

Областное специализированное государственное бюджетное учреждение
«Многопрофильный центр социальной помощи семье и детям «Семья» Вейделевского
района» Белгородской области

Принята

На заседании совета

Специалистов

От «26» августа 2024г.

Протокол № 1

Утверждаю:

Директор ОСГБУ «МЦСПСиД «Семья»

Вейделевского района Белгородской
области

Яковлев В.Н.

«26» августа 2024г.



Реабилитационная программа

По формированию здорового образа жизни

«Здоровым быть здорово!»

Возраст воспитанников: 12-18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Ободенко Наталья Семеновна,
воспитатель старшей
реабилитационной группы

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка...	3
2. Учебно-тематический план.....	12
3. Содержание изучаемого курса... ..	14
4. Методическое обеспечение программы	19
5. Список используемой литературы	21
6. Приложение.....	22

1.Пояснительная записка

Формирование здорового подрастающего поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. В настоящее время решение этой задачи – одно из важных направлений образовательной деятельности, что зафиксировано в Федеральном государственном образовательном стандарте.

Одним из приоритетных направлений работы ОСГБУ «МЦСПСиД «Семья» Вейделевского района» Белгородской области является сохранение и улучшение здоровья воспитанников.

Направленность программы – социально – педагогическая.

Программа направлена на социальную адаптацию, формирование знаний воспитанников об основах здорового образа жизни, создание условий для укрепления психического и физического здоровья воспитанников, как ценного ресурса для самореализации и становления личности.

Вид программы – модифицированная.

Новизна программы – данная программа конкретизирована, основываясь на следующих идеях, которые являются важным условием эффективности воспитания здорового образа жизни:

- 1.подростку должно быть понятно, зачем ему надо учиться быть здоровым;
- 2.подростку должно быть интересно учиться быть здоровым;
- 3.у подростка должна быть возможность применить полученные знания в повседневной жизни.

Программа вносит новое содержание – сотрудничество педагога с родителями, сотрудничество детей и родителей, участие родителей в открытых занятиях, систематическое информирование родителей о достижениях их детей.

Программа дополнена применением элементов современных образовательных технологий, при организации и проведении занятий с воспитанниками, совокупность которых позволяет добиваться положительных результатов в здорового образа жизни воспитанников.

Актуальность программы – к числу наиболее актуальных проблем нашего учреждения относится то, что контингент социально-реабилитационных центров в значительной мере составляют дети, из социально – неблагополучных семей, которые нередко не имеют представления о здоровом образе жизни. Программа призвана помочь каждому ребенку справиться с ранее сложившимися неверными стереотипами поведения по отношению к своему здоровью и овладеть навыками, направленными на сбережение своего здоровья.

Каждый из нас понимает, насколько важна задача формирования здорового образа жизни у детей и подростков. Ведь от того, научатся ли сегодняшние мальчики и девочки ответственно относиться к своему здоровью, будут ли рассматривать его как ценный ресурс, который в дальнейшем позволит им реализовывать свои цели, совершенствоваться и совершенствовать мир вокруг себя, во многом зависит будущее нашего общества.

Одно из основных новообразований подросткового возраста- чувство взрослости. Для подростков важно, чтобы окружающие воспринимали их как взрослых людей, они требуют признания за собой определённых прав, претендуют на самостоятельность выбора, принятия решений. Но при этом далеко не все готовы взять на себя ответственность за принятое решение. Весьма распространенным способом демонстрации своей взрослости оказывается нарушение всевозможных табу и запретов, накладываемых родителями и учителями, в том числе связанных с риском для здоровья.

В связи с этим педагогу важно быть особенно деликатным и осторожным, чтобы избежать негативных реакций подростковой аудитории.

Здоровье во многом зависит от жизненной позиции и усилий человека, способного активно регулировать собственное состояние с учетом индивидуальных особенностей своего организма. Для этого нужны мотивация формирования здоровья, культура знаний своего организма и способов совершенствования здоровья. Причем освоение основных компонентов здорового образа жизни возможно на основе принципа активности личности, позволяющего сочетать осознание ценности здоровья с формированием знаний и освоением практических навыков сохранения и укрепления здоровья и организации ЗОЖ.

Поэтому главной задачей в улучшении здоровья населения является формирование здорового образа жизни и новое отношение человека к своему здоровью. Быть здоровым должно быть внутренней потребностью каждого человека. Здоровье – ценнейшее капиталовложение всего общества.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что реабилитационная программа «Здоровым быть здорово!» по цели обучения является программой социальной адаптации, направленной на освоение воспитанниками центра положительного социального опыта, социальных ролей и установок, выработку ценных ориентаций. Реализация программы призвана помочь каждому ребенку справиться с ранее сложившимися неверными стереотипами поведения по отношению к своему здоровью и овладеть навыками, направленными на сбережение своего здоровья. Создает условия для формирования индивидуального здорового образа жизни воспитанников.

