

ПРИНЯТО:
на заседании
Педагогического Совета
Протокол № 1 от 28.08.2024 г.



УТВЕРЖДЕНО:
приказом директора МБОУ Брагинская СОШ № 11
№ 139-6 от 28.08.2024г.

Сидорова И.Н.

Программа работы
по противодействию и профилактике вредных привычек
МБОУ Брагинская СОШ № 11
на 2024 -2025 учебный год

Программа разработана с учетом мнения обучающихся и их родителей (законных представителей).
Протокол Совета родителей № 1 от 28.08.2024 Протокол Совета обучающихся №1 от 27.08.2024.

Пояснительная записка

Программа работы по противодействию и профилактике вредных привычек, а также организация работы по её реализации составлена в соответствии с Законом об образовании в Российской Федерации, федерального государственного образовательного стандарта, Стандарта профилактики, с учётом реального состояния здоровья детей и факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в школе, которые приводят к ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;
- активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения школьников к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы (необходимость лежать в постели, болезненные уколы), неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, что обуславливает, в свою очередь, невосприятие ребёнком деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой.

Цели и задачи программы работы

Цель программы: создание благоприятных условий, обеспечивающих формирование основ сохранения здоровья, формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни (ЗОЖ).

Задачи программы:

- формировать представления об основах здорового и безопасного образа жизни;
- пробуждать в обучающихся желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- формировать установки на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и психофизических особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом с учётом индивидуальных особенностей;
- соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровья (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- формирование основ здоровьесберегающей учебной культуры: умений организовывать успешную учебную работу, создавая здоровьесберегающие условия, выбирая адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;
- формирование понятий физиологической, психологической особенностей подростка, связанных с половой принадлежностью; значение этих особенностей для взаимоотношений с

другими людьми во всех сферах человеческой деятельности;

- формирование ценности семьи, преемственности поколений;
- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

Программа рассчитана для работы с детьми и подростками 7 - 17 лет.

Участники программы

- обучающиеся МБОУ Брагинская СОШ № 11
- классные руководители;
- учителя-предметники;
- социальный педагог;
- школьный психолог;
- родители.

Методики и инструментарий реализации программы

- Диагностика уровня субъективного контроля «Что зависит от меня». Тест - опросник
- Методические рекомендации классным руководителям по формированию у обучающихся гигиенических навыков
- Дни здоровья
- Психодиагностика и психокоррекция (программа работы психолога)
- План системы мероприятий по укреплению здоровья обучающихся
- Диагностика «Комфортность на уроке»
- «Отношение ребёнка к обучению в школе». Тест – опросник
- Диагностика уровня субъективного ощущения одиночества Д. Росселай И. Фергнсона Тест - опросник
- Методика Филиппа «Диагностика школьной тревожности». Тест – опросник

Основные направления работы по реализации программы

Просветительское - предполагает организацию деятельности по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании; работа по предупреждению роста заболеваемости учащихся школы. Особое место отводится работе с родителями, так как, прежде всего в семьях формируется правильный или неправильный образ жизни, закладываются основы мировоззрения. Просветительская работа должна сочетать в себе как традиционные, так и современные интерактивные приемы воздействия на обучающихся и их родителей.

Психолого - педагогическое - предполагает, прежде всего, использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности, а также предупреждение проблем развития ребенка, обеспечение адаптации на разных этапах обучения, развитие познавательной и учебной мотивации, формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля.

Спортивно - оздоровительное - предполагает организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение обучающихся к здоровому досугу.

Предлагаемые формы работы по реализации программы

1. Урочная и внеурочная спортивно – оздоровительная деятельность:

- Работа спортивных секций;
- Разработка и соблюдение здоровьесберегающих технологий на всех учебных занятиях

- Общешкольные Дни здоровья;
- Прогулки на свежем воздухе.

