

**Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Шегарская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями
здоровья»**

Утверждено

Приказ № 75/О от 01.09.2021г.

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
программа социально-педагогической направленности**

«Здоровый образ жизни»

(учащиеся от 11 до 17 лет)

Срок реализации 5 лет

Программу разработала:

Мурзина Надежда Васильевна

стаж педагогической работы

8 лет

Согласовано на педагогическом совете

Протокол № 1 от «31» августа 2021 г.

Победа – 2021

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Социально-педагогическая направленность данной программы – это привитие детям навыков здорового образа жизни, мотивации на сохранение и укрепление своего здоровья. Реалии сегодняшнего дня все острее ставят перед государством и обществом вопросы, связанные со здоровьем. Особую обеспокоенность вызывает здоровье детей школьного возраста, ведь именно в этот период молодой неокрепший организм подвержен различным заболеваниям.

Особая роль принадлежит учебным учреждениям, которые должны не только создавать комфортную образовательную среду с учетом индивидуальных физических, психических и интеллектуальных особенностей детей, но и приучать школьников к здоровому образу жизни, вести профилактику заболеваний, помогать сохранять здоровье обучающихся.

В соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют всё новые, более высокие требования к человеку и его здоровью.

Новое определение здоровья впервые было сформулировано Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1940 г. Было признано, что здоровье – это не просто отсутствие болезней, а состояние физического, психического и социального благополучия. Благополучие касается всех аспектов жизни человека. Необходимо гармоничное сочетание социального, физического, интеллектуального, карьерного, эмоционального и духовного элементов в жизни. Осуществить такую деятельность способен только человек, обладающий определенным мировоззрением, личностным развитием, убеждениями и установками, а также всесторонними знаниями, сформированными умениями и привычками здорового образа жизни.

Понятие «образ жизни» включает следующие составляющие: рациональное питание, физическую активность, личную гигиену, отношение к вредным привычкам, здоровый психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают статистические показатели Российской академии медицинских наук. Большая часть детей имеет тяжелейшие функциональные и органические расстройства, приобретая их в детском возрасте и закрепляя в виде хронических болезней на выходе из школы. Прямую угрозу представляют

распространенность курения и употребления алкоголя среди школьников. В 10 - 11 лет курят 17 % подростков и употребляют алкоголь до 39 %, к 15 - 17 годам их число возрастает до 73 %. К 30 годам эти люди становятся инвалидами и тяжелыми «хрониками». По данным НИИ педиатрии физиологически здоровыми рождаются не более 14 % детей, 25–35 % детей, пришедших в 1 класс школы, имеют физические недостатки или хронические заболевания, 90 – 92 % выпускников школ находятся в «третьем состоянии», т. е. они ещё не знают, что больны, только 8 – 10 % выпускников школ можно считать действительно здоровыми. Этот показатель еще выше в специальных (коррекционных) школах-интернатах, т. к. почти все воспитанники страдают перинатальными повреждениями центральной нервной системы, диффузными изменениями коры головного мозга.

Нарушение интеллекта у ребёнка в преобладающем большинстве случаев сочетается с нарушениями в развитии двигательной сферы, становление которой неотделимо от познания мира, овладения речью, трудовыми навыками. В физическом развитии, так же как и в умственном, у большинства обучающихся воспитанников наблюдается существенное отставание или отклонение от показателей развития нормального ребёнка. Несомненно, что ранние нарушения в центральной нервной системе вызывают нарушения в эмоционально – волевой сфере и влияют на характер ребёнка. Эти дети не защищены от негативного влияния в окружающей среде. Кроме того, у воспитанников отсутствуют необходимые знания, умения и навыки в области сохранения здоровья.

Кризисные явления в обществе способствуют изменению мотивации образовательной деятельности у детей разного возраста, снижают их творческую активность, замедляют их физическое и психическое развитие, вызывают отклонения в социальном поведении.

Прогрессивно нарастающие требования социальной среды вызвали появление массовых состояний психоэмоционального напряжения, лавинообразное увеличение форм саморазрушающего поведения, на первом месте из которых вышла наркотизация подростков, а так же различные виды злоупотреблений психоактивными веществами. Проблема наркотиков давно превратилась в глобальную проблему, грозящую гибелью для человечества. Как и всякая глобальная проблема, она не может не стать содержанием современных образовательных программ.

