

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ «ЕКАТЕРИНБУРГСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 10,
РЕАЛИЗУЮЩАЯ АДАПТИРОВАННЫЕ ОСНОВНЫЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ
ПРОГРАММЫ»

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Утверждаю:

И.о.директора ГБОУ СО «ЕШИ №10»

О.А.Меньщикова

Приказ № 112-9 "ЕШИ № 10"

от «27» августа 2026 г.



**Рабочая программа внеурочной деятельности по профилактике раннего
выявления незаконного потребления наркотических средств,
психотропных веществ и иных психоактивных веществ**

(Программа составлена для обучающихся с ограниченными возможностями
здоровья с 1 по 12 классы)

Екатеринбург 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Неуклонный рост объема знаний, которыми нужно овладеть ребенку в школе, и высокая суммарная нагрузка предъявляют повышенные требования к работоспособности и физическому развитию. Слабовидящие и слепые дети, в отличие от сверстников с нормальным зрением, имеют особенности физического и функционального развития. Среди них чаще встречаются нарушение осанки, сколиоз, сутулость, плоскостопие. Наблюдается разница и в таких показателях, как рост, сила мышц, емкость легких, частота простудных заболеваний, замедляется развитие длительных функций. В результате недостаточной двигательной активности появляется неадекватная реакция на нагрузку (раздражение, агрессивность, уход в себя и др.). Поэтому очень важно и необходимо сформировать у детей с проблемами зрения мотивацию к здоровому образу жизни.

Данное направление позволяет каждому обучающемуся школы актуализировать механизмы и способы поддержания своего здоровья; ведет к стремлению компенсировать недостатки зрения за счет рационального использования сохранных анализаторов; направлено на овладение приемами и способами оздоровления своего организма; способствует формированию ценности здорового образа жизни, социальных и жизненно-важных навыков, обеспечивающих умственное, психологическое и физическое здоровье.

Вся работа по формированию у обучающихся навыков здорового образа жизни проводится в тесном контакте с родителями. Просветительство семьи – крайне важная часть этой деятельности. Хорошо налаженное и организованное взаимодействие семьи и школы дает возможность осознать родителям необходимость приобретения новых знаний для формирования и развития здоровой и полноценной личности, а также формирует потребность у семьи в общении с педагогами и иными специалистами школы, которые помогают вырастить физически и социально здорового ребенка.

Данная программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Конвенция о правах ребенка;
- «Конституция Российской Федерации» (ред. от 04.07.2020) ст. 67.1, п.4;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 г.»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г., утверждена распоряжением Правительством Российской Федерации 15 мая 2015 г. №996.

Актуальность программы:

В обществе сохраняются такие острые проблемы, как:

- достаточно высокий процент неблагополучных семей, мало занимающихся проблемами воспитания и развития своих детей;
- невысокий уровень общей культуры в микро-социуме школы;
- недостаток работы по пропаганде здорового и безопасного образа жизни;
- попустительское отношение родителей к вредным привычкам своих детей;
- неумение детей правильно организовать своё время и жизнь, справляться с конфликтами;
- несвоевременное выявление и запаздывающая профилактика курения, употребления алкоголя и ПАВ.

Данная программа позволит углубить знания детей и их родителей о здоровом образе жизни, поможет скорректировать отношение обучающихся

к здоровому образу жизни, предупредить раннее потребление веществ, алкоголя.

Цель программы:

Создание условий для совершенствования в ГБОУ СО «ЕШИ №10» системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, снижение тенденции роста противоправных деяний, сокращение фактов безнадзорности, правонарушений, преступлений.

Задачи программы:

1. Оказать своевременную социально-психолого-педагогическую поддержку обучающихся, оказавшемуся в сложной жизненной ситуации.
2. Сформировать обучающихся «здоровых» моделей образа жизни, предоставляющих возможности для реализации личностного потенциала.
3. Привлечь в воспитательный процесс школы представителей родительской общественности.
4. Противостоять вовлечению детей в преступную деятельность и молодежные субкультуры, влияющие негативными ценностями на них поведение.

Для того, чтобы меры профилактики были более эффективными, необходимо создание следующих условий:

- выявление адекватности применяемых мер профилактики на основе данных социально-педагогического мониторинга;
- научно-методическое оснащение процесса взаимодействия школы, семьи и других социальных структур по организации работы с обучающимися.

Девиянтное поведение подразделяется на две категории:

- поведение, отклоняющееся от норм психологического здоровья, подразумевающее наличие явной или скрытой психопатологии (патологическое);
- антисоциальное поведение, нарушающее какие-то социальные, культурные и особенно правовые нормы.