2. Соревнования и спортивные праздники:

- Спортивные турниры;
- Спортивные праздники, творческие вечера, приуроченные к тем или иным датам и событиям;

- Товарищеские встречи по различным видам спорта;

3. Профилактика заболеваний у обучающихся и сотрудников школы:

- Беседы и лекции;
- Встречи с медработниками;
- Смотры – конкурсы стенгазет, рисунков, буклетов, презентаций по борьбе с распространением ВИЧ – инфекции, куриного гриппа, наркомании, алкоголизма и табакокурения.

4. Исследовательская работа

- Анкетирование.
- Диагностика;

Материально-техническая база

Для реализации программы имеются санитарно-гигиенические условия и материальная база:

- спортивный зал;
- Центр детских инициатив
- спортивная площадка;
- столовая (организация горячего питания).

Прогнозируемый результат

Программа формирования здорового и безопасного образа жизни, жизненного стиля, предполагает, что обучающиеся должны научиться:

- называть и узнавать опасности для здоровья человека; способы их предотвращения; правила здорового и безопасного образа жизни; правила организации учебного труда;

- как следует заботиться о своём здоровье: правила сохранения зрения, слуха, обоняния; роль здорового питания и двигательной активности для хорошего самочувствия и успешного учебного труда; опасность для здоровья и учебы снижения двигательной активности, курения, алкоголя, наркотиков, инфекционных заболеваний;

- основам здоровьесберегающей учебной культуре;
- здоровьесозидающему режиму дня, двигательной активности, здоровому питанию;

- противостоянию вредным привычкам;
- высказывать свое отношение к проблемам в области здоровья и безопасности;

- организовывать здоровьесберегающие условия учебы и общения, выбирать адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;
- самостоятельно выполнять домашние задания с использованием индивидуально эффективных, здоровьесберегающих приемов.

Примерные формы реализации программы по классам с учётом психофизических особенностей школьников

Младший школьный возраст.

Цель: 1. Формирование навыков санитарно-гигиенической культуры;

2. Пропаганда здорового образа жизни, профилактика заболеваний органов зрения, органов пищеварения, сколиоза.

1-й класс	
Классные часы	Культура питания. Уход за телом, одеждой. Режим дня. Роль зарядки, гимнастики, бега или любых физических упражнений в жизни человека. Как необходимо сидеть за столом во время занятий. Культура чтения. Что необходимо помнить, оставаясь дома одному.
Уроки профилактики	Смотри приложение
Родительское собрание	«Режим дня первоклассника», «Рабочее место первоклассника».
Конкурсы, викторины	Викторина «Быть здоровым – здорово!» Рисунков «В здоровом теле – здоровый дух»
2-й класс	
Классные часы	Режим дня («Каждому делу - свое время»). Роль прогулки, ее сущность. Закаливание. Культура питания (о продуктах, содержащих витамины, как вести себя за столом, режим питания). Температура воздуха в квартире, проветривание. Как необходимо одеваться осенью, весной, летом и зимой. Роль физических занятий в жизни человека.
Уроки профилактики	Смотри приложение
Родительское собрание	«Зарядка и закаливание», «О необходимости соблюдения режима питания».
Конкурсы	Рисунков «Я за здоровый образ жизни», «Меню второклассника, здоровое и любимое».
3-4 классы	
Классные часы	Режим работы. Утренняя гимнастика. Красиво одеваться, значит опрятно. Культура одежды. Как создать уют в детской комнате. Рабочий стол. За рабочим столом. Лекарственные растения.
	Профилактика простудных заболеваний. Культура питания. Режим питания. Качество приготовленной пищи.
Уроки профилактики	Смотри приложение

Родительское собрание	Поговорим «О школьной форме», «Режим питания ребенка. Школьный завтрак». Встреча учащихся и родителей с психологом школы по вопросу «Как избежать стрессов и психических расстройств младшего школьника».
Конкурсы	Рисунков «Зеленая аптека».

Младший подростковый возраст (5-6 классы).

- Цель:** 1. Приобщение к здоровому образу жизни.
2. Организация мероприятий по профилактике травматизма.
2. Профилактика вредных привычек.

