



Департамент образования АМО Ямальский район
МБУОШИ «Новопортовская школа-интернат
среднего (полного) общего образования»

Красота - это здоровье!
Будьте здоровы!



Департамент образования Ямало – Ненецкого автономного округа
Департамент образования администрации МО Ямальский район
Муниципальное бюджетное учреждение общеобразовательная школа – интернат
«Новопортовская школа – интернат среднего (полного) общего образования»

**ПРОГРАММА
«КРАСОТА – ЭТО ЗДОРОВЬЕ!
БУДЬТЕ КРАСИВЫ!**

Автор: Огородникова Ирина Анатольевна

Должность: классный руководитель

Место работы: МОШИ «Новопортовская школа – интернат среднего (полного) общего образования».

Адрес ОУ: 629712, ЯНАО, Ямальский район
с. Новый Порт, ул. Школьная, 2

Телефон/факс: (34996) 24-6-28, 24-6-33

Автор: Борисова Снежана Петровна

Должность: классный руководитель

Место работы: МОШИ «Новопортовская школа – интернат среднего (полного) общего образования».

с. Новый Порт
2011

Полное название программы	Подпрограмма по пропаганде здорового образа жизни «Красота – это здоровье. Будьте здоровы!»
Цель программы	Сформировать утверждение позитивного отношения к здоровью, убежденности в возможности его сохранения и улучшения, освоение навыков здорового образа жизни, а также содействие тому, чтобы выбор поведения, полезного здоровью, стал прочной мотивацией в дальнейшей жизни; Обеспечение здорового питания школьников в целях сохранения и укрепления их здоровья, профилактика заболеваний. Развитие культуры питания, особенно рационального и сбалансированного питания. Изучение функций питания и формирование определенных знаний о питании – основе основ жизни человека; Создать в школьной среде с помощью общественности, родителей условия, препятствующие распространению табакокурения, алкоголизма и наркотиков, становление активно отрицающей позиции по отношению к табакокурению, алкоголю и наркотикам у учащихся школы;
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> • Осуществление мероприятий по профилактике формирования здорового образа жизни, воспитанию толерантности и уважения к правам человека. Разработка совместной деятельности учреждений социума. • Организация и проведение пропагандистской работы по вопросам здоровья и здорового образа жизни на примере влиятельных жителей села. • Охрана и укрепление физического и психологического здоровья подрастающего поколения. Развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовки. • Формирование у школьников отрицательного отношения к «первой пробе». • Формирование морально - волевых качеств подрастающего поколения. • Создание условий для открытого, доверительного общения, восприятия информации, творческой атмосферы. • Выработка умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения. • Создание школьной среды стимулирующей стремление детей и педагогов к здоровому образу жизни. • Организация образовательно-разъяснительной работы со школьниками и родителями по вопросам здорового питания. • Контроль качества питания администрацией и представителями родительского комитета. • Изучение нормативно-правовых документов
Адресат проектной деятельности	Участники образовательного процесса Новопортовской школы-интерната
Ожидаемый результат	<ul style="list-style-type: none"> - Разработка эффективных механизмов совместной деятельности различных секторов воспитательной системы школы, родителей, ученического самоуправления, учреждений социума. - Уменьшение числа «трудных» подростков посредством привлечения их к альтернативной деятельности. - Активное и результативное участие учащихся школы в различных интеллектуальных и творческих проектах. - Воспитание и развитие у подростков потребностей в здоровом образе жизни. Развитие потребностей заниматься физкультурой и спортом. - Владение учащимися знаниями в области ЗОЖ. Осознание того, что здоровье - главная составляющая качества жизни. - Сокращение случаев аддиктивного (саморазрушающего) и девиантного (отклоняющегося) поведения в школьной и семейной среде. - Создание условий для формирования коммуникативных компетентностей

	<p>посредством: освоения тренинговых технологий, групповой дискуссии, выработки оценочных умений аргументации и адекватной самооценки.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Улучшение здоровья школьников при правильной организации качественного, сбалансированного и здорового. - Содействие воспитанию свободной, независимой, ответственной личности, мобильной в принятии решений и способной планировать свое будущее.
Руководитель программы	Огородникова Ирина Анатольевна Котвицкая Наталья Юрьевна
Участники программы	Участники образовательного процесса Новопортовской школы-интерната
География участников	с. Новый Порт, Ямальский район, ЯНАО, Тюменская область
Сроки проведения	2008-2013г.г.
Социальные партнёры	<p>Департамент образования Администрации МО Ямальский район Управление по труду и социальной защите населения Администрации МО Ямальский район Управление по культуре и делам молодежи Администрации МО Ямальский район Администрация МО с. Новый Порт Районная Дума МО Ямальский район 31 – ОГПС МЧС России по ЯНАО ОВД по Ямальскому району Управление по развитию физической культуры и спорта Администрации МО Ямальский район Новопортовская участковая больница</p>

1.1.Актуальность программы

Богатство нации – это, прежде всего здоровье подрастающего поколения. К сожалению, показатели здоровья российских детей и подростков нас не радуют. Об этом говорится на всех уровнях, вплоть до Президента Российской Федерации. Кроме влияния социально-экономических проблем, это результат низкой гигиенической культуры и распространения вредных привычек, провоцирующих заболевания. Тревогу вызывает рост числа юных курильщиков, массовое потребление пива, токсикомания, приобретающая всё более массовый характер. Уменьшилась двигательная активность детей. Школьники предпочитают проводить свободное время у компьютеров и телевизоров, с мобильными телефонами.

Культура здорового образа жизни (ЗОЖ) человека есть один из результатов социализации личности в общественной среде. Чем выше приоритет здоровья в обществе, тем выше культура здорового образа жизни каждого его члена. Из данного вывода вытекают, по крайней мере, два краеугольных положения: 1) если создать мощную здоровьесберегающую среду, то культура здорового образа жизни каждого ее представителя значительно повысится и 2) для школьников важнейшей здоровьесберегающей средой может стать школа, которая взаимодействует с другими социальными объектами и является эффективным институтом культивирования ЗОЖ.

В настоящее время наблюдаются процессы, которые приводят к обострению проблемы формирования здорового образа жизни. Это, прежде всего, падение жизненного уровня большинства семей, рост числа разводов, увеличение числа неполных семей. Значительная часть подростков удаляется от родителей. Родители очень мало внимания уделяют детям, так как заняты поиском высокооплачиваемой работы.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6,6 до 17 лет этой средой является школа, так как более 70% времени его бодрствования связано со школой.

Дефицит знаний по вопросам здорового образа жизни у школьников снижает уровень здоровья нации, способствует распространению вредных привычек и факторов риска возникновения заболеваний. Здоровый образ жизни - поведение, стиль, способствующие сохранению, укреплению и восстановлению здоровья конкретной популяции.

Здоровый образ жизни - это искусство. А значит, как и любому искусству, ему необходимо учиться, начиная учение по возможности в раннем возрасте.

Каждый человек может ускорить или увеличить свою жизненную программу, регулируя здоровый образ жизни. Управление образом жизни заключается в том, чтобы научить человека из множества жизненных повседневных ситуаций выбрать лишь те, которые в наибольшей степени способствуют сохранению и укреплению здоровья.

Круг вопросов, которые входят в понятие здорового образа жизни, велик: это личная гигиена, которая включает повседневные мероприятия, проводимые каждым человеком для сохранения и укрепления здоровья, уход за телом и полостью рта, использование рациональной одежды и обуви. Это закаливание организма водой, воздухом, солнцем, занятие физической культурой и спортом, рациональное питание. Это высокий духовный и культурный уровень, равновесие психической и физической активности при благоприятных условиях окружающей природной и социальной среды. Это исключение всяких вредных привычек, способных оказать неблагоприятные влияния на организм человека (курение, употребление алкоголя, наркотиков). Только усвоенные в

раннем детстве основы здорового образа жизни могут действительно войти в привычку на всю жизнь.

В последние годы практически во всех регионах Российской Федерации ситуация, связанная с нездоровым образом жизни - злоупотреблением курения, алкоголя, наркотическими средствами и их незаконным оборотом, имеет тенденцию к ухудшению. Все эксперты отмечают рост курения табака, алкоголизации, в том числе употреблении пива, наркомании и токсикомании в детско-подростковой популяции со сдвигом показателей злоупотребления курением, алкоголем, психоактивными веществами в младшие возрастные группы. Уровень курения все более захватывает среду девочек-подростков.

В нашем селе Новый Порт формирование здорового образа жизни - насущная проблема. Это обусловлено социокультурной ситуацией в обществе страны и села. Нестабильность, неопределенность ведут к тому, что большинство мужского населения нашего села злоупотребляет спиртными напитками, табакокурением. Торговые точки, которые находятся на территории села, стараются как можно больше продать спиртных напитков и сигарет не только взрослому населению, но и подросткам в погоне за выручкой.

Семьи, из которых приходят в школу ученики, неоднородны. В них различный материальный достаток и культурный уровень. Это влияет на здоровье ребёнка, его психику, на его отношение к учению.

Также на детей обрушивается огромный поток информации, которую несут средства массовой коммуникации. Благодаря чему приобретаются весьма разнообразные, противоречивые, несистематизированные сведения о типах поведения людей и образе жизни в различных социальных слоях, регионах, странах, то есть происходит неформальное образование. Кино, видео, телевидение в массовом порядке формируют потребности, которые не соотносятся с формированием здорового образа жизни.

Охрана здоровья подрастающего поколения – одна из важнейших задач не только образования, но и государства.

Так возникла необходимость создания системы здоровьесберегающей деятельности в МОШИ «Новопортовская ШИС(П)ОО», которая будет направлена на устранение проблем, что в свою очередь может дать положительный эффект и в оздоровлении учащихся, и в реализации основной цели – повышении качества образования и воспитания школьников.

Всем хочется видеть детей здоровыми и счастливыми. Но как сделать, чтобы ребенок жил в ладу с самим собой, с окружающим миром, с людьми? Ведь проблемы здоровья начинают волновать человечество в более взрослом возрасте. Молодое поколение не считает данный вопрос для себя актуальным. Ребят больше волнуют вопросы внешности. Каждый в душе мечтает быть красивым, нравиться противоположному полу.

Для привлечения внимания ребят к решению проблем ЗОЖ, разработана и апробируется с 2008 года программа «Красота – это здоровье. Будьте красивы!».

В связи с изменениями нормативно-правовой базы, целей и задач Новопортовской школы-интерната, анализов работы школы за 2008-2010 годы, с 2011 года внесены коррективы в разделы:

- нормативная база для разработки Программы;
- основные задачи Программы;
- условия реализации Программы

Решать задачи программы «Красота – это здоровье. Будьте красивы!» невозможно в одиночку. Мы объединили усилия педагогов, социальных работников, психологов, родителей, работников правоохранительных органов, медицинских работников, общественности.

Актуальность темы тесно связана с **проблемой:** увлечение подрастающего поколения табакокурением, алкоголем - бедой всей России. Проблема табакокурения, алкоголизма, наркомании давно превратилась в глобальную проблему, грозящую гибелью для

человечества. Как всякая глобальная проблема, она не может не стать содержанием современных образовательных программ. Перед опасностью вовлечения в употребление табака, алкоголя, наркотиков ребенка отходят на второй план многие другие педагогические заботы. Если смысл современной школы - создание образовательной среды, способствующей развитию ребенка, то табакокурение, алкоголизм и наркотизация пространства школьной жизнедеятельности ребенка гарантированно разрушает все другие педагогические усилия.

Даже самая счастливая и благоприятная школьная семья не может существовать в отрыве от социальной действительности, для которой распространение этих средств, в среде молодежи, подростков и даже младших школьников все более и более становится нормой. Детей нельзя оградить от «моды» на никотин, алкоголь, наркотики, но научить их сознательно отказываться от всего можно и нужно.

Заказчик программы: Администрация МОШИ «Новопортовская школа-интернат среднего (полного) общего образования».

1.2. Нормативная база для разработки Программы

1. Конвенция о правах ребенка;
2. Закон РФ «Об образовании»;
3. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
4. Закон РФ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
5. Закон РФ «О мерах по содействию физическому, интеллектуальному, психическому, духовному и нравственному развитию детей и предупреждению причинения им вреда на территории Ямало-Ненецкого автономного округа»;
6. Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде
7. Окружная долгосрочная целевая программа «Дети Ямала» на 2011-2013 годы;
8. Постановление ЯНАО «Об утверждении типового положения о порядке организации обеспечения обучающихся и воспитанников общеобразовательных учреждений горячим питанием»;
9. Устав МОШИ «Новопортовская школа-интернат среднего (полного) общего образования»

1.3. Основная цель программы

-сформировать утверждение позитивного отношения к здоровью, убежденности в возможности его сохранения и улучшения, освоение навыков здорового образа жизни, а также содействие тому, чтобы выбор поведения, полезного здоровью, стал прочной мотивацией в дальнейшей жизни;

-обеспечение здорового питания школьников в целях сохранения и укрепления их здоровья, профилактика заболеваний. Развитие культуры питания, особенно рационального и сбалансированного питания. Изучение функций питания и формирование определенных знаний о питании – основе основ жизни человека;

-создать в школьной среде с помощью общественности, родителей условия, препятствующие распространению табакокурения, алкоголизма и наркотиков, становление активно отрицающей позиции по отношению к табакокурению, алкоголю и наркотикам у учащихся школы;

1.4. Основные задачи программы

❖ Осуществление мероприятий по профилактике формирования здорового образа жизни, воспитанию толерантности и уважения к правам человека. Разработка совместной деятельности учреждений социума.