Отклонения в поведении могут быть обусловлены следующими причинами:

- социально-педагогической запущенностью, когда дети или подростки ведут себя неправильно в силу своей невоспитанности, сложившихся негативных стереотипов поведения, отсутствия у них необходимых позитивных знаний, умений и навыков;
- глубоким психологическим дискомфортом, вызванным неблагополучием семейных отношений, отрицательным психологическим микроклиматом в семье, периодическими или систематическими учебными неудачами, не сложившимися взаимоотношениями со сверстниками в коллективе класса, неправильным отношением к нему со стороны родителей, учителей, одноклассников;
- отклонениями в состоянии психологического и физического здоровья и развития, возрастными кризисами, акцентуациями характера и другими причинами физиологического и психоневрологического свойства;
- отсутствием условий для самовыражения, незанятостью полезными видами деятельности;
- влияние негативных ценностей молодежной субкультуры на поведение старшеклассников;
- безнадзорностью, отрицательным влиянием окружающей среды и развивающейся на этой основе социально-психологической дезадаптацией, смешением социальных и личностных ценностей с позитивных на негативные.

Исполнители программы: классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог, администрация школы.

Главные педагогические задачи, которые должен выполнять каждый из указанных выше работников, следующие:

1. Классный руководитель – создание ученического коллектива и в ориентации педагогического коллектива на индивидуальный подход к обучающимся. Вовлечение детей в занятия спортом, систему дополнительного образования, для организации полноценного досуга.
2. Педагог-психолог – оказание помощи обучающимся в формировании оптимистической самооценки, в понимании себя и своих проблем.
3. Социальный педагог – оказание помощи как обучающемуся, так и его семье в решении сложившихся проблем.
4. Администрация школы – управление и контроль хода реализации программы, создание условий для вовлечения учащихся в занятия спортом, систему дополнительного образования, для организации полноценного досуга.

Методы профилактики:

- организация индивидуальной работы с учащимися по профилактике правонарушений;
- организация учета лиц, склонных к правонарушениям. Использование всех форм наблюдения и предупреждения правонарушений;
- заслушивание на Совете Профилактики школы родителей, не обеспечивающих должного воспитания детей, принятия к ним мер общественного и административного воздействия;
- учет подростков, склонных к правонарушениям, контроль за занятостью во внеурочное время. Привлечение проблемных подростков к занятиям в кружках и секциях, клубах по интересам;
- осуществление контроля над семьями, находящимися в социально опасном положении. Поведение воспитательной работы с ними через Совет Профилактики школы, территориальные органы субъектов профилактики.

Личностные результаты освоения программы:

- воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни (далее ЗОЖ) в комплексном понимании здоровья;
- осознание обучающимися понятия здоровья как комплексного феномена, знание основных принципов и правил ЗОЖ;
- формирование готовности и способности к ведению ЗОЖ, потребности в соблюдении основных принципов культуры здоровья;
- развитие внимания, памяти, скорости мышления, интеллектуальное становление личности;
- отработка навыков постановки жизненных целей и определения путей их достижения;
- формирование устойчивой мотивации к развитию, самосовершенствованию;
- воспитание здоровой, психологически устойчивой личности;
- анализ и оценка последствий влияния факторов риска на здоровье человека;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Метапредметные результаты освоения программы:

- умение самостоятельно определять цели и задачи обучения, планировать результаты и способы их достижения;
- умение видеть различные пути решения задач;
- умение контролировать свою деятельность, корректировать действия в соответствии с изменяющейся ситуацией, владеть основами самооценки, приобретение навыков самоорганизации и саморегуляции;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи, строить умозаключения;
- умение организовывать совместную деятельность.

Предметные результаты освоения программы:

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование культуры поведения в окружающей среде;
- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития.

Ожидаемые результаты по итогам целостной профилактической работы:

1. Увеличение числа обучающихся, ориентированных на полезные привычки, устойчивые нравственные качества, здоровый образ жизни.
2. Снижение числа правонарушений и преступлений, совершенных учащимися старших классов образовательного учреждения.
3. Уменьшение количества детей, не посещающих или систематически пропускающих учебные занятия.
4. Сокращение числа семей и обучающихся, находящихся в социально-опасном положении, состоящих на различных формах учета в ГБОУ СО «ЕШИ №10» по девиации.

Характеристика программы

Содержание тем программы для 1 класса:

«Основы безопасного поведения первоклассника в школе»

Беседа о поведении и общении в классе, коридоре, столовой школы. Организация перемещения по школе.

Рассказ педагога о наличии медицинского пункта в учебном заведении, о работе офтальмолога и медицинской сестре ортопедистке.

«Режим дня»

Ранний подъем. Времяпрепровождение в школе. Отдых после уроков. Режим труда и отдыха. Утренний и вечерний туалет.

