

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16 имени Д.М. Карбышева»

Рассмотрено:
МО классных руководителей
Протокол № 1 от 25.08.2015
Согласовано:
ЗДВР Самокрайняя Т.Н.
_____ 30.08.2015г.

Утверждаю:
Директором МБОУ «СОШ №16
имени Д.М. Карбышева»
_____ Р.А.Хамедов
Приказ № 22.1 от 01.09.2015г.



Рабочая программа дополнительного образования

Волонтерский клуб «Здоровые люди»

Срок реализации: 2015 – 2015 учебный год
Возраст учащихся: 13 – 14 лет, 7 класс
Направление: социально-педагогическое

Автор – составитель:
Можарова Кристина Александровна,
учитель информатики

г. Черногорск, 2015г.

I. Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе программы подготовки молодежных лидеров Г.В. Латышева, М.В. Орловой «Ровесник – ровеснику» и творческих проектов А.Г. Макеевой «Помогая другим, помогаю себе» под редакцией М.М.Безруких; Министерство образования Российской Федерации.- М.: Просвещение, для реализации одного из приоритетных направлений воспитательной работы школы, призванного активизировать работу по здоровьесбережению школьников.

В основу программы заложена установка на изменение у подростков **отношения** к курению, алкоголизму, употреблению наркотиков, в то время как множество программ по данному направлению ориентируются на изменение **поведения** в тех или иных ситуациях. Принципиальное различие, которое мы видим в этих подходах, заключается в том, что, работая над изменением поведения, мы неизбежно приходим к так называемой «ситуационной обусловленности»- поведение и поведенческие признаки являются откликом на сложившуюся ситуацию. Изменяя отношение к той или иной проблеме, мы предоставляем человеку возможность осознанно сформировать ситуацию, и организовать собственное жизненное пространство, являясь в этом процессе активным субъектом.

В тот момент, когда человек делает осознанный выбор, он как раз и устанавливает собственные внутренние границы. Наша задача – предоставить ему возможность сделать этот **выбор**, на основе совместной активной деятельности, поддерживать такую систему взаимоотношений взрослого и ребенка, при которой члены детского объединения получают возможность реализовать свои интересы.

Следующим компонентом отношения является **оценка**. Оценочные отношения формируются на основе этических, эстетических, правовых и других общественных критериев поступков, поведения и деятельности людей. Наша задача – дать подросткам возможность объективно оценить все стороны жизни, так или иначе связанные с проблемой наркомании, ассоциативным поведением сверстников.

Далее следуют **убеждения** – система требований и их взаимосвязь с действительностью.

Место кружка в учебном плане

Программа рассчитана на **2 занятия в неделю по 0,9 часа. Всего: 66,6 часа в год.**

Цель программы: Создание и поддержка волонтерского движения за здоровый образ жизни в среде детей и подростков, повышение степени самостоятельности участников объединения, воспитание социально-активной личности, формирование социальных и жизненных навыков, обеспечивающих физическое и психическое здоровье, активную деятельную жизнь и долголетие.

Задачи программы:

- подготовка, обучение волонтеров через самопознание, самовоспитание, повышение уровня жизненной компетенции, выработка навыков здорового стиля жизни для проведения дальнейшей профилактической работы со сверстниками;
- обеспечение поддержки движения со стороны педагогов и родителей;
- организация досуговой и просветительской деятельности среди детей и подростков;
- работа с подростками группы риска, привлечение их к деятельности объединения силами лидеров-волонтеров;
- создание условий для самореализации подростков и повышения их социальной активности;
- формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности;

- выработка умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения;
- закрепление гигиенических навыков и привычек;
- приобщение к разумной физической активности;
- обучение умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения.

В основу программы положены следующие **воспитательные методы**:

- вовлечение в деятельность;
- стимулирование;
- сотрудничество;
- доверие;
- открытый диалог;
- свобода выбора;
- увлечение;
- коллективный анализ и оценка;
- контроль, самоконтроль и самооценка деятельности и поведения;
- личный пример.

Общая характеристика кружка

Стремительные политические, социально-экономические изменения, происходящие сегодня в обществе, диктуют новые требования как к организации самого учебно-воспитательного процесса, так и к содержанию образования.