Даже самая счастливая и благоприятная школьная семья не может существовать в отрыве от социальной действительности, для которой распространение наркотиков в среде молодёжи всё более и более становится нормой. Детей нельзя оградить от наркотика,

но научить их сознательно отказываться от него можно и нужно. Поэтому проблемы сохранения здоровья детей становятся особенно актуальными во всех сферах человеческой деятельности и особенно остро – в образовательной области.

Адаптированная дополнительная образовательная программа социально-педагогической направленности «Здоровый образ жизни» имеет **интеллектуально-познавательную направленность**:

- она направлена на решение задачи не только обучения детей здоровому образу жизни, но и их воспитания. В программе по формированию здорового образа жизни объединен весь позитивный опыт, накопленный педагогическим коллективом, детской организацией.

Необходим комплексный подход по отношению к детям, имеющим проблемы в развитии, обучении, общении и поведении. Только совместная работа классных руководителей, воспитателей, социального педагога, психологов, медицинских работников, родителей может дать реальные результаты.

Необходимо сопровождать, а не направлять развитие ребёнка, не решать проблемы за детей, а учить их принимать верные решения самостоятельно. Важно, чтобы просвещение подростков было своевременным. Для этого необходимо вовремя сформировать положительное отношение к здоровому образу жизни, научить понимать ответственность за своё поведение и здоровье.

Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, и именно в школе должны решаться задачи формирования ответственного отношения к здоровью подростков.

Объем программы – 34 часа, необходимые для освоения программы.

Форма обучения – очная.

Методы обучения (таблица № 1):

Словесные	Наглядные	Практические
устное изложение, размышление	показ видеоматериалов, иллюстраций, презентация	Тренинг, практикум, ролевая игра, семинар, рейд
беседа, объяснение	наблюдение	Экскурсии, поход, соревнование

Тип занятия: комбинированный, теоретический, практический, тренировочный.

Формы проведения занятий (табл. 2):

Акция	Круглый стол	Сбор
беседа	мозговой штурм	семинар
викторина	наблюдение	сказка
диспут, дискуссия, обсуждение	поход	соревнование
занятие-игра	практическое занятие	тренинг
игра сюжетно-ролевая	презентация	экскурсия
КВН	размышление	эксперимент
конференция	рейд	экзамен

Срок освоения программы – 5 лет.

Режим занятий – 1 раз в неделю, с 5 по 9 класс, 40 минут.

1.2. Цель программы:

- обучение каждого воспитанника способам поддержания и сохранения здоровья, воспитание и развитие обучающихся на основе здоровьесберегающих знаний, умений и навыков.

Задачи:

Образовательные:

- формирование знаний об организме человека, его функционировании в разных социальных и природных условиях, о факторах здоровья и здорового образа жизни;

Развивающие:

- коррекция и развитие у воспитанников познавательных процессов (восприятия, внимания, мышления, памяти) на основе установления взаимосвязи организма человека и окружающей среды; развитие воли при принятии и реализации компонентов здорового образа жизни;

Воспитательные:

- воспитание личности, адаптированной к природным и социальным условиям, ответственно относящейся к своему здоровью и здоровью других людей, укрепляющей свое физическое здоровье.

Программа по курсу «Здоровый образ жизни» опирается на следующие **принципы**:

- изучение материала с учетом психофизических особенностей детей с отклонениями в умственном развитии;
- принцип научности и достоверности – сведения должны быть основаны на научных фактах, личном опыте и чувственных ощущениях;
- индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от возраста и состояния здоровья;
- принцип наглядности и занимательности – образовательный материал должен вызывать у детей интерес и эмоциональный отклик;
- преемственность - урочность и внеурочность деятельности;
- непрерывность - формирование навыков здорового образа жизни на протяжении всех лет обучения;
- систематическое повторение сведений, относящихся к проблемам здоровья, вредных привычек, полового воспитания, безопасного поведения;
- конкретность и доступность предполагает, что все сведения должны излагаться доступно и понятно;
- оптимизация означает, что обучение здоровому образу жизни должно соотноситься с целями и задачами воспитания подрастающего поколения.