Реабилитационная программа «Здоровым быть здорово!» разработана с учетом **современных форм и методов обучения**: мини-

лекция, дискуссионные формы, просмотр документальных фильмов и видео- уроков, тренинги, ролевые игры, анализ ситуаций, беседы, экскурсии, тестовые задания, диалоги, спортивные мероприятия, конкурсные программы.

Для **контроля и управления образовательным процессом** были выбраны методы, наиболее доступные и интересные для данной аудитории:

- наблюдение;
- анкетирование;
- тестирование;
- викторина;
- опрос;
- конкурсная программа;
- итоговые занятия.

1. Здоровьесберегающие технологии. Это комплекс мероприятий, создающий максимально – возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образовательного процесса.

Рациональная организация учебного процесса в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями.

2. Технологии уровневой дифференциации – дифференцированный подход к воспитанникам с учетом возрастных особенностей детей и данных медицинского осмотра.

3. Информационно – коммуникативные технологии. Обучение воспитанников работе с разными источниками информации, готовности к саморазвитию. Использование ИКТ, средств массовой информации позволяет развивать интеллектуальные и творческие способности детей, расширять их общий кругозор.

4.Игровые технологии. Игры способствуют становлению творческой личности воспитанников. Эти технологии помогают ребенку полностью раскрыться, исключают принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование.

5. Имитационные технологии. В основе имитационных технологий лежит –анализ и решение конкретной ситуации, разыгрывание ролей (инсценировки), тренинги, ролевые, деловые, познавательные – дидактические игры и др.).

6. Технологии сотрудничества – гуманистическая идея совместной развивающей деятельности воспитанников и педагогов, основанная на осознании общности целей и путей их достижения. Предусматривают оптимальное сочетание предметно – ориентированного (усвоение материала) и личностно – ориентированного обучения (развивать личность). Эта система хорошо согласованных между собой способов деятельности – модель сотрудничества.

7. Технологии коллективной творческой деятельности (трудовые, спортивные дела, турниры, диспуты, праздники и т. Д.).

8. Интерактивные технологии. Это обучение, основанное на диалоговых формах процесса познания (дискуссии, деловые игры, мозговые штурмы и т. Д.).

9. Личностно – ориентированные технологии – ставят в центр образовательной системы личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий его развития.

10. Технологии мастерских – создание условий, способствующих осмыслению воспитанниками целей своей жизни, осознанию самих себя и своего места в окружающем мире, самореализации в совместном (коллективном) поиске, творчестве, исследовательской деятельности.

Приоритетными принципами современных образовательных технологий программы дополнительного образования «Здоровый образ жизни» являются:

- принцип индивидуальности – учет в учебно– воспитательном процессе индивидуальных особенностей, физического, психического и социального развития личности, учет особенностей (интересов, склонностей) личности при планировании и осуществлении мероприятий;
- принцип доступности – требует учета в его организации реальных возможностей обучаемых, отказа от интеллектуальных и эмоциональных перегрузок, отрицательно сказывающихся на их физическом и психическом здоровье.
- принцип преемственности – это принцип, согласно которому процесс обучения строится в виде определенной системы и последовательности обучения.
- принцип результативности – комплексность и достижение цели и задач обучения.
- связь обучения с жизнью, практикой;
- принцип защиты прав ребенка, обеспечения его безопасности;
- принцип взаимосвязи теории и практики;
- принцип общности (обеспечение ценностно – смыслового единства коллектива, отношений взаимного доверия, сотворчества, ориентация на диалог, поиск общего для педагогов и воспитанников предметов совместной деятельности, обеспечение позитивного межвозрастного взаимодействия);
- принцип природосообразности (учитывается возраст воспитанников, а также уровень его интеллектуальной подготовки, предполагающий выполнение заданий различной степени сложности);
- принцип гуманизма (любовь, мудрость, свобода, добро, красота – эти истинно человеческие вечные ценности должны быть основой воспитания ребенка);
- принцип активности предполагает использование самых различных методов на занятиях: беседы, обсуждения, использование аудиозаписей, наглядных пособий, решение ситуационных заданий, ролевые игры. Активные методы

обучения позволяют воспитанникам шире осваивать и закреплять учебный материал;

- принцип достоверности информации позволяет оценить собственные взгляды и представления, отличить факты от мифов. Знания, основанные на фактах, будут являться основой для формирования здоровых представлений и ценностей, а также для эмоционального отношения к различным явлениям;
- принцип широкого охвата предусматривает проведение занятий, основой которых является сочетание личностного, информационного и нравственно-этического, поведенческого и эмоционального компонентов.