❖ Организация и проведение пропагандистской работы по вопросам здоровья и здорового образа жизни на примере влиятельных жителей села.

- ❖ Охрана и укрепление физического и психологического здоровья подрастающего поколения. Развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовки.
- ❖ Формирование у школьников отрицательного отношения к «первой пробе».
- ❖ Формирование морально - волевых качеств подрастающего поколения.
- ❖ Создание условий для открытого, доверительного общения, восприятия информации, творческой атмосферы.
- ❖ Выработка умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения.
- ❖ Создание школьной среды стимулирующей стремление детей и педагогов к здоровому образу жизни.
- ❖ Организация образовательно-разъяснительной работы со школьниками и родителями по вопросам здорового питания.
- ❖ Контроль качества питания администрацией и представителями родительского комитета.
- ❖ Изучение нормативно-правовых документов

1.5. Главные принципы реализации программы

Программа базируется на принципе воспитания индивидуальной ответственности личности за себя как члена общества и опирается на важнейшие принципы повышения самооздоровления.

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; при этом первичная информация должна быть элементарной, а в дальнейшем на каждом возрастном этапе расширяться за счет введения новых понятий, фактов, 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;
- **стратегическая целостность** определяет единую, целостную стратегию оздоровительно-профилактической деятельности, обуславливающую основные направления и конкретные мероприятия для образовательного учреждения;
- **многоаспектность** предполагает позитивное развитие ресурсов личности, и прежде всего адекватной самооценки, целенаправленное формирование прочных навыков и стратегий стресс - преодолевающего поведения, активное формирование систем социальной поддержки.

2. Социальная группа принципов:

- **деловитость** предполагает деловое отношение к обсуждающим 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 своевременное оздоровительно-

профилактические мероприятия способны исключить или, по крайней мере, смягчить их влияние;

- **готовность личности к обучению здоровому образу жизни** – работа с личностью 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.

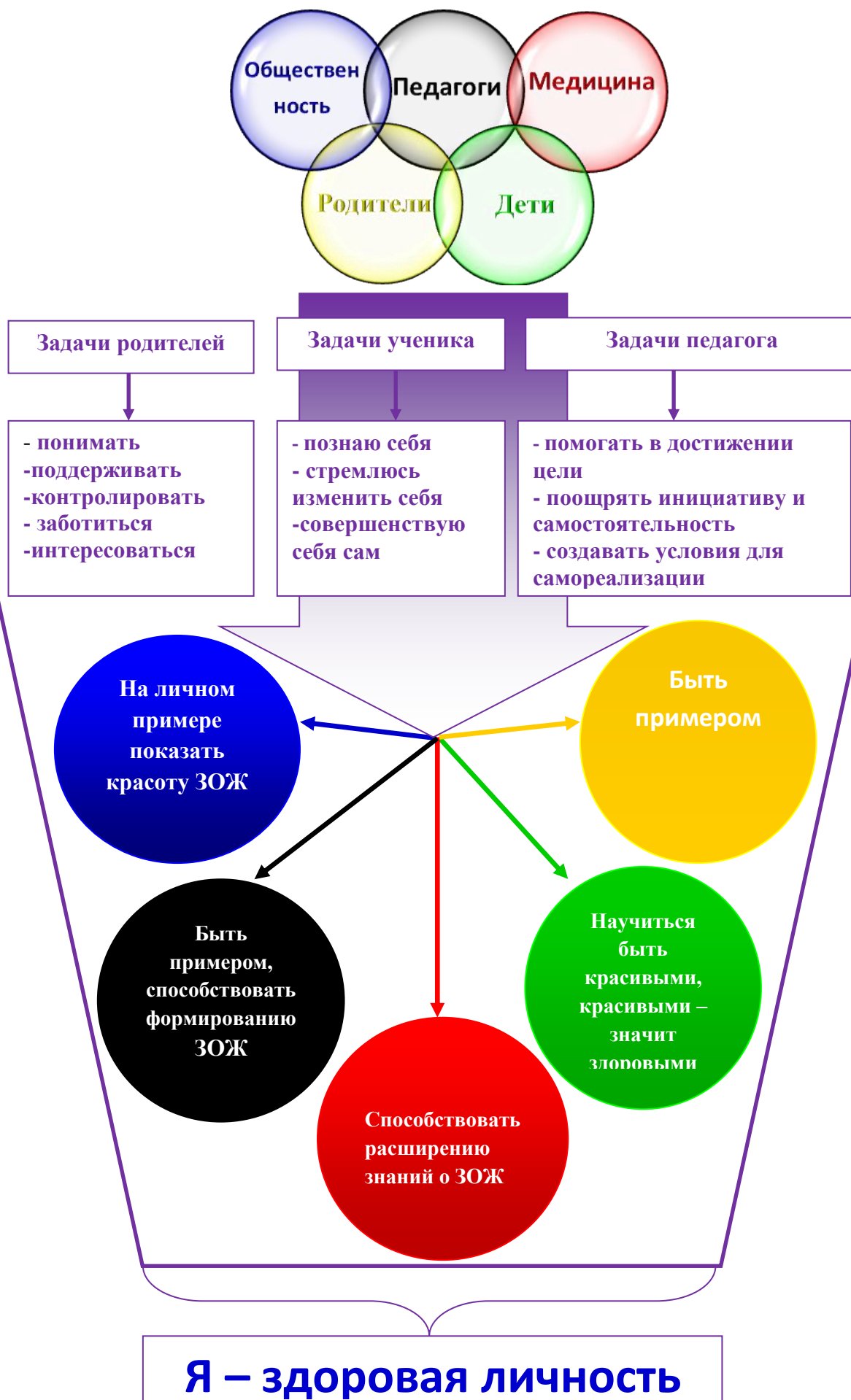
—

3. Психологическая группа принципов:

- **правдивость** – уклончивые ответы, обещания разъяснить позже, ссылки на недостаточную зрелость и неспособность понять приводит к потере доверия, нарушает контакт;
- **доверие** – недоверие, подозрения и выспрашивания, как правило, провоцируют у учащихся закрытость, обострение интереса к наркотикам, алкоголю, курению;
- **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, преобразованности 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 мероприятий.

1.6. Главные направления в работе

Забота о ребенке



Структурная модель работы по системе формирования культуры здорового образа жизни



1.7. Методы и формы работы

Умело организованные продуманные методы, и формы работы рассчитаны на то, чтобы помочь подрастающему поколению осознать, что они являются важной частью общества и что социально ответственное поведение означает отказ от негативных привычек и стремление достичь высокого уровня здоровья как своего личного, так и общества в целом.

Методы реализации программы:

- **Акция, мастер-класс** - это один из способов быстрой подачи необходимой информации.
- **Круглый стол** – совместное нахождение путей решения проблем.
- **Аудиовизуальные средства** - в сочетании с последующим обсуждением.
- **Использование наглядных пособий** – человек, даже если не услышал какой-то материал, он обязательно увидит к нему наглядность.
- **Тренинг** - позволяет поделиться своими мыслями, впечатлениями и ощущениями в рамках определённой темы, а также позволяет размышлять, сопоставлять, делать собственные выводы и выслушивать разнообразные мнения.
- **Обучение практикой действия** - подросткам предлагается представить себя в той или иной роли при решении жизненной ситуации.
- **Выступление в роли обучающего и исследователя** – консультирование одноклассников, обучение своих сверстников самими учащимися, исследование проблемы – один из самых эффективных способов привлечь внимание учащихся и заставить их изменить свое поведение.
- **Метод проектов** - используются различные формы работы; устанавливается связь с жизненным опытом.
- **Праздник, шоу, соревнование** - развивается умение сотрудничать, работать в команде «взрослый - ребёнок».
- **Психолого-педагогическая диагностика:** наблюдение, беседа, тестирование, анкетирование, интерактивные игры.

1.8. Отличительные особенности программы

- Программа подкреплена нормативной базой, информационно-методическими материалами.
- Разнообразие методов позволяет более творчески и познавательно осуществлять многоплановое воздействие на учащихся. Кроме того, это улучшает понимание и восприятие, так как многие из способов рассчитаны на развитие навыков работы в группе, что способствует лучшему воздействию между учащимися.
- Изучено большое количество специальной литературы, подобран материал для реализации программы с учетом возможностей школы.
- **Степень новизны** заключается в том, что будет использоваться метод примера утверждения красоты здорового образа жизни от взрослого жителя села на ребёнка, от учителя к ученику, от старшеклассника к сверстнику, к учащимся среднего звена и младшим школьникам.

1.9. Участники программы

- Дети, подростки, молодёжь
- Администрация села
- Педагоги школы
- Медицинские работники
- Социальная служба села
- Родители.
- Общество

1.10. Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 2008-2013гг. Этап разработки программы: январь – 2008г. Этап рефлексии: декабрь– 2013 г.

1.11. Ожидаемые результаты

- ❖ Разработка эффективных механизмов совместной деятельности различных секторов воспитательной системы школы, родителей, ученического самоуправления, учреждений социума.
- ❖ Уменьшение числа «трудных» подростков посредством привлечения их к альтернативной деятельности.
- ❖ Активное и результативное участие учащихся школы в различных интеллектуальных и творческих проектах.
- ❖ Воспитание и развитие у подростков потребностей в здоровом образе жизни. Развитие потребностей заниматься физкультурой и спортом.
- ❖ Овладение учащимися знаниями в области ЗОЖ. Осознание того, что здоровье - главная составляющая качества жизни.
- ❖ Сокращение случаев аддиктивного (саморазрушающего) и девиантного (отклоняющегося) поведения в школьной и семейной среде.
- ❖ Создание условий для формирования коммуникативных компетентностей посредством: освоения тренинговых технологий, групповой дискуссии, выработки оценочных умений аргументации и адекватной самооценки.
- ❖ Улучшение здоровья школьников при правильной организации качественного, сбалансированного и здорового.
- ❖ Содействие воспитанию свободной, независимой, ответственной личности, мобильной в принятии решений и способной планировать свое будущее.

1.12. Условия реализации программы

Социальные партнёры программы:

1. Департамент образования Администрации МО Ямальский район
2. Управление по труду и социальной защите населения Администрации МО Ямальский район
3. Управление по культуре и делам молодежи Администрации МО Ямальский район
4. Администрация МО с. Новый Порт
5. Районная Дума МО Ямальский район
6. 31 – ОГПС МЧС России по ЯНАО
7. ОВД по Ямальскому району
8. Управление по развитию физической культуры и спорта Администрации МО Ямальский район
9. Новопортовская участковая больница

Научно-методическое обеспечение:

Методическая литература для педагога:

- Методическая газета для учителей «Здоровье детей»
- Журнал «Здоровье школьника»
- Журнал «АСП «Подросток: из века в век»
- Лизинский В.М. Примеры и формы в воспитанию – М.: Центр «Педагогический поиск», 2004.
- Романова О.В., Тимакина Е.Н. 127 полезных советов, или Как уберечь детей от наркотиков. Москва, 2002.

Методическая литература для родителей:

- Журнал «Здоровье школьника»
- Бойко В.В. Трудные характеры подростков: развитие, выявление, помощь. Учебное пособие.
– СПб.: Издательство «Союз», - 2002.
- Образование родителей и школа. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 1999.
- Равич Р.Д. Скажи жизни «Да!»: Новый Системный подход и практические меры помощи при депрессии. М.: Народное образование, 2002.

Исполнители программы: педагоги, учащиеся, родители, общественность.

Ресурсы:

- **людские:** Управляющий совет школы, педагоги, учащиеся, родители, социальные партнёры
- **материальные:** библиотека с читальным залом и медиатекой, 2 компьютерных класса, лингафонный кабинет, учебная столярно-слесарная мастерская, кабинет обслуживающего труда, спортивный зал, музейная комната, комната сенсорной разгрузки, кабинеты психолога и социального педагога, столовая, кабинет врача и процедурная, стоматологический кабинет, актовый зал, видеостудия, радиоузел.
- **информационные:** брошюры и буклеты по проблемам, подбираемые педагогом для учащихся и родителей по их запросу; бюллетень для учащихся и родителей; ежемесячные видеоролики; стенд для работы с учащимися; школьная печатная газета «Растишка»; информационные листы.

