
- Следование за естественным развитием ребёнка на данном возрастном и социокультурном этапе его жизненного пути; учет приоритетности целей, ценностей и потребностей развития внутреннего мира самого ребёнка.
- Использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, подлинной нравственности, патриотизма, духовности, гуманизма.
- Налаживание позитивных межличностных отношений: создание условий для сотрудничества учащихся, их взаимной деятельности, в процессе которой успевающие ученики оказывают помощь одноклассникам, испытывающим затруднения.
- Отбор учебного материала с учетом запросов учащихся в соответствии с профилем; создание условий, обеспечивающих активную познавательную деятельность учащихся, формирование их исследовательских навыков, развитие умений работать в команде, презентовать готовый продукт, аргументировать свою точку зрения.

Преимущества модели:

- создание единого образовательного и методического пространства в лицее;
- формирование содержательного и организационного единства всех подразделений лицея.

Таким образом, данная модель обуславливает:

- необходимостью создания системы воспитания, наиболее полно удовлетворяющей интересам государства, общества, учащихся и их родителей;
- специфика лицейского возраста, обеспечивающего эффективное воспитательное воздействие;
- оптимизация внутренних ресурсов.

Модель организации внеурочной деятельности включает следующие **направления деятельности:**

- духовно-нравственное;
- общеинтеллектуальное ;
- социальное;
- спортивно-оздоровительное;
- общекультурное.

Воспитание на занятиях курсов внеурочной деятельности осуществляется преимущественно через:

- вовлечение лицеистов в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах
- формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу
- создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения
- поддержку в детских объединениях лицеистов с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций
- поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления

Реализация воспитательного потенциала курсов внеурочной деятельности происходит в рамках следующих выбранных лицеистами ее видов:

В процессе организации внеурочной деятельности используется индивидуальный подход и разрабатываются индивидуальные маршруты освоения дополнительных образовательных программ. Индивидуально-ориентированный подход дает возможность лицеисту действовать в зоне ближайшего развития, формирует у него желание учиться. Для многих детей - это возможность проявить инициативу и самостоятельность, ответственность и открытость. Поэтому необходимо создать ситуацию добровольного выбора учениками и их родителями тех или иных направлений внеурочной занятости. Оценив ресурсы лицея, образовательная организация организует работу объединений внеурочной деятельности по разным направлениям для обучающихся 1-11 классов. При этом основой для распределения является совокупность индивидуальных маршрутов, а не отнесенность ребенка к какому-либо классу.

3. Нормативная база

1. Конвенция о правах ребенка;
2. Конституция Российской Федерации;
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
4. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
5. Федеральный закон от 24.06.1999 N 120-ФЗ "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних";
6. Семейный кодекс РФ от 29.12.1995 N 223-ФЗ;
7. Областной закон РО № 346-ЗС от 16.12.2009 "О мерах по предупреждению причинения вреда здоровью детей, их физическому, интеллектуальному, психическому, духовному и нравственному развитию";
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
9. Устав МАОУ лицея № 28.

Принципы работы программы:

- Принцип гуманности;
- Принцип доступности и своевременности;
- Принцип объективности;
- Принцип системности;
- Принцип индивидуального подхода;
- Принцип достоверности;
- Принцип сотрудничества;
- Принцип приоритетности превентивности и опережающего характера;

4. Содержание программы

Реализация задач программы будет осуществляться конкретными средствами, методами, через систему спланированных мероприятий, созданием определенных условий:

- организацию скоординированных действий по профилактике нарушений психического и физического здоровья обучающихся (детского травматизма, аддиктивного поведения, нарушений правил безопасности жизнедеятельности в социуме, снижения социальной адаптации);
- разработка комплекса мероприятий по профилактике нарушений психического и физического здоровья обучающихся;
- адаптацию и внедрение современных социальных технологий, направленных на уменьшение всех видов насилия в семье, школе и других социальных группах, где находятся дети и подростки (явлений буллинга, интернет-буллинга, суицидального и парасуицидального поведения, виктимных и противоправных действий);
- поддержание и сопровождение (информационное, организационное) имеющейся в лицее системы питания, физкультурно-оздоровительной деятельности, дообразования;

Направления работы

1. Координация и межведомственное взаимодействие со специалистами различных учреждений и организаций города, области, по профилактике нарушений здоровья обучающихся и пропаганде принципов здорового образа жизни;
2. Пропаганда здорового образа жизни, сохранение и укрепление психического здоровья среди обучающихся в образовательном учреждении;
3. Организация досуга и внеурочной деятельности обучающихся для формирования широкого круга интересов, увлечений, занятий, направленных на укрепление и сохранение психического и физического здоровья;

4. Организация работы с родителями/законными представителями посредством просветительской работы в формате родительских собраний, информационных рассылок, размещения информации в сети «Интернет» в виде информационных статей, памяток, лекционного материала «Родительского всеобуча»;

5. Организация работы с классными руководителями (обучение педагогического коллектива использованию технологий здоровьесбережения в воспитательной работе, обучение методам взаимодействия с обучающимися, направленным на сохранение и укрепление психического и физического здоровья).

Формирование осознанного отношения к собственному здоровью, устойчивых представлений о здоровье и здоровом образе жизни; факторах, оказывающих позитивное и негативное влияние на здоровье; формирование личных убеждений, качеств и привычек, способствующих снижению риска здоровью в повседневной жизни, включает несколько модулей.

МОДУЛЬ 1:

- комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся:

способность составлять рациональный режим дня и отдыха; следовать рациональному режиму дня и отдыха на основе знаний о динамике работоспособности, утомляемости, напряжённости разных видов деятельности; выбирать оптимальный режим дня с учётом учебных и внеучебных нагрузок;

- умение планировать и рационально распределять учебные нагрузки и отдых в период подготовки к экзаменам; знание и умение эффективного использования индивидуальных особенностей работоспособности;

- знание основ профилактики переутомления и перенапряжения.