Классные часы	Режим дня. Режим работы и отдыха. Умение уважать режим работы и отдых других людей. Культура питания. Режим питания. Школьный завтрак. О продуктах питания. Культура одежды. Как и куда одеваться. Гигиена мальчика и девочки. Культура гигиены. Физическая культура. Спорт в жизни человека. Профилактика простудных заболеваний, заболеваний органов зрения. Походка. О вредных привычках. О вреде курения.
Уроки профилактики	Смотри приложение
Родительское собрание	«Физическая культура и спорт». «Об особенностях физического развития младшего подростка». «Профилактики ранней преступности».
Конкурсы, викторины	Конкурс плакатов «Я за здоровый образ жизни!».

Средний подростковый возраст (7-8 классы).

- Цель:** 1 Приобщение к здоровому образу жизни.
2. Организация мероприятий по профилактике наркомании и табакокурения.
3. Организация мероприятий по профилактике травматизма.
4. Организация мероприятий по профилактике заболеваний органов зрения, органов пищеварения, психических расстройств.

Классные часы	Что такое здоровье? (физическое, духовное, психическое). Способы укрепления здоровья. Гармония тела. Фитотерапия. Культура питания подростка. Система питания. Культура гигиены подростка. Культура одежды, уход за телом. Подросток и никотин. Подросток и алкоголь. Почему люди употребляют алкоголь и курят? Человек и наркотики. Как защититься от наркотика?
Уроки профилактики	Смотри приложение

Родительское собрание	«Особенности физического и психического развития подростка 13-14 лет» (с привлечением психолога). Встречи с работниками ПДН по вопросу профилактики преступности.
Конкурсы, викторины	Конкурс плакатов, буклетов: «Скажем наркотику - нет!» Викторина «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!»

Старший подростковый возраст (9 класс).

Цель: 1. Приобщение к здоровому образу жизни.

2. Профилактика наркомании, алкоголизма.
3. Профилактика преступности.
4. Овладение нравственной культурой в сфере взаимоотношений полов.

Классные часы	Единство физического, духовного и психического здоровья. Красота физическая. Гармония тела. Роль спорта в жизни человека. Как одеваться: стильно, модно, богато, удобно? Система питания старшеклассника. Культура гигиены девушки. Культура гигиены юноши. Из истории алкоголя и наркотика: причины быстрого распространения. Как устоять от соблазна «попробовать»? Четыре ступени, которые ведут в ад (алкоголь и подросток). Алкоголь - наркотик - преступление. «Без кайфа жизни нет?».
Уроки профилактики	Смотри приложение
Родительское собрание	Наркомания - знамение времени. Как уберечь ребенка от дурного влияния, пагубных привычек, наркотика. Особенности полового развития старшего подростка (15-16 лет). Плоды «свободной любви». Подросток-преступник: причины, последствия.
Конкурсы	Фотоколлажей «Выходной день в нашей семье», «Семейные праздники», «Традиции семьи»; буклетов, презентаций «Я выбираю здоровый образ жизни».

План работы учителей с обучающимися в рамках реализации программы

Ежедневно	Утренняя гимнастика (перед уроками), контроль за тепловым, санитарным режимом и освещенностью, охват горячим питанием, выполнение динамических, релаксационных пауз, профилактических упражнений на уроках.
Ежедневно	Проведение с обучающимися 1-4 классов прогулок на свежем воздухе (с учетом погодных условий)
При необходимости	Консультационные встречи с родителями по вопросам здоровьесберегающих технологий, генеральная уборка классной комнаты.
Один раз в четверть	Классные семейные праздники здоровья, экскурсии, родительские собрания.
Один раз в год	Медицинский осмотр (по графику)
В течении года	Проведение профилактических мероприятий (по заболеваниям), День здоровья, праздник здоровья и т.п.

Работа с родителями (законными представителями) в рамках реализации программы

Цель: - повышение уровня знаний родителей по проблемам охраны и укрепления здоровья детей.

Работа с родителями направлена на повышение уровня знаний родителей по проблемам охраны и укрепления здоровья детей. В программе представлены виды и формы работы с родителями, обеспечивающие личностные планируемые результаты по формированию здорового и безопасного образа жизни обучающихся. При этом программой предусматриваются и результаты работы с родителями обучающихся, как необходимое условие сформированности у обучающихся понимания и принятия ценности здоровья.

