

ПРОГРАММА

«ШКОЛА –ТЕРРИТОРИЯ БЕЗ КУРЕНИЯ»



г. Ейск

АВТОРСКАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

по профилактике табакокурения среди несовершеннолетних

и формированию здорового образа жизни

«Школа –территория без курения».

Программа рассчитана на детей 12-15 лет

Срок реализации программы- 1 год (18 часов)

Составитель
Н.С. Зырянкина

г. Ейск, 2025 г.

Содержание

№	Наименование раздела	Стр.
1.	Паспорт программы деятельности кружка.	3
2.	Пояснительная записка.	6
3.	Цель, задачи.	8
4.	Содержание программы.	9
5.	Ожидаемые результаты.	11
6.	Основные направления работы и механизм реализации программы.	14
7.	Формы организации занятий.	16
8.	Тематическое планирование на текущий учебный год.	17
9.	Литература.	21
10.	Приложение.	22

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КРУЖКА

Название программы	«Школа- территория без курения»
Наименование программы:	Программа по профилактике табакокурения среди несовершеннолетних.
Автор программы	Социальный педагог Зырянкина Н.С.
Цель, основные задачи программы	<p>Цель: Формирование у школьников знаний о здоровом образе жизни и привитие навыков ответственного отношения к нему, профилактика вредных привычек, а также сохранение и укрепление здоровья обучающихся.</p> <p>Задачи: –Формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни путём воспитания умения противостоять вредным привычкам; -Обеспечение условий для организации и проведения мероприятий, направленных на формирование у подростков стремления к ведению здорового образа жизни; -Формирование у детей негативного отношения к курению, убеждённости в выборе здорового образа жизни. -Профилактика употребления никотин содержащей продукции, выявление и оказание помощи детям «группы риска». -Информирование учащихся об основных нормативных документах, законопроектах, регулирующих и защищающих их жизнедеятельность; -Содействие в предупреждении антисоциального, антиобщественного поведения учащихся; -Способствовать развитию, становлению и укреплению гражданской позиции, отрицательному отношению к правонарушениям. - Сформировать у учащихся умения и навыки, которые позволят противостоять вредным привычкам, снизить риск приобщения к сигаретам. - Воспитание чувства ответственности за совершённые дела и поступки, желания жить и трудиться, соблюдая нормы гражданского права.</p>

Направленность	Социально – педагогическая
Содержание программы	<p>-Обсуждение по классам тем: «Мы за здоровье нации», «ЗОЖ и современная молодежь», «Мы в ответе за свои поступки», «Никотин и его влияние на организм человека».</p> <p>-Организация встреч с работниками правоохранительных органов, медицинских учреждений по темам «Здоровый образ жизни», «Факторы риска».</p> <p>-Проведение цикла лекций о здоровом образе жизни (Курение-коварная ловушка).</p> <p>-Выпуск наглядных пособий: стенгазет, плакатов, буклетов, составление презентаций в программе PowerPoint по ведению здорового образа жизни, об ответственности несовершеннолетних за совершение правонарушений; памяток по ведению здорового образа жизни.</p> <p>-Работа с источниками и ресурсами сети Интернет.</p>
Возраст детей, на которых рассчитана программа	Учащиеся гимназии 12–15 лет.
Ожидаемые конечные результаты программы	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Совершенствование системы профилактической работы в гимназии. ➤ Разработка эффективных механизмов совместной деятельности участников воспитательной системы гимназии: педагогического коллектива, родительской общественности, ученического самоуправления. ➤ Формирование здорового жизненного стиля и эффективных линий поведения у детей и подростков. ➤ Повышение осведомленности подростков в областях, связанных с проблемами для здоровья человека употребления табачно-никотиносодержащей продукции. ➤ Снижение факторов риска потребления ПАВ в детскоподростковой среде. ➤ Уменьшение числа подростков, стоящих на всех видах профилактического учета.

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Активное и результативное участие учащихся гимназии в спортивных соревнованиях, конкурсах, направленных на ведение здорового образа жизни. ➤ Создание здоровой и безопасной среды в гимназии.
Научнометодические основы и нормативноправовая база программы	Программа разработана в соответствии с основными положениями Конституции РФ, Конвенции о правах ребёнка, Семейного кодекса РФ, Законом «Об образовании в РФ», ФЗ №120 – ФЗ «Об основах системы профилактики и правонарушений несовершеннолетних».
Срок реализации:	Программа краткосрочная. Рассчитана на 1 год (18 часов).
Место реализации программы	МБОУ гимназия №14 им. Ю. А. Гагарина г. Ейск.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Согласно статьям 28, 41, 42 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» четко обозначена ответственность образовательного учреждения за жизнь и здоровье детей, создание условий для охраны и укрепления физического и психического здоровья обучающихся.

Задачей гимназии является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка ученика к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и формирование соответствующих навыков.

Данная программа является частью комплексной системы работы гимназии по формированию у учащихся здорового образа жизни, культуры поведения, искоренения вредных привычек.