МОДУЛЬ 2:

- комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся:

представление о необходимой и достаточной двигательной активности, элементах и правилах закаливания, выбор соответствующих возрасту физических нагрузок и их видов;

- представление о рисках для здоровья неадекватных нагрузок и использования биостимуляторов;

- потребность в двигательной активности и ежедневных занятиях физической культурой;

МОДУЛЬ 3:

- комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся:

навыки оценки собственного функционального состояния (напряжения, утомления, переутомления) по субъективным показателям (пульс, дыхание, состояние кожных покровов) с учётом собственных индивидуальных особенностей;

- навыки работы в условиях стрессовых ситуаций;

- владение элементами саморегуляции для снятия эмоционального и физического напряжения;

- навыки самоконтроля за собственным состоянием, чувствами в стрессовых ситуациях;

- представления о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, факторах, их вызывающих, и условиях снижения риска негативных влияний;

- навыки эмоциональной разгрузки и их использование в повседневной жизни;

- навыки управления своим эмоциональным состоянием и поведением.

МОДУЛЬ 4:

- комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся:

- представление о рациональном питании как важной составляющей части здорового образа жизни; знания о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья; готовность соблюдать правила рационального питания;

- знание правил этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности; представление о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;

- интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа; чувство уважения к культуре своего народа, культуре и традициям других народов.

МОДУЛЬ 5:

- комплекс мероприятий, позволяющих провести профилактику разного рода зависимостей:

- развитие представлений подростков о ценности здоровья, важности и необходимости бережного отношения к нему; расширение знаний обучающихся о правилах здорового образа жизни, воспитание готовности соблюдать эти правила;

- формирование адекватной самооценки, развитие навыков регуляции своего поведения, эмоционального состояния; формирование умений оценивать ситуацию и противостоять негативному давлению со стороны окружающих;

- формирование представлений о наркотизации как поведении, опасном для здоровья, о неизбежных негативных последствиях наркотизации для интеллектуальных способностей человека, возможности самореализации, достижения социального успеха;

- включение подростков в социально значимую деятельность, позволяющую им реализовать потребность в признании окружающих, проявить свои лучшие качества и способности;

- ознакомление подростков с разнообразными формами проведения досуга; формирование умений рационально проводить свободное время (время отдыха) на основе анализа своего режима;

- развитие способности контролировать время, проведённое за компьютером.

МОДУЛЬ 6:

- комплекс мероприятий, позволяющих овладеть основами позитивного коммуникативного общения:

- развитие коммуникативных навыков подростков, умений эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в повседневной жизни в разных ситуациях;

- развитие умения бесконфликтного решения спорных вопросов;

- формирование умения оценивать себя (своё состояние, поступки, поведение), а также поступки и поведение других людей.

Формы работы: коллективные, групповые, индивидуальные.

Методы работы: практический, наглядный, словесный.

Формы проведения занятий: беседы, ролевые игры, спортивные праздники, занятия, диспуты, дискуссии, лекции, походы, экскурсии, прогулки, практикумы.

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

5. Тематический план работы 7 класса. (34 часа)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов

		всего
1	Здоровый образ жизни, его принципы и значение. Личная гигиена.	17
2	Основы рационального питания.	3
3	Основные принципы личной безопасности и профилактика травматизма. Что делать, если попал в беду?(Здесь можно давать только темы: промывание ран и обработка перекисью водорода, оценивание травмы, поведение ребенка во время массовых травм (как вызвать скорую помощь и милицию, что при этом говорить, кого можно двигать с места, а кого нет, кому можно давать пить, а кому нет...)	3
4	Эмоции, чувства и здоровье.	4
5	Значение физической культуры, спорта и закаливания для сохранения здоровья.	3
6	Пагубное влияние алкоголя, никотина, наркотиков на здоровье детей и подростков.	4
	Итого	34

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.

Литература

1. Аджиева Е.М. «50 сценариев классных часов». Москва. Педагогический поиск. 2000.
2. Балабанова В.В., Максимцева Т.А. «Предметные недели в школе». Волгоград. Учитель. 2001.
3. Березина В.А., Виноградова Л.И. «Настольная книга классного руководителя». Астрель. 2003.
4. Воспитание школьников. Журнал. №7/2002.
5. Воспитание школьников. Журнал. №8/2002.
6. Жиренко О.Е., Обухова Л.А. «Праздник – ожидаемое чудо!». Москва. Вако. 2006.
7. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии». Москва. Вако. 2004.
12. Майорова Н.П., Чепурных Е.Е., Шурухт С.М. «Обучение жизненно важным навыкам». С-П. образование – культура. 2002.
13. Радюк Е.А. «Игровые модели досуга и оздоровления детей». Волгоград. Учитель. 2006

Паспорт программы 8 класс

<i>Наименование программы</i>	«Лицей – территория здоровья»
<i>Разработчики программы</i>	Зам. директора по ВР Севергина Ирина Владимировна Педагог-психолог Гричаникова Марина Александровна Социальный педагог Бондарь Юлия Геннадьевна Руководитель МО учителей естественных наук Кириллина Ольга Константиновна Руководитель МО классных руководителей Дегтяренко Наталья Викторовна
<i>Цель программы</i>	Способствование созданию условий, направленных на охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся и формирование у них базовых знаний, умений, навыков, мотивационных установок вести здоровый и безопасный образ жизни.
<i>Задачи программы</i>	<ul style="list-style-type: none"> - внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий; - формирование у обучающихся основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к сохранению и рациональному использованию ресурсов физического и психологического здоровья, адаптивной активности; - пропаганда принципов здорового образа жизни, формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности; - изменение ценностного отношения к вредным привычкам и формирование личной ответственности за свое поведение; - обучение умению противостоять разрушительным для здоровья формам