1.3. Содержание программы:

Таблица №3

N	Название раздела	Тема	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
I	Режим дня, учебы и отдыха	1. Режим дня школьника	4	1	3
		2. Подвижные игры во время перемен			
		3. Подвижные игры на свежем воздухе			
		4. Правила поведения на улице			

II	Здоровье и ЗОЖ	1. Как сохранить зрение	10	4	6
		2. Как стать Нехворайкой			
		3. Шалости и травмы			
		4. Чихали мы на простуду			
		5. Осторожно – ядовитые грибы!			
		6. Предупреждение заболеваний			
		7. Внимание – гололёд!			
		8. Осторожно - клещи			
		9. Как сохранить здоровье			
		10. Безопасное поведение во время летних каникул			
III	Личная гигиена	1. Чистота – залог здоровья	3	1	2
		2. Гигиена тела - основа здорового образа жизни			
		3. Говорим мы вам без смеха - чистота залог успех			
IV	Основы рационального питания	1. Разговор о правильном питании	3	1	2
		2. Витамины – это жизнь!			
		3. Полезные и вредные продукты.			
V	Значение физкультуры и закаливания для сохранения здоровья	1. Крепла, чтоб мускулатура, занимайтесь физкультурой	4	1	3
		2. Вместе веселей играть!			
		3. Что дает спорт человеку			
		4. Польза закаливания.			
VI	Профилактика табакокурения, алкогольной, наркотической зависимости	1. Какие опасности встречаются на улице	7	2	5
		2. О вреде курения			
		3. О вреде алкоголя			
		4. Умей сказать "Нет"!			
		5. Что такое страна вредных привычек			
		6. Сквернословие – это зло!			
		7. Употребление ПАВ, как слабость воли, болезнь.			
VII	Самопозна-	1. Правила поведения в школе	3	1	2

ние и само- регуляция	2. Я в этом мире			
	3. О правилах дорожного движения			
ИТОГО		34	11	23

**В результате обучения по адаптированной дополнительной общеобразова-
тельной программе социально – педагогической направленности**

«Здоровый образ жизни» ребенок будет знать и уметь:

4, 5кл: правила внутреннего распорядка, регулировать своё настроение, выслушивать других, уважать чужое мнение, распределять своё время, укреплять здоровье, ставить цели по укреплению своего здоровья, личная ответственность непричинения вреда своему здоровью.

бкл: правила внутреннего распорядка, регулировать своё настроение, выслушивать других, уважать чужое мнение, распределять своё время, укреплять здоровье, избегать опасных ситуаций, ценностное отношение к жизни.

7кл: правила внутреннего распорядка, регулировать своё настроение, выслушивать других, уважать чужое мнение, распределять своё время, укреплять здоровье, избегать опасных ситуаций, ценностное отношение к жизни, здоровьесберегающее поведение.

8кл: правила внутреннего распорядка, регулировать своё настроение, выслушивать других, уважать чужое мнение, распределять своё время, укреплять здоровье, избегать опасных ситуаций, ценностное отношение к жизни, уметь сказать «нет!»

9кл: правила внутреннего распорядка, регулировать своё настроение, выслушивать других, уважать чужое мнение, распределять своё время, укреплять здоровье, избегать опасных ситуаций, ценностное отношение к жизни, здоровьесберегающее поведение, уметь сказать «нет!».

2.1. Описание учебного предмета в учебном плане

	Кол-во учебных недель
1 четверть	8 ч.
2 четверть	8 ч.
3 четверть	10 ч
4 четверть	8 ч.
Год	34 ч.

2.2. Условия реализации программы.

Печатные пособия – наглядные пособия, наглядно – дидактический материал, информационные сайты, аудиозаписи, видеофильмы.

Технические средства обучения: компьютер, DVD.

Нормативно-правовая и документальная основа:

1. Закон РФ «Об образовании» и содержащихся в нем двух основных положениях:
 - а) о гуманистическом характере образования, приоритете общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободном развитии личности (ст.2);
 - б) об обязанности образовательного учреждения создавать условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников (ст.51).
2. Закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 3.03.99 г.
3. Санитарно-эпидемиологические правила СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях».
4. «Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан» от 22.06.93 г., №5487-1.
5. «Конвенция о правах ребёнка».

Педагогические средства:

- Проведение мониторинга ситуации с употреблением наркотических и психоактивных веществ несовершеннолетними. Анкета склонности к вредным привычкам.

- Методические рекомендации классным руководителям, воспитателям по формированию у школьников гигиенических навыков.
- Учебные предметы (ОБЖ, биология, ритмика, ЛФК), формирующие основы здорового образа жизни.
- Психодиагностика и психокоррекция (программа работы психолога).
- Создание условий для сохранения, укрепления здоровья учащихся. Школьные мероприятия спортивно – массовой, оздоровительной работы, Дни здоровья, акции за здоровый образ жизни.

