

Муниципальное общеобразовательное учреждение
АКАДЕМИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ г. ТОМСКА

Профилактическая программа здорового образа жизни в Академическом лицее
“ЖЕРТВУЯ СОБОЙ”

Автор: Сорокин В.А.

Томск-2008

«Основанием всеобщего
 благосостояния может быть
 лишь нравственное
 воспитание юношества»
 Цицерон

Этимологические и исторические корни слова «воспитание» предполагают наряду с другими смыслами, личностное возвращение, а при определении метода воспитания учитывается единство воспитания и самовоспитания личности. «Методы воспитания – это способы достижения цели, которые определенным образом упорядочивают деятельность воспитуемого.» (Фролов И.Т). В педагогических научных работах под воспитанием понимается:

- ✓ целенаправленное создание условий для развития и самореализации человека;
- ✓ управление процессом развития личности посредством создания необходимых для этого условий;
- ✓ целенаправленная деятельность по формированию ценностных ориентаций.

В школьные годы важно приобщить ребенка к знаниям о жизни, помочь ему приобрести собственный опыт деятельности, отношений и общения, привить ему соответствующие в данном обществе нормы и ценности.

Сам человек – активный участник, субъект собственного воспитания.

Самовоспитание – целенаправленное совершенствование, без которого невозможно и эффективное воспитание

Воспитанность – общий результат социализации, воспитания и самовоспитания человека, выражающаяся в степени соответствия слов и действий отдельного лица принятым в данном обществе нормам и правилам человеческого общежития.

Важно отметить, что воспитанность – это:

- наличный уровень личностного развития, лежащий в основах отношения к миру, своему в нем месту, степень осознания себя, своих возможностей;
- образ данного человека в глазах окружающих людей.

Педагоги выделяют у детей воспитанность внутреннюю и внешнюю, над внутренней воспитанностью и работает педагог, стремясь создать условия для развития и саморазвития ребенка, тем самым, осуществляя воспитательную работу, организуя

совместную жизнедеятельность взрослых и детей с целью наиболее полного взаимопонимания, формируя единого духовного пространства.

Для воспитателя важно социальное становление личности, т.е. процесс достижения ребенком такого уровня развития, когда он становится способным самостоятельно жить в обществе, распоряжаться своей судьбой и самостоятельно выстраивать свое поведение, а также обладает способностью осознавать свои отношения с миром и производить относительно устойчивый ценностный выбор.

Для того, чтобы вырос человек с достойным уровнем развития необходимо воспитывать у обучающихся культуре здорового образа жизни – основе биологического, психического и морального здоровья.

Как это можно достичь? Воспитанием здорового образа жизни, а именно:

- формировать у учащихся установку на самостоятельность и самосовершенствование;
- предъявлять высокие моральные требования;
- научить ребенка применять на практике нравственные знания и умения;
- осознание школьниками нравственных ценностей общества (семья, друзья, окружающие люди);
- забота о своем развитии – интеллектуальном и физическом;
- умение сохранять и укреплять здоровье, повысить качество своей жизни;
- формирование ребенком потребности вести здоровый образ жизни;
- развить в своей жизни стратегию навыков поведения, ведущих к здоровью и препятствующих злоупотреблению психоактивных веществ.

Педагогам важно обратить внимание на индивидуальные особенности ученика, на основные психические процессы – память, волю, эмоции, ощущения восприятия и мышления, умение противостоять негативным воздействиям - ведь именно они отражают ту действительность, в которой находится ребенок.

Ребенок должен научиться:

- осознавать собственное «я», видеть собственные достоинства и уважительно относиться к чувствам других людей;
- формировать свой современный облик человека, свое будущее и будущее близких и родных ему людей.

Педагог в свою очередь должен изучить психологические типы детей, которые проецируют их отношение к табакокурению, пьянству, наркомании, уметь грамотно построить стратегию разговора с детьми на данные темы, выбрать манеру разговора, которая должна носить доброжелательно-убедительный тон и нести определенную перспективную тематику. Ход беседы должен строиться с использованием приемов

целеполагания и мотивации, аргументации опасности тяжелых последствий негативных привычек.

Учитель рассматривает ученика в органическом единстве индивидуально-психического и социального, как открытую постоянно меняющуюся систему и очень важно, чтобы она не вышла за рамки стабильного существования.