№	Виды и формы работы с родителями	Планируемые результаты обучающихся (личностные) У обучающихся будут сформированы:	Планируемые результаты работы с родителями
1.	Консультации по предметам, день открытых дверей для родителей	Понимание обязательности и полезности учения, положительная мотивация, уважительное отношение к учителям и специалистам школы.	Согласованность педагогических и воспитательных воздействий на ребёнка со стороны семьи и школы.
2.	Консультации специалистов школьного психолого-медико-педагогического консилиума для родителей	Бесконфликтное общение в классе и семье, потребность безбоязненно обращаться за помощью к учителям и специалистам.	Коррекция проблемного поведения детей.
3.	Включение в родительские собрания вопросов: «Основы правильного питания», «Гигиенические основы режима дня школьника», «Физическая культура и здоровье», «Здоровый образ жизни», «Вредные привычки», «Гормональные изменения подростков»	- Навык организации режима дня и отдыха, - Уважительное отношение к родителям и старшим, потребность в выполнении правил поведения в школе и общественных местах, - Негативное отношение к вредным привычкам. - Умение общаться с ребятами противоположного пола	Повышение педагогической компетентности родителей. Повышение количества инициативных обращений родителей к специалистам школы. Формирование у родителей положительного эмоционального отношения к школе.
4.	Практикум для родителей: «Уметь отказаться», «Я и здоровье», «Что делать, если...» «Профилактика острых и кишечных заболеваний»	- Умение следить за своим здоровьем, - Начальные навыки и умения выхода из трудной жизненной ситуации; - Устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды	Практическое участие родителей в решении вопросов школьной жизни

5.	Анкетирование: «Здоровье и физическая культура ребёнка»: «Как ребёнок справляется с домашним заданием»	-Потребность в общении со сверстниками, выбор установки на здоровый образ жизни; - Умение попросить совета и помощи у старших, мотивация к учению.	Формирование положительной мотивации родителей к получению педагогических знаний
6.	Общешкольное тематическое собрание	Принятие установки на здоровый образ жизни, понимание важности здоровья, экологически сообразного поведения.	Формирование «образа школы» как у родителей, так и у сторонних лиц и организаций
7.	Организация совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек, организация походов, весёлых стартов	Навык толерантности, коммуникабельности.	Активное участие в делах школы и класса

Работа с законными представителями

Уроки профилактики. Основы здорового образа жизни и культуры здоровья.

1 класс

№	Темы занятий	Количество часов
1	Правильный режим дня первоклассника – основа здоровья.	1
2	Основы личной гигиены.	1
3	Умывание и купание.	1
4	Чистим зубы.	1
5	Как ухаживать за своим телом.	1
6	Мойте руки перед едой.	1
7	Здоровье и внимание.	1
8	Влияние на здоровье человека температуры окружающего воздуха. Одежда по сезону.	1
9	Чистый воздух и его значение для здоровья человека.	1
10	Итоговое занятие «Мы вырастим здоровыми».	1
Итого		10

2 класс

№	Темы занятий	Количество часов
1	Здоровье как фактор безопасности. Окружающая среда и человек.	1
2	Гигиена жилища.	1
3	Понятие о здоровом образе жизни.	1
4	Организация труда и отдыха. Составление режима дня.	1
5	Утренняя зарядка и твоё здоровье. Разучивание комплекса упражнений.	1

6	Что такое профилактика. Профилактика заболеваний.	1
7	Профилактика кишечных инфекций.	1
8	Профилактика гриппа и простуды.	1
9	Профилактика вредных привычек.	1
10	Итоговое занятие: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».	1
Итого		10

3 класс

№	Темы занятий	Количество часов
1	Здоровье как фактор безопасности. Культура питания.	1
2	Гигиена питания. Полезная и вредная пища.	1
3	Взаимосвязь питания, эмоционального и физического состояния.	1
4	Безопасность при приготовлении пищи.	1
5	Предупреждение бытового травматизма. Какие травмы можно получить в школе, на улице, дома.	1
6	Способы оказания первой помощи при травмах.	1
7	Следишь ли ты за своей осанкой?	1
8	Профилактическая прививка. Для чего она нужна?	1
9	Вредные привычки.	1
10	Итоговое занятие «Наше здоровье в наших руках».	1
Итого		10