«Почему нельзя?»

Беседа о вредных привычках. Влияние вредных привычек на организм человека. Что такое здоровый образ жизни и как его придерживаться.

«Вредные привычки»

Какие вредные привычки бывают. Влияние алкоголя и никотина на организм человека. Полезные привычки и как их придерживаться.

«Вред табачного дыма»

Беседа о возможных последствиях от употребления никотина. Знакомство со свойствами табачных изделий. Предупреждение никотиновой зависимости.

«Как уберечься от гриппа»

Что такое иммунитет и как его тренировать. Полезные продукты и витамины. Прогулки и закаливание. Физические нагрузки и их польза для иммунитета.

«Подвижные игры для моего здоровья»

Значимость физической активности для развивающегося организма ребенка, для здоровья, для иммунитета.

«Моя здоровая семья»

Беседа о важности здорового образа жизни внутри семьи. Совместные виды спорта, активное времяпрепровождение. Правильное питание всех членов семьи. Режим дня.

«Лето радости»

Безопасность в летние каникулы. Окружение во время прогулок на улице. Важность активного отдыха и физических нагрузок. Вкусное и полезное питание летом.

Содержание тем программы для 2 класса:

«Твой режим дня во 2-ом классе»

Ранний подъем. Времяпрепровождение в школе. Отдых после уроков. Режим труда и отдыха. Занятость учащегося после школы. Утренний и вечерний туалет.

«Какой вред несет алкоголь?»

Что такое алкогольная зависимость и ее влияние на организм человека. Противостояние пагубным привычкам.

«Гигиена питания»

Беседа о ценностном отношении к своему здоровью. Что такое правильное питание. Полезные и вредные продукты. Витамины.

«Глаза – окно в прекрасный мир чудес»

Кто такой офтальмолог. Важность офтальмологического осмотра и лечения. Гигиена глаз. Зрительные разминки и игры.

«Телефон доверия»

Функции телефона доверия. Анонимность психологической поддержки.

«Твои привычки»

Вредные и полезные привычки. Как вырабатывать полезные привычки.

«Гигиена – основа здоровья человека»

Что такое гигиена. Как гигиена влияет на здоровье ребенка. Ежедневные гигиенические процедуры.

«Полезные движения»

Значимость физической активности для развивающегося организма ребенка, для здоровья, для иммунитета.

«Лето – пора закаливания»

Безопасность в летние каникулы. Окружение во время прогулок на улице. Важность активного отдыха и физических нагрузок. Вкусное и полезное питание летом.

Содержание тем программы для 3 класса:

«Не вреди своему здоровью»

Вредные привычки. Их влияние на организм человека. Важность здорового образа жизни. Что помогает поддерживать здоровье человека.

«Коллектив и поведение в нем»

Что такое коллектив, социум. Правила поведения в коллективе. Как окружение влияет на человека. Как уберечься от плохой компании.

«Ухо – пропуск в мир звуков»

Кто такой отоларинголог. Гигиена ушей. Профилактика заболеваний. Как громкие звуки (музыка) влияет на слух человека.

«Умей сказать: «нет»»

Как самостоятельно делать выбор. Выражение отказа. Влияние людей с пагубными привычками на человека.

«Ответственность за свои поступки»

Что такое ответственность. Что такое закон и как его соблюдать. Основные определения – проступок, правонарушение, преступление. Анализ своих поступков и других людей.

«Профилактика инфекционных заболеваний»

Что такое иммунитет и как его тренировать. Полезные продукты и витамины. Прогулки и закаливание. Физические нагрузки и их польза для иммунитета.

«Вред табачного дыма»

Беседа о возможных последствиях от употребления никотина. Знакомство со свойствами табачных изделий. Предупреждение никотиновой зависимости.

«Мои спортивные достижения»

Как спорт влияет на здоровье человека. Как спорт связан с иммунитетом ребенка. Виды спорта.

«Здоровый отдых»

Режим дня. Режим труда и отдыха. Здоровый сон. Активные каникулы.

Содержание тем программы для 4 класса:

«Что такое здоровый образ жизни школьника?»

Правильное питание. Рациональный режим дня. Оптимальная физическая нагрузка. Закаливание. Соблюдение гигиенических норм.

«Режим дня школьника»

Ранний отход ко сну и ранний подъем. Утренние и вечерние гигиенические процедуры. Времяпрепровождение в школе. Отдых после уроков. Режим труда и отдыха. Занятость учащегося после школы.

«Как защититься от простуды и гриппа»

Что такое иммунитет. Тренировка иммунитета. Что такое витамины. Продукты богатые витаминами. Прогулки и закаливание. Физические нагрузки и их польза для иммунитета.