1.13. Критерии результативности программы

- уровень вовлеченности в реализацию Программы педагогов, администрации села Новый Порт, учащихся, родителей, социальных партнёров;
- увеличение занятости детей, подростков, молодёжи в спортивных секциях, кружках;
- увеличение количества участников массовых спортивных соревнований;
- положительные отзывы партнеров и участников Программы;
- новые формы сотрудничества семьи и школы, школы и общественности;
- уровень педагогической компетентности родителей;

1.14. Мониторинг реализации программы

Название	Класс	Сроки проведения	Ответственные
Анкета «Изучение уровня осведомленности детей и подростков по проблеме табакокурения»	4, 6, 8 классы	1 раз в год	Социально-психологическая служба
Анкета «Проверь свой образ жизни»	5, 7, 9 классы	1 раз в год	Социально-психологическая служба
Уровень участия классов в декадах «Красота – это здоровье», «Сыны Отечества», «Наша семья»	1-11 классы	В течение года	Классные руководители, воспитатели
Уровень участия классов во Всероссийской акции «Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам»	1-11 классы	ноябрь	Классные руководители, воспитатели
Диагностическая игра для выпускников школы «Раскрой себя»	11 класс	апрель	Классный руководитель

2. Примерное тематическое планирование



3. Механизм осуществления программы

1. Внедрение научно-методических подходов к созданию условий, способствующих формированию, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.
2. Организация и внедрение в практику работы мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья детей и семьи.
3. Обеспечение непрерывного здоровьесберегающего образования подростков и специалистов структур - участников программы по вопросам культуры здоровья и здорового образа жизни.

4. План работы классных руководителей и педагогов по реализации программы «Красота – это здоровье. Будьте красивы!»

1-4 класс

«Здоровье – это здорово!»

(план работы)

*Твой завтрашний успех
начинается сегодня*

	Сотрудничество	Класс			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
	Классный руководитель	Кл. час «Как живешь, первоклассник?»	Конкурс рисунков о здоровье	Диаграмма «Мои жизненные ценности» (1 этап)	Сочинение-рассуждение «Что такое здоровье?» ПДД. Дорожные «ловушки»
	Классный руководитель и педагог-психолог	Сопровождение адаптационного процесса		Психологический тренинг «Ребята, давайте жить дружно!»	Психологическое занятие «Дружеский десерт»
		Проведение дней психологической адаптации	Адаптационная игра «Правила трех С – сотрудничество, сочувствие, самоконтроль»		
		Игра «Наши учителя»			
	Классный руководитель и учителя-предметники	«Закаливание организма». Питание и здоровье человека».	«Питание и здоровье человека». «Закаливание организма».	Питание и здоровье человека». «Роль режима труда и отдыха в сохранении здоровья человека»	«Закаливание организма». Пословицы и поговорки (бытовые сказки, пословицы и поговорки, осуждающие употребление

					спиртного), 5 класс.
Классный руководитель и медицинские работники	Проведение профилактических прививок.				
	Фиточай.				
	Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся.	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся.	Составление кроссвордов о витаминах «Веселая минутка»	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Беседа школьного врача «Правильное питание – залог здоровья»,	
Классный руководитель и родители	Психологическая беседа «Особенности адаптационного периода» (педагог-психолог)	Психологическая беседа «Трудности приспособления к темпу школьной жизни и их причины» (психолог)	Собрание «Как сохранить здоровье ребенка?»	Родительское собрание «Семейное воспитание и здоровье наших детей» (психолог)	
Классный руководитель и учитель физической культуры	«Путешествие в страну «Витаминию» «Папа, мама, я – здоровая семья»	День здоровья. Малые олимпийские игры «Папа, мама, я – здоровая семья»	День здоровья. Малые олимпийские игры «Папа, мама, я – здоровая семья»	День здоровья. Малые олимпийские игры «Папа, мама, я – здоровая семья»	

5-8класс
«Здоровье – это спорт!»
 (план работы)

*Не тешишься успехом долго,
 намечай новую цель,
 снова добивайся, снова побеждай.*

	Сотрудничество	Класс			
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс
	Классный руководитель	Беседа «Определение здорового образа жизни»	Кл. час «Курение – медленная смерть»	Беседа «Как противостоять влиянию подростковых антиобщественных группировок»	Викторина «В плену вредных привычек»
	Классный руководитель и педагог-психолог	Анкетирование «Это сладкое слово «успех»	Анкетирование «Хорошие и плохие привычки»	Тренинг «Привычки и воля»	Игра по развитию толерантности «Волшебный кристалл»
	Классный руководитель и учителя-предметники	«Особенности высшей нервной деятельности» (физиология труда, нагрузки, профилактика переутомления),	. «Витамины и наш организм».	«Разрешение конфликтов без насилия»	Согласны ли вы с тем, что в жизни надо пробовать все?»
	Классный руководитель и медицинские работники	Проведение профилактических прививок.			
		Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся. Мини - исследование «Много ли ты употребляешь витаминов?»	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся.	Составление кроссвордов о витаминах «Веселая минутка»,	Беседа школьного врача «Правильное питание – залог здоровья»,
	Классный руководитель и родители	Круглый стол «Первые проблемы подросткового возраста» (психолог)	Собрание «Компьютер в жизни школьника»	Родительское собрание «Физическое развитие школьников»	Лекторий «Здоровая семья – здоровый образ жизни»
	Классный руководитель и	День здоровья.	День здоровья. Малые	День здоровья. Малые	День здоровья.

учитель физической культуры		олимпийские игры «Родители, вперед!»	олимпийские игры «Родители, вперед!»	Малые олимпийские игры «Родители, вперед!»
-----------------------------	--	--------------------------------------	--------------------------------------	--

9-11 класс
«Здоровье – это победа над собой!»
(план работы)

*Не стремись победить других,
все победы начинаются
с победы над самим собой*

	Сотрудничество	Класс			
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
	Классный руководитель	Диаграмма «Мои жизненные ценности» (2 этап)	Кл. час «Если хочешь быть здоров	Практикум «Как бороться с конфликтами» Беседа «Что для меня ценно?»	
	Классный руководитель и педагог-психолог	Беседа с элементами анкетирования «Как я отношусь к себе, и как ко мне относятся другие» Тренинг «Как подготовиться к экзаменам и сохранить здоровье?»	Психологическая игра «На пути к образованному человеку»	Классный час «Конфликты и пути их разрешения» Тренинг «Как подготовиться к экзаменам и сохранить здоровье?»	»
	Классный руководитель и учителя-предметники (в том числе ОБЖ, биологии)	«Наше питание. Что и как мы едим»	«Как перехитрить грипп»	Биология. Урок «Профилактика нервных и психических заболеваний. Наркотики. Алкоголизм»	
	Классный	Проведение профилактических прививок.			

руководитель и медицинские работники	Мини - исследование «Много ли ты употребляешь витаминов?», «Последствия ранних половых связей и беспорядочной половой жизни для здоровья женщины»	Беседа «Навыки сохранения зрения и его коррекция» «Алкоголь и его влияние на организм подростка» «СПИД –чума 21 века»	«Оценка обучающимися собственного здоровья» «Алкоголь и его влияние на организм подростка» «Последствия ранних половых связей и беспорядочной половой жизни для здоровья женщины»	
Классный руководитель и родители	Дискуссия «Пока не поздно! Права и обязанности родителей, права и обязанности ребенка»	Собрание «Экология души ребенка. Ответственность родителей за нравственное и физическое здоровье детей»	Лекторий «Подготовка к взрослости» Собрание «Положительные эмоции в жизни человека» (психолог)	
Классный руководитель и педагог-организатор	Беседа «Алкоголь и его влияние на организм подростка»	Беседа инспектора ОДН «Шалость. Злонамеренный проступок. Вандализм»	Беседа «Токсикомания».	
Классный руководитель и учитель физической культуры	День здоровья Малые олимпийские игры «Родители, вперед!»	День здоровья День бегуна Малые олимпийские игры «Родители, вперед!»	День здоровья День бегуна Малые олимпийские игры «Родители, вперед!»	День здоровья День бегуна Малые олимпийские игры «Родители, вперед!»

Примерная тематика бесед и лекций по пропаганде здорового образа жизни

Класс	Тема классного часа	Дата проведения
1 -2	Чистые руки – чистое тело смело берись за любое дело	Октябрь
	Режим дня	Декабрь
	Подвижные игры во время перемен	Февраль
	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	Март
	Укусы насекомых	Апрель

3	Что, значит, быть здоровым человеком	Октябрь
	Безопасное поведение в школе во время уроков и во время перемен	Декабрь
	Профилактика инфекционных заболеваний. Микробы.	Февраль
	Говорим мы вам без смеха - чистота залог успеха	Март
	Питание – основа жизни	Апрель
4	Шалости и травмы	Октябрь
	Режим дня школьника	Декабрь
	Безопасное поведение в школе во время уроков и во время перемен.	Февраль
	Сам себе я помогу и здоровье сберегу	Март
	Как защититься от простуды и гриппа	Апрель
5.	О вреде табачного дыма	Октябрь
	Правильное питание – залог здоровья	Декабрь
	Безопасность поведения в школе	Февраль
	Вредные привычки	Март
	Поведение в экстремальной ситуации	Апрель
6	Предупреждение заболеваний	Октябрь
	Гигиена тела	Декабрь
	Личная безопасность поведение в экстремальной ситуации	Февраль
	Здоровый образ жизни	Март
	Как сохранить здоровье	Апрель
7	Курильщик - сам себе могильщик”	Октябрь
	Правила личной гигиены подростка	Декабрь
	Предупреждение заболеваний	Февраль
	Влияние наркотиков на жизненный стиль	Март
	Что значит: быть здоровым человеком?	Апрель
8	Как не стать наркоманом	Октябрь
	Рецепты народной медицины при простудных заболеваниях	Декабрь
	Инфекционные заболевания и иммунитет подростка	Февраль
	Употребление психоактивных веществ как слабость воли, болезнь	Март
	Бытовой и уличный травматизм	Апрель
9-11	Выход есть: живи без вредных привычек	Октябрь
	Гигиена тела – основа здорового образа жизни	Декабрь
	Поведение в экстремальных ситуациях	Февраль
	Нравственное здоровье	Март
	Режим дня и оптимальные условия функционирования организма человека	Апрель

Диагностический материал
Диагностическая игра для выпускников школы «Раскрой себя»

Цель: Выявить наличие и устойчивость развития у учащихся морально-этических, правовых, культурных норм.

Закон игры:

- Не криви душой!
- Высказывайся честно
- Услышь другого!
- Не критикуй!
- Не спорь!

Ход игры:

Организовывается «круглый стол». Коллектив разбивается на группы по 3 человека. На ватмане, разбитом на 6 полей, лежат листочки с вопросами (на каждом поле может быть по 3-4 вопроса). Группы по очереди бросают кубик, выпавшая цифра указывает на сектор поля, выбирают вопрос и стараются высказать свое мнение, отношение по данному вопросу. Участники игры внимательно выслушивают группу и, только после окончания их ответа, могут поднять руку для высказывания своих мыслей. Слово желающим предоставляет ведущий, он и заканчивает обсуждение каждого вопроса, заранее подготовленными высказываниями, метафорами, пословицами.

Участники:

Игра может проводиться в классе, группе интерната, коллективе старшеклассников. Ведущий - классный руководитель, социальный педагог, психолог, при доверительных отношениях - заместитель директора по воспитательной работе.

Оборудование: ватман, разбитый на 6 частей; кубик; листочки с вопросами.

Примерные вопросы:

1. Анаша – это не наркотики. Ты согласен с этим утверждением?

Среди подростков злоупотребление препаратами конопли встречается наиболее часто. Прессованная смесь смолы, пыльцы и мелко измельчённых верхушек конопли (жаргонные названия – «анаша», «гашиш», «план») – тёмно-коричневая плотная масса, по консистенции напоминающая пластилин. Людей, находящихся в состоянии гашишного опьянения, может охватывать беспричинный смех или страх. Появляются нарушения чувства времени и пространства.

2. Должен ли молодой человек идти в армию?

От времён татарского ига русский народ никогда и никем не бывал побеждён...

М. Шолохов.

На призывной комиссии старшеклассник спокойно сказал, что у его родителей была земля, и они могли её защищать; землю Чубайсов и Гайдаров, всех, кто отхватывает не только леса, но и воды, землю, беззаконных воругов, назвавших себя элитой, он защищать не будет. Его... призвали в армию.

Н Мазыкина, А Монахов.

Солдатом надо быть во имя Отчизны или из любви к делу, за которое идёшь в бой.

Г.Э. Лессинг

3. Ложь во благо – это не ложь. Бывают часто случаи, когда можно и нужно обмануть. И я с этим согласен.

Нужно быть правдивым во всём, даже в том, что касается родины. Каждый гражданин обязан умереть за свою родину, но нельзя лгать во имя родины.

Ш. Монтескье

Не делай того, что осуждает твоя совесть. Совесть – это тысяча свидетелей.

Квинтилиан.

Нет ничего тайного, что не сделалось бы явным, и ничего не бывает потаенного, что не вышло бы наружу.

Евангелие от Матфея

4. Объясни выражение «долг перед Отечеством».