Цель программы «Жертвуй собой» состоит в том, чтобы воспитать человека, способного противостоять манипулированию со стороны друзей, рекламы, способному проявлять нравственное поведение в самых непредвиденных ситуациях.

Задачи программы «Жертвуй собой»:

- осуществление мероприятий по профилактике правонарушений учащихся, воспитание толерантности и уважение к правам человека;
- укрепление психологического и физического здоровья детей;
- формирование у школьников отрицательного отношения к негативным привычкам;
- разработка эффективных механизмов совместной деятельности родительской организации и ученического самоуправления;
- формирование морально-волевых качеств подрастающего поколения;
- создание условий для открытого, доверительного общения, восприятия информации, творческой атмосферы.

Основные принципы программы:

- дифференцированность – учет возрастных особенностей детей и специфика работы с «группой риска»;
- аксиологичность – формирование у детей и подростков мировоззренческих представлений об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни; уважения к человеку, что является одним из основных моральных барьеров на пути формирования асоциальных форм поведения;
- многоаспектность – сочетание различных направлений (социального, психологического, образовательного) целевой профилактической работы;
- последовательность;
- преемственность.

Программное содержание

Ступени школы	Классы	Содержательные линии
<p>Начальная</p> <p>1.Отношение к человеку, как к творению природы.</p> <p>2.Биологическое и психологическое начало в человеке.</p> <p>3.Что такое красивые поступки.</p> <p>4.Что такое безнравственные поступки</p> <p>5.Пробуждение чувства ответственности за свое здоровье.</p> <p>6.Влияние табакокурения на здоровье человека.</p>	1 класс	<p>Живые существа в природе – отношение к ним детей. Природа живая и неживая, в чем их зависимость. Уметь отличать биологические процессы в организме и формы психологической деятельности.</p> <p>Объяснить, что такое память, эмоции, как развить свои эмоции и как ими управлять.</p>
	2 класс	<p>Объяснить детям, что такое самовоспитание, самообслуживание. Умение бережно относиться к своему здоровью.</p> <p>Уважительное отношение к друзьям и близким. Как воспитать свою волю и характер, доброжелательность к людям, что значит быть чутким.</p>
	3 класс	<p>Научить ребенка понимать, «что такое хорошо и что такое плохо». Научить ребенка разбираться в поступках товарищей.</p> <p>Нравственно быть добрым, честным, бережливым, заботящимся о своем здоровье. Безнравственно быть неправдивым, грубым, нетрудолюбивым, не заботиться о своем здоровье.</p>
	4 класс	<p>Формирование навыков и привычек здорового образа жизни. Роль физкультуры спорта в формировании осанки, мышечной системы, иммунитета. Здоровье и сила воли важные качества человека. Курение и здоровье, вред курения для малолетнего человека. Что происходит в организме, когда ты куришь?</p>

<p>Подростковая</p> <p>1. Взаимодействие семьи и школы в формировании умения ребенка общаться.</p> <p>2. Свободное и учебное время ребенка.</p> <p>3. Круг вопросов, которые интересуют школьников средних классов.</p> <p>4. Средовая адаптация школьника.</p>	5 класс	<p>Защищенность человека в семье. Отсутствие опоры в семье – что делать в данной ситуации?</p> <p>Роль классного коллектива для развития достойного поведения. Дружба и товарищество, успех среди друзей.</p> <p>Негативное отношение к одноклассникам, которые пробуют сигареты, спиртное.</p> <p>Вредное влияние курения и пьянства на организм растущего человека. Почему быстро привыкаешь к никотину.</p>
<p>5. Организация внешней опоры поведения.</p> <p>6. Нарушения в эмоциональной сфере ребенка.</p>	6 класс	<p>Взаимоотношения с учениками класса школы, терпимое отношение людям. Достоинство человека. Взаимоотношения с детьми противоположного пола. Благородство поступков по отношению друг к другу. Что такое напускная бравада? Занятость, увлечения в домашней обстановке. Ориентация на человека, способного противостоять дурному влиянию улицы. Что ты слышал о наркотиках?</p>
	7 класс	<p>Культура поведения в семье, в школе: чуткость, внимательность, деликатность.</p> <p>Неблагополучные ситуации в отношении со сверстниками. Как избежать обидчивости, раздражительности и не найти успокоения в употреблении алкоголя или наркомании.</p> <p>Умение противостоять влиянию психотропных веществ. Осознание личностных ресурсов</p>
	8 класс	<p>Уникальность человеческой личности.</p> <p>Ответственность за содеянное, умение принимать правильные решения. Дисгармония в семье. Скрытность ребенка, что она может повлечь за собой. Признаки опьянения, курения. Суровость родителей – недостаточно</p>