Формы работы.

Предусмотрено разнообразие видов деятельности, чтобы каждый мог найти возможность для самореализации.

- Классные часы, занятия, беседы, конкурсы рисунков, викторины, праздники.
- Ролевые тренинги, досуги.
- Просмотры и обсуждения фильмов.
- Правовые практикумы.
- Спартакиады, соревнования, подвижные игры, режимные моменты.

При проведении занятий возможны различные формы индивидуальной и групповой деятельности (*работа в парах, презентации, работа в мини – группах, фронтальная работа*). Используются наглядные пособия (плакаты, таблицы), аудио, видеокассеты. В процессе изучения данного курса воспитанники получают теоретическую и практическую подготовку в сохранении своего здоровья. На занятиях детям сообщаются новые сведения и закрепляются полученные представления о здоровом образе жизни. Досуги способствуют созданию условий эмоционального восприятия детьми сведений о здоровом образе жизни, закреплению полученных знаний и их систематизации. Режимные моменты используют для формирования и закрепления санитарно-гигиенических навыков, опыта закаливания, привычки к деятельности, способствующей здоровому образу жизни.

Методы.

Наглядный - включает в себя наблюдения, демонстрацию, просмотр видеофильмов, иллюстраций, плакатов.

Словесный метод - предусматривает рассказы педагога, беседы, объяснения. Рассказы и беседы должны быть направлены на сообщение детям необходимых сведений о

здоровье и здоровом образе жизни. Беседы сопровождаются опытами и наблюдениями учащихся.

Практический - включает опыты, упражнения, предметно - практическую деятельность.

Условия реализации программы:

- Доступность сообщаемых сведений о биологических, социальных, экологических сторонах здорового образа жизни.
- Соблюдение принципов наглядности, последовательности.
- Использование заданий и упражнений с учетом особенностей внимания, памяти, мышления и речи детей с дефектом умственного развития.
- Использование доступных способов передачи социального опыта.

Участники программы:

- обучающиеся, воспитанники;
- педагоги: учителя, воспитатели;
- врачи – специалисты;
- мед. работник школы;
- школьные специалисты (психолог, социальный педагог);
- родители.

Содержание программы.

Содержание программы предусматривает изучение вопросов этики, морали, психологии, социологии, экономики, правоведения, физиологии, анатомии, гигиены в аспекте пропаганды, обучения и воспитания здорового образа жизни.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей и проявлений сензитивности к усвоению определенных знаний на каждом уровне развития.

В программе соблюдается последовательное усложнение и расширение изучаемых понятий по мере взросления ребенка.

Введение.

Все живое в природе растет и изменяется. Что такое здоровый образ жизни?

Теоретическая часть: беседа

Практическая часть: обзор книг о здоровье.

1. Режим дня, учёбы и отдыха.

Есть ли режим в природе (на примере растений и животных). Необходим ли режим дня человеку? Индивидуальность построения режима дня. Значение режима дня для со-

хранения здоровья и успешной работы в школе. Правила рациональной организации учебной деятельности ученика: чередование видов деятельности, учебы и отдыха, чистота рабочего помещения, проветривание. Назначение и выполнение физкультминуток и минут движения. Как нужно отдыхать на перемене и почему. Индивидуальный режим дня и время приготовления уроков. Правила организации рабочего места для выполнения домашнего задания. Правильная посадка за столом. Разнообразие поз и мест при выполнении домашних заданий. Значение активного отдыха после классных занятий для снятия утомления. Индивидуальный подход к организации активного отдыха. Виды активного отдыха (подвижные игры, спортивные игры, прогулки). Рациональный отдых во время школьных каникул и в выходные дни. Природа как источник отдыха и восстановления сил.

Теоретическая часть: беседы, конкурсы, викторины.

Практическая часть: экскурсии, составление индивидуального режима дня.

2. Здоровье и здоровый образ жизни

Что такое здоровье и что такое болезнь? Чтобы сохранить здоровье, нужно хорошо узнать себя. Здоровье человека связано с его образом жизни, оно достояние каждого и богатство всей страны. Факторы, влияющие на здоровье человека. Зависимость здоровья человека от здоровья природы в целом. Может ли Земля болеть? Правила личной безопасности и профилактики травматизма при взаимодействии с окружающей средой. Анализируем свой образ жизни. Правила и нормы здорового образа жизни. Отличие ребенка от взрослого. Бережное отношение к пожилым людям. Как сохранить свое здоровье до самой старости? Мой здоровый образ жизни и образ жизни моей семьи.