	<p>поведения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - условий для формирования здоровой, комфортной и безопасной образовательной среды в лицее для обучающихся; - повышение компетентности педагогов в области здоровьесберегающих технологий; - воспитание у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью, осознанных установок на соблюдение принципов здорового образа жизни; - формирование здоровых витальных настроений среди обучающихся лицея.
<i>Срок реализации программы</i>	2020-2022годы
<i>Этапы реализации программы</i>	<p><u>1 этап (информационно-аналитический):</u> 2020 (сентябрь-декабрь)</p> <p><u>2 этап (практический):</u> 2021-2023</p> <p><u>3 этап (аналитико-обобщающий):</u> 2023 (апрель-июнь)</p>
<i>Ожидаемые конечные результаты реализации программы, их социальная эффективность</i>	<ul style="list-style-type: none"> - разработка системы мероприятий профилактической и развивающей направленности в работе классных руководителей, специалистов через совместную деятельность по предупреждению снижения показателей физического и психологического здоровья обучающихся, сохранению и имеющегося здоровья лицеистов для достижения оптимальных результатов в образовательной деятельности; - повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения; - повышение эффективности образовательного процесса обучающихся посредством сохранения психофизиологического статуса обучающихся, развития их витальных установок; - повышение показателей социальной адаптации обучающихся на фоне снижения влияния внутренних личностных факторов обучающихся, приводящих к формированию вредных привычек; - разработка рекомендаций для всех участников образовательного процесса, позволяющих составить внутреннюю осознанную систему установок и ценностных ориентиров в направлении эффективного здоровьесбережения; - создание комнаты психологической разгрузки в лицее.
<i>Участники реализации программы</i>	Все участники образовательного процесса.
<i>Управление, контроль</i>	Контроль за реализацией мероприятий программы осуществляют исполнители в рамках должностной компетентности. Общее руководство осуществляет администрация лицея.

1. Пояснительная записка

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Забота о сохранении здоровья учащихся - важнейшая обязанность образовательного учреждения, отдельного учителя, педагогического коллектива и самого ребенка, основа формирования личности. Таким образом, проблемы сохранения здоровья учащихся, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, сегодня актуальны как никогда.

В Конвенции о правах ребенка подчеркивается, что современное образование должно стать здоровьесберегающим. В законе «Об образовании в РФ» сохранение и укрепление здоровья детей выделено в приоритетную задачу.

Педагогический коллектив лицея, уделяет большое внимание в своей образовательной деятельности здоровью обучающихся, активно применяет здоровьесберегающие технологии в организации образовательного процесса. Разработка программы «Лицей – территория здоровья» будет способствовать организации оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, систематизации и повышению эффективности этой деятельности в образовательном процессе.

Потребность введения программы «Лицей - территория здоровья» продиктована, прежде всего, повышением рисков, связанных с возможностью ухудшения физического и психического здоровья обучающихся лицея под воздействием негативных факторов внешней среды (влияния сети «Интернет», ...) и внутренних негативных установок.

Развитие и воспитание лицеистов, 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:

- сохранение и укрепление собственного психического и физического состояния;
- отказ от антивитаальных настроений, наносящих вред своему здоровью;
- создание атмосферы нетерпимости к поведенческим проявлениям, подразумевающим нанесение ущерба здоровью.

В качестве основы нашей программы здоровьесбережения мы определили интенсивную информационно-профилактическую и практическую деятельность, направленную на сохранение и укрепление прежде всего психологического и физического здоровья обучающихся.

2. Нормативная база

1. Конвенция о правах ребенка;
2. Конституция Российской Федерации;
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
4. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
5. Федеральный закон от 24.06.1999 N 120-ФЗ "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних";
6. Семейный кодекс РФ от 29.12.1995 N 223-ФЗ;
7. Областной закон РО № 346-ЗС от 16.12.2009 "О мерах по предупреждению причинения вреда здоровью детей, их физическому, интеллектуальному, психическому, духовному и нравственному развитию";
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
9. Устав МАОУ лицея № 28.

Принципы работы программы:

- Принцип гуманности;*
- Принцип доступности и своевременности;*
- Принцип объективности;*
- Принцип системности;*
- Принцип индивидуального подхода;*
- Принцип достоверности;*
- Принцип сотрудничества;*

Принцип приоритетности превентивности и опережающего характера;

3. Содержание программы

Реализация задач программы будет осуществляться конкретными средствами, методами, через систему спланированных мероприятий, созданием определенных условий:

- организацию скоординированных действий по профилактике нарушений психического и физического здоровья обучающихся (детского травматизма, аддиктивного поведения, нарушений правил безопасности жизнедеятельности в социуме, снижения социальной адаптации);
- разработка комплекса мероприятий по профилактике нарушений психического и физического здоровья обучающихся;
- адаптацию и внедрение современных социальных технологий, направленных на уменьшение всех видов насилия в семье, школе и других социальных группах, где находятся дети и подростки (явлений буллинга, интернет-буллинга, суицидального и парасуицидального поведения, виктимных и противоправных действий);
- поддержание и сопровождение (информационное, организационное) имеющейся в лице системы питания, физкультурно-оздоровительной деятельности, допобразования;

Направления работы

1. Координация и межведомственное взаимодействие со специалистами различных учреждений и организаций города, области, по профилактике нарушений здоровья обучающихся и пропаганде принципов здорового образа жизни;

2. Пропаганда здорового образа жизни, сохранение и укрепление психического здоровья среди обучающихся в образовательном учреждении;

3. Организация досуга и внеурочной деятельности обучающихся для формирования широкого круга интересов, увлечений, занятий, направленных на укрепление и сохранение психического и физического здоровья;

4. Организация работы с родителями/законными представителями посредством просветительской работы в формате родительских собраний, информационных рассылок, размещения информации в сети «Интернет» в виде информационных статей, памяток, лекционного материала «Родительского всеобуча»;

5. Организация работы с классными руководителями (обучение педагогического коллектива использованию технологий здоровьесбережения в воспитательной работе, обучение методам взаимодействия с обучающимися, направленным на сохранение и укрепление психического и физического здоровья).

Формирование осознанного отношения к собственному здоровью, устойчивых представлений о здоровье и здоровом образе жизни; факторах, оказывающих позитивное и негативное влияние на здоровье; формирование личных убеждений, качеств и привычек, способствующих снижению риска здоровью в повседневной жизни, включает несколько модулей.