		зрелая и инертная психика ребенка. Как сформировать культурные запросы у ребенка.
	9 класс	<p>Развитие позитивного образа Я.</p> <p>Неагрессивные социальные навыки. Навыки конструктивного выхода из агрессии, а не склонность к наркотическому одурманиванию.</p> <p>Дефицит у подростка удовлетворения эмоциональных потребностей и замена их Негативным поведением. Роль семьи в создании атмосферы любви, внимания, успеха, безопасности.</p>
<p>Старшая</p> <p>1.Формирование собственной позиции по отношению к манипулированию со стороны друзей.</p> <p>2.Формирование всестороннего образования, четкой гражданской позиции</p> <p>3.Мера свободы человека.</p> <p>4.Свойства личности формируются в результате социализации и воспитания.</p>	10 класс	<p>Организации свободного времени учащихся.</p> <p>Развитие самоконтроля у старшеклассников.</p> <p>Знание терминология наркомана и физическое состояние человека подверженного действию наркотических веществ. Психическая склонность подростков к наркотическому пороку. Обучение навыкам конструктивного выхода из конфликта. Развитие способности ребенка опираться на свои силы, иметь установку на здоровый образ жизни.</p>
	11 класс	<p>Развивать у старшеклассников идеалы, убеждения, принципы, высшие духовные потребности в противовес пьянству и наркомании Человек кузнец не только своего счастья, а главное, нравственного и физического здоровья. Уметь защитить свое духовное пространство. Формировать свои морально волевые качества, быть примером положительного, волевого развития личности, а не человека склонного к асоциальному типу поведения в обществе.</p>



Пути реализации программы

1. Коррекционно-профилактическая работа с детьми «группы риска».

- тренинги психолога нравственного характера;
- организация свободного и учебного времени детей;
- развитие интересов, вовлечение трудных ребят в:
 - кружки,
 - секции,
 - факультативы
 - тематические часы общения.
- организация детско-родительских психологических игр;
- беседы по профилактике:
 - наркомании;
 - токсикомании;
 - алкоголизма;
 - табакокурения.
- тематические классные часы;
- конференции по правовой культуре;
- беседы с врачами по вопросам табакокурения, пьянства, наркомании;
- конкурсы рисунков;
- адаптационные игры;
- конференции,
- диспуты,
- просмотр фильмов
- работа по созданию тематических слайд-фильмов;
- выездной психологический лагерь;
- дни здоровья, спортивные состязания;
- «круглый стол» по вопросам противостояния вредным привычкам;
- устный журнал;
- агитбригада.

2. Методы воспитания:

- вовлечение в интересную деятельность;
- пробуждение чувств;
- организация поступка;
- возбуждение тревоги;

- убеждение;
- воспитывающие ситуации;
- проявление огорчения и возмущения;
- организация внешней опоры поведения;
- организация успеха;
- перспектива развития личности.

3. Формы работы с педагогами и родителями.

- целенаправленная работа по диагностики детей поступающих в лицей;
- знакомство с детьми и составление их индивидуальных психолого-педагогических карт;
- мониторинги нравственности учащихся;
- определение первоначальных задач воспитания;
- методическая работа с детьми, которые вызывают тревожность;
- «психогимнастика»;
- семинары педагогов, их подготовка к работе с детьми «группы риска»;
- уроки профилактической направленности;
- родительский всеобуч;
- изучение опыта семей, борющихся с негативными привычками своих детей;
- привлечение родителей к организации и проведению внеклассных мероприятий по нравственным проблемам;
- социальное партнерство, проведение тренингов и ролевых игр.

4. Процедуры и критерии эффективности программы:

- анкетирование обучающихся, педагогов, родителей;
- наблюдение за нравственным развитием детей «группы риска».
- сбор информации;
- практический результат;
- карта воспитанности;
- карта индивидуального развития ребенка.