Личностный компонент заключается в осознании себя как личности, в формировании адекватной мотивации к достижению личной безопасности. На занятиях этот компонент отражается в виде поощрения к самоуважению и принятию себя как личности, осознанию личной полезности как источника поддержки для других людей.

Информационный компонент позволяет приобрести знания, имеющие прямое отношение к их личной безопасности и знания помогающие остановить насилие в отношении других людей.

Поведенческий компонент позволяет определить и тренировать ненасильственные и безопасные типы поведения, учиться обсуждать свои поступки. Поведенческий компонент предполагает развитие навыков общения.

Нравственно – этический компонент обеспечивает формирование личностных ценностей. Необходимо воспитывать и развивать осознание ценностей каждой личности, уважительных отношений с друзьями, взрослыми, сверстниками, с которыми им приходится общаться.

Эмоциональный компонент предполагает включение в занятие упражнений, позволяющих правильно выражать свои чувства, понимать и оценивать чувства окружающих. Каждый из перечисленных компонентов дополняет друг друга, а их совместное использование на занятиях дает положительный результат.

Цель программы:

Формировать мотивацию к здоровому образу жизни у воспитанников посредством рационального использования резервов своего здоровья для сознательного строительства собственной жизненной среды.

Задачи:

1. Образовательные:

- Способствовать овладению воспитанниками основами здорового образа жизни;
- Формировать систему знаний, умений и навыков сохранения и преумножения своего здоровья;
- обучать подростков позитивному общению с окружающими их людьми: уметь управлять своими переживаниями и разрешать возникшие конфликты без ущерба для себя и окружающих, не прибегать при разрешении конфликтов к алкоголю и наркотикам;

2. Развивающие:

- Развивать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни;
- Общее физическое развитие несовершеннолетних: укреплять здоровье детей и подростков посредством вовлечения их в систематические занятия физкультурой и спортом;

3. Воспитательные:

- Приобщать ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- Формировать культуру здоровья подростков; личную ответственность за собственное здоровье с учётом социальной справедливости, личностной свободы, уважения к человеку;
- Воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, уважение и т.д.); чувство товарищества, чувство личной ответственности;
- Формировать представления о возможных негативных последствиях «взрослой» жизни, о способах демонстрации взрослости, самостоятельности, не связанных с рисками и направленных на укрепление собственного здоровья; отрицательное отношение к вредным привычкам.

Возраст детей – воспитанники в возрасте от 12 до 18 лет.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы:

1 год.

Формы и режим занятий:

Формы и методы организации занятий:

Занятия по данной программе состоят из организационной, теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Основными формами организации образовательного процесса являются групповые занятия: мини-лекция, дискуссионные формы, просмотр документальных фильмов и видео-уроков, тренинги, ролевые игры, анализ ситуаций, беседы, экскурсии, тестовые задания, диалоги, спортивные мероприятия, конкурсные программы и др; неформальное общение (просмотр фильмов с последующим обсуждением, чтение книг и др.).

Организационная часть включает наличие всех необходимых для работы материалов и иллюстраций. Теоретическая часть занятий включает необходимую информацию о теме и предмете. Практическая часть включает закрепление полученных на занятии знаний.

Одними из основных методов организации и проведения занятий с воспитанниками являются:

- словесный;
- наглядный;
- практический.

Режим занятий: Режим занятий подчиняется требованиям СанПин. Соблюдается режим проветривания, санитарное состояние помещений проведения занятий.

Программа рассчитана на 36 часов. Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю, четыре раза в месяц, продолжительность занятия – 1 академический час. Академический час – 45 минут.

Ожидаемые результаты:

- воспитанники будут знать: основы здорового образа жизни; систему знаний, умений и навыков сохранения и преумножения своего здоровья;
- будут уметь позитивно общаться с окружающими их людьми;
- воспитанники смогут решать следующие жизненно-практические задачи:
 - укреплять своё здоровье посредством вовлечения в систематические занятия физкультурой и спортом;
 - управлять своими переживаниями и разрешать возникшие конфликты без ущерба для себя и окружающих, не прибегать при разрешении конфликтов к алкоголю и наркотикам;
 - воспитанники будут владеть устойчивой мотивацией к ведению здорового образа жизни;
 - переориентация на здоровый образ жизни;
 - Овладеют знаниями и умениями, способствующими их успешной адаптации в обществе;
 - развитие положительных потенциалов и способностей личности обучающихся.