МОДУЛЬ 1:

- комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся:

способность составлять рациональный режим дня и отдыха; следовать рациональному режиму дня и отдыха на основе знаний о динамике работоспособности, утомляемости, напряжённости разных видов деятельности; выбирать оптимальный режим дня с учётом учебных и внеучебных нагрузок;

- умение планировать и рационально распределять учебные нагрузки и отдых в период подготовки к экзаменам; знание и умение эффективного использования индивидуальных особенностей работоспособности;

- знание основ профилактики переутомления и перенапряжения.

МОДУЛЬ 2:

- комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся:

представление о необходимой и достаточной двигательной активности, элементах и правилах закаливания, выбор соответствующих возрасту физических нагрузок и их видов;

- представление о рисках для здоровья неадекватных нагрузок и использования биостимуляторов;
- потребность в двигательной активности и ежедневных занятиях физической культурой;

МОДУЛЬ 3:

- комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся: навыки оценки собственного функционального состояния (напряжения, утомления, переутомления) по субъективным показателям (пульс, дыхание, состояние кожных покровов) с учётом собственных индивидуальных особенностей;

- навыки работы в условиях стрессовых ситуаций;
- владение элементами саморегуляции для снятия эмоционального и физического напряжения;
- навыки самоконтроля за собственным состоянием, чувствами в стрессовых ситуациях;
- представления о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, факторах, их вызывающих, и условиях снижения риска негативных влияний;
- навыки эмоциональной разгрузки и их использование в повседневной жизни;
- навыки управления своим эмоциональным состоянием и поведением.

МОДУЛЬ 4:

- комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся: представление о рациональном питании как важной составляющей части здорового образа жизни; знания о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья; готовность соблюдать правила рационального питания;

- знание правил этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности; представление о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа; чувство уважения к культуре своего народа, культуре и традициям других народов.

МОДУЛЬ 5:

- комплекс мероприятий, позволяющих провести профилактику разного рода зависимостей:

- развитие представлений подростков о ценности здоровья, важности и необходимости бережного отношения к нему; расширение знаний обучающихся о правилах здорового образа жизни, воспитание готовности соблюдать эти правила;

- формирование адекватной самооценки, развитие навыков регуляции своего поведения, эмоционального состояния; формирование умений оценивать ситуацию и противостоять негативному давлению со стороны окружающих;

- формирование представлений о наркотизации как поведении, опасном для здоровья, о неизбежных негативных последствиях наркотизации для интеллектуальных способностей человека, возможности самореализации, достижения социального успеха;

- включение подростков в социально значимую деятельность, позволяющую им реализовать потребность в признании окружающих, проявить свои лучшие качества и способности;

- ознакомление подростков с разнообразными формами проведения досуга; формирование умений рационально проводить свободное время (время отдыха) на основе анализа своего режима;

- развитие способности контролировать время, проведённое за компьютером.

МОДУЛЬ 6:

- комплекс мероприятий, позволяющих овладеть основами позитивного коммуникативного общения:

- развитие коммуникативных навыков подростков, умений эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в повседневной жизни в разных ситуациях;
- развитие умения бесконфликтного решения спорных вопросов;
- формирование умения оценивать себя (своё состояние, поступки, поведение), а также поступки и поведение других людей.

Формы работы: коллективные, групповые, индивидуальные.

Методы работы: практический, наглядный, словесный.

Формы проведения занятий: беседы, ролевые игры, спортивные праздники, занятия, диспуты, дискуссии, лекции, походы, экскурсии, прогулки, практикумы.

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

4. Тематический план работы

Тематический план 8 класс.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
		всего
1	Здоровый образ жизни, его принципы и значение.	15
2	Основы рационального и полноценного питания.	3
3	Основные принципы личной безопасности и профилактика травматизма. Основные принципы оказания первой доврачебной помощи.	3
4	Основы психического здоровья	4
5	Значение физической культуры, спорта и закаливания для сохранения здоровья.	3
6	Пагубное влияние алкоголя, никотина, наркотиков на здоровье детей и подростков.	4
	Итого	32

Литература

1. Аджиева Е.М. «50 сценариев классных часов». Москва. Педагогический поиск. 2000.
2. Балабанова В.В., Максимцева Т.А. «Предметные недели в школе». Волгоград. Учитель. 2001.
3. Березина В.А., Виноградова Л.И. «Настольная книга классного руководителя». Астрель. 2003.
4. Воспитание школьников. Журнал. №7/2002.
5. Воспитание школьников. Журнал. №8/2002.
6. Жиренко О.Е., Обухова Л.А. «Праздник – ожидаемое чудо!». Москва. Вако. 2006.
7. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии». Москва. Вако. 2004.

12. Майорова Н.П., Чепурных Е.Е., Шурухт С.М. «Обучение жизненно важным навыкам». С-П. образование – культура. 2002.
13. Радюк Е.А. «Игровые модели досуга и оздоровления детей». Волгоград. Учитель. 2006

Паспорт программы 9 класс

<i>Наименование программы</i>	«Лицей – территория здоровья»
<i>Разработчики программы</i>	Зам. директора по ВР Севергина Ирина Владимировна Педагог-психолог Гричаникова Марина Александровна Социальный педагог Бондарь Юлия Геннадьевна Руководитель МО учителей естественных наук Кириллина Ольга Константиновна Руководитель МО классных руководителей Дегтяренко Наталья Викторовна
<i>Цель программы</i>	Способствование созданию условий, направленных на охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся и формирование у них базовых знаний, умений, навыков, мотивационных установок вести здоровый и безопасный образ жизни.
<i>Задачи программы</i>	<ul style="list-style-type: none"> - внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий; - формирование у обучающихся основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к сохранению и рациональному использованию ресурсов физического и психологического здоровья, адаптивной активности; - пропаганда принципов здорового образа жизни, формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности; - изменение ценностного отношения к вредным привычкам и формирование личной ответственности за свое поведение; - обучение умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения; - условий для формирования здоровой, комфортной и безопасной образовательной среды в лицее для обучающихся; - повышение компетентности педагогов в области здоровьесберегающих технологий; - воспитание у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью, осознанных установок на соблюдение принципов здорового образа жизни; - формирование здоровых витальных настроений среди обучающихся лицея.
<i>Срок реализации программы</i>	2020-2022годы
<i>Этапы реализации программы</i>	<u>1 этап (информационно-аналитический):</u> 2020 (сентябрь-декабрь) <u>2 этап (практический):</u> 2021-2023 <u>3 этап (аналитико-обобщающий):</u> 2023 (апрель-июнь)
<i>Ожидаемые конечные результаты реализации программы, их социальная эффективность</i>	<ul style="list-style-type: none"> - разработка системы мероприятий профилактической и развивающей направленности в работе классных руководителей, специалистов через совместную деятельность по предупреждению снижения показателей физического и психологического здоровья обучающихся, сохранению и имеющегося здоровья лицеистов для достижения оптимальных результатов в образовательной деятельности; - повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения;