Ожидаемые результаты:

Разработка эффективных механизмов совместной деятельности различных секторов воспитательной системы лицея, родительской общественности, ученического

самоуправления, уменьшение числа «трудных» подростков в лицее посредством привлечения их к альтернативной деятельности.

Начальная школа

Ожидаемые результаты:

1. Активное и результативное участие учащихся лицея в различных интеллектуальных и творческих проектах, связанных с рассмотрением вопросов психологической зависимости
2. Воспитание и развитие у школьников потребности к здоровому образу жизни, умение организовать свой рабочий день и отдых, воспитывать волевые качества – трудолюбие, усидчивость, самостоятельность.

Подростковая школа

Ожидаемые результаты:

1. Ценностное отношение к себе и своему здоровью, тревожность по отношению к друзьям, подающим отрицательный пример в поведении, которые злоупотребляют недозволенными в школьном возрасте средствами психостимуляции (летучие наркотические вещества, галлюциногены, транквилизаторы и др.)
2. Нравственная и теоретическая компетентность: коллективизм, товарищество, совесть, сострадание.
3. Формирование чувства ответственности за свои поступки, осознанный выбор поведения в рамках своего поколения.

Старшая школа

Ожидаемые результаты:

1. Работа с тревожностью, поиск личностных ресурсов для снятия стресса.
2. Работа с агрессией, поиск у детей личностных ресурсов и обучение навыкам конструктивного выхода из конфликтной ситуации (при применении препаратов «изменяющих» сознание).
3. Развивать у молодых людей потребность в общественной деятельности, в самореализации на всех уровнях жизни
4. Развивать потребность свободы деятельности, но не вседозволенности, альтруизма, но не эгоизма.
5. Необходимые ресурсы для реализации программы:

- кадровые (психологи, учителя биологии и химии, родительский комитет, руководители спецкурсов, факультативов, родительский всеобуч, руководители МО классных руководителей, руководители клубов и кружков).

- информационно-методические (методические пособия и методическая литература, информационные бюллетени, справочная литература).

- технические (компьютерная техника, видеотехника);

- человеческие ресурсы (педагоги, родители, ученики, общественность).

6. Управление реализацией программы:

Директор, зам. директора по ВР, классные руководители, учителя биологии химии, психологическая служба, социальный педагог, совет по профилактике правонарушений, совет общественности, руководители спецкурсов и факультативов, библиотекари, родительский комитет и ученическое самоуправление.

**Целевая программа «Жертвуй собой»
(опорные мероприятия)**

Начальная школа

Месяц года	1-й год реализации программы	2-й год реализации программы	3-й год реализации программы	4-й год реализации программы
I	II	III	IV	V
Сентябрь	Классный час «Я – человек»	Конкурс рисунка «Мир моих ощущений»	Тренинг психолога	Классный час «Мир твоих интересов»
Октябрь	Беседа «Трудно ли быть добрым»	Вечер отдыха «Семья вместе – душа на месте»	Классный час «Явное и мнимое в жизни»	Встреча с врачом токсикологом
Ноябрь	Тестирование «Пивной фронт: за кем победа?»			
Декабрь	Классный час «Береги здоровье смолоду»	Диспут «Как сохранить здоровье» Беседы по профилактике табакокурения»		Устный журнал «В объятиях табачного дыма»
Январь	Выступление агитбригады «Мы – за здоровый образ жизни»			
Февраль	Суд над вредными привычками	Беседа «Психология поведения»	Беседа по профилактике алкоголизма	Конференция по правовой культуре
Март	Адаптационная игра «Мы все разные»	Беседа «Конопля и мак – просто растения?»	Рассказ токсиколога «Клей «Момент» и его наркотическое действие»	Лекция нарколога «Что такое «группа риска»

Апрель	Спортивные игры – «Укрепляем тело – укрепляем дух»			
Май	«Психогимнастика»	Проведение операции «Милосердие»	Беседа о состоянии тревожности	Беседа «Алкоголь и здоровье»