«Откуда берется зависимость?»

Что такое зависимость? Виды зависимостей. Влияние зависимостей на организм человека. Профилактика зависимостей.

«Красивые зубы – залог красоты и здоровья»

Кто же такой стоматолог и чем он занимается? Ежедневная гигиена полости рта. Атрибуты, помогающие сохранить здоровье зубов. Связь здоровья человека и гигиены зубов.

«Сон на службе у здоровья»

Режим дня. Режим труда и отдыха. Что такое здоровый сон. Как здоровый сон влияет на организм ребенка и здоровье человека. Вечерняя гигиена перед сном. Подготовка ко сну.

«Когда не стоит быть, как все?»

Что такое индивидуальность и как ее проявлять в обществе. Влияние компании на человека. Как уберечь себя от плохой компании.

«Чем опасно курение?»

Беседа о возможных последствиях от употребления никотина. Знакомство со свойствами табачных изделий. Предупреждение никотиновой зависимости. Вейпы и их пагубное влияние на организм ребенка.

«Досуг – дело серьёзное»

Что такое досуг. Как проводить свое время после школы (различные виды деятельности). Грамотная организация досуга. Правильная структура режима дня.

Содержание тем программы для 5 класса:

«Спорт – здоровье – мы»

Как спорт влияет на здоровье человека. Как спорт связан с иммунитетом ребенка. Профилактика вредных привычек через занятия спортом. Виды спорта.

«Компьютерное зазеркалье»

Цифровая зависимость. Этикет в сети «Интернет». Правильное пользование социальными сетями. Компьютерные игры и их последствия. Влияние компьютера и телефона на зрение ребенка.

«Опасность! Курение!»

Беседа о возможных последствиях от употребления никотина. Знакомство со свойствами табачных изделий. Предупреждение никотиновой зависимости. Вейпы и их пагубное влияние на организм ребенка.

«Здоровая молодежь»

Как мы можем бережно относиться к своему здоровью. Обобщение знаний обучающихся о вреде вредных привычек и зависимостях. Предупреждение негативного влияния окружающей среды.

«Слобоалкогольные напитки и организм подростка»

Что такое алкогольная зависимость и ее влияние на организм человека. Противостояние пагубным привычкам. Организация досуга как профилактика вредным привычкам.

«Существуют ли полезные привычки?»

Вредные и полезные привычки – какие они бывают. Как внедрить полезные привычки в свою жизнь. Как они влияют на здоровье и жизнь человека.

«Здоровье моей семьи»

Беседа о важности здорового образа жизни внутри семьи. Совместные виды спорта, активное времяпрепровождение. Правильное питание всех членов семьи. Режим дня.

«Здоровый человек – здоровая нация»

Бережное отношение к своему здоровью. Зависимости, вредные привычки, стресс, недосып – как они разрушают организм подростка. Предупреждение негативного влияния окружающей среды.

«Чем заняться после школы»

Что такое досуг и хобби. Как проводить свое время после школы (различные виды деятельности). Грамотная организация досуга. Правильная структура режима дня.

Содержание тем программы для 6 класса:

«Как организовать свой отдых после уроков»

Хобби, кружки и секции, какие направления можно выбрать. Грамотная организация досуга. Правильная структура режима дня. Режим труда и отдыха.

«Твоя безопасность в повседневной жизни»

Правила безопасного поведения в обществе. Какие опасности могут быть в повседневной жизни, как их избежать. Как научиться принимать быстрые и рациональные решения.

«Лечебное питание»

Правильное питание – что это? Какие пищевые привычки являются полезными. Витамины и полезные вещества в пищевых продуктах. Влияние правильного питания на растущий организм подростка. Как иммунитет связан с продуктами питания.

«Пассивное курение – что это?»

Никотиновая зависимость и ее влияние на организм подростка. Что в себе содержит табачный дым. Какие последствия вызывает активное и пассивное курение. Предупреждение появления такой пагубной привычки, как курение.

«От чего зависит рост и развитие организма»

Какие факторы влияют на рост и развитие организма подростка. Что такое наследственность. Биологические факторы: психологическое и эмоциональное состояние. Влияние экологии на растущий организм. Образ жизни: режим дня и питания, двигательная активность, вредные привычки, влияние окружения.

«Твое здоровье и алкоголь»

Что такое алкогольная зависимость и ее влияние на организм человека. Противостояние пагубным привычкам. Организация досуга как профилактика вредным привычкам.

«Утомление и переутомление»

Понятие «Здоровье». Как утомление и переутомление сказывается на организме человека. Переутомление и учебная деятельность. Режим труда и отдыха. Полезен ли дневной сон?