За эти месяцы тяжелой, решающей борьбы мы все глубже понимаем кровную связь с тобой, ещё мучительнее любим тебя, Родина. Наша земля немало поглотила полчищ, наезжавших на неё насильников. Наша родина мирилась и крепла, и никакая вражья сила не могла пошатнуть её.

А Толстой.

5. Быть патриотом может каждый. Скажи, что ты любишь Родину – вот и патриот. Запишись в военно-патриотический клуб «Патриот Ямала» или ДОО «Ребьячья республика» - ты уже патриот.

Патриот – это не взрыв эмоций, а спокойная и прочная преданность, длящаяся на протяжении всей жизни человека.

Эдли Стивенсон.

Историческое значение каждого великого человека измеряется его заслугами, его человеческое достоинство – силою его патриотизма.

Н.Г. Чернышевский

6. Я согласен, что мечтать не вредно, а иногда полезно

Всё, что существует на свете, когда-то было мечтой.

Карл Эндберг

И всё, чем может человек гордиться, «своей звездой» зовёт он неспроста – то честь и счастье, власть и слава, и мечта.

Джордж Гордон Байрон

Мечты - это краеугольные камни нашего характера.

Генри Давид Торо

7. Я верю, что живёт на свете Любовь. Это великое чувство может совершать чудеса.

Всё начинается с любви,
Твердят «В начале было слово»
А я провозглашаю снова:
«Всё начинается с любви!»

Роберт Рождественский

Как одна свеча зажигает другую и одной свечой зажигаются тысячи, так и одно сердце зажигает другое, и зажигаются тысячи.

Л.Н.Толстой.

Величайшее в мире счастье – это уверенность в том, что нас любят. Любят за то, что мы такие, какие мы есть.

В. Гюго

8. Если ваш друг идет на преступление, как вы поступите?

Когда человек протягивает руку, чтобы помочь другому, он прикасается к лику божества.

Уолт Уитмен

9. Можно ли все купить за деньги?

А смешнее всего то, что «моё» в полном смысле слова человек не может сказать ни о чём

Клайв С. Льюис.

Здоровье человека – это богатство, которое можно отнять, но нельзя присвоить.

Акушнер

10. Для того, чтобы стать руководителем, не обязательно быть воспитанным, достаточно много знать.

Пока длится невежество, человек не находит против зла средств

Роджер Бэкон

Знание без совести – это крушение души.

Франсуа Рабле

11. Мне многое не нравится в моей жизни: люди, которые меня окружают, бытовые условия, материальное обеспечение и т.д. Если бы я могла...

Если тебе не нравится твоя жизнь, измени её. Ты художник, у тебя есть полотно, кисти и краски. Нарисуй небо – и войди в него.

Никос Казанздакис

«Невозможно» - это слово предназначено для словаря глупости.

Наполеон Бонапарт

Для пессимизма – нужен повод, для оптимизма – нужно жить.

Антонио Грамши

Человек сам судья и сам творец каждого дня нашего

Ч. Айтматов

12. Я считаю, что в современный век прогресса книгу могут заменить телевизор, компьютер

Книги – реки, наполняющие благодатью всю вселенную

Ярослав Мудрый

Среди книг, как и среди людей, можно попасть в хорошее и в дурное общество.

Гельвеций.

13. Покурю, побалуюсь, а потом брошу. Кому от этого вред? Все должны через это пройти

14. Объясни высказывание: «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу кто ты!»

Береги друга, как отражение своего идеала, как своё дополнение.

Ральф Вальдо Эмерсон

15. Если бы мне предложили на Западе высокооплачиваемую работу, я бы покинул Россию навсегда.

Неуважение к предкам есть первый признак дикости и безнравственности

А.С. Пушкин

Дым Отечества ярче огня чужбины

(античный афоризм)

Родной куст и зайцу дорог

(русская пословица)

16. Не люблю посещать музеи, выставки, галереи, так как считаю, что все они одинаковы.

Учёный может понимать невежду, потому что он сам был таковым в детстве; невежда же не может понимать учёного, ибо никогда таковым не был.

Гельвеций

17. Как вы воспринимаете работника милиции?

Девять десятых тех людей, с которыми мы встречаемся, являются тем, что они есть, - добрыми или злыми, полезными или бесполезными – благодаря воспитанию.

Д.Локк

Сострадание – основа всех нравственных побуждений человека.

А Шопенгауэр

18. Есть классическая бессмертная фраза Вильяма Шекспира: «Порвалась связь времён». Что она означает применительно к нашей эпохе?

У кого нет в душе прошлого, у того не может быть и будущего.

В.А.Сухомлинский.

Блажен, кто предков с чистым сердцем чтит

А.С.Пушкин

Будь прост, как ветер,

Неистошим, как море,

И памятью насыщен, как земля.

19. Что значит быть свободным? 15-летний юноша может быть свободным?

Свобода есть право делать то, что дозволено законом.

Ш. Монтескье

Свобода заключается в праве делать всё, что не вредит другим.

Клаудиус

Свобода и распущенность - понятия одно другому совершенно противоположные.

Квинтилиан

Проверьте свой образ жизни

Таблица самоконтроля

Оценочная шкала:

- всегда – 2 очка;
- иногда – 1 очко;
- никогда – 0 очков.

Курение

Если вы вообще не курите, запишите себе 10 очков и переходите к следующему разделу.

1. Я избегаю курения.
 2. Я курю сигареты только с низким содержанием смол и никотина.
- Сумма:.....

Алкоголь и наркотики

1. Я избегаю пить алкогольные напитки.
 2. Я не использую алкоголь или наркотики как средство разрешения жизненных проблем или для выхода из стрессовых ситуаций.
 3. Я не употребляю алкоголь после приема определенных лекарств (например, снотворного, лекарств от аллергии, болеутоляющих препаратов.)
 4. Я читаю соответствующие инструкции и слеую предписаниям при употреблении лекарств.
- Сумма:.....

Привычки в еде

1. Я ежедневно разнообразно питаюсь, употребляю фрукты, овощи, хлеб из муки грубого помола, каши из цельных зерен, постное мясо, молочные продукты, бобовые(горох или фасоль), орехи.
 2. Я ограничиваю количество жиров и холестерина в своей пище(в том числе жирного мяса, яиц, масла, кремов, субпродуктов, таких, как печень).
 3. Я ограничиваю количество соли, слабо солю пищу.
 4. Я избегаю много есть продуктов, содержащих много сахара, кондитерские изделия, лимонады и др.
- Сумма:.....

Физические упражнения

1. Я поддерживаю оптимальный вес, избегая его увеличения или уменьшения.
 2. Я совершаю энергичные упражнения по 15 – 30 мин по крайней мере три раза в неделю (в том числе бег, плавание, быстрая ходьба).
 3. Я делаю упражнения для развития мускулатуры по 15 – 30 мин по крайней мере три раза в неделю (например, йога или аэробика).
 4. Я использую часть личного времени для участия в индивидуальных, семейных или командных физических занятиях, укрепляющих здоровье.
- Сумма:.....

Стрессовый контроль

1. Моя работа или занятия мне нравятся.
2. Я легко отдыхаю и свободно выражаю свои чувства.

3. У меня есть близкие друзья, родственники или другие люди, с которыми я могу говорить о личных проблемах и которых я могу при необходимости просить о помощи.

4. Я легко преодолеваю стрессовые ситуации.

5. Я участвую в общественной деятельности (например, в школьных или внешкольных организациях) или у меня есть любимое занятие (хобби).

Сумма:.....

Безопасность

1. При езде в автомобиле я пристёгиваю ремни безопасности.

2. Я не нарушаю правил дорожного движения.

3. Я аккуратен в общении с потенциально опасными веществами (очистителями, ядрами, электрическими устройствами).

Сумма:.....

Что означает набранная вами сумма

От 9 до 10 очков. Блестяще! Ваши ответы показывают, что вы осознаете важность правильного образа жизни для здоровья, но что гораздо важнее, вы ещё и используете ваши знания в жизни. Если вы будете и дальше так поступать, то ваше здоровье не подвергнется серьёзному риску. Похоже, что вы – пример для подражания знакомых и друзей. Теперь обратите внимание на те результаты, в которых вам следует совершенствоваться.

От 6 до 8 очков. Ваши привычки приемлемы, но их можно и улучшить. Посмотрите ещё раз на те вопросы, где у вас стоят ответы «иногда» или «никогда». Что нужно сделать, чтобы улучшить ваши показатели? Даже небольшие изменения часто могут помочь улучшить самочувствие.

От 3 до 5 очков. Ваше здоровье в опасности! Наверное, вам необходимо больше знать об опасности, с которой вы сталкиваетесь, и о необходимости изменения своего поведения. Вероятно, вам нужна помощь, чтобы достигнуть желательных изменений образа жизни и состояния здоровья.

От 0 до 2 очков. Конечно, вы достаточно знаете о своём здоровье и без этого теста, но ваши ответы показывают, что вы подвергаете своё здоровье серьёзной и ненужной опасности. Возможно, вы знаете о риске, о том, что с ним связано. Вы можете легко получить необходимые вам сведения и помощь, если хотите. Следующий шаг за вами.

Анкета учащегося

Эта анкета является частью исследования для выявления отношения учащихся к ЗОЖ (здоровому образу жизни).

Данная анкета является анонимной - в ней не будет содержаться Ваше имя или другая указывающая лично на вас информация. Для того чтобы исследование было успешным, очень важно, чтобы вы ответили на каждый вопрос честно и внимательно.

1. Возраст лет.

2. Пол: - м; - ж.

3. Как ты проводишь свое свободное время?

- читаю книги

- хожу в кино, театр;

- смотрю телевизор;

- гуляю с другом;

- занимаюсь спортом.

4. Слышал ли ты что-либо о табаке и алкоголе?

- да;

- нет.

5. От кого ты в первый раз узнал о табаке и алкоголе?

- от родителей;

- от учителей;

- от друзей;
- от радио, ТВ, из газеты;
- из др. источников.

6. Как влияют алкоголь и табак на здоровье человека?

- улучшают;
- ухудшают;
- не влияют;
- не знаю.

7. Знаешь ли ты, что употребление лекарств без назначения врача и разрешения взрослых может привести к отравлению или другим последствиям, вредным для здоровья?

- да; о - нет;
- не знаю.

8. Как ты считаешь, сможешь ли ты, когда вырастешь, обходиться без употребления вредных веществ (табака, алкоголя)?

- да;
- нет;
- не знаю.

Анкета для подростков

Инструкция. Вам предлагается ответить на вопросы анонимной анкеты.

1.Пол: -м; -ж.

2. Возраст

3. Назовите ценности, которые важны для вас в настоящий момент:

- друзья - родители;
- любимый, любимая - здоровье;
- учеба - подруга, друг;
- семья - здоровье близких

	Да, часто	Иногда	Нет, никогда
4. Ошибаются ли подростки, если: <ul style="list-style-type: none"> - совершают кражу - провоцируют конфликт или - употребляют алкогольные - курят сигареты - курят «план» или употребляют наркотики - употребляют нецензурные 5. Каковы ваши шансы идти в будущем, если вы <ul style="list-style-type: none"> - курите сигареты - употребляете алкогольные - занимаетесь спортом - хорошо учитесь - курите «план» или употребляете наркотики 6. Считаете ли вы опасным для <ul style="list-style-type: none"> - курение сигарет - употребление «плана» - употребление наркотиков - употребление алкогольных 7. Если вы хотите приобрести			

ные вещества, легко ли вам это - сигареты ~ алкогольные напитки - наркотики			
--	--	--	--

8. Бывают ли в вашей жизни ситуации, которые кажутся вам безвыходными?

- постоянно;
- иногда;
- практически никогда.

9. В ситуации, которая кажется безвыходной, я:

- обращаюсь к друзьям;
- обращаюсь к родителям;
- сам ищу выход;
- исправляю свою тактику;
- обращаюсь к Богу.

10. Сталкивался ли кто-нибудь из вашей семьи с проблемами алкоголя или наркотиков?

- да; - нет.

11. Считаете ли вы, что нужно проводить мероприятия по профилактике наркомании?

- да; - нет; - затрудняюсь с ответом.

12. Ваши родители замечают, когда вы делаете что-нибудь хорошее, и говорят вам об этом?

- никогда;
- редко;
- часто;
- всегда.

13. С кем вы можете поделиться своими мыслями и чувствами, проблемами?

- с матерью;
- с отцом; d - ни с кем;
- я это делаю вне семьи; d - с сестрой.

14. Ваши родители знают, где вы проводите свое свободное время?

- да; - нет; - не всегда.

15. Ситуацию в своей семье я могу оценить как:

- благополучная;
- нормальная;
- неблагополучная.

16. Родители ограничивают ваше общение с друзьями?

- да; - нет; - иногда.

17. Можете ли вы в трудных ситуациях рассчитывать на помощь специалистов (педагога, врача, психолога, юриста)?

- да; - нет; - не знаю.

18. Если ваше мнение не соответствует мнению компании, то обычно вы:

- соглашаетесь с мнением группы;
- отстаиваете свою точку зрения;
- уходите из компании.