Теоретическая часть: беседы, групповая дискуссия, рассказы, видео-уроки

Практическая часть: конкурс рисунков, экскурсия в школьный медпункт.

3. Личная гигиена.

Части тела человека. Органы и их роль в организме человека. Основные части скелета и их назначение. Первая помощь при несчастных случаях. От чего зависит красивая осанка человека. Способы формирования правильной осанки. Индивидуальность роста и развития человека. Для чего человеку нужна одежда? Национальная русская одежда. Гигиенические требования к одежде. Соответствие одежды разным видам деятельности (прогулка, учебные занятия, выход в театр, спортивные занятия.) Правила личной гигиены.

Теоретическая часть: чтение и обсуждение научно-популярной литературы, беседы.

Практическая часть: составление комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой, обувью; составление ребусов и кроссвордов.

4. Основы рационального питания.

Значение витаминов и микроэлементов для строительства организма человека. Аппетит и его отсутствие. Правила питания и вред переедания. Соблюдение гигиенических правил.

Теоретическая часть: беседы, викторины, конкурс пословиц и загадок.

Практическая часть: составление индивидуального меню на неделю.

5. Значение физкультуры и закаливания для сохранения здоровья.

Физические занятия и спорт, их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера, для бодрости и хорошего настроения. Я и моя физическая культура. Двигательный режим школьника. Закаливание как эффективное средство укрепления здоровья человека. Профилактика простудных заболеваний.

Теоретическая часть: видео-уроки.

Практическая часть: соревнования, праздники, конкурс сочинений.

6. Профилактика табакокурения, алкогольной и наркотической зависимости.

Полезные и вредные привычки. Правила социально-желательного поведения. Значение семьи в формировании здоровых установок и навыков ответственного поведения. На что идут дети, чтобы выглядеть взрослыми. Вредные привычки как факторы риска. Причины возникновения вредных привычек. Влияние табакокурения на основные функции организма человека. Мотивы и факторы, обуславливающие употребление алкоголя. Алкоголизм и потомство. Виды психоактивных веществ. Понятие о психостимуляторах. Психическая и физическая зависимость. Профилактические мероприятия и борьба с наркоманией. Влияние вредных привычек на внешний вид и самочувствие человека.

Теоретическая часть: видео-уроки, инсценирование, диспуты, беседа с социальным педагогом школы.

Практическая часть: конкурс рисунков и плакатов, оформление стендов, проведение акций и др.

7. Самопознание и саморегуляция.

Я как индивидуальность. Мои друзья и одноклассники. Правила знакомства. Здоровье зависит от микроклимата в классе. Элементарные эмоции в раннем детстве. Чувства человека: любовь, радость, грусть, страх. Выражение чувств: мимика, слово, слезы, смех. Индивидуальные способы проявления эмоций и выражения чувств. Смех продлевает жизнь. Музыка лечит, музыка учит.

Теоретическая часть: чтение и обсуждение научно-популярной литературы, ролевые игры, разговор со школьным психологом.

Практическая часть: тестирование «Умею ли я контролировать свое поведение?»

Планируемые личностные и метапредметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

- заинтересованное отношение к правилам поведения, требованиям старших.
- правила внутреннего распорядка.
- личную ответственность непричинения вреда своему здоровью.
- здоровьесберегающее поведение.
- ценностное отношение к жизни.

Обучающиеся должны уметь:

- регулировать своё настроение.
- ставить цели по укреплению своего здоровья.
- укреплять своё здоровье.
- выслушивать других, уважать чужое мнение.
- **избегать опасных ситуаций, уметь сказать «нет!».**
- распределять своё время.

Ожидаемые результаты:

Выполнив программу кружковых занятий «Здоровый образ жизни» воспитанники будут **знать:**

- причины, сохраняющие и разрушающие здоровье;
- мотивы здорового образа жизни;
- отрицательное влияние вредных привычек, «болезней поведения» на организм подростка;
- пути формирования здорового образа жизни.