«Твоя нервная система»

Психологическое здоровье. Понятие «стресс» и его негативное влияние на психологическое здоровье человека. Как бороться со стрессом. Какие специалисты могут помочь в борьбе со стрессом.

«Привычки и здоровье»

Вредные и полезные привычки. Как вырабатывать полезные привычки. Как вредные привычки влияют на здоровье подростка. Что происходит с организмом после продолжительного потребления алкогольной и табачной продукции.

Содержание тем программы для 7 класса:

«Правонарушения и преступления подростков»

Что такое ответственность. Что такое закон и как его соблюдать. Основные определения – проступок, правонарушение, преступление. Анализ своих поступков и других людей.

«Я умею говорить «Нет!»»

Что такое индивидуальность, самостоятельность и как проявляются эти качества. Как самостоятельно делать рациональный выбор. Выражение отказа. Влияние людей с пагубными привычками на человека.

«Спорт – альтернатива вредным привычкам»

Виды спорта. В какое время дня лучше заниматься спортом для здоровья организма ребенка. Какие качества личности могут сформироваться через занятия спортом.

«Мир без наркотиков - территория жизни!»

Наркотическая зависимость и ее влияние на организм человека. Последствия долгой наркотической зависимости. Предупреждение появления наркотической зависимости. Телефон доверия.

«Сквернословие - это болезнь»

Сквернословие – что это? Как сквернословие оценивается в обществе. Как такая привычка может повлиять на здоровье подростка.

«Пищевые добавки и витамины»

Правильное питание. Какие пищевые привычки являются полезными. Витамины и полезные вещества в пищевых продуктах. Влияние правильного питания на растущий организм подростка. Как иммунитет связан с продуктами питания. Какие продукты питания могут негативно сказаться на здоровье подростка.

«Подростки и алкоголь»

Что такое алкогольная зависимость и ее влияние на организм человека. Противостояние пагубным привычкам. Организация досуга как профилактика вредным привычкам.

«Стрессы и их влияние на здоровье»

Психологическое здоровье. Понятие «стресс» и его негативное влияние на психологическое здоровье человека. Как бороться со стрессом. Какие специалисты могут помочь в борьбе со стрессом.

«Я - дома, я - в школе, я - среди друзей»

Поведение подростка. Какое поведение допустимо в учебном учреждении, в семье, в кругу друзей. Контроль и самоконтроль за своим поведением и поведением других людей.

Содержание тем программы для 8 класса:

«Мой образ жизни»

Пропаганда здорового образа жизни. Отношение к собственному здоровью и ответственности за его состояние. Ответственность за собственную жизнь. Собственная точка зрения на пагубные привычки и здоровый образ жизни.

«Причины агрессивного поведения»

Что такое агрессия и как она может проявляться. Какие факторы могут влиять на агрессивное поведение подростка. Проблемы семьи. Личная жизнь подростка.

«Наркотики - путь в никуда»

Наркотическая зависимость и ее влияние на организм человека. Последствия долгой наркотической зависимости. Предупреждение появления наркотической зависимости. Телефон доверия.

«Эмоции и двигательная активность»

Психологическое здоровье. Понятие «стресс» и его негативное влияние на психологическое здоровье человека. Как занятия спортом могут помочь в борьбе со стрессом и совладением эмоций.

«Алкоголизм – повод, причина и последствия»

Как появляется алкогольная зависимость. Что становится причиной алкогольной зависимости у подростков. Компания в жизни подростка. Что происходит с организмом человека после долгой алкогольной зависимости.

«Сила воли – что это?»

Понятие «воля», «характер». Как самовоспитание влияет на силу воли. Какие упражнения помогут научиться самоорганизации, воспитывать волю и характер. Как сила воли влияет на образ жизни человека.

«Рациональное питание»

Правильное питание. Какие пищевые привычки являются полезными. Витамины и полезные вещества в пищевых продуктах. Влияние правильного питания на растущий организм подростка. Как иммунитет связан с продуктами питания. Какие продукты питания могут негативно сказаться на здоровье подростка.

«Подростковые увлечения и хобби»

Хобби, кружки и секции, какие направления можно выбрать. Грамотная организация досуга. Правильная структура режима дня. Режим труда и отдыха.

«Спорт в жизни человека»

Виды спорта. В какое время дня лучше заниматься спортом для здоровья организма подростка. Какие качества личности могут сформироваться через занятия спортом.

Содержание тем программы для 9 класса:

«Режим труда и отдыха»

Распорядок дня. Как правильно составить режим дня и его соблюдать. Что поможет подростку сохранить свое здоровье и силы.

«Пивной алкоголизм – беда молодых»

Как появляется алкогольная зависимость. Что становится причиной алкогольной зависимости у подростков. Компания в жизни подростка. Что происходит с организмом человека после долгой алкогольной зависимости.