19. Ваш жизненный девиз:

- «Быть первым (лидером)»;
- «Один за всех, все за одного»;
- «Никогда не падать вниз»;
- «Идти по жизни всегда вперед»;
- «Шаг назад и сто вперед»;
- «Бороться, чтобы жить»;
- «Стремиться к знаниям»;

- «Идти в ногу со временем»;
- «Идти вперед, не падать духом в трудной ситуации»;
- «Быть смелым и здоровым»;
- «Будь собой и слушай старших»;
- «Все будет хорошо»;
- «Не напрягайся».

Спасибо за сотрудничество!

Анкета (изучение мнения подростков по проблемам зависимостей)

1. Ваш пол: - м; - ж.
 2. Ваш возраст - лет
 3. Нужно ли лечить пристрастие к табаку?
- да; - нет.
 4. Приводит ли употребление «травки» к формированию наркотической зависимости?
- да; - нет.
 5. Являются ли безобидными единичные пробы наркотика?
- да; - нет.
 6. Может ли употребление пива привести к формированию алкогольной зависимости?
- да; - нет.
 7. Считаете ли вы тревожным фактом употребление спиртных напитков 2 раза в неделю?
- да; - нет.
- Спасибо за сотрудничество!

Анкета

(изучение уровня осведомленности детей и подростков по проблеме табакокурения)

1. Ваш пол: - м; - ж.
2. Ваш возраст:
- до 14 лет;
- от 14 до 18 лет;
- старше 18 лет.
3. Как чаще всего ты проводишь свободное время?
- в спортивной секции, в кружке;
- провожу время с друзьями;
- преимущественно смотрю телевизор;
- хобби (увлечения)
- другое (а именно)
4. Как, по-твоему, курение влияет на здоровье?- влияет (отметь в списке нужное):
- замедляет рост;
- желтеют зубы;
- запах изо рта;
- разрушаются легкие;
- ухудшается память;
- изнашивается сердце;
- не влияет на здоровье;
- не знаю.
5. Каковы источники твоих знаний о курении?
- на уроках в школе;
- СМИ (радио, телевидение);
- говорили взрослые;
- из собственных наблюдений;

- по собственному опыту;
 - от специалистов (врачей, юристов, психологов).
6. В каком возрасте ты впервые попробовал курить?
- пробовал в лет;
 - не пробовал.
7. Что послужило поводом для первой пробы курения
- не хотел отстать от курящих друзей;
 - чтобы чувствовать себя взрослее;
 - чтобы понравиться девочке/мальчику;
 - из любопытства;
 - другое (что именно)
8. Если куришь, то как много?
- много (сколько штук в день?) .
 - средне;
 - мало;
 - по-другому (как?)
9. Как ты думаешь, что тебя «заставляет» курить в настоящее время?
- за компанию;
 - чтобы чувствовать себя взрослым;
 - втянулся, не могу бросить;
 - нравится;
 - другое (что именно)
10. Как ты оцениваешь мероприятия, проводимые по борьбе курением?
- «5»;
 - «4»;
 - «3» (почему?)
11. Какие меры по борьбе с курением, на твой взгляд, следует принимать?
- никаких;
 - запрет рекламы табачных изделий;
 - проведение воспитательной работы;
 - запрет курения в общественных местах;
 - другое (что именно)
12. Хочешь узнать больше о влиянии курения на организм человека?
- да;
 - нет (почему?)

Тренинг здорового образа жизни

Цель занятия							
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	10 класс	11 класс
	Создание благоприятной атмосферы в группе	Формирование личной позиции по отношению к курению	Формирование представлений о преимуществах здорового образа жизни	Развитие готовности к принятию и отстаиванию принципов здорового образа жизни	Развитие креативности в решении проблемных задач	Формирование устойчивого отрицательного отношения к курению	Развитие сензитивности, адекватного восприятия и понимания другого человека
	Формирование навыков отказа	Формирование умений социальной коммуникации	Развитие креативности личности	Научиться снимать эмоциональное напряжение	Научиться управлять своими эмоциями	Научиться проектировать свою будущую жизнь	Формирование установки активного неприятия курения, алкоголя
	Овладение умениями отстаивать	Сформировать умение свободно	Формирование положительной Я -	Приобретение умения отстаивать	Формирование коммуникативных умений	Расширение представлений о себе,	Развитие и укрепление своего «Я»,

	свое мнение	присоединяться к той или иной группе и по необходимости покидать ее без проявления стрессового состояния	концепции	свою позицию по отношению к курению и алкоголю путем отказа		самопознание, определение своих ресурсов и резервов	уверенности, способности изменить свое поведение
	Развитие коммуникативных умений	Формирование креативности личности	Развитие волевой сферы личности	Научиться вести дискуссию, познавая свои личностные особенности, свои сильные и слабые стороны	Формирование бережного и ответственного отношения к своему здоровью и к здоровью окружающих	Переоценка себя и окружающих людей	Проанализировать свои слабые стороны и «возможный комплекс неполноценности», определить способ работы с ним
	Развитие индивидуального и группового самосознания	Формирование уверенности к себе	Формирование умения отказываться	Формирование умений планирования и достижения цели	Научиться работать в группе поддержки	Выражение своего отношения к курению и алкоголю в условиях внутригрупповой поддержки	Активное обоснование отказа от курения

5 класс

Первое занятие

Цель: создание благоприятной атмосферы в группе.

Содержание тренинга

Вначале с учащимися проводится беседа о том, чем они будут заниматься на тренинге, вырабатываются правила поведения (говорит один человек, соблюдается конфиденциальность, безоценочное принятие личности и др.).

I. Передача чувств

Участников тренинга ведущий обучает поддерживающему контакту, т. е. умению особым образом держаться за руки во время беседы друг с другом: тот, кто слушает, держит руки ладонями вверх; тот, кто говорит, кладет свои руки сверху. Слушающий поддерживает говорящего. Участников тренинга просят смотреть друг другу в глаза приветливо и поддерживать партнера взглядом.

II. Знакомство

Члены группы по очереди выходят к ведущему, который берет их за руку. Каждый представляется, т. е. говорит, как его зовут, для чего он пришел в группу, какие у него черты характера. Группа слушает говорящего молча и приветливо.

III. Видение других

Игра на внимательность друг к другу: один садится спиной к аудитории. Он должен подробно описать внешний вид кого-либо из присутствующих - детали костюма, обувь, причёску и др.

IV. «У меня есть чувства»

Игра проводится с помощью куклы, например лягушки, которую учитель, как перчатку, надевает себе на руку. Дети знакомятся со способами повышения своего настроения, совместно обсуждают и предлагают пути улучшения самочувствия, если

дела идут плохо. Каждый ребенок записывает свои предложения на доске. Затем ведущий проводит анализ предложений совместно с членами группы.

V. С чего начать

Первый этап - определение цели. Ведущий совместно с детьми обсуждает тему определения цели. Если вы не знаете, куда идете, то никогда не узнаете, дошли или нет. Далее - составьте план достижения цели. Затем - запишите все дела, которые вам нужно сделать сегодня, и обсудите в группах по 3-5 человек.

VI. Афоризм

«В чем сомневаешься, того не делай» (Плиний Старший) - высказывание, которое дети обсуждают. Ведущий помогает наводящими вопросами.

VII. Прощание

Учащиеся становятся в круг и держатся за руки. Каждый на прощание говорит одно слово, отражающее его настроение.

Второе занятие

Цель: овладение умениями отстаивать свое мнение.

Содержание тренинга

I. Свободное сочинение сказки (по подгруппам)

Тема сказки - «Плохие привычки».

Дж. Родари, обучая детей и взрослых сочинять сказки, выделил 20 элементов в построении сказки и определил их последовательность:

1. Предписание или запрет. 2. Нарушение. 3. Вредительство или недостаток. 4. Отъезд героя. 5. Задача. 6. Встреча с дарителем. 7. Волшебные дары. 8. Появление героя. 9. Сверхъестественные свойства противника. 10. Борьба. 11. Победа. 12. Возвращение. 13. Прибытие домой. 14. Ложный герой. 15. Трудные испытания. 16. Препятствия ликвидируются. 17. Узнавание героя. 18. Ложный герой изобличается. 19. Наказание противника. 20. Свадьба.

II. Прощание

Учащиеся становятся в круг, держась за руки. По очереди они, говорят о своих впечатлениях и настроении.

Третье занятие

Цель: формирование навыков отказа.

Содержание тренинга

I. Цунами

Ведущий направляет реакции детей, разводя руки и соединяя ладони. Когда руки соединены, тихо топают, стучат по партам ладонями, издают звук «а». По мере разведения рук ведущего звук удерживается на максимуме и постепенно уменьшается.

II. Сигареты и мои планы

На левой половине ватмана ученики по очереди пишут свои планы на будущее, затем каждый ребенок делится этими планами с группой. После этого дети по очереди подходят к ватману и пишут напротив каждого плана, какое препятствие в достижении выбранной цели создается курением.

III. Игра «Прилет инопланетян»

Ученики, изображающие инопланетян, рассказывают о жизни и развлечениях на своей планете. Земляне показывают свои игры и также рассказывают о жизни. Разрабатывается совместный проект общей деятельности. При обсуждении оказывается, что в проекте нет места курению.

IV. Подведение итогов

Учащиеся становятся в круг, держась за руки. Каждый говорит о том, как он умеет отказывать. «Я умею говорить «нет».

Четвертое занятие

Цель: развитие коммуникативных умений.

Содержание тренинга

I. Приветствие

Ученики произносят одно из следующих слов (каждый свое): ящички, хрящички, спички, очки, крючки. Слово надо повторить несколько раз, чтобы получилось дружное «апчхи».

II. Как просить об услуге

У учащихся формируется умение правильно обращаться к знакомым и незнакомым людям с просьбой (смотреть в глаза, обращаться к другу по имени; говорить «пожалуйста», «спасибо», когда просьбу удовлетворили). Когда в услуге отказывают, спросить о причине отказа, произнести «хорошо» и т. д.

III. Как отказывать

У учащихся формируется навык говорить «нет», когда просьбы даже друзей, не соответствуют их моральным принципам и собственным убеждениям.

Упражнения проходят в форме ролевой игры. По мере овладения учениками навыком практические занятия могут быть записаны на видеомagnитофон. Это обеспечивает положительное подкрепление усвоенного навыка. Важно, чтобы дети видели себя со стороны хорошо исполняющими навык.

IV. Подведение итогов

Ученики становятся в круг, взявшись за руки, каждый произносит фразу: «Сегодня я понял...» - и заканчивает предложение.

Пятое занятие

Цель: развитие индивидуального и группового самосознания.

Содержание тренинга

I. Приветствие

Ученики становятся в круг. Каждый говорит: «Наша группа делает вот так...» - и показывает какой-либо жест, и все повторяют.

Ведущий проводит беседу: «Мы собрались, чтобы помочь друг другу стать умнее, сильнее, научиться вести себя среди людей, защитить себя и слабого, уметь общаться с ребятами в классе и во дворе, общаться на равных, без страха, унижения и обид, без ссор и драк, честно и справедливо, понимать самого себя, других людей и жизнь. Человек должен добиться уважения к себе. За что уважают мальчика? За что уважают девочку?». Далее группа приступает к обсуждению, а ведущий в заключение подводит итог: «Надо говорить о себе «я» и о группе «мы».

II. «Кто я?»

Каждый ученик на листке пишет ответ на вопрос «Кто я?», завершая предложения: «Я - ...», «Мой любимый герой -...».

Затем каждый по очереди читает ответы группе. Группа воспринимает ответы безоценочно.

III. Проективный рисунок «Наша группа»

Материалы - лист ватмана, фломастеры. Группа делится на подгруппы, и каждая подгруппа создает проективный рисунок группы. Затем происходит обсуждение. После этого все создают общий рисунок и делятся своими впечатлениями.

IV. Каким я хочу быть

Ученики становятся в круг, взявшись за руки. Каждый говорит: «Я хочу быть...» (и называет желаемые качества), а заканчивает свою фразу словами: «Я все сделаю, чтобы так было».

V. Танец свободы

Представьте себе танец победы над трусостью, плохими привычками, над своими слабостями. Каждый танцует и проявляет свои чувства так, как хочет и может. Клич во время танца - победоносное «х-х-э!».

6 класс

Первое занятие

Цель: формирование личной позиции по отношению к курению.

Содержание тренинга

I. Моя Вселенная

Учащиеся садятся в круг, им раздают листы бумаги из альбома для рисования. В центре листа необходимо нарисовать солнце и в центре солнечного круга написать крупно букву «я». Затем от этого «я» - центра Вселенной - надо прочертить линии к звездам и планетам: мое любимое занятие, мое любимое животное, мои любимые цвет, запах, игра, одежда, песня, певец или группа... Ведущий говорит о том, что «звездная карта» каждого показывает его возможности, уникальность и общие черты с другими.

II. Леший в доме

У каждого может быть «леший в доме», все беды начинаются с «чуть-чуть», и, если их игнорировать, они могут принять угрожающие масштабы. Вредные и плохие привычки начинаются с малого, человеку трудно отказаться от курения, страдает его семья. На листе ватмана, прикрепленном на доске, ученики фломастерами пишут свое мнение на тему: «Чем неприятно курение для окружающих».