4 класс

№	Темы занятий	Количество часов
1	Здоровье как фактор безопасности. Здоровый образ жизни.	1
2	Физический аспект здоровья.	1
3	Психологический аспект здоровья.	1
4	Духовно-нравственный аспект здоровья.	1
5	Социальный аспект здоровья.	1
6	Вредные и полезные привычки.	1
7	Борьба с вредными привычками.	1
8	Уход за телом. Гигиена полости рта.	1
9	Уход за телом. Личная гигиена.	1
10	Итоговое занятие «Подари себе здоровье»	1
Итого		10

5 класс

№	Темы занятий	Количество часов
1	Особенности развития организма подростка.	1
2	Закаливание организма.	1
3	Личная гигиена и здоровье человека.	1
4	Рациональное питание – основа ЗОЖ.	1
5	Правила, которые надо соблюдать за столом.	1
6	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.	1
7	Курение, его негативное воздействие на организм человека.	1
8	Заболевания, вызываемые курением.	1
9	Алкоголь и подросток.	1
10	Итоговое занятие «Будьте здоровы».	1
Итого		10

6 класс

№	Темы занятий	Количество часов
1	Особенности физического и психического развития человека в подростковом возрасте.	1
2	Факторы, определяющие состояние здоровья подростка.	1
3	Влияние никотина на организм подростка.	1
4	Алкоголь- разрушитель психического и физического здоровья человека.	1
5	Социальный, экономический и моральный вред пьянства.	1
6	Как бороться против пьянства и алкоголизма?	1
7	Наркотический дурман.	1
8	Иммунная система человека. Зачем она нужна?	1
9	Что такое СПИД. Пути передачи.	1
10	Итоговое занятие «Спорт нам поможет силы умножить».	1
Итого		10

7 класс

№	Темы занятий	Количество часов
1	Основы экологической культуры.	1
2	Здоровый образ жизни и его составляющие. Навыки здорового образа жизни.	1
3	Питание, закаливание, спорт и отсутствие вредных привычек – основа здоровья человека.	1
4	Роль социальной среды в развитии подростка.	1
5	Объятия «табачного и зеленого змиев».	1
6	Знакомство с методами отказа от курения и алкоголя.	1
7	Влияние токсических веществ на организм человека.	1
8	Подростки и наркотики.	1
9	Твое здоровье и учебная нагрузка.	1
10	Итоговое занятие «Вредным привычкам НЕТ!»	1
Итого		10

8 класс

№	Темы занятий	Количество часов
1	Особенности развития организма подростка.	1
2	Закаливание организма.	1
3	Рациональное питание – основа ЗОЖ.	1
4	Курение, его негативное воздействие на организм человека.	1
5	Пагубное влияние алкоголя на организм подростка.	1
6	Токсичные вещества и их разрушительное действие.	1
7	Наркомания – чума нашего времени.	1
8	Способы противодействия вредным привычкам.	1
9	Телевизор и компьютер – ваши друзья и враги.	1
10	Итоговое занятие «Я выбираю ЗОЖ».	1
Итого		10

<i>№</i>	<i>Темы занятий</i>	<i>Количество часов</i>
1	Здоровый образ жизни.	1
2	Алкоголь и алкогольная зависимость.	1
3	Подросток и наркотики. Сумей сказать: «НЕТ!»	1
4	Откажись от вредных привычек.	1
5	Правовые основы сохранения и укрепления репродуктивного здоровья.	1
6	Факторы разрушающие и укрепляющие репродуктивное здоровье.	1
7	ВИЧ и СПИД вовсе не спит. Пути передачи.	1
8	Профилактика и лечение ВИЧ и СПИДа.	1
9	Скоро экзамены.	1
10	Итоговое занятие «Я выбираю жизнь!»	1
<i>Итого</i>		10