В период стремительной глобализации и информатизации жизненного пространства, насилия рекламы и подмены ценностей, подросток каждый день должен делать выбор, противостоять соблазнам жизни, сохранить здоровье и отстоять свою жизненную позицию, основанную на знании и собственном приобретённом опыте.

Целью развития системы профилактики асоциального поведения и детской безнадзорности является усиление сопротивляемости личности негативным влияниям среды. Важнейшей задачей названо формирование у подростков навыков социальной и личностной компетентности, позволяющих им противостоять приобщению к употреблению психоактивных веществ, алкоголизму, курению в условиях давления социального окружения: умения общаться, понимать других людей, а также собственного достоинства и уважения к другим, умения отстаивать свое мнение, считаться с мнением окружающих, противостоять внешнему давлению.

Волонтеры (от англ. Volunteer - доброволец) – это люди, делающие что-либо по своей воле, по согласию, а не по принуждению.

Активная жизненная позиция, умение взаимодействовать и включаться в проект, умение получать и передавать информацию – это то, чем должен обладать волонтер для успешной работы. Все это будет формироваться в процессе подготовки волонтеров – на профилактических и обучающих занятиях, на тренинговых занятиях, учебах и сборах.

Программа кружка делится на 5 блоков:

1. Профилактика курения.
2. Профилактика употребления наркотических веществ.
3. Профилактика алкоголизма.
4. Профилактика инфекционных заболеваний.
5. Я и другие. Общение без конфликтов.

В качестве основных при создании оздоровительной программы могут выступать три группы принципов:

1. Системно-структурная группа принципов:

- непрерывность формирования навыков здорового образа жизни на протяжении всех лет обучения в школе;

- повторение сведений, относящихся к проблемам здоровья, вредных привычек, полового и безопасного поведения, при этом первичная информация должна быть элементарной, а в дальнейшем на каждом возрастном этапе расширяться за счет введения новых понятий, фактов и сведений;
- конкретность и доступность предполагает, что все сведения должны излагаться ясно и понятно, в соответствии с подготовленностью и предобразованностью учащихся, без упрощенчества и схематизации;
- оптимизация задач означает, что обучение здоровому образу жизни должно соотноситься с целями и задачами воспитания подрастающего поколения;
- системность включает разработку программ на основе системного анализа актуальной социальной ситуации в стране и состояния здоровья детей, подростков и молодежи;
- стратегическая целостность определяет единую целостную стратегию оздоровительно-профилактической деятельности, обуславливающую основные направления и конкретные мероприятия для школы;
- многоаспектность предполагает позитивное развитие ресурсов личности, и прежде всего адекватной самооценки, целенаправленное формирование прочных навыков и стратегий стресс - преодолевающего поведения.

2. Социальная группа принципов:

- деловитость предполагает деловое отношение к обсуждаемым проблемам; смущение и беспомощность педагога при обсуждении социально-нравственных острых тем, пагубных пристрастий вызывают у учащихся неоправданно повышенный интерес к обсуждаемым проблемам; эмоциональная беспристрастность обеспечивается использованием научных понятий и научных выводов, при этом следует избегать излишней сенсационности и запугивания фактами и выводами;
- активная инициатива и опережение – школьников трудно оградить от негативных воздействий социума, - поэтому лишь своевременные оздоровительно-профилактические программы способны исключить, или, по крайней мере, смягчить их влияние;
- готовность личности к обучению здоровому образу жизни – программа обучения ЗОЖ должна предусматривать работу с личностью, - это достигается через систему тренинговых занятий;
- выработка индивидуальных и социальных установок - очень важно, чтобы учащиеся понимали, что здоровый образ жизни является проявлением межличностных отношений, нравственной и психологической культуры личности.

3. Психологическая группа принципов:

- правдивость - уклончивые ответы, обещания разъяснить позже, ссылки на недостаточную зрелость и неспособность понять приводят к потере доверия, нарушают контакт с педагогом;
- доверие - недоверие, подозрения и выпрашивания, как правило, провоцируют у учащихся закрытость, обострение интереса к наркотикам, алкоголю, курению, личностно-интимным сторонам жизни человека;
- поддержка и стимулирование собственного поиска информации, познания себя и других;
- адресность - навыки здорового образа жизни могут быть сформированы только с учетом пола, психического и физического развития, предобразованности и актуализации проблемы для учащихся;
- скрытое оздоровительно-профилактическое воздействие на личность через игры, интерактивные методы обучения, научно-исследовательские учебные задания, беседы в условиях похода, участие самих учащихся в реализации

оздоровительно-профилактических программы.