III. Разбираться в людях и в их состояниях

Каждый ученик по очереди выражением лица, походкой, позой показывает перед группой самоуверенного, робкого, смелого, нахального, гордого, злого, доброго человека. А затем таким же образом каждый показывает себя, смелого и уверенного. Группа определяет, какое качество показывает каждый участник группы. Затем ученики по очереди высказываются о внешнем облике и манерах курильщиков. Вырабатывается негативное отношение к запаху, пожелтевшим зубам и т. д.

IV. Кто нам нравится

Ведущий задает группе вопросы: «Какие мальчики вам нравятся?», «Каким должен быть мальчик?» На эти вопросы отвечают девочки.

На вопросы ведущего: «Какие девочки вам нравятся?», «Какой должна быть девочка?» - отвечают мальчики.

V. Подведение итогов

Ученики становятся в круг, взявшись за руки. Каждый говорит своему соседу комплимент, пожатием руки выражает поддержку.

Второе занятие

Цель: формирование умений социальной коммуникации.

Содержание тренинга

I. Как заводить друзей

Члены группы осваивают приемы коммуникации в процессе ролевого взаимодействия - как подойти к незнакомому человеку: посмотреть ему в глаза, «сломать лед» (нарушить молчание), предложить совместное занятие, приступить к выполнению предложения, договориться об общем деле на будущее.

Усвоив подобные шаги, ученики в подгруппах самостоятельно проектируют межличностные ситуации и отрабатывают их в ролевой игре. Ролевая игра записывается на видеомаягнитофон. После записи осуществляются просмотр и анализ успешной социально-психологической ситуации.

II. Прощание

Ученики становятся в круг, взявшись за руки. Осуществляется выход из разыгранных ролей. Каждый ребенок говорит о себе, как его зовут и что он умеет делать, общаясь с другими.

Например: «Меня зовут Саша. Я могу узнать дорогу у незнакомого человека».

Третье занятие

Цель: сформировать умение свободно присоединяться к той или иной группе и по необходимости покидать ее без проявления стрессового состояния.

Содержание тренинга

I. Построимся

По сигналу ведущего все участники объединяются в группы по месяцу рождения, по цвету глаз, по первой букве имени. После игры происходит обсуждение признаков, которые объединяют людей.

II. Говори «нет» и сохраняй своих друзей

Участники группы разыгрывают трудные ситуации общения, в которые они попадают по вине близких друзей. Подростки обсуждают, как можно отвергнуть неудобное предложение, но не самого друга, от которого оно исходит. Тренеру необходимо дать ученикам примерный перечень возможных трудных ситуаций.

Способы отказа записываются на листе ватмана, прикрепленном к доске. Затем разыгрываются ситуации, в которых используются эти способы.

III. Дискуссия

Предлагается обсудить афоризм Пифагора: «Просыпаясь утром, спроси себя: "Что я должен сделать?" Вечером, прежде, чем заснуть, задай себе вопрос: "Что я сделал?"».

IV. Заключительное слово

Ученики становятся в круг и по очереди ведут рассказ. Ведущий начинает что-нибудь рассказывать, например: «Коля и Миша, закадычные друзья, всегда после уроков вместе шли домой. Но однажды Коля ждал Мишу, но не дождался. И пошел домой один. А дело было в том...» Дальше продолжает один ученик, а за ним следующий и т. д. Заканчивает рассказ ведущий. Устанавливается минимум и максимум вклада каждого: минимум - одно предложение, то, что посылно тому, у кого есть трудности в речевом общении, максимум - полминуты или минута рассказа. Завершив свое высказывание, участник группы передает свою очередь другому.

Четвертое занятие

Цель: формирование креативности (способности к творчеству) личности.

Содержание тренинга

I. Проигрывание известных сказок

Члены группы выбирают сказку, каждому дается определенная роль. Лучше всего, если руководитель разрешает отклонение от известного сюжета. Импровизация обостряет интерес участников, требует большого внимания, тренирует реакцию в диалоге.

Проигрывание происходит следующим образом. Сидя за столом, ученики могут сами вырезать из бумаги фигуры своих персонажей, определить место действия и возможные предметы на столе (избушку, деревья и т. д.). Руководитель должен четко определить место обыгрываемого действия и интервал времени.

II. Поддержка

Участники группы встают парами лицом друг к другу. Надо стоять на одной ноге, не сходя с места. Устоять долго трудно, и тогда участники группы подают друг другу руки - теперь устоять легче. Так люди поступают всегда, желая помочь друг другу.

III. Разбор ситуации

Многие люди успокаиваются, закуривая сигарету, если чувствуют себя оскорбленными, обиженными или отвергнутыми окружающими. Ведущий приводит пример: Девочка (мальчик) звонит своей подруге (другу) и спрашивает, не придет ли она (он) завтра. Она (он) отвечает, что завтра у нее (него) нет свободного времени. Появляются мысли: «Другие важнее». Возникает чувство разочарования и обида. Группа анализирует справедливость мыслей и чувств в данной ситуации.

IV. Прощание

Члены группы становятся в круг, взявшись за руки. Каждый встречается взглядом с остальными членами группы и молча, выражает свою поддержку и понимание.

Пятое занятие

Цель: формирование уверенности в себе.

Оборудование: цветные карандаши (мелки).

Содержание тренинга

I. Стать уверенным

Такие мысли, как, например: «Я слишком маленького роста», «Я неуклюжая, глупая и т. д.», «Я неудачник», «Все окружающие лучше меня, умнее...», - вызывают у нас чувство неуверенности, неполноценности. Ведущий предлагает проанализировать ситуацию: Наташа пришла к подруге в гости. Идет беседа в кругу сверстников. Вернувшись, домой, Наташа думает: «Все умеют выражать мысли лучше меня». Как помочь Наташе стать уверенной в себе?

II. Куда обращаться

Школьники поставлены перед необходимостью обращения за помощью в связи с воображаемым несчастным случаем из-за курения и ищут поддержки, совета, защиты, информации в границах доступных местных ресурсов.

Обсуждаются возможности организации помощи и самопомощи в соответствии с законом «О правах ребенка».

III. Теперь и потом

Цветными карандашами на белой нелинованной бумаге каждый участник рисует дерево с учетом неблагоприятной экологической обстановки в настоящее время, на втором листке бумаги рисует то же дерево - но в прошлом. Затем обсуждаются экологически неблагоприятные условия жизни дерева и делается третий рисунок - дерево в будущем. Обсуждается влияние экологически неблагоприятной ситуации на развитие живых организмов.

IV. Заключительное слово

Члены группы делятся своими впечатлениями от занятия.

7 класс

Первое занятие

Цель: формирование представлений о преимуществах здорового образа жизни.

Содержание тренинга

I. «Мышка без норки»

Один участник игры - «мышка» - остается без стула, он должен успеть занять стул, пока остальные «мышки» перебегают из «норки в норку» (со стула на стул).

II. Защита фантастических проектов

Тренеру необходимо сформулировать основные принципы и правила составления проектов.

Группа делится на подгруппы. Каждой подгруппе предлагается придумать проект на какую-либо тему - например, город под водой или космический город. Условия защиты проекта следующие: доброжелательность слушающих, которая помогает снять тревожность у замкнутых, стеснительных «проектировщиков».

Авторы воплощают свои замыслы в рисунках, рассказывают об образе жизни жителей фантастических городов.

При обсуждении обращается внимание учеников на то, что курение не вошло в проект, т. е. оно остается признаком экологического кризиса.

III. Заключительное слово

Участники группы высказывают свое мнение о значении здорового образа жизни, об умении защитить экологический проект.

Второе занятие

Цель: развитие креативности личности.

Содержание тренинга

I. Самоописание

Каждый член группы характеризует себя путем отождествления с растением, каждый участник говорит: «Я - ...», называет растение и описывает его.

II. «В мастерской скульптора»

Участники группы создают из пластилина символическое скульптурное воплощение своих проблем и жизненных трудностей. Устраивается выставка работ, авторы рассказывают о своих произведениях. Затем предоставляется возможность переделать скульптуру так, чтобы достичь эмоционального эффекта и самовыражения.

Тренер должен сказать участникам, что художественное мастерство выполненной скульптуры не оценивается.

III. Теперь и потом

Учащиеся на карточках описывают события своей жизни с учетом прошлого, настоящего и будущего времени. Затем, используя знания о последствиях употребления табака для человека и представляя себя в будущем ведущим нездоровый образ жизни, они переписывают собственную «линию жизни» и обсуждают, как пристрастие к дурману влияет на те события, которые люди планируют на будущее.

IV. Заключительное слово

Задача ведущего - формирование умения говорить «нет». Все ученики становятся в круг, держась за руки. Каждый по очереди говорит: «Я могу сказать «нет» табаку». После каждого высказывания вся группа повторяет эту фразу, ритмично хлопая в ладоши.

Третье занятие

Цель: формирование положительной Я-концепции.

Содержание тренинга

I. Игра - драматизация на куклах

Ведущий начинает рассказывать историю о некоем персонаже, который в школе зашел в туалет и увидел, что его одноклассники (одноклассницы), курят. Что было дальше? Ведущий предлагает участникам группы создать драматический этюд с помощью кукол. Этюд разрабатывается и исполняется подгруппами. Затем происходит обмен впечатлениями и обсуждение.

II. Невинные жертвы

С привлечением местных статистических данных учитель рассказывает школьникам о детях матерей, употреблявших табак в период беременности. Для группового обсуждения предлагается создать сценарий ситуации под общим названием «Подумай о других».

Четвертое занятие

Цель: развитие волевой сферы личности.

Содержание тренинга

I. Сыграем спектакль

Участники действия: отец, мать, бабушка, дедушка, дети. Сюжет участники придумывают по ходу. В обсуждении поднимаются тендерные проблемы курения.

8 класс

Первое занятие

Цель: развитие готовности к принятию и отстаиванию принципов здорового образа жизни.

Содержание тренинга

I. Веселые животные

Участники группы двигаются под музыку по кругу, изображая по сигналу ведущего, а затем каждого члена группы какое-либо животное.

II. Я - старший

Каждый член группы должен представить, что у него есть младший брат или сестра. Он (она) должен (должна) поучить его (ее), как вести себя с ребятами во дворе, чтобы играть дружно, без ссор, как уметь отстаивать себя. Что он (она) скажет ему (ей), прежде чем они отправятся во двор. Ученики рассказывают, какие трудности могут их поджидать и как их надо преодолевать.

III. Полет в космос

Ведущий сообщает участникам группы перечень признаков здорового образа жизни. Эта игра проходит по подгруппам, каждая из которых разрабатывает свои проекты полета в космос и посещения планет. Все это фиксируется на ватмане. На каждой планете члены группы рассказывают о здоровом образе жизни, который необходим землянам, об особенностях земной экологии.

Затем вся группа создает сводный проект и общий плакат.

IV. Конкурс

Это завершающее упражнение, в котором каждому участнику - члену группы, по очереди предоставляется возможность сделать как можно больше рекомендаций по здоровому образу жизни. Участники садятся в круг. Каждый дает одну рекомендацию по очереди. Если кто-то не может это сделать, то выбывает, и так до тех пор, пока не выявится победитель.

Второе занятие

Цель: научиться снимать эмоциональное напряжение.

Содержание тренинга

I. Зеркало

Все члены группы становятся в круг. Каждый участник показывает, как он радуется и сердится, а вся группа за ним повторяет: «Я радуюсь вот так...», «Я сержусь вот так...»

II. Новое и хорошее в моей жизни сегодня

Участники сидят парами и держатся за руки. Говорящий кладет свои руки на руки слушающего. Тот, кто слушает, делает, это молча, и смотрит взглядом, полным внимания и поддержки. Ведущий следит за тем, чтобы у каждого было не менее 10 минут на рассказ.

III. План школьного вечера

Группа разбивается на подгруппы, каждая из которых должна придумать такие мероприятия для школьного вечера, чтобы отдыхающие могли почувствовать себя расслабленными, лучше узнать Друг друга. Планом должны быть предусмотрены: музыка, танцы. Ра, порядок рассаживания гостей за столом, освежающие напитки, сладости, денежные расходы (способы личного зарабатывания денег для вечера) и т. д. Важно обсудить отношение к курению на вечере.

IV. Исполнение желания

Каждый член группы рисует на листе бумаги цветными карандашами цветик - семицветик, на каждом лепестке пишет свое желание. Листы с рисунками прикрепляются к доске, все рассматривают рисунки, читают желания. Затем группа рисует на ватмане общий большой цветок, на котором все пишут желания группы. В заключение ведущий зачитывает желания группы.

Третье занятие

Цель: приобретение умения отстаивать свою позицию по отношению к курению путем отказа.