Подростковая школа

I	II	III	IV	V
Сентябрь	Беседа «Как говорить с подростками о наркомании»	Беседа с врачом «Опьянение психостимуляторами»	Ролевая игра «Табачная история»	Диспут «Алкоголь – яд!»
Октябрь	Устный журнал «1000 курильщикам»	Классный час «Можно ли жить без сигареты»	Диспут «Кто я? Альтруист или эгоист».	Беседа врача «Тревожный сигнал» (о наркомании)
Ноябрь	Конференция «Наркомания - белая смерть»			
Декабрь	Беседа «Подросток наглотался снотворных таблеток»	Совет психолога «Как противостоять вредным привычкам»	Диспут «Можно ли жить без конфликтов?»	Беседа нарколога «Что такое абстинентный синдром»
Январь	Беседа «Общечеловеческие ценности»	Дискуссия «Права человека. Право выбора».	Интеллектуальный марафон «Проблемы наркомании»	Психологическое анкетирование «Я и моя семья»
Февраль	Адаптационная игра «Зачем ты пришел в этот мир?»			
Март	Беседа «Умение разбираться в людях»	Классный час «Основы нравственной личности»	Конкурс «Здоров будешь – все добудешь».	Беседа врача «Отравление транквилизаторами»

Апрель	Вечер «Родительский дом – начало начал»	Беседа «Семейный праздник»	Беседа «О дружбе между юношей и девушкой»	Семейный вечер» Контроль ная для взрослых»
Май	Конкурс рисунков на асфальте «Нет вредным привычкам!»			

Старшая школа

I	II	III	IV	V
Сентябрь	Диспут «Легко ли быть молодым»	Практикум «Этикет на каждый день»	Классный час по правовой культуре	Беседа «Экология души»
Октябрь	Выездной психологический лагерь Акция: «Родительский урок»			
Ноябрь	Беседа нарколога «Психологическая склонность к наркотикам» Акция: «Закон и ответственность»	Встреча с курильщиком, потерявшим легкое	Беседа «Алкоголь: миф и реальность»	Диспут «Ассоциативное поведение»
Декабрь	Беседа «Будь хозяином своей воли»	Конкурс творческих работ «Жизненная позиция против алкоголя, никотина и наркотиков».	Вечер вопросов и ответов «Как быть человеком»	Диспут «Мотивы наших поступков».
Январь	Акция «Мы выбираем жизнь», посвященная борьбе со			СПИДом.
Февраль	Семейный вечер	Диагностика	Диспут «Половое	Беседа нарколога

	«Я соперничаю, значит – люблю» Акция: «Думай до, а не после...»	«Роль семьи в профилактике наркомании»	развитие школьника у ребят в «группе риска»	«Инфекционные болезни и вредные привычки»
Март	Беседа врача «Девушка – женщина. Мать?»	Беседа врача «Закаливая тело – закаливаем душу»	Исследование мнения старшеклассников «Как бороться со стрессовой ситуацией»	Конференция «Права и обязанности старшеклассников.»
Апрель	Акция «Самая спортивная семья» Соревнуются семейные династии.			
Май	Классный час «Быть человеком требования жизни»	Акция «Самый культурный класс»	Диспут «Мы рождены, чтоб сказку сделать былью»	Круглый стол «Мир за дверью школы»

Литература

1. Богмаев Ю.А. Психологическая коррекция отклоняющегося поведения школьников. – М.,1997.
2. Березина В.А., Виноградов Л.И. Воспитать человека М.,2007.
3. Волжанская Н.Ю. О наркотиках с разных сторон (методическое пособие для работы с подростками). – М.,2000.
4. Данилина А, Данилина И. Как спасти детей от наркотиков. – М., 2000.
5. Дубровина И.В. Психологическая служба образования. – М.,1997.
6. Дубровина И.В. Формирование личности в переходный период от подросткового к юношескому возрасту. – М., 1987.
7. Еникеева А.И. Как предупредить отклонение в поведении детей. – СПб., 2000
8. Колесов Д.В. Антинаркотическое воспитание. – М., 1999.
9. Макеева А.Г. Ранняя профилактика наркотизма у детей и подростков. – М., 2000.
Наркотики: проблема, которую необходимо решить. – М., 1998.
Предупреждение подростковой и юношеской наркомании /Под ред.
Березина С.В. и др. – М., 2000.
10. Сирота Н.А, Ялтонский В.М. Профилактика употребления наркотиков и других психоактивных веществ среди детей и подростков. – М.,2003.
Социальная профилактика отклоняющегося поведения несовершеннолетних как комплекс охрано-защитных мер. – М., 1993.
11. Тархова Л. Как уберечь ребенка от тюрьмы и панели. – М., 1997.