	<ul style="list-style-type: none"> - повышение эффективности образовательного процесса обучающихся посредством сохранения психофизиологического статуса обучающихся, развития их витальных установок; - повышение показателей социальной адаптации обучающихся на фоне снижения влияния внутренних личностных факторов обучающихся, приводящих к формированию вредных привычек; - разработка рекомендаций для всех участников образовательного процесса, позволяющих составить внутреннюю осознанную систему установок и ценностных ориентиров в направлении эффективного здоровьесбережения; - создание комнаты психологической разгрузки в лицее.
<i>Участники реализации программы</i>	Все участники образовательного процесса.
<i>Управление, контроль</i>	Контроль за реализацией мероприятий программы осуществляют исполнители в рамках должностной компетентности. Общее руководство осуществляет администрация лицея.

1. Пояснительная записка

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Забота о сохранении здоровья учащихся - важнейшая обязанность образовательного учреждения, отдельного учителя, педагогического коллектива и самого ребенка, основа формирования личности. Таким образом, проблемы сохранения здоровья учащихся, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, сегодня актуальны как никогда.

В Конвенции о правах ребенка подчеркивается, что современное образование должно стать здоровьесберегающим. В законе «Об образовании в РФ» сохранение и укрепление здоровья детей выделено в приоритетную задачу.

Педагогический коллектив лицея, уделяет большое внимание в своей образовательной деятельности здоровью обучающихся, активно применяет здоровьесберегающие технологии в организации образовательного процесса. Разработка программы «Лицей – территория здоровья» будет способствовать организации оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, систематизации и повышению эффективности этой деятельности в образовательном процессе.

Потребность введения программы «Лицей - территория здоровья» продиктована, прежде всего, повышением рисков, связанных с возможностью ухудшения физического и психического здоровья обучающихся лицея под воздействием негативных факторов внешней среды (влияния сети «Интернет», ...) и внутренних негативных установок.

Развитие и воспитание лицеистов, 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:

- сохранение и укрепление собственного психического и физического состояния;
- отказ от антивитальных настроений, наносящих вред своему здоровью;
- создание атмосферы нетерпимости к поведенческим проявлениям, подразумевающим нанесение ущерба здоровью.

В качестве основы нашей программы здоровьесбережения мы определили интенсивную информационно-профилактическую и практическую деятельность, направленную на сохранение и укрепление прежде всего психологического и физического здоровья обучающихся.

2. Нормативная база

1. Конвенция о правах ребенка;
2. Конституция Российской Федерации;
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
4. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
5. Федеральный закон от 24.06.1999 N 120-ФЗ "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних";
6. Семейный кодекс РФ от 29.12.1995 N 223-ФЗ;
7. Областной закон РО № 346-ЗС от 16.12.2009 "О мерах по предупреждению причинения вреда здоровью детей, их физическому, интеллектуальному, психическому, духовному и нравственному развитию";
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
9. Устав МАОУ лицея № 28.

Принципы работы программы:

Принцип гуманности;

Принцип доступности и своевременности;

Принцип объективности;

Принцип системности;

Принцип индивидуального подхода;

Принцип достоверности;

Принцип сотрудничества;

Принцип приоритетности превентивности и опережающего характера;

3. Содержание программы

Реализация задач программы будет осуществляться конкретными средствами, методами, через систему спланированных мероприятий, созданием определенных условий:

- организацию скоординированных действий по профилактике нарушений психического и физического здоровья обучающихся (детского травматизма, аддиктивного поведения, нарушений правил безопасности жизнедеятельности в социуме, снижения социальной адаптации);

- разработка комплекса мероприятий по профилактике нарушений психического и физического здоровья обучающихся;

- адаптацию и внедрение современных социальных технологий, направленных на уменьшение всех видов насилия в семье, школе и других социальных группах, где находятся дети и подростки (явлений буллинга, интернет-буллинга, суицидального и парасуицидального поведения, виктимных и противоправных действий);

- поддержание и сопровождение (информационное, организационное) имеющейся в лицее системы питания, физкультурно-оздоровительной деятельности, допобразования;

Направления работы

1. Координация и межведомственное взаимодействие со специалистами различных учреждений и организаций города, области, по профилактике нарушений здоровья обучающихся и пропаганде принципов здорового образа жизни;

2. Пропаганда здорового образа жизни, сохранение и укрепление психического здоровья среди обучающихся в образовательном учреждении;

3. Организация досуга и внеурочной деятельности обучающихся для формирования широкого круга интересов, увлечений, занятий, направленных на укрепление и сохранение психического и физического здоровья;

4. Организация работы с родителями/законными представителями посредством просветительской работы в формате родительских собраний, информационных рассылок, размещения информации в сети «Интернет» в виде информационных статей, памяток, лекционного материала «Родительского всеобуча»;

5. Организация работы с классными руководителями (обучение педагогического коллектива использованию технологий здоровьесбережения в воспитательной работе, обучение методам взаимодействия с обучающимися, направленным на сохранение и укрепление психического и физического здоровья).