Содержание тренинга

I. Интервью

Все члены группы садятся в круг. Ведущий предлагает им рассчитаться на первый-второй. Первые - это журналисты. Их задача - выяснить наиболее полную картину отношения к курению и умения отказываться у большего числа людей. Вторые - люди, у которых журналисты берут интервью. Затем происходит обмен ролями. После завершения интервью члены группы рассаживаются по кругу и обсуждают полученную информацию с позиций интервьюируемых и журналистов.

II. С чего начать

Ведущий приводит общие принципы составления плана избавления от вредной привычки.

Каждый участник группы понял, как важно научиться умению сопротивляться предложениям закурить, совершенствовать его, не обращать внимания на возможные насмешки, а также помогать избавиться от этой вредной привычки тем, кто уже не может это сделать. Для этого надо не только поставить цель, но и наметить сроки. Это испытанный способ перейти от разговоров сразу к делу. Всем членам группы предлагается спланировать письменно свой ближайший день, учитывая при этом, что любая работа требует больше времени, чем это, кажется на первый взгляд.

III. Придумайте стимул

Бывает так, что человек принимает замечательные решения, составляет план, но не достигает цели. Важно придумать для себя стимул, который будет активизировать действия. Подумайте о своей цели. Составьте таблицу и укажите в первой колонке все трудности, связанные с достижением цели, а во второй - все плюсы, связанные с успешным решением поставленной цели.

Объединитесь по два-три человека и посоветуйте друг другу, как лучше и эффективнее стимулировать себя, побуждая к достижению цели. Особенно важно определить, как побуждать себя к отказу от вредной привычки.

IV. Заключительное слово

Члены группы становятся в круг, держась за руки. Каждый по очереди говорит: «Сегодня я понял, как важно отказаться от курения, как важно отстаивать свою позицию, и это проявляется в том, что я...».

Четвертое занятие

Цель: научиться вести дискуссию, познавая свои личностные особенности, свои сильные и слабые стороны.

Содержание тренинга

I. Умение убеждать

Ведущему необходимо сформулировать правила дискуссии.

Всем членам группы раздаются бланки «12 способов склонить собеседника к своей точке зрения». Каждый участник отмечает, какие способы он использует успешнее, какие менее успешно, какими способами воздействуют на него окружающие, чтобы склонить на свою сторону.

Бланк «12 способов склонить собеседника к своей точке зрения» включает следующие пункты:

1. Единственный способ одержать верх в споре - это уклониться от него.
2. Проявляйте уважение к мнению вашего собеседника. Никогда не говорите человеку, что он не прав.
3. Если вы не правы, признайте это быстро и решительно.
4. С самого начала придерживайтесь дружелюбного тона.
5. Заставьте собеседника сразу же ответить вам «да», т.е. начните свои рассуждения с вопроса, по которому у вас нет расхождений.
6. Пусть большую часть времени говорит ваш собеседник.
7. Пусть собеседник считает, что данная мысль принадлежит ему.
8. Искренне старайтесь смотреть на вещи глазами другого.
9. Относитесь сочувственно к мыслям и желаниям других.
10. Доверяйте собеседнику, учитывайте его лучшие качества. Взывайте к благородным мотивам.
11. Драматизируйте свои идеи, подавайте их эффектно.
12. Бросайте вызов, задевайте за живое.

II. Убеждение

Члены группы по очереди беседуют друг с другом в течение времени, определенного ведущим. Группа наблюдает, отмечая удачные способы ведения беседы. Беседа проходит как ролевая игра. Перед ней членам группы раздают карточки, на которых написано название роли: дошкольник, младшая сестра, отец, курильщик со стажем, парень на дискотеке, девушка-отличница, бомж и т. д.

Каждому в соответствии со своей ролью необходимо высказаться по поводу курения и здорового образа жизни. Группа определяет, кому удалось успешнее реализовать эту идею, пользуясь двенадцатью способами.

Пятое занятие

Цель: формирование умений планирования и достижения цели.

Содержание тренинга

I. Цветок

Все члены группы садятся в круг. Каждый участник говорит по очереди: «Я подарю группе цветок. Это - ... Этот цветок - ... и т. д.». Далее дается свободное описание цветка.

II. Выберите главное

На свете существует множество возможностей заполнить время определенными делами. Обсудите афоризм А. Моруа: «...ибо что такое наша жизнь, если не время?»

III. Как вы относитесь к хронофагам?

Хронофагами называют на греческий манер пожирателей времени. Они способны растащить ваш день по минутам. А. Моруа писал: «Чаще всего это человек, который, не

имея серьезных занятий и не зная, что делать с собственным временем, принимается пожирать ваше. Он добивается совершенно бесполезного свидания и, если кто-то имеет несчастье не отказать, злоупотребляет им до тех пор, пока раздражение хозяина не возьмет верх над вежливостью».

Группе предлагается обсудить связь хронофагии и курения.

IV. Скажите себе «нет»

Обсудите в группе утверждение: «Хорошие ребята, которые не отказывают ни в чем ни себе, ни другим, удобны, но не вызывают уважения».

V. Скажите другим «нет»

Члены группы работают парами. Один участник предлагает что-либо второму, второй уверенно отказывается, повторяя «нет». Несколько раз в список предложений включается и предложение закурить.

Затем проводится обсуждение исполнения ролей предлагающего и отказывающегося.

VI. Заключительное слово

Члены группы становятся в круг, держась за руки. Каждый произносит: «Я знаю, что в жизни есть успех, и он зависит от...».

9 класс

Первое занятие

Цель: развитие креативности в решении проблемных задач.

Создание клипа «Мы выбираем здоровый образ жизни»

Группа работает в режиме проективной деловой игры. Она становится телестудией, сотрудники которой разрабатывают проект клипа «Мы выбираем здоровый образ жизни». Группа разбивается на подгруппы, которые создают для себя тексты (10-15 предложений), сценарий, разрабатывают живые картины (что делают члены группы, раскрывая идеи текста), выбирают жанр (фантазия, триллер, реализм, мелодрама, трагедия, драма, комедия и т. д.) и подбирают музыкальное и шумовое сопровождение.

Ведущий может распределить жанры следующим образом: 1-я подгруппа - песня, 2-я подгруппа - стихи, 3-я подгруппа - рисунки, 4-я подгруппа - коллаж, 5-я подгруппа - мини-спектакль и т. п.

Каждая подгруппа показывает свой проект. Затем происходит обсуждение, "а на ватмане записываются признаки здорового образа жизни и тех действий, которые необходимы для его реализации.

Второе занятие

Цель: научиться управлять своими эмоциями.

Содержание тренинга

I. Самопознание

Всем членам группы раздается бланк с вопросами, на которые каждый дает письменный ответ. Затем происходит обсуждение ответов в подгруппах и определяются способы, помогающие справиться с эмоциональным напряжением. Ставится вопрос: «Действительно ли сигарета действенное средство для успокоения?»

Вопросы:

1. Хлопаете ли вы дверью, выходя из квартиры?
2. Раздражают ли вас расставленные в комнате вещи, задеваете ли вы их, когда ходите по комнате?
3. Теряете ли вы самообладание в споре?
4. Прерываете ли собеседника?
5. Можете ли удерживать кончиками пальцев лист бумаги так, чтобы он не дрожал?
6. Размахиваете ли руками при разговоре?

7. Говорите ли вы иногда сами с собой?
8. Обижаетесь ли по пустякам?
9. Долго ли вы не можете уснуть?

II. Связь эмоций и здоровья

Группа разбивается на подгруппы, которые осуществляют поиск ответа на вопрос о связи эмоций и здоровья. Лист ватмана делится на две колонки, в первую записывается название эмоции, во вторую - соответствующее соматическое состояние.

Затем ответы обсуждаются всей группой и на доске составляется общий ответ, в котором указывается влияние курения на эмоции и здоровье.

III. Передача убежденности

Все члены группы, которые садятся в круг, получают бланк со следующим текстом:

«Я сделаю все, чтобы иметь право уважать себя. Я знаю, что есть злые люди, и я избегаю их; но я знаю также, что есть добрые люди. Я с уважением отношусь к ребятам в своем классе, ко взрослым - ко всем, кто достоин уважения. Я люблю жизнь, она прекрасна, но к ней надо быть готовым, и я развиваю свой ум, укрепляю свои силы, учусь и хочу как можно больше уметь и знать. Я верю в себя и свои силы! Природа прекрасна, ее надо беречь. Есть два преступления: против природы и против человека. Здоровый образ жизни предотвращает эти преступления».

Каждый член группы читает одно предложение, за ним по очереди другой член группы - следующее. Затем каждый выбирает из текста одно предложение, наиболее близкое ему, и зачитывает по очереди.

Третье занятие

Цель: формирование коммуникативных умений.

Содержание тренинга

I. Оживление портрета

Каждый член группы получает репродукцию портрета. Он должен «оживить» портрет, т. е. принять позу, выражение лица и сказать несколько реплик, соответствующих мимике и позе изображаемого. На портрете может быть человек любого пола, возраста, национальности. Это упражнение на развитие эмпатии.

II. Попустительство и вмешательство

Ролевая игра направлена на преодоление у подростков равнодушия к судьбе близких людей. Формирование умения неосуждающей манеры сочувствовать им, содействовать отказу от пагубной привычки и возвращения к здоровому образу жизни, формировать у себя качества лидера.

Л. Н. Толстой считал, что «...лучший человек живет своими мыслями и чужими чувствами, а худший - своими чувствами и чужими мыслями». Чтобы узнать себя и с этой стороны, членам группы раздают бланки с вопросами, на которые каждый отвечает письменно. Затем происходит обсуждение в форме игры в мнения.

Ведущий зачитывает первое утверждение и предлагает участникам тренинга расположиться следующим образом: справа встанут те, кто с этим согласен, слева - те, кто не согласен, посередине - те, кто не принял решения. После этого каждый участник обосновывает свое мнение. После обсуждения предлагается поменяться местами тем участникам, которые изменили свое мнение после дискуссии.

Утверждения

1. Надо помнить, что почти весь день меня оценивают окружающие.
2. Надо быть уверенным в себе, чтобы обсуждать с друзьями свои увлечения независимо от того, интересно ли это кому-либо.
3. Если человек заметил ошибки в речи собеседника, почему бы его не поправить.
4. С незнакомыми надо быть остроумным и контактным, чтобы Произвести хорошее впечатление.
5. В компании надо держаться по ее законам и курить, если там курят.

6. Если вас знакомят с человеком и вы не расслышали его имя, то нужно попросить повторить его.
7. Чтобы вас уважали, не позволяйте шутить над собой.
8. Сигаретами пользуются неуверенные в себе люди для придания большей значимости своим поступкам.
9. Всегда следует соответствовать настроению и правилам компании, в которой находишься.
10. Курение в компании - признак того, что в ней кто-то насильно подчиняет себе других.
11. Нужно всегда помогать друзьям, потому, что и мне может понадобится их помощь.
12. Лучше, если другие зависят от меня, чем я от других.
13. Настоящий друг всегда требует, чтобы поступали в его интересах.
14. Курение в компании - признак того, что в ней, возможно, употребляется алкоголь.
15. Курение в компании - признак того, что в ней, возможно, употребляются наркотики.

III. Угадывание по признакам и описанию

Один человек выходит из класса, он будет угадывать, кого задумали члены группы. Когда он войдет, то будет спрашивать, на что или на кого похож этот человек.

IV. Прощание («Корзина подарков»)

Все участники группы садятся в круг, и каждый дарит от себя группе одно доброе слово.

Четвертое занятие

Цель: формирование бережного и ответственного отношения к своему здоровью и к здоровью окружающих.

Содержание тренинга

I. Здравствуйте

Участники тренинга садятся в круг. Каждый по очереди произносит слово «здравствуйте», обращаясь к соседу с той интонацией, с которой хочет передать свое настроение другим членам группы.

Ведущий спрашивает: в чем смысл слова «здравствуйте»? Суть его в том, люди передают друг другу пожелание здоровья.

II. Мозговая атака

Тренинг проводится по теме «Разработка бизнес-плана «Здоровый образ жизни».

Представьте себе, что вы менеджер (управляющий, организатор), составляющий бизнес-план, т. е. план мероприятий, проект развития своей деятельности. Начните составление бизнес-плана с выбора цели.

Бизнес-план

Цель (изложите ее ясно и кратко): _____

Способы оценки (предложите какой-либо показатель, на основе которого можно судить о достижении цели): _____

Основные возможные трудности: _____

Действия, направленные на достижение цели (назовите 3-4 наиболее важных действия с указанием срока исполнения каждого): _____

Дайте точную и сжатую характеристику вашей будущей деятельности (деятельности вашей организации).

1. Какова будет основная сфера деятельности?
2. Что именно вы планируете делать (начать новое дело, расширить прежнюю деятельность)?
3. На чем основана ваша уверенность в успехе начинаемого дела? В чем вы видите залог успеха?
4. В чем новизна вашего проекта или деятельности вашей организации?
5. Имеете ли вы опыт подобной деятельности?
6. Каким образом собираетесь приобрести необходимые знания и навыки?