Методы контроля и управления образовательным процессом:

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы может быть в форме

- наблюдение;
- анкетирование;
- тестирование;
- викторина;
- опрос;
- конкурсная программа;
- итоговые занятия.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

Оценка уровня знаний и умений, развитых в результате реализации программы, определяется с помощью наблюдений, тестирования, анкетирования, собеседования, диагностирования, итоговых занятий по окончании учебного года. Оценка проводится в течение всего периода реализации Программы и состоит из нескольких этапов:

- **вводная диагностика** проводится с целью выявления начального уровня адаптации воспитанников в социуме, осуществляется в момент включения воспитанников в образовательную Программу и проводится путем анкетирования, тестирования и опроса;

- **промежуточная аттестация** включает **промежуточную диагностику, которая** выявляет уровень усвоенных воспитанниками знаний, полученной информации за определенный период, промежуточная диагностика проводится методами педагогического наблюдения, анализа и мониторинга; Промежуточная аттестация проводится по окончании 1 полугодия.

Освоение программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

Итоговая аттестация воспитанников проводится по окончании срока реализации программы и представляет собой форму оценки степени и уровня освоения воспитанниками полного курса программы.

Итоговая аттестация включает в себя итоговую диагностику, которая проводится методами контрольных заданий, тестирования, анкетирования и т. Д. Система диагностики использует уровневый подход и носит комплексный характер, так как позволяет произвести мониторинг сразу по нескольким аспектам – образовательному, воспитательному и развивающему. Каждый аспект, в свою очередь, дифференцирован на три уровня – низкий, средний и высокий. Результаты итоговой аттестации оформляются протоколами результатов итоговой аттестации. Для оценки эффективности реализации Программы используется система мониторинга, помогающая оценить достигнутые результаты.

Для полноценной реализации данной программы используется система критериев оценки сформированности качеств знаний воспитанников (Приложение)

Средства необходимые для реализации программы:

Учебно – методическое обеспечение:

- методические материалы;
- видеоматериалы, плакаты, литература;
- спортивный инвентарь (мячи, скакалки, обручи, спортивные палки, лыжи);
- канцелярские принадлежности (карандаши, ручки, тетради, альбомы для рисования, наборы цветной бумаги, краски, кисти, клей, ножницы и др.).

Материально – техническое обеспечение:

- столы, стулья, телевизор, компьютер, музыкальный центр, ноутбук, мультимедийное оборудование (проектор, экран), магнитная доска и др.

Кадровое обеспечение: - воспитатель.

Учебно – тематический план регламентирует образовательную деятельность. Он отражает особенности каждого раздела обучения.

2. Учебно-тематический план реабилитационной программы
«Здоровым быть здорово!»:

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего 36	Теория 12	Практика 24	
Раздел 1. Основы здорового образа жизни - 9ч.					
1	Введение.	1	1		Анкетирование
2	Знакомство.	1	1		Опрос
3	Что такое здоровый жизни.	1	1		Опрос
4	Здоровье – не всё, но всё- ничто без здоровья.	1		1	Анализ творческих заданий
5	Закаливание и оздоровление организма человека.	1	1		Анализ творческих заданий
6	Физкультура, спорт и здоровье.	1		1	Практическая работа
7	Осенний марафон	1		1	Анализ творческих заданий
8	Спортивные соревнования	1		1	Эстафета
9	Мы за здоровый образ жизни.	1		1	Конкурс рисунков
Раздел 2. Здоровое питание - 4ч.					
10	Ты- то, что ты ешь.	1	1		Опрос
11	Пищевая пирамида.	1		1	Практическая работа
12	Фастфуд, быстрое питание.	1	1		Лекция

13	Кулинарная викторина.	1		1	Викторина по пройденному материалу
----	-----------------------	---	--	---	------------------------------------

--	--	--	--	--	--

Раздел 3. Социальное здоровье – 3ч.

14	Социальное влияние	1	1		Опрос
15	Как мы реагируем на социальное влияние	1		1	Анализ творческих заданий
16	Тестирование «ЗОЖ»	1		1	тестирование

Раздел 4. Три ступени ведущие вниз – 10ч.