II. Основное содержание курса

Профилактика курения (16,2 ч)

Психология влияния группы. Табак и история его распространения. Свойства никотина. Курение и сердечнососудистая система. Курение и его последствия для организма. Последствия курения для молодого организма. Психология курения. Мотивы курения. Умей сказать “нет!”. Психология воздействия рекламы. Реклама курения. Социальные последствия курения. Курение – проблема общества. Компания «Нет – курению!». Да здравствует чистый воздух! Письмо сверстнику. Письмо сверстнику. «Сделай свой выбор!».

Профилактика употребления наркотических веществ (15,3 ч)

Наркомания: проблема личности и общества. Наркотики: употребление и злоупотребление. Опасные заблуждения, или что мы думаем о наркотиках. Мифы о наркомании. Основные термины, или что же такое наркотики и наркомания. Формирование пристрастия к наркотикам, или почему принимают наркотики. Наркотики и возраст, или когда возникает интерес к наркотикам. Наркотики и личность, или какие черты характера способствуют наркомании. Факторы риска, или кто чаще становится наркоманом. Наркотики и их жертвы, или что нужно знать о наркотиках. В преддверии опасности, или как распознать начало наркомании. Как отказаться от предложенных наркотиков. Сопротивление массовой рекламе психоактивных веществ. Понятие группового давления. Сопротивление давлению социального окружения. Наркотики, психоактивные вещества и последствия их употребления. Законы распространения наркомании. Итоги.

Профилактика алкоголизма (14,4 ч)

Алкоголь: история возникновения. Что такое алкоголизм? Причины появления и развития алкоголизма. Детский алкоголизм в России. В плену иллюзий. Уроки трезвости. Алкоголизм: употребление и злоупотребление. Формирование пристрастия к алкоголю. Алкоголь и личность, или какие черты характера способствуют алкоголизму. Мужской и женский алкоголизм. Факторы риска, или кто чаще становится алкоголиком. В преддверии опасности, или как распознать начало алкоголизма. Как отказаться от предложенного алкоголя. Реклама алкоголя. Социальные последствия алкоголизма. Последствия употребления алкоголя

Профилактика инфекционных заболеваний (10,8 ч)

Понятие инфекции. Инфекционные заболевания. Отличие инфекционных заболеваний от обычных. Пути передачи инфекционных заболеваний. ОРВИ: симптомы, профилактика. Грипп: симптомы, профилактика. Носите ли вы повязки от инфекционных заболеваний? Пути передачи инфекционных заболеваний. Туберкулез. Источники заболевания. Пути заражения. Клещевой энцефалит. Основные симптомы и последствия. Профилактика инфекционных заболеваний. Понятие об иммунитете. Вакцинация. Вся правда о прививках.

Я и другие. Общение без конфликтов. (9 ч)

Общение. Права личности и уважение прав других. О радостях и сложностях общения. Отчего бывает одиноко? Учитесь общаться. Учитесь управлять собой. Понятие конфликта. Пути и методы решения конфликта. Строим дом своего здоровья. За здоровый образ жизни!

III. Требования к уровню подготовки учащихся

По итогам реализации программы предполагается подготовить и обучить волонтеров, имеющих активную жизненную позицию и осознанное отношение к своему здоровью, владеющих знаниями о пагубном влиянии курения, алкоголя, наркотиков на

здоровье человека, а также знаниями по организации профилактической работы в подростковой и молодежной среде, готовых к участию в социальных акциях, к активной пропаганде здорового образа жизни среди своих сверстников.

К концу изучения курса учащиеся должны:

знать

- цели, задачи и принципы волонтерского отряда;
- владеть знаниями о ЗОЖ;
- правила хорошего тона;
- возрастные особенности развития своего организма;
- режим дня школьника;
- вредные привычки и их воздействие на организм человека;
- вопросы гигиены и питания, закаливания, строения человека и др.;
- вопросы физического и духовного здоровья.

уметь

- аргументировано отстаивать свою позицию, формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к ПАВ, курению, алкоголизму;
- увеличение количества детей и подростков, вовлеченных в волонтерские отряды и проведение альтернативных мероприятий;
- уметь общаться с учащимися и взрослыми, владеть нормами и правилами уважительного отношения.