Формирование осознанного отношения к собственному здоровью, устойчивых представлений о здоровье и здоровом образе жизни; факторах, оказывающих позитивное и негативное влияние на здоровье; формирование личных убеждений, качеств и привычек, способствующих снижению риска здоровью в повседневной жизни, включает несколько модулей.

МОДУЛЬ 1:

- комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся:

способность составлять рациональный режим дня и отдыха; следовать рациональному режиму дня и отдыха на основе знаний о динамике работоспособности, утомляемости, напряжённости разных видов деятельности; выбирать оптимальный режим дня с учётом учебных и внеучебных нагрузок;

- умение планировать и рационально распределять учебные нагрузки и отдых в период подготовки к экзаменам; знание и умение эффективного использования индивидуальных особенностей работоспособности;

- знание основ профилактики переутомления и перенапряжения.

МОДУЛЬ 2:

- комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся:

представление о необходимой и достаточной двигательной активности, элементах и правилах закаливания, выбор соответствующих возрасту физических нагрузок и их видов;

- представление о рисках для здоровья неадекватных нагрузок и использования биостимуляторов;

- потребность в двигательной активности и ежедневных занятиях физической культурой;

МОДУЛЬ 3:

- комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся:

навыки оценки собственного функционального состояния (напряжения, утомления, переутомления) по субъективным показателям (пульс, дыхание, состояние кожных покровов) с учётом собственных индивидуальных особенностей;

- навыки работы в условиях стрессовых ситуаций;

- владение элементами саморегуляции для снятия эмоционального и физического напряжения;

- навыки самоконтроля за собственным состоянием, чувствами в стрессовых ситуациях;

- представления о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, факторах, их вызывающих, и условиях снижения риска негативных влияний;

- навыки эмоциональной разгрузки и их использование в повседневной жизни;

- навыки управления своим эмоциональным состоянием и поведением.

МОДУЛЬ 4:

- комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся:

- представление о рациональном питании как важной составляющей части здорового образа жизни; знания о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья; готовность соблюдать правила рационального питания;

- знание правил этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности; представление о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;

- интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа; чувство уважения к культуре своего народа, культуре и традициям других народов.

МОДУЛЬ 5:

- комплекс мероприятий, позволяющих провести профилактику разного рода зависимостей:

- развитие представлений подростков о ценности здоровья, важности и необходимости бережного отношения к нему; расширение знаний обучающихся о правилах здорового образа жизни, воспитание готовности соблюдать эти правила;

- формирование адекватной самооценки, развитие навыков регуляции своего поведения, эмоционального состояния; формирование умений оценивать ситуацию и противостоять негативному давлению со стороны окружающих;

- формирование представлений о наркотизации как поведении, опасном для здоровья, о неизбежных негативных последствиях наркотизации для интеллектуальных способностей человека, возможности самореализации, достижения социального успеха;

- включение подростков в социально значимую деятельность, позволяющую им реализовать потребность в признании окружающих, проявить свои лучшие качества и способности;

- ознакомление подростков с разнообразными формами проведения досуга; формирование умений рационально проводить свободное время (время отдыха) на основе анализа своего режима;

- развитие способности контролировать время, проведённое за компьютером.

МОДУЛЬ 6:

- комплекс мероприятий, позволяющих овладеть основами позитивного коммуникативного общения:

- развитие коммуникативных навыков подростков, умений эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в повседневной жизни в разных ситуациях;

- развитие умения бесконфликтного решения спорных вопросов;

- формирование умения оценивать себя (своё состояние, поступки, поведение), а также поступки и поведение других людей.

Формы работы: коллективные, групповые, индивидуальные.

Методы работы: практический, наглядный, словесный.

Формы проведения занятий: беседы, ролевые игры, спортивные праздники, занятия, диспуты, дискуссии, лекции, походы, экскурсии, прогулки, практикумы.

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

4. Тематический план работы

Тематический план 9 класс.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
		всего
1	Здоровый образ жизни, его принципы и значение.	16
2	Основы рационального и полноценного питания.	3
3	Основные принципы личной безопасности и профилактика травматизма. Основные принципы оказания первой доврачебной помощи.	3
4	Основы психического здоровья	4
5	Значение физической культуры, спорта и закаливания для сохранения здоровья.	3
6	Пагубное влияние алкоголя, никотина, наркотиков на здоровье детей и подростков.	5
	Итого	34

Литература

1. Аджиева Е.М. «50 сценариев классных часов». Москва. Педагогический поиск. 2000.
2. Балабанова В.В., Максимцева Т.А. «Предметные недели в школе». Волгоград. Учитель. 2001.
3. Березина В.А., Виноградова Л.И. «Настольная книга классного руководителя». Астрель. 2003.
4. Воспитание школьников. Журнал. №7/2002.
5. Воспитание школьников. Журнал. №8/2002.
6. Жиренко О.Е., Обухова Л.А. «Праздник – ожидаемое чудо!». Москва. Вако. 2006.
7. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии». Москва. Вако. 2004.
12. Майорова Н.П., Чепурных Е.Е., Шурухт С.М. «Обучение жизненно важным навыкам». С-П. образование – культура. 2002.
13. Радюк Е.А. «Игровые модели досуга и оздоровления детей». Волгоград. Учитель. 2006

Паспорт программы 11 класс

Наименование программы	«Лицей – территория здоровья»
Разработчики программы	Зам. директора по ВР Севергина Ирина Владимировна Педагог-психолог Гричаникова Марина Александровна Социальный педагог Бондарь Юлия Геннадьевна Руководитель МО учителей естественных наук Кириллина Ольга Константиновна