17	Беда, которую несут наркотики	1	1		Опрос
18	Наркотики- опасная игра!	1	1		Опрос
19	Наркомания – болезнь или вредная привычка?	1		1	Сочинение-размышление
20	Опасная привычка-курение.	1		1	Анализ творческих заданий
21	Суд над сигаретой.	1	1		Опрос
22	Портрет курильщика.	1		1	Рисунок «Портрет курильщика»
23	Алкоголь – коварное зло человечества.	1	1		Опрос
24	Стоп алкоголь!	1		1	Стенгазета, коллаж
25	Как отказаться от опасного предложения.	1		1	Практическая работа
26	Выбор есть всегда	1		1	Дискуссионный клуб

Раздел 5. Личная гигиена и режим дня - 6ч.

27	Личная гигиена.	1	1		Опрос
----	-----------------	---	---	--	-------

28	Гигиена полости рта.	1		1	Практическое задание
29	Гигиена ног. Как ухаживать за ногами и обувью.	1		1	Практическое занятие

30	Бежим за здоровьем.	1		1	Кросс
31	Гаджеты, компьютер и их влияние на здоровье человека.	1		1	Практическое задание
32	Режим дня.	1		1	Исследовательский проект

Раздел 6. Здоровым быть здорово! – 4ч.

33	Мозговой штурм «Твоё здоровье»	1		1	Мозговой штурм
34	Здоровым быть здорово!	1		1	Конкурсная программа
35	Весёлая эстафета	1		1	Спортивное мероприятие
36	Итоговое занятие.	1		1	Тестирование

3.Содержание реабилитационной программы

«Здоровым быть здорово!»:

Раздел 1. Основы здорового образа жизни - 9ч.

Занятие №1,2 -2ч.

Введение. Знакомство.

Теория: знакомство с группой, знакомство воспитанников с основами курса

Практика: инструктаж, первичная диагностика

Занятие №3 -1ч

Что такое здоровый жизни.

Теория: Беседа о здоровом образе жизни, как о важнейшей ценности в жизни человека.

Занятие №4 -1ч.

Здоровье – не всё, но всё- ничто без здоровья.

Практика: дискуссионный клуб по теме занятия. Развитие представлений о здоровье как обязательном условии самореализации.

Занятие №5 -1ч.

Закаливание и оздоровление организма человека.

Теория: Природные факторы закаливания и оздоровления организма. Формы закаливания.

Занятие №6 -1ч.

Физкультура, спорт и здоровье.

Теория: Значение физкультуры и спорта для здоровья человека.

Занятие №7 -1ч.

Осенний марафон

Практика: спортивный марафон среди обучающихся учреждения.

Занятие №8 -1ч.

Экскурсия в ФОК.

Практика: знакомство со спортивными секциями для подростков.

Занятие №9 -1ч.

Мы за здоровый образ жизни.

Практика: конкурс рисунков среди обучающихся учреждения

Раздел 2. Здоровое питание - 4ч.

Занятие №10 -1ч.

Ты- то, что ты ешь.

Теория: Беседа о здоровом правильном питании. Значение полноценного сбалансированного питания для здоровья человека, роста и развития детей.

Занятие № 11 -1ч.

Пищевая пирамида.

Практика: Игровая программа «Пищевая пирамида».

Занятие №12 -1ч.

Фастфуд, быстрое питание.

Теория: просмотр и обсуждение документального фильма.

Занятие №13 -1ч.

Кулинарная викторина.

Практика: кулинарная викторина по пройденным темам о здоровом питании.

Раздел 3. Социальное здоровье – 3ч.

Занятие №14 -1ч.

Социальное влияние и здоровье.

Практика: Тренинг- проект, развитие представлений о формах социального влияния, их основных признаках; положительных и отрицательных последствиях социального влияния для здоровья человека.

Занятие №15 -1ч.

Как мы реагируем на социальное влияние.

Практика: Тренинг- проект; развитие представления о формах реагирования на социальное влияние, их основных признаках; развитие навыков противостояния негативному социальному влиянию.

Занятие №16 -1ч.

Тестирование «ЗОЖ»

Практика: тестирование по пройденным темам, закрепление материала.

Раздел 4. Три ступени ведущие вниз – 10ч.

Занятие №17 -1ч.

Беда, которую несут наркотики.

Теория: Просмотр документального фильма, обсуждение.

Занятие №18 -1ч.

Наркотики- опасная игра!

Теория: Беседа о трагических судьбах людей, ставших наркоманами.

Занятие №19 -1ч.

Наркомания – болезнь или вредная привычка?

Практика: сочинение – размышление по теме.

Занятие №20 -1ч.

Опасная привычка- курение.

Теория: Просмотр и обсуждение документального фильма.

Занятие №21 -1ч.

Суд над сигаретой.

Практика: Игра – драматизация «Суд над сигаретой».

Занятие №22 -1ч.

Портрет курильщика.