применять на практике

- основной результат работы - формирование в ходе деятельности более ответственной, адаптированной, здоровой личности;
- участвовать в акциях по здоровому образу жизни организуемых школой, районом, городом.

IV. Календарно-тематическое планирование кружка волонтеров «Здоровые люди» на 2015 – 2016 учебный год

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Дата проведения	
		всего	теор.	практ.	план	факт
	Профилактика курения	16,2	7,2	9		
1	Психология влияния группы	0,9	0,9		04.09	
2	Табак и история его распространения	0,9	0,9		07.09	
3	Свойства никотина.	0,9	0,45	0,45	11.09	
4	Курение и сердечнососудистая система	0,9	0,45	0,45	14.09	
5	Курение и его последствия для организма	0,9	0,45	0,45	18.09	
6	Последствия курения для молодого организма	0,9	0,45	0,45	21.09	
7	Психология курения	0,9	0,45	0,45	25.09	

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Дата проведения	
		всего	теор.	практ.	план	факт
8	Мотивы курения	0,9	0,45	0,45	28.09	
9	Умей сказать “нет!”.	0,9	0,45	0,45	02.10	
10	Психология воздействия рекламы	0,9	0,45	0,45	05.10	
11	Реклама курения	0,9	0,45	0,45	09.10	
12	Социальные последствия курения	0,9	0,45	0,45	12.10	
13	Курение – проблема общества.	0,9	0,45	0,45	16.10	
14	Компания «Нет – курению!»	0,9		0,9	19.10	
15	Да здравствует чистый воздух!	0,9		0,9	23.10	
16	Письмо сверстнику	0,9	0,45	0,45	26.10	
17	Письмо сверстнику	0,9		0,9	30.10	
18	«Сделай свой выбор!»	0,9		0,9	02.11	
	Профилактика употребления наркотических веществ	15,3	9,9	5,4		
19	Наркомания: проблема личности и общества	0,9	0,9		06.11	
20	Наркотики: употребление и злоупотребление	0,9	0,45	0,45	09.11	
21	Опасные заблуждения, или что мы думаем о наркотиках	0,9	0,45	0,45	13.11	
22	Мифы о наркомании.	0,9	0,9		16.11	
23	Основные термины, или что же такое наркотики и наркомания	0,9	0,9		20.11	
24	Формирование пристрастия к наркотикам, или почему принимают наркотики	0,9	0,45	0,45	23.11	
25	Наркотики и возраст, или когда возникает интерес к наркотикам	0,9	0,45	0,45	27.11	

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Дата проведения	
		всего	теор.	практ.	план	факт
26	Наркотики и личность, или какие черты характера способствуют наркомании	0,9	0,45	0,45	30.11	
27	Факторы риска, или кто чаще становится наркоманом	0,9	0,9		04.12	
28	Наркотики и их жертвы, или что нужно знать о наркотиках	0,9	0,45	0,45	07.12	
29	В преддверии опасности, или как распознать начало наркомании	0,9	0,45	0,45	11.12	
30	Как отказаться от предложенных наркотиков	0,9	0,45	0,45	14.12	
31	Сопротивление массовой рекламе психоактивных веществ	0,9	0,45	0,45	18.12	
32	Понятие группового давления	0,9	0,45	0,45	21.12	
33	Сопротивление давлению социального окружения	0,9	0,45	0,45	25.12	
34	Наркотики, психоактивные вещества и последствия их употребления	0,9	0,9		28.12	
35	Законы распространения наркомании. Итоги.	0,9	0,45	0,45	11.01	
	Профилактика алкоголизма	14,4	9,9	4,5		
36	Алкоголь: история возникновения	0,9	0,9		15.01	
37	Что такое алкоголизм?	0,9	0,9		18.01	
38	Причины появления и развития алкоголизма	0,9	0,9		22.01	
39	Детский алкоголизм в России	0,9	0,9		25.01	
40	В плену иллюзий	0,9	0,45	0,45	29.01	
41	Уроки трезвости	0,9		0,9	01.02	
42	Алкоголизм: употребление и злоупотребление	0,9	0,45	0,45	05.02	