Модульный курс по профилактики курения

	Тема занятия	Цель	Основные понятия	Исследовательские задания
5 класс				
	Привычки и здоровье	Формирование у учащихся представлений о полезных и вредных привычках	Привычки, полезные и вредные привычки	1. Определите свои привычки и разделите их на полезные и вредные. 2. Понаблюдайте за привычками окружающих вас людей. Как они проявляются. 3. Продолжите фразы: «Привычка – это...», «Здоровье – это...». 4. Заполните анкету.
	Вредные привычки	Показать учащимся, как вредные привычки влияют на поведение человека и развитие его личности	Вредная привычка, алкоголизм, наркомания, табакокурение	1. Сделать рисунок, символизирующий жизнь без вредных привычек. 2. Сочинить сказку об одной из вредных привычек.
	Курение и здоровье	Сформировать у учащихся представление об отрицательном влиянии курения на организм	Компоненты табачного дыма, никотин, его токсическое действие, последствия курения	1. Нарисовать заядлого курильщика. 2. Ознакомьте родителей с плакатом «Родители – табак - дети». Обсудите с ними эти утверждения.
	Саморегуляция	Научить различать случаи саморегуляции поведения	Марионетка, саморегуляции поведения, произвольные действия	1. Назовите и опишите ситуации, когда вы можете регулировать свое поведение, и когда это затруднено. 2. Ответьте на вопросы текста «Волевой ли вы человек?».
	Причины курения	Ознакомить учащихся с причинами (мотивами) курения	Мотивация, самоутверждение, чувство взрослости, стадии приобщения к курению, никотиновая зависимость, синдром отмены	1. Спросите знакомых, которые курят, как они приобщились к этой привычке, пытались ли они бросить курить. Какие трудности они при этом испытывали. 2. Продолжите фразу: «Люди курят потому, что...». Проанализируйте ответы сверстников, взрослых.

	Я умею говорить «нет»	Дать информацию об основных способах и приемах отстаивания собственной позиции и сопротивления давлению социальной среды	Выбор, правила отказа, правила поддержки	1.Привести отрывки из литературных произведений и кинофильмов, иллюстрирующих сопротивление давлению социальной среды. 2.Попробуйте проверить правила поддержки на своих близких, родственниках, сверстниках.
6 класс				
	Табакокурение	Осознать сложность и многоаспектность проблемы курения	никотин, психоактивные вещества, причина и следствие	1.Проследите по карте мира путь распространения табака. 2.Поинтересуйтесь у взрослых курильщиков тем, как действует на человека никотин.
	Последствия курения для человека	Дать учащимся представление о последствиях курения для общества и семьи	Зависимость от курения, социальные последствия, никотин	1.Проведите опрос педагогов, взрослых, родителей по проблеме «Школа и курение подростков». 2.Обсудите итоги опроса. 3.Определите двух заранее подготовленных учеников, желающих принять участие в дискуссии. Один из них будет выступать в качестве табачного магната, активно рекламируя свой товар. Другой приведет аргументы против покупки и потребления табачной продукции.
	Психология привычки	Ознакомить с психологическими механизмами формирования привычек и путями избавления от вредных для здоровья и окружающих привычек	Привычки, самообладание, самоисследование, самоуправление, рецидив	1.Обобщите и проанализируйте результаты тестов «Легко ли нам отказаться от нежелательной привычки?», «Почему вы курите?». 2.Протестируйте ваших сверстников.
	Вещества, вызывающие зависимость	Обобщить полученные ранее знания по этой	Индивидуальные и социальные факторы риска;	1.Ознакомьтесь с «Мифами о пользе курения».

		проблеме, сформировать установку на здоровый образ жизни	биологические, психологические и психические факторы риска; психоактивные вещества, стресс	
Как отстоять свою точку зрения?	Научить учащихся отстаивать свою точку зрения	Самоутверждение, правила формулировки отказа другому	1. Составьте правила убеждения другого.	
7 класс				
Принятие на себя ответственности за собственный образ жизни	Дать информацию об общих принципах, на которых основано уважение к себе и другим	Агрессивное поведение, оскорбление, пассивное поведение, самоуважение, ответственность, образ жизни, уважение к другим	1. Просмотрите фильм «Чучело» Р. Быкова, в котором поднимаются вопросы отношения человека к самому себе и окружающим. 2. Попробуйте продолжить фразы: «Ответственность – это» «Самоуважение – это ...», «Самоутверждение – это ...» «Образ жизни – это ...». Обобщите ответы учащихся.	
Анатомические и физиологические аспекты курения	Объяснить влияние табачной смолы на дыхательную систему человека	Дыхательная система, респираторные инфекции, никотин, смола, бронхит, эмфизема, рак, реснички респираторного эпителия	1. Предложите учащимся ответить на вопросы анкеты «Что вы знаете о вреде курения». 2. Проанализируйте групповые ответы учащихся. Какие ответы чаще совпадали с правильными?	
Физиологические последствия курения	Добиться от учащихся понимания физиологических последствий курения и влияния табачной смолы на живую ткань	Никотин, дыхательные пути, головной мозг, последствия курения для организма	1. Продемонстрировать учащимся проникновение смолистых веществ в легкие.	
Курение как угроза здоровью	Научить учащихся подробно охарактеризовать хотя бы одно из заболеваний, вызываемых курением	Пневмония, бронхит, рак легких, сердечный приступ, респираторные заболевания, язва желудка, диабет	1. Ознакомьтесь в библиотеке с информацией об одном из заболеваний, вызываемых курением. 2. Обсудите полученную информацию.	
Кратковременные и длительные	Убедить учащихся в однозначности	Кратковременные последствия,		

	последствия курения	отрицательного влияния курения	длительные последствия	
	Игра-шоу «Вы рискуете своими легкими»	Ознакомить учащихся с основными опасностями для здоровья, вызываемыми курением	«дефекты» курения, угарный газ, зависимость, «пассивное» курение, заболевания	1. Назовите перечень побочных явлений, вызванных курением. 2. Нарисовать «дефекты» курения.
	Портрет курильщика	Показать особенности привычек курильщика и его отношение к курению	Респодент, анкета, опрос, обработка результатов анкетирования	1. Проведите анкетирование сверстников и взрослых, пристрастившихся к курению. 2. Обсудите результаты анкетирования.
8 класс				
	Принятие решения и влияние среды	Сформировать у учащихся необходимость и пользу воздержания от курения как в плане сохранения здоровья, так и в плане укрепления характера	Воздержание от курения, сохранение здоровья, укрепление характера, манипуляция, самооценка, групповое давление, конформизм	
	Принятие решения	Научить учащихся видеть положительные черты своего характера и установить связь между курением и недостатками в своем характере	Принятие решения, характер, положительные черты характера	1. Выясните, что вам нравится в вас самих? 2. Определите, что другие думают о вас?
	Ролевая игра «Курильная опера»	Ознакомить учащихся с факторами, влияющими на принятие решения в пользу или против курения	Принятие решений, факторы принятия решений, роли	1. Запишите последовательность действий принятия решений. 2. Сравните варианты ответов среди учащихся по вопросу о курении. 3. Сочините конец «мыльной оперы».
	Здоровье и выбор образа жизни	Определить понятие «здоровье» и показать пагубное воздействие курения на самочувствие человека	Здоровье, образ жизни, цели, мечты, положительные и отрицательные качества характера	1. Ознакомиться с информацией об укреплении здоровья.
	Как бросить	Показать возможный		

	курить?	путь прекращения курения		
9 класс				
	Психология влияния группы	Помочь учащимся осознать силу влияния подростковой среды при формировании привычки курения	Подростковая среда, формирование привычки, конформизм, уступчивость, повиновение, одобрение, внушаемость	1. Проанализируйте результаты теста « Вы и табак». 2. Предложите его близким людям и сверстникам.
	Компания «Нет – курению!»	Убедить учащихся в необходимости изучения отношения общества к здоровью и курению	Отношение к здоровью, отношение к курению	1. Организуйте компанию «Нет – курению!». 2. Нарисуйте плакаты на тему «12 занятий, заменяющих курение», придумайте к ним рекламу и текст.
	«Да здравствует чистый воздух!»	Ознакомить учащихся с физическими последствиями отказа от курения; показать пример уважительного отношения к людям, отказавшимся от курения	Физиологические последствия; отказ от курения	1. Встреча с бывшими курильщиками. Попросить их рассказать о своем опыте в борьбе с вредной привычкой.
	Письмо сверстнику	Научить выдвигать убедительно аргументы против курения в реальных жизненных ситуациях	Аргументы, жизненные ситуации	1. Соберите из газет и журналов рекламу сигарет. 2. Определите, что в ней привлекает в ней. 3. Напишите «Письмо курящему сверстнику».
	Психология воздействия рекламы	Ознакомить учащихся с механизмами воздействия рекламы на человека	Реклама; когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты в рекламе	1. Приведите примеры из личных наблюдений за эмоциональной рекламой. 2. Определите путем наблюдения навязчивые примеры рекламы. Проанализируйте, почему это происходит. 3. Проведите анкетирование сверстников по теме «Курение и реклама». 4. Понаблюдайте за рекламными роликами. Определите в них

				способы стимулирования рекламы без надоедания.
	Реклама курения	Ознакомить с приемами рекламы курения и уловками рекламодателей	Реклама, приемы рекламы, восприятие рекламы	1. Определите самые действенные рекламные приемы. 2. В рекламах каких товаров используются эти приемы?
	Истоки здоровья	Помочь учащимся понять, что здоровье является важнейшей социальной ценностью, и оно формируется на протяжении всей жизни	Социальная ценность здоровья, отношение к здоровью, оценка здоровья	1. Подберите или придумайте две рекламы для новой продукции «Здоровый образ жизни». Одна реклама должна быть предназначена для журнала или доски объявления, другая – для показа по телевидению. 2. Используя материалы занятий по рекламе, составьте тексты или слоганы к рекламе здорового образа жизни. 3. Разработайте правдивую рекламу сигарет.
10 класс				
	Табак и история его распространения	Ознакомить учащихся с историей распространения курения среди людей	Табак, курение, вред курения	1. Изучить, как распространялось курение в нашей стране, на Ямале.
	Свойства никотина. Курение и сердечно - сосудистая система	Показать свойства никотина и взаимосвязь курения с изменениями в сердечно – сосудистой системе	Никотин, эйфория, условный рефлекс, вторичные привычки, токсичность, сухая возгонка табака	1. Побеседуйте с родителями о том, что знают они о влиянии курения на организм человека
	Курение и его последствия для организма	Определить последствия курения для организма человека	Органы дыхания, органы чувств, продолжительность жизни, «пассивный» курильщик	1. Опишите последствия курения для нервной системы и органов дыхания. 2. Проранжируйте их по степени важности для вас.
	Психология курения	Ознакомить учащихся с психологическими механизмами привыкания к курению	Отравление никотином, фазы употребления табака, никотиновая абстиненция	1. Найдите в художественных произведениях описание состояния курильщика. 2. Попробуйте провести их классификацию, положив в основу отрицательные и положительные эмоции,

				различные ситуации, возможные личностные характеристики.
	Мотивы курения	Ознакомить учащихся с мотивами курения, сформировать умение их анализировать	Мотивы, подражание, стремление к взрослости, самоутверждение, экспериментирование	1. Составьте анкету по изучению мотивов курения у взрослых людей. 2. Проведите анкетирование взрослых по выяснению мотивов их курения. 3. Проанализируйте полученные при анкетировании взрослых материал.
11 класс				
	Профилактика курения	Сформировать установку «За жизнь без табака»	Профилактика, тяготение к курению, меры профилактики организационного характера, методы борьбы с курением	1. Посетите (позвоните) ближайшую школу и выясните, какие профилактические меры в ней предпринимаются для предупреждения курения среди учащихся.
	Угасание привычки	Дать представление о механизмах угасания привычки	Угасание, заучивание, эмоциональное подкрепление, виды поведения	1. Опросите взрослых, родителей по поводу того, какие плохие привычки в течение жизни у них исчезли и почему. 2. Составьте рассказ (историю) об одной из исчезнувшей плохой привычки у родителей.
	Как бросить курить?	Ознакомить учащихся с программой отказа от курения	Самонаблюдение, самопознание, события жизни, угасание импульса курения	1. Опросите взрослых знакомых, какие еще есть способы отказа от курения. 2. Составьте схему отказа от курения.
	Выработка хороших привычек	Показать учащимся способы выработки хороших привычек	Удовольствия, самовоспитание, радость, желательные виды поведения, воображение, мотив	1. Проанализируйте, как формировались хорошие привычки. 2. Составьте рассказ (историю) о появлении у вас одной из хороших привычек.
	О психических механизмах саморегуляции	Ознакомить учащихся с психическими механизмами саморегуляции	Привычные действия, образ-стимул, привычка, навык, потребность	1. Понаблюдайте за своими знакомыми. Какие привычные действия для них характерны? 2. Дайте описание этих

				действий с точки зрения психологических механизмов саморегуляции.
	Психология научения	Ознакомить учащихся с закономерностями научения	Научение, переживание, образ, самоподкрепление, мотивация	