Практика: составляем портрет курильщика, основываясь на вреде, который оказывает курение на организм человека.

Занятие №23 -1ч.

Алкоголь – коварное зло человечества.

Теория: Просмотр и обсуждение документального фильма

Видео ролик –Как убивает алкоголь

Занятие №24 -1ч.

Стоп алкоголь!

Практика: совместная работа-стенгазета, коллаж.

Занятие №25 -ч.

Как отказаться от опасного предложения.

Практика: игровой тренинг по формированию навыков уверенного поведения: сказать – нет.

Занятие №26 -1ч.

Выбор есть всегда.

Практика: Дискуссионный клуб «Выбор есть всегда»

Раздел 5. Личная гигиена и режим дня - 6ч.

Занятие №27 -1ч.

Личная гигиена.

Теория: Значение и соблюдение правил гигиены для здоровья человека. Особенности подростов.

Занятие №28 -1ч.

Гигиена полости рта.

Практика: Тренинг «Гигиена полости рта». Правила ухода за зубами и полостью рта.

Занятие №29 -1ч.

Гигиена ног. Как ухаживать за ногами и обувью.

Теория: как правильно ухаживать за ногами и обувью.

Занятие №30 -1ч.

Бежим за здоровьем.

Практика: спортивный кросс.

Занятие №31 -1ч.

Гаджеты, компьютер и их влияние на здоровье человека.

Практика: Просмотр и обсуждение видео- ролика. Составление правил работы с гаджетами и компьютером.

Занятие №32 -1ч.

Режим дня и здоровье

Практика: Исследовательский проект «Режим дня и здоровье»

Раздел 6. Здоровым быть здорово! – 4ч.

Занятие №33 -1ч.

Твоё здоровье.

Практика: мозговой штурм на тему «Твоё здоровье»

Занятие №34 -1ч.

Здоровым быть здорово.

Практика: конкурсная программа на тему «Здоровым быть здорово».

Занятие №35 -1ч.

Весёлые старты.

Практика: спортивное мероприятие.

Занятие №36 -1ч.

Итоговое тестирование.

Практика: итоговое тестирование воспитанников по пройденному курсу

4. Методическое обеспечение реабилитационной программы
«Здоровым быть здорово!»:

№	Тема занятия	Дидактический материал
1,2	Введение. Знакомство	Анкеты для первичной диагностики журналы, прохождения инструктажа
3	Что такое здоровый жизни.	Карточки для магнитной доски «Составляющие здоровья»
4	Здоровье – не всё, но всё-ничто без здоровья.	Карточки с темами для обсуждения, схема «Здоровье»
5	Закаливание и оздоровление организма человека.	Схема «Система закаливания»
6	Физкультура, спорт и здоровье.	Раздаточный материал-карточки «основные виды спорта»
7	Осенний марафон	Нагрудный номер
8	Экскурсия в ФОК.	Список секций (стенд в ФОКе)
9	Мы за здоровый образ жизни.	Бумага для рисования, карандаши, фломастеры, резинка
10	Ты- то, что ты ешь.	Схема- карточки для магнитной доски.
11	Пищевая пирамида.	Плакат «Пищевая пирамида», раздаточный материал к нему: картинки- продукты питания
12	Фастфуд, быстрое питание.	Компьютер
13	Кулинарная викторина.	Карточки: вопросы-ответы, пазлы по теме, карточки- продукты питания, карандаши.
14	Социальное влияние	Литературные отрывки
15	Как мы реагируем на социальное влияние	Рекламные листовки
16	Тестирование «ЗОЖ»	Материал для тестирования
17	Беда, которую несут наркотики	Компьютер

18	Наркотики- опасная игра!	Карточки с портретами
19	Наркомания – болезнь или вредная привычка?	Бумага для письма, ручка
20	Опасная привычка- курение.	Компьютер
21	Суд над сигаретой.	Карточки для судейства, материал для участников суда
22	Портрет курильщика.	Бумага для рисования, карандаши, фломастеры, резинка
23	Алкоголь – коварное зло человечества.	Компьютер
24	Стоп алкоголь!	Бумага для рисования, карандаши, фломастеры, резинка, вырезки из журналов
25	Как отказаться от опасного предложения.	Литературные отрывки, Таблица «Формы отказа»
26	Выбор есть всегда	Карточки с темами для обсуждения
27	Личная гигиена.	Карточки для обсуждения.
28	Гигиена полости рта.	Щетка, зубная паста. Модуль «Зуб»
29	Гигиена ног. Как ухаживать за ногами и обувью.	Карточки – уход за ногами. Обувь.
30	Бежим за здоровьем.	Нагрудный номер
31	Гаджеты, компьютер и их влияние на здоровье человека.	Тест «Интернет и я»
32	Режим дня.	Тест «Анализ эффективности распределения времени» Литературный отрывок
33	Мозговой штурм «Твоё здоровье»	Кроссворды, ребусы, загадки, грамоты
34	Здоровым быть здорово!	Компьютер, карточки с пословицами, листы для заданий, фломастеры, грамоты
35	Весёлые старты.	Мячи, обручи, скакалки и д.р. Грамоты
36	Итоговое занятие.	Материал для тестирования