	Руководитель МО классных руководителей Дегтяренко Наталья Викторовна
<i>Цель программы</i>	Способствование созданию условий, направленных на охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся и формирование у них базовых знаний, умений, навыков, мотивационных установок вести здоровый и безопасный образ жизни.
<i>Задачи программы</i>	<ul style="list-style-type: none"> - внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий; - формирование у обучающихся основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к сохранению и рациональному использованию ресурсов физического и психологического здоровья, адаптивной активности; - пропаганда принципов здорового образа жизни, формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности; - изменение ценностного отношения к вредным привычкам и формирование личной ответственности за свое поведение; - обучение умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения; - условий для формирования здоровой, комфортной и безопасной образовательной среды в лицее для обучающихся; - повышение компетентности педагогов в области здоровьесберегающих технологий; - воспитание у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью, осознанных установок на соблюдение принципов здорового образа жизни; - формирование здоровых витальных настроений среди обучающихся лицея.
<i>Срок реализации программы</i>	2020-2022 годы
<i>Этапы реализации программы</i>	<p><u>1 этап (информационно-аналитический):</u> 2020 (сентябрь-декабрь)</p> <p><u>2 этап (практический):</u> 2021-2022</p> <p><u>3 этап (аналитико-обобщающий):</u> 2023 (апрель-июнь)</p>
<i>Ожидаемые конечные результаты реализации программы, их социальная эффективность</i>	<ul style="list-style-type: none"> - разработка системы мероприятий профилактической и развивающей направленности в работе классных руководителей, специалистов через совместную деятельность по предупреждению снижения показателей физического и психологического здоровья обучающихся, сохранению и имеющегося здоровья лицеистов для достижения оптимальных результатов в образовательной деятельности; - повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения; - повышение эффективности образовательного процесса обучающихся посредством сохранения психофизиологического статуса обучающихся, развития их витальных установок; - повышение показателей социальной адаптации обучающихся на фоне снижения влияния внутренних личностных факторов обучающихся, приводящих к формированию вредных привычек; - разработка рекомендаций для всех участников образовательного процесса, позволяющих составить внутреннюю осознанную систему установок и ценностных ориентиров в направлении эффективного здоровьесбережения; - создание комнаты психологической разгрузки в лицее.
<i>Участники реализации программы</i>	Все участники образовательного процесса.
<i>Управление, контроль</i>	Контроль за реализацией мероприятий программы осуществляют

1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа внеурочной деятельности на уровне основного общего образования по курсу «здоровьесбережения» составлена на основании:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции со всеми изменениями и дополнениями);
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (с изменениями на 11 декабря 2020 г.), утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897; к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования по внеурочной деятельности;
- основной образовательной программы основного общего образования МАОУ лицея № 28;
- примерной программы внеурочной деятельности на уровне основного общего образования, являющейся структурным элементом содержательного раздела основной образовательной программы основного общего образования МАОУ лицея № 28;
- постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- рабочей программы воспитания МАОУ лицея № 28;
- плана внеурочной деятельности МАОУ лицея № 28 на текущий 2021 - 2022 учебный год.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Забота о сохранении здоровья учащихся - важнейшая обязанность образовательного учреждения, отдельного учителя, педагогического коллектива и самого ребенка, основа формирования личности. Таким образом, проблемы сохранения здоровья учащихся, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, сегодня актуальны как никогда.

В Конвенции о правах ребенка подчеркивается, что современное образование должно стать здоровьесберегающим. В законе «Об образовании в РФ» сохранение и укрепление здоровья детей выделено в приоритетную задачу.

Педагогический коллектив лицея, уделяет большое внимание в своей образовательной деятельности здоровью обучающихся, активно применяет здоровьесберегающие технологии в организации образовательного процесса. Разработка программы «Лицей – территория здоровья» будет способствовать организации оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, систематизации и повышению эффективности этой деятельности в образовательном процессе.

Потребность введения программы «Лицей - территория здоровья» продиктована, прежде всего, повышением рисков, связанных с возможностью ухудшения физического и психического здоровья обучающихся лицея под воздействием негативных факторов внешней среды (влияния сети «Интернет», ...) и внутренних негативных установок.

Развитие и воспитание лицеистов, 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:

- сохранение и укрепление собственного психического и физического состояния;
- отказ от антивитальных настроений, наносящих вред своему здоровью;
- создание атмосферы нетерпимости к поведенческим проявлениям, подразумевающим нанесение ущерба здоровью.

В качестве основы нашей программы здоровьесбережения мы определили интенсивную информационно-профилактическую и практическую деятельность, направленную на сохранение и укрепление прежде всего психологического и физического здоровья обучающихся.

2. Нормативная база

1. Конвенция о правах ребенка;
2. Конституция Российской Федерации;
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
4. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
5. Федеральный закон от 24.06.1999 N 120-ФЗ "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних";
6. Семейный кодекс РФ от 29.12.1995 N 223-ФЗ;
7. Областной закон РО № 346-ЗС от 16.12.2009 "О мерах по предупреждению причинения вреда здоровью детей, их физическому, интеллектуальному, психическому, духовному и нравственному развитию";
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
9. Устав МАОУ лицея № 28.

Принципы работы программы:

Принцип гуманности;

Принцип доступности и своевременности;

Принцип объективности;

Принцип системности;

Принцип индивидуального подхода;

Принцип достоверности;

Принцип сотрудничества;

Принцип приоритетности превентивности и опережающего характера;

3. Содержание программы

Реализация задач программы будет осуществляться конкретными средствами, методами, через систему спланированных мероприятий, созданием определенных условий:

- организацию скоординированных действий по профилактике нарушений психического и физического здоровья обучающихся (детского травматизма, аддиктивного поведения, нарушений правил безопасности жизнедеятельности в социуме, снижения социальной адаптации);

- разработку комплекса мероприятий по профилактике нарушений психического и физического здоровья обучающихся;

- адаптацию и внедрение современных социальных технологий, направленных на уменьшение всех видов насилия в семье, школе и других социальных группах, где находятся

дети и подростки (явлений буллинга, интернет-буллинга, суицидального и парасуицидального поведения, виктимных и противоправных действий);

- поддержание и сопровождение (информационное, организационное) имеющейся в лице системы питания, физкультурно-оздоровительной деятельности, допобразования;

Направления работы

1. Координация и межведомственное взаимодействие со специалистами различных учреждений и организаций города, области, по профилактике нарушений здоровья обучающихся и пропаганде принципов здорового образа жизни;

2. Пропаганда здорового образа жизни, сохранение и укрепление психического здоровья среди обучающихся в образовательном учреждении;

3. Организация досуга и внеурочной деятельности обучающихся для формирования широкого круга интересов, увлечений, занятий, направленных на укрепление и сохранение психического и физического здоровья;

4. Организация работы с родителями/законными представителями посредством просветительской работы в формате родительских собраний, информационных рассылок, размещения информации в сети «Интернет» в виде информационных статей, памяток, лекционного материала «Родительского всеобуча»;

5. Организация работы с классными руководителями (обучение педагогического коллектива использованию технологий здоровьесбережения в воспитательной работе, обучение методам взаимодействия с обучающимися, направленным на сохранение и укрепление психического и физического здоровья).