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Дата проведения	
		всего	теор.	практ.	план	факт
43	Формирование пристрастия к алкоголю	0,9	0,45	0,45	08.02	
44	Алкоголь и личность, или какие черты характера способствуют алкоголизму	0,9	0,9		12.02	
45	Мужской и женский алкоголизм	0,9	0,9		15.02	
46	Факторы риска, или кто чаще становится алкоголиком	0,9	0,9		19.02	
47	В преддверии опасности, или как распознать начало алкоголизма	0,9	0,45	0,45	22.02	
48	Как отказаться от предложенного алкоголя	0,9	0,45	0,45	26.02	
49	Реклама алкоголя	0,9	0,45	0,45	29.02	
50	Социальные последствия алкоголизма	0,9	0,45	0,45	04.03	
51	Последствия употребления алкоголя	0,9	0,45	0,45	07.03	
	Профилактика инфекционных заболеваний	10,8	6,8	4		
52	Понятие инфекции. Инфекционные заболевания	0,9	0,9		11.03	
53	Отличие инфекционных заболеваний от обычных	0,9	0,45	0,45	14.03	
54	Пути передачи инфекционных заболеваний	0,9	0,45	0,45	18.03	
55	ОРВИ: симптомы, профилактика	0,9	0,45	0,45	21.03	
56	Грипп: симптомы, профилактика	0,9	0,45	0,45	25.03	
57	Носите ли вы повязки от инфекционных заболеваний?	0,9	0,45	0,45	28.03	

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Дата проведения	
		всего	теор.	практ.	план	факт
58	Пути передачи инфекционных заболеваний	0,9	0,45	0,45	01.04	
59	Туберкулез. Источники заболевания. Пути заражения	0,9	0,9		04.04	
60	Клещевой энцефалит. Основные симптомы и последствия	0,9	0,9		08.04	
61	Профилактика инфекционных заболеваний	0,9	0,45	0,45	11.04	
62	Понятие об иммунитете	0,9	0,45	0,45	15.04	
63	Вакцинация. Вся правда о прививках.	0,9	0,45	0,45	18.04	
	Я и другие. Общение без конфликтов.	9	3,15	5,85		
64	Общение	0,9	0,45	0,45	22.04	
65	Права личности и уважение прав других	0,9	0,45	0,45	25.04	
66 -67	О радостях и сложностях общения	1,8	0,9	0,9	29.04 02.05	
68	Отчего бывает одиноко?	0,9	0,45	0,45	06.05	
69	Учитесь общаться.	0,9		0,9	13.05	
70	Учитесь управлять собой	0,9	0,45	0,45	16.05	
71	Понятие конфликта	0,9	0,45	0,45	20.05	
72	Пути и методы решения конфликта	0,9	0,45	0,45	23.05	
73	Строим дом своего здоровья	0,9		0,9	27.05	
74	За здоровый образ жизни!	0,9		0,9	30.05	

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Дата проведения	
		всего	теор.	практ.	план	факт
	Итого:	66,6	37,85	29,65		

V. Список литературы

1. Модульный курс профилактики курения 5-11 класс, А.Н. Сизанов, В.А. Хриптович.
2. Наглядно-методическое пособие «Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании».
3. «Не допустить беды». Помогая другим, помогаю себе. А.Г.Макеева. Москва. «Просвещение».
4. Антинаркотическая профилактическая работа с несовершеннолетними групп социального риска. Н.В. Вострокнутов. Москва 2004 г.
5. Зарубежный опыт первичной профилактики злоупотребления ПАВ среди несовершеннолетних. Москва.
6. В.Н. Ягодинский «Уберечь от дурмана» - Уроки трезвости. Социально опасно! Действовать!
7. Руководство по программе первичной профилактики никотиновой и наркотической зависимости у детей старшего подросткового возраста. Александр Кузнецов, Людмила Рыбакова.
8. Л.И. Салыхова. Настольная книга классного руководителя.5-9 класс. Москва. Издательство «Глобус».
9. Формирование здорового образа жизни. 5-11 классы. Классные часы. Т.И. Магомедова, Л.Н. Канищева. Волгоград. Издательство «Учитель».
10. Т.А. Шишковец. Справочник социального педагога. Издание 2-е переработанное и дополненное.5-11 классы.
11. Энциклопедия независимости. Богданчиков В., Болдырев О., Сурайкин А.

VI. Материально – техническое оснащение

1. Мультимедийный проектор и экран
2. Компьютер
3. Колонки
4. Принтер
5. Сканер