5.Список литературы, используемой педагогом:

1. Макеева А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. – М.: Просвещение, 2014.
2. Сизанов А.Н., Хриптович В.А. Модульный курс профилактики курения. Школа без табака. - М.: «ВАКО», 2004.
3. Сценарии классных часов и вечеров. / сост. В.А.Ведерникова и др.- Волгоград: Учитель, 2005.
4. Агапова И.А., Давыдова М.А. Профилактика вредных привычек. Авторские сценарии внеклассных часов. –М.: Планета, 2011.

Список рекомендуемой литературы для детей:

1. Александр Цзю. За здоровый образ жизни. - Губкин, 2012.
2. Атлас анатомии человека. Отв. Редактор И.А. Маневич / М.: «Белый город», 2005.

Методика «Индекс отношения к здоровью» (С. Дерябо, В. Ясвин)

Цель: исследование ценностных установок и жизненных приоритетов школьников по вопросам здоровья.

Инструкция: обучающиеся определяют степень значимости (важности) для них различных составляющих (жизненных ценностей). Для этого выбирают три наиболее важные и три наименее важные, с их точки зрения, ценности из предлагаемого списка:

- хорошие вещи, материальное благополучие;
- общение с природой;
- общение с друзьями и другими окружающими людьми;
- любовь и семейная жизнь;
- здоровье, здоровый образ жизни;
- труд (профессия, учёба, интересная работа);
- духовность (нравственность, саморазвитие)

Наиболее важные для меня:

1. _____
2. _____
3. _____

Наименее важные для меня:

1. _____
2. _____
3. _____

Обработка результатов

Первой ценности из трёх, которые были названы в качестве наиболее важных, присваивается первый ранг, второй - второй, третьей - третий. Первой ценности из трёх, которые были названы в качестве наименее важных, присваивается седьмой ранг, второй - шестой, третьей - пятый. Ценности, не вошедший ни в первую, ни во вторую группу, присваивается четвёртый ранг.

Ранг, полученный такой ценностью, как «Здоровье, здоровый образ жизни», является окончательным показателем. Если такая ценность получила у испытуемого первый или второй ранг, можно сделать вывод о том, что его отношение к здоровью является высоко доминантным (значимым); если третий, четвёртый или пятый ранг – оно характеризуется средней доминантностью; если шестой или седьмой – ему свойственна низкая доминантность отношения к здоровью.

**Методика «Гармоничность образа жизни школьников»
(Н.С. Гаркуша)**

Цель: наличие у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

Инструкция. Отметьте знаком «+» пункты, характерные для Вашего образа жизни.

1. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?

- а) хорошее; б) удовлетворительное; в) плохое;
г) затрудняюсь ответить.

2. Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом?

- а) да, занимаюсь; б) нет, не занимаюсь.

3. Как долго днём бываете на улице, на свежем воздухе?

- а) чаще всего больше 2 часов; б) около часа; в) не более 0,5 часа или вообще не выхожу на улицу.

4. Делаете ли утром следующее:

- а) физическую зарядку; б) обливание; в) плотно завтракаю;
г) курите по дороге в школу.

5. Обедаете ли в школьной столовой?

- а) да, регулярно; б) иногда; в) нет.

6. В котором часу ложитесь спать?

- а) до 21 часа; б) между 21 и 22 часами; в) после 22 часов.

7. Употребляете ли Вы спиртные напитки, наркотические вещества или курите?

- а) да, активно; б) изредка; в) никогда.

8. Как Вы чаще всего проводите свободное время?

- а) занимаюсь в спортивной секции, кружке;
б) провожу время с друзьями;
в) читаю книги;
г) помогаю по дому;
д) преимущественно смотрю телевизор (видео);
е) играю в компьютерные игры;

ж) другое.

Обработка результатов

Ответы оцениваются по десятибалльной шкале

№ вопроса	Вариант ответа						
	а	б	в	г	д	е	ж
1	10	5	0	0			
2	10	0					
3	10	5	0				
4	10	10	0	0			
5	10	5	0				
6	10	5	0				
7	0	5	10				
8	10	5	5	5	0	0	0

Подсчитайте общее количество баллов.