«Куриль – себе вредить»

Никотиновая зависимость и ее влияние на организм подростка. Что в себе содержит табачный дым. Какие последствия вызывает активное и пассивное курение. Предупреждение появления такой пагубной привычки, как курение.

«Питание и здоровье»

Правильное питание. Какие пищевые привычки являются полезными. Витамины и полезные вещества в пищевых продуктах. Влияние правильного питания на растущий организм подростка. Как иммунитет связан с продуктами питания. Какие продукты питания могут негативно сказаться на здоровье подростка.

«Употребление психоактивных веществ как слабость воли»

Наркотическая зависимость и ее влияние на организм человека. Последствия долгой наркотической зависимости. Предупреждение появления наркотической зависимости. Телефон доверия. Понятие «сила воли». Как воспитать волю и характер. Самоконтроль в жизни подростка.

«Экология души и тела»

Пропаганда здорового образа жизни. Отношение к собственному здоровью и ответственности за его состояние. Ответственность за собственную жизнь. Собственная точка зрения на пагубные привычки и здоровый образ жизни. Понятие «стресс». Как помочь подростку бороться со стрессом.

«Признаки утомления органов зрения и слуха. Способы снятия утомления»

Значимость и функции органов зрения и слуха. Какие заболевания бывают у органов зрения и слуха. Профилактика заболеваний. Признаки переутомления. Зрительная и слуховая зарядка для снятия напряжения.

«Цифровая зависимость»

Цифровая зависимость. Этикет в сети «Интернет». Правильное пользование социальными сетями. Компьютерные игры и их последствия. Влияние компьютера и телефона на зрение ребенка.

«Здоровье нации в твоих руках»

Пропаганда здорового образа жизни. Отношение к собственному здоровью и ответственности за его состояние. Ответственность за собственную жизнь. Собственная точка зрения на пагубные привычки и здоровый образ жизни.

Содержание тем программы для 10 класса:

«Режим дня и оптимальные условия функционирования организма человека»

Распорядок дня. Как правильно составить режим дня и его соблюдать. Что поможет подростку сохранить свое здоровье и силы. Дневной сон – полезно ли? Здоровый сон.

«Психоактивные вещества как фактор риска в жизни человека»

Наркотическая зависимость и ее влияние на организм человека. Последствия долгой наркотической зависимости. Предупреждение появления наркотической зависимости. Телефон доверия. Понятие «сила воли». Как воспитать волю и характер. Самоконтроль в жизни подростка.

«Внимание, СПИД!»

ВИЧ инфекция – откуда он появляется и как передается. Какие последствия несет в себе ВИЧ. Что такое СПИД. Как СПИД угрожает здоровью человека. Лечение при заболевании ВИЧ, СПИД.

«Компания в жизни старшеклассника»

Компания друзей и ее влияние на жизнь подростка. Контроль и самоконтроль поведения и различных ситуаций в кругу друзей. Как уберечься от дурного влияния компании.

«Прекрасное и безобразное в нашей жизни»

Личность и индивидуальность. Закономерности проявления прекрасных и безобразных поступков. Как воспитать в себе такие качества, как отзывчивость, толерантность, нравственность. Нравственное поведение.

«Самоконтроль и саморегуляция поведения»

Психофизическое состояние подростка. Как научиться бороться со стрессом. Как воспитывается самоконтроль. Нервно-мышечная релаксация.

«Диеты, лечебное питание, голодание, пост»

Правильное питание. Какие пищевые привычки являются полезными. Витамины и полезные вещества в пищевых продуктах. Влияние правильного питания на растущий организм подростка. Как иммунитет связан с продуктами питания. Какие продукты питания могут негативно сказаться на здоровье подростка. Является ли голодание полезным?

«Гигиена – это сложно?»

Понятие «гигиена». Виды гигиены: кожи, полости рта, органов слуха и зрения, вещей и обуви, спального места и многое другое. Как и с помощью чего соблюдать ежедневные гигиенические процедуры.

«О вреде сквернословия»

Сквернословие – что это? Как сквернословие оценивается в обществе. Как такая привычка может повлиять на здоровье подростка.

Содержание тем программы для 11 класса:

«Как сохранить здоровье в наше время»

Пропаганда здорового образа жизни. Отношение к собственному здоровью и ответственности за его состояние. Ответственность за собственную жизнь. Собственная точка зрения на пагубные привычки и здоровый образ жизни. Понятие «стресс». Как помочь подростку бороться со стрессом.

«Мы виртуальны?»