уметь:

- оказывать своевременно и квалифицированно первую медицинскую помощь, использовать полученные знания на практике;
- воспитывать в себе активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

применять:

- полученные знания на практике.

Список литературы:

1. Алексеев С. В. Экология: Учебное пособие для учащихся 9 класса. СПб.: СМИО, 1997 .
2. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. – М., 1993.
3. Здоровый ребенок – хороший ученик. Начальная школа, № 9, 2004. – С. 97.
4. Кропотова Г. А. Здоровьесберегающие технологии в образовании.
5. Лебедева Н. Т. Школа и здоровье учащихся. – Минск, 1998. – 221 с.
6. Монин А. С., Шишков Ю. А. Глобальные экологические проблемы. М.: Знание, 1991.
7. Методический и практический журнал «Воспитание и обучение», № 6, 2001.
8. Научно – методический журнал «Коррекционная педагогика», № 2, 2008, № 4, 2010.
9. Чумаков Б. Н. Валеология. – М., 1997. – 246 с.

План мероприятий по профилактике табакокурения, алкогольной и наркотической зависимости.

Цель:

- углубление теоретических знаний обучающихся о вреде, который наносит курение, употребление алкоголя и психоактивных веществ, об уменьшении шансов на жизненный успех.

Основные задачи:

- предупреждение табакокурения, алкогольной, наркотической и других видов зависимостей;
- формирование представлений о вреде болезненных пристрастий и причинах их возникновения;
- приобретение знаний о мерах профилактики и борьбы с вредными привычками;
- пропаганда здорового образа жизни и повышение уровня культуры здоровья участников педагогического процесса.

Методическое обеспечение:

Теоретический материал подается в виде тематических бесед. Проводятся и практические занятия, в ходе которых используются различные методы обучения и воспитания учащихся: метод дискуссии, позволяющий свободно высказывать свое мнение и требующий умения внимательно слушать выступающих; метод беседы, позволяющий решать проблемные вопросы и получать новые знания в процессе коллективных обсуждений; игровой метод, стимулирующий мотивацию к сохранению здоровья и ведению здорового образа жизни; поисковый метод, позволяющий учащимся решать проблемные вопросы и добывать новые знания путем наблюдений и обсуждений.

Содержание мероприятий.

I. Тематика бесед.

1. Здоровье нации и вредные привычки:

- что такое здоровье: общие понятия и определения;
- признаки, сущность, механизмы здоровья;
- компоненты здоровья и их взаимосвязь;
- факторы, формирующие здоровье;
- вредные привычки как факторы риска;

– причины возникновения вредных привычек.

2. Курение и его опасность для организма:

– история употребления табака в России, странах Европы;

– влияние табакокурения на основные функции организма человека;

– пассивное курение, его опасность;

– курение и потомство;

– профилактические мероприятия по борьбе с курением.

3. Алкоголь, его опасность для организма:

– история употребления алкоголя в России, странах Европы;

– мотивы и факторы, обуславливающие употребление алкоголя;

– влияние алкоголя на состояние физиологических систем организма;

– алкоголизм и потомство.

4. Основные виды психоактивных веществ:

– легальные (алкоголь, табак) и нелегальные (наркотики) психоактивные вещества;

– понятие о психостимуляторах;

– психическая и физическая зависимость;

– позиция государства и общества в вопросе профилактики болезненных пристрастий;

– профилактические мероприятия и борьба с наркоманией на различных уровнях.

II. Проведение анкетирования и дискуссий с целью определения уровня осведомленности молодежи о вредных привычках, об употреблении ПАВ и о методах их профилактики:

– дискуссия «Ожидаемая продолжительность жизни в соответствии с образом жизни»;

– анкета «О вреде курения» (изучение отношений учащихся к проблеме табакокурения);

– дискуссия «Мифы о безвредности пива» (анализ уровня осведомленности учащихся о вреде употребления пива; определение склонности учащихся к алкоголизации).

III. Проведение общественных мероприятий:

– оформление стенда «Профилактика вредных привычек»;

– организация встреч учащихся со специалистами-психологами;

– проведение акции «Наркотикам – нет!» с выпуском плакатов, рисунков;

– диспут «Как не стать рабом наркотиков».

Проведение круглых столов, ролевых игр, театрализованных представлений, диспутов способствует раскрепощению воспитанников, учит сдерживать себя, развивать творческую, познавательную активность, воспитывает чувство коллективизма, ответственность и взаимную требовательность.