Интерпретация

Высокий уровень – 110 – 80 баллов – осознанное отношение школьников к собственному здоровью; ведение здорового образа жизни; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

Средний уровень – 75 – 50 баллов – частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

Низкий уровень – 45 баллов и меньше – отсутствие у школьников понимания ценности и значимости здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней.

Ф.И. _____

Бланк ответов

№ вопроса	Вариант ответа						
	а	б	в	г	д	е	ж
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
Сумма							

баллов:							
----------------	--	--	--	--	--	--	--

Приложение №3

Тест «Твой образ жизни»

Инструкция: можно ли назвать твой образ жизни здоровым? Для того чтобы определить это, ответь на вопросы теста.

1. Утром ты
 1. завтракаешь обязательно;
 2. почти всегда завтракаешь;
 3. редко завтракаешь;
 4. не завтракаешь.
2. Обычно ты ешь
 1. когда захочешь
 2. 3-4 раза в день
 3. 2 раза в день
 4. 1 раз в день (зато как!)
3. Обычно ты ложишься спать
 1. до 11 часов
 2. до 12 часов
 3. позже 12 часов
 4. когда получится- нет определённого расписания
4. В будни ты спишь
 1. 7-8 часов
 2. 6 часов
 3. меньше 6 часов
5. В выходные дни ты спишь:
 1. 7-8 часов
 2. 6 часов и меньше
 3. больше 9 часов
 4. 24 часа в сутки- на то и выходные!
6. Утренняя зарядка для тебя –это
 1. обязательный ежедневный ритуал
 2. то, что ты почти всегда делаешь утром
 3. то, с чего ты периодически пытаешься начать новую жизнь, но, увы, запала хватает ненадолго
 4. то, что в последний раз ты делал в старшей группе детского сада
7. Спортивную секцию или тренажерный зал ты
 1. посещаешь регулярно каждую неделю
 2. посещаешь почти каждую неделю
 3. посещаешь от случая к случаю
 4. не посещаешь
8. Ты узнал, что один из твоих приятелей нелицеприятно отзывался о тебе в знакомой компании, и поэтому ты

1. целый день просидишь дома, переживая обиду и огорчение.

2. сделаешь вид, что ничего не случилось, постарайся не обращать внимания

3. немедленно позвонишь ему и выразишь, не стесняясь в выражениях, всё, что ты о нём думаешь

4. попытаешься спокойно поговорить с приятелем, чтобы выяснить причины происшедшего

9. Твой основной способ борьбы с плохим настроением – это

1. спорт- движение

2. мягкий диван и телевизор

3. обсуждение своих проблем с человеком, который может дать полезный совет

4. вкусная еда

Ключ

Вариант ответа	Номер вопроса								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Баллы								
1	4	0	4	3	4	4	4	1	4
2	3	4	2	1	0	3	3	2	1
3	1	2	0	0	2	1	2	2	4
4	0	0	0		0	0	0	4	0

! Если ты пробовал курить- вычти из суммы 8 баллов, если ты куришь (хотя бы изредка)- вычти из полученной суммы 10 баллов.

Если не куришь вообще- прибавь 10 баллов.

! Если ты пробовал алкоголь- вычти 8 баллов. Если ты несколько раз пробовал алкоголь- вычти 10 баллов.

Если не пробовал алкоголь вообще- прибавь 10 баллов.

А теперь подсчитай окончательный результат.

55-45 баллов- твоё здоровье в твоих руках, и ты действительно умело и бережно заботишься о нём. Это обязательно поможет тебе в дальнейшем добиться успеха. Ты молодец!

44-30 баллов – ты стараешься внимательно относиться к своему здоровью, и это уже хорошо. Правда, не всегда это у тебя получается. Попробуй тщательнее планировать свои дела – вот увидишь, время на прогулку или занятие спортом обязательно появится!

29-15 баллов – не слишком ли легкомысленно ты относишься к своему здоровью? Помни, его запасы не безграничны и за сегодняшнее легкомыслие обязательно придётся расплачиваться в будущем. Стоит сменить образ жизни!

14- и менее баллов- SOS! Такая жизнь до добра не доведёт. И винить в этом нужно будет только себя- организм не прощает наплевательского

отношения к себе. Твой образ жизни требует пересмотра. Ведь то, что сегодня кажется привычным, удобным, приятным, завтра станет причиной болезни или неуспешности в решении какой-то важной жизненной проблемы. Тебе это нужно?

.