Цифровая зависимость. Этикет в сети «Интернет». Правильное пользование социальными сетями. Влияние СМИ и различных групп на психику подростка. Компьютерные игры и их последствия. Влияние компьютера и телефона на зрение ребенка.

«Трезвость – норма жизни»

Наркотическая зависимость и ее влияние на организм человека. Последствия долгой наркотической зависимости. Предупреждение появления наркотической зависимости. Телефон доверия. Понятие «сила воли». Как воспитать волю и характер. Самоконтроль в жизни подростка.

«Пьянство – спутник преступлений»

Как появляется алкогольная зависимость. Что становится причиной алкогольной зависимости у подростков. Компания в жизни подростка. Что

происходит с организмом человека после долгой алкогольной зависимости. Понятия «ответственность», «закон».

«Стресс, срывы, депрессия»

Стресс в жизни подростка. Какие факторы могут повлиять на возникновение стрессовых ситуаций. Как бороться со стрессом, и какие специалисты могут в этом помочь. Как предостеречь появления депрессии у подростка.

«Азбука здорового питания»

Правильное питание. Какие пищевые привычки являются полезными. Витамины и полезные вещества в пищевых продуктах. Влияние правильного питания на растущий организм подростка. Как иммунитет связан с продуктами питания. Какие продукты питания могут негативно сказаться на здоровье подростка. Является ли голодание полезным?

«Чувство взрослости. Что такое?»

Психическое здоровье подростка. Как проявляется взрослость. Рациональные поступки. Как брать ответственность за свои поступки и слова.

«Все пороки от безделья»

Хобби, кружки и секции, какие направления можно выбрать. Как дополнительные занятия влияют на психологическое состояние подростка. Грамотная организация досуга. Правильная структура режима дня.

«Гармония тела и духа»

Пропаганда здорового образа жизни. Отношение к собственному здоровью и ответственности за его состояние. Ответственность за собственную жизнь. Собственная точка зрения на пагубные привычки и здоровый образ жизни. Понятие «стресс». Как помочь подростку бороться со стрессом.

Содержание тем программы для 12 класса:

«Режим труда и отдыха старшеклассника»

Распорядок дня. Как правильно составить режим дня и его соблюдать. Что поможет подростку сохранить свое здоровье и силы. Дневной сон – полезно ли? Здоровый сон.

«Здоровый я – здоровая страна»

Пропаганда здорового образа жизни. Отношение к собственному здоровью и ответственности за его состояние. Ответственность за собственную жизнь. Собственная точка зрения на пагубные привычки и здоровый образ жизни. Понятие «стресс». Как помочь подростку бороться со стрессом.

«Негативное влияние на организм человека вредных веществ: алкоголь и табак»

Как появляется алкогольная и никотиновая зависимость. Что становится причиной зависимости у подростков. Компания в жизни подростка. Что происходит с организмом человека после долгой алкогольной и табачной зависимости.

«Вся правда о ПАВ»

Наркотическая зависимость и ее влияние на организм человека. Последствия долгой наркотической зависимости. Предупреждение появления наркотической зависимости. Телефон доверия. Понятие «сила воли». Как воспитать волю и характер. Самоконтроль в жизни подростка.

«Окружение вокруг меня»

Компания друзей и ее влияние на жизнь подростка. Контроль и самоконтроль поведения и различных ситуаций в кругу друзей. Как уберечься от дурного влияния компании.

«Виртуальные друзья»

Цифровая зависимость. Этикет в сети «Интернет». Правильное пользование социальными сетями. Влияние СМИ и различных групп на психику подростка. Компьютерные игры и их последствия. Влияние компьютера и телефона на зрение ребенка.

«Важно знать: ВИЧ и СПИД»

ВИЧ инфекция – откуда он появляется и как передается. Какие последствия несет в себе ВИЧ. Что такое СПИД. Как СПИД угрожает здоровью человека. Лечение при заболевании ВИЧ, СПИД.

«Роль питания в здоровье подростка»

Правильное питание. Какие пищевые привычки являются полезными. Витамины и полезные вещества в пищевых продуктах. Влияние правильного питания на растущий организм подростка. Как иммунитет связан с продуктами питания. Какие продукты питания могут негативно сказаться на здоровье подростка. Является ли голодание полезным?

«Физические нагрузки – здоровое сердце»

Как занятия спортом могут помочь в борьбе со стрессом и совладением эмоций. Активные физические нагрузки и их влияние на организм подростка. Как физические нагрузки способны тренировать сердце, легкие и мышечный скелет человека. Выработка иммунитета.