Формирование осознанного отношения к собственному здоровью, устойчивых представлений о здоровье и здоровом образе жизни; факторах, оказывающих позитивное и негативное влияние на здоровье; формирование личных убеждений, качеств и привычек, способствующих снижению риска здоровью в повседневной жизни, включает несколько модулей.

МОДУЛЬ 1:

- комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся:

способность составлять рациональный режим дня и отдыха; следовать рациональному режиму дня и отдыха на основе знаний о динамике работоспособности, утомляемости, напряжённости разных видов деятельности; выбирать оптимальный режим дня с учётом учебных и внеучебных нагрузок;

- умение планировать и рационально распределять учебные нагрузки и отдых в период подготовки к экзаменам; знание и умение эффективного использования индивидуальных особенностей работоспособности;

- знание основ профилактики переутомления и перенапряжения.

МОДУЛЬ 2:

- комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся:

представление о необходимой и достаточной двигательной активности, элементах и правилах закаливания, выбор соответствующих возрасту физических нагрузок и их видов;

- представление о рисках для здоровья неадекватных нагрузок и использования биостимуляторов;

- потребность в двигательной активности и ежедневных занятиях физической культурой;

МОДУЛЬ 3:

- комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся:

навыки оценки собственного функционального состояния (напряжения, утомления, переутомления) по субъективным показателям (пульс, дыхание, состояние кожных покровов) с учётом собственных индивидуальных особенностей;

- навыки работы в условиях стрессовых ситуаций;

- владение элементами саморегуляции для снятия эмоционального и физического напряжения;
- навыки самоконтроля за собственным состоянием, чувствами в стрессовых ситуациях;
- представления о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, факторах, их вызывающих, и условиях снижения риска негативных влияний;
- навыки эмоциональной разгрузки и их использование в повседневной жизни;
- навыки управления своим эмоциональным состоянием и поведением.

МОДУЛЬ 4:

- комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся:
- представление о рациональном питании как важной составляющей части здорового образа жизни; знания о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья; готовность соблюдать правила рационального питания;
- знание правил этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности; представление о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа; чувство уважения к культуре своего народа, культуре и традициям других народов.

МОДУЛЬ 5:

- комплекс мероприятий, позволяющих провести профилактику разного рода зависимостей:
- развитие представлений подростков о ценности здоровья, важности и необходимости бережного отношения к нему; расширение знаний обучающихся о правилах здорового образа жизни, воспитание готовности соблюдать эти правила;
- формирование адекватной самооценки, развитие навыков регуляции своего поведения, эмоционального состояния; формирование умений оценивать ситуацию и противостоять негативному давлению со стороны окружающих;
- формирование представлений о наркотизации как поведении, опасном для здоровья, о неизбежных негативных последствиях наркотизации для интеллектуальных способностей человека, возможности самореализации, достижения социального успеха;
- включение подростков в социально значимую деятельность, позволяющую им реализовать потребность в признании окружающих, проявить свои лучшие качества и способности;
- ознакомление подростков с разнообразными формами проведения досуга; формирование умений рационально проводить свободное время (время отдыха) на основе анализа своего режима;
- развитие способности контролировать время, проведенное за компьютером.

МОДУЛЬ 6:

- комплекс мероприятий, позволяющих овладеть основами позитивного коммуникативного общения:
- развитие коммуникативных навыков подростков, умений эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в повседневной жизни в разных ситуациях;
- развитие умения бесконфликтного решения спорных вопросов;
- формирование умения оценивать себя (своё состояние, поступки, поведение), а также поступки и поведение других людей.

Формы работы: коллективные, групповые, индивидуальные.

Методы работы: практический, наглядный, словесный.

Формы проведения занятий: беседы, ролевые игры, спортивные праздники, занятия, диспуты, дискуссии, лекции, походы, экскурсии, прогулки, практикумы.

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

4. Тематический план работы на разных ступенях образования

Тематический план 11 классы

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
		всего
1	Здоровый образ жизни, его принципы и значение. Личная гигиена.	16
2	Основы рационального и полноценного питания.	3
3	Основные принципы личной безопасности и профилактика травматизма. Основные принципы оказания первой доврачебной помощи. Можно больше выделить времени	3
4	Основы психического здоровья	4
5	Значение физической культуры, спорта и закаливания для сохранения здоровья.	3
6	Пагубное влияние алкоголя, никотина, наркотиков на здоровье детей и подростков.	4
	Итого	33

Литература

1. Аджиева Е.М. «50 сценариев классных часов». Москва. Педагогический поиск. 2000.
2. Балабанова В.В., Максимцева Т.А. «Предметные недели в школе». Волгоград. Учитель. 2001.
3. Березина В.А., Виноградова Л.И. «Настольная книга классного руководителя». Астрель. 2003.
4. Воспитание школьников. Журнал. №7/2002.
5. Воспитание школьников. Журнал. №8/2002.
6. Жиренко О.Е., Обухова Л.А. «Праздник – ожидаемое чудо!». Москва. Вако. 2006.
7. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии». Москва. Вако. 2004.
12. Майорова Н.П., Чепурных Е.Е., Шурухт С.М. «Обучение жизненно важным навыкам». С-П. образование – культура. 2002.
13. Радюк Е.А. «Игровые модели досуга и оздоровления детей». Волгоград. Учитель. 2006