Календарно-тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Основы безопасного поведения первоклассника в школе	1
2.	Режим дня	1
3.	Почему нельзя?	1
4.	Вредные привычки	1
5.	Вред табачного дыма	1
6.	Как уберечься от гриппа	1
7.	Подвижные игры для моего здоровья	1
8.	Моя здоровая семья	1
9.	Лето радости	1

2 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Твой режим дня во втором классе	1
2.	Какой вред несет алкоголь?	1
3.	Гигиена питания	1
4.	Глаза – окно в прекрасный мир чудес	1
5.	Телефон доверия	1
6.	Твои привычки	1
7.	Гигиена – основа здоровья человека	1
8.	Полезные движения	1
9.	Лето– пора закаливания	1

3 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Не вреди своему здоровью	1
2.	Коллектив и поведение в нем	1
3.	Ухо – пропуск в мир звуков	1
4.	Умей сказать: «нет»	1
5.	Ответственность за свои поступки	1
6.	Профилактика инфекционных заболеваний	1
7.	Вред табачного дыма	1
8.	Мои спортивные достижения	1
9.	Здоровый отдых	1

4 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Что такое здоровый образ жизни школьника?	1
2.	Режим дня школьника	1
3.	Как защититься от простуды и гриппа	1
4.	Откуда берется зависимость?	1
5.	Красивые зубы – залог красоты и здоровья	1
6.	Сон на службе у здоровья	1
7.	Когда не стоит быть, как все?	1
8.	Чем опасно курение?	1
9.	Досуг – дело серьёзное	1

5 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Спорт – здоровье - мы	1
2.	Компьютерное зазеркалье	1
3.	Опасность! Курение.	1
4.	Здоровая молодежь	1
5.	Слобоалкогольные напитки и организм подростка	1
6.	Существуют ли полезные привычки?	1
7.	Здоровье моей семьи	1
8.	Здоровый человек – здоровая нация	1
9.	Чем заняться после школы	1

6 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Как организовать свой отдых после уроков	1
2.	Твоя безопасность в повседневной жизни	1
3.	Лечебное питание	1
4.	Пассивное курение – что это?	1
5.	От чего зависит рост и развитие организма	1
6.	Твое здоровье и алкоголь	1
7.	Утомление и переутомление	1
8.	Твоя нервная система	1
9.	Привычки и здоровье	1

7 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Правонарушения и преступления подростков	1
2.	Я умею говорить «Нет!»	1
3.	Спорт – альтернатива вредным привычкам	1
4.	Мир без наркотиков - территория жизни!	1
5.	Сквернословие - это болезнь	1
6.	Пищевые добавки и витамины	1
7.	Подростки и алкоголь	1
8.	Стрессы и их влияние на здоровье	1
9.	Я - дома, я - в школе, я - среди друзей	1

8 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Мой образ жизни	1
2.	Причины агрессивного поведения	1
3.	Наркотики - путь в никуда	1
4.	Эмоции и двигательная активность	1
5.	Алкоголизм – повод, причина и последствия	1
6.	Сила воли – что это?	1
7.	Рациональное питание	1
8.	Подростковые увлечения и хобби	1
9.	Спорт в жизни человека	1

9 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Режим труда и отдыха	1
2.	Пивной алкоголизм – беда молодых	1
3.	Курить – себе вредить	1
4.	Питание и здоровье	1
5.	Употребление психоактивных веществ как слабость воли	1
6.	Экология души и тела	1
7.	Признаки утомления органов зрения и слуха. Способы снятия утомления	1
8.	Цифровая зависимость	1
9.	Здоровье нации в твоих руках	1

10 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Режим дня и оптимальные условия функционирования организма человека	1
2.	Психоактивные вещества как фактор риска в жизни человека	1
3.	Внимание, СПИД!	1
4.	Компания в жизни старшеклассника	1
5.	Прекрасное и безобразное в нашей жизни	1
6.	Самоконтроль и саморегуляция поведения	1
7.	Диеты, лечебное питание, голодание, пост	1
8.	Гигиена – это сложно?	1
9.	О вреде сквернословия	1

11 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Как сохранить здоровье в наше время	1
2.	Мы виртуальны?	1
3.	Трезвость – норма жизни	1
4.	Пьянство – спутник преступлений	1
5.	Стресс, срывы, депрессия	1
6.	Азбука здорового питания	1
7.	Чувство взрослости. Что такое?	1
8.	Все пороки от безделья	1
9.	Гармония тела и духа	1

12 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Режим труда и отдыха старшеклассника	1
2.	Здоровый я – здоровая страна	1
3.	Негативное влияние на организм человека вредных веществ: алкоголь и табак	1
4.	Вся правда о ПАВ	1
5.	Окружение вокруг меня	1
6.	Виртуальные друзья	1
7.	Важно знать: ВИЧ и СПИД	1
8.	Роль питания в здоровье подростка	1
9.	Физические нагрузки – здоровое сердце	1