Актуальность программы обусловлена опасностью курения табака для здоровья подрастающего поколения. Существует неблагоприятная тенденция: число курящей молодежи очень велико, молодые люди начинают курить с всё более раннего возраста. К сожалению, многие курильщики, даже зная все медицинские аспекты воздействия никотина на организм человека, обладая достаточно широкой информацией о вреде курения, часто не могут отказаться от вредной привычки. Поэтому, считаю, что привитие школьникам элементов здорового образа жизни, умения сделать правильный выбор, отказаться от предложенной сигареты или другой никотин содержащей продукции является весьма актуальной проблемой. Состояние здоровья детей является главной задачей, определяющей здоровье нации. Необходимо сделать все, чтобы

сохранение здоровья детей стало приоритетным направлением деятельности гимназии.

В условиях сохраняющейся тенденции снижения состояния здоровья подрастающего поколения деятельность школы по сохранению, укреплению и формированию здоровья школьников рассматривается как необходимое условие национальной безопасности и развития российского общества. На состояние здоровья детей и подростков оказывают влияние устойчивые негативные тенденции: заболеваемость несовершеннолетних растет, ухудшается их физическое развитие, прогрессивно увеличивается распространенность факторов риска формирования здоровья и развития. Наше будущее зависит от физического и нравственного здоровья подрастающего поколения. Самое ценное что есть у человека- это жизнь, а самое ценное в жизни-это здоровье. Формирование здорового образа жизни должно происходить непрерывно и целенаправленно, начиная с детского сада и школы.

Программа рассчитана на учащихся 6-9 классов. В Программе «Школа-территория без курения» понятие «здоровье» определяется не только как отсутствие болезней и физических дефектов, а как состояние физического, душевного и социального благополучия человека. Мероприятия по профилактике табакокурения и формированию культуры здорового образа жизни носят обучающий и воспитательный характер.

3. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

- ❖ Формирование у школьников знаний о здоровом образе жизни и привитие навыков ответственного отношения к нему, профилактика вредных привычек, а также сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Задачи:

- Формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни путём воспитания умения противостоять вредным привычкам;
- Обеспечение условий для организации и проведения мероприятий, направленных на формирование у подростков стремления к ведению здорового образа жизни;
- Формирование у детей негативного отношения к курению, убеждённости в выборе здорового образа жизни.
- Профилактика употребления никотин содержащей продукции, выявление и оказание помощи детям «группы риска».
- Информирование учащихся об основных нормативных документах, законопроектах, регулирующих и защищающих их жизнедеятельность;
- Содействие в предупреждении антисоциального, антиобщественного поведения учащихся;
- Способствовать развитию, становлению и укреплению гражданской позиции, отрицательному отношению к правонарушениям.
- Сформировать у учащихся умения и навыки, которые позволят противостоять вредным привычкам, снизить риск приобщения к сигаретам.

- Воспитание чувства ответственности за совершённые дела и поступки, желания жить и трудиться, соблюдая нормы гражданского права.

4. Содержание программы

1. Обсуждение по классам тем: «Мы за здоровье нации», «ЗОЖ и современная молодежь», «Мы в ответе за свои поступки», «Никотин и его влияние на организм человека».
2. Организация встреч с работниками правоохранительных органов, медицинских учреждений по темам «Здоровый образ жизни», «Факторы риска».
3. Организация полезного досуга несовершеннолетних в период каникул.
4. Проведение цикла лекций о здоровом образе жизни (Курение-коварная ловушка).
5. Выпуск наглядных пособий: стенгазет, плакатов, буклетов, составление презентаций в программе PowerPoint по ведению здорового образа жизни, об ответственности несовершеннолетних за совершение правонарушений; памяток по ведению здорового образа жизни.
6. Выявление и взятие на контроль-учет детей, склонных к нарушениям дисциплины, ведение с трудными детьми индивидуальной профилактической работы, вовлечение их во внеклассные мероприятия школы и класса, кружки, спортивные секции.
7. Организация рейдов по проверке соблюдения порядка в школе.
8. Выпуск «Молнии» по итогам дежурства.
9. Работа с источниками и ресурсами сети Интернет.

№	Мероприятие	Категория участников	Сроки проведения
1.	Классный час «ЗОЖ и современная молодежь!»	8 класс	сентябрь
2.	Беседа «Вредные привычки. Курение-коварная ловушка. Мифы о курении».	7-9 классы	сентябрь
3.	Встреча с представителями правоохранительных органов.	7-9 классы	октябрь
4.	Анкетирование «ЗОЖ и вредные привычки»	7-8 класс	октябрь
5.	Брей-ринг	8 классы	ноябрь

	игра «Молодежь за ЗОЖ».		
6.	Конкурс презентаций, буклетов, стенгазет по теме «Мы выбираем ЗОЖ», «Закон обо мне, мне о законе», «Здоровым будешь, все добудешь!».	7-9 классы	ноябрь
7.	Беседа по теме «Влияние никотина на организм человека. Болезни, вызываемые курением». Встреча с представителями мед.учреждений.	9 классы	декабрь
8.	Беседа «Здоровый образ жизни. Никотин - враг здоровья! Кого называют пассивным курильщиком?».	7 классы	декабрь
9.	Беседа «Закон КК –№ 1539 - КЗ, на защите детства. Административный кодекс РФ».	8 классы	январь
10	«Безвредного табака не бывает. Факторы риска. Умей сказать: «НЕТ!» (групповой практикум).	9 классы	январь
11	«Жизнь без сигарет. Мы - против курения!» (Конкурс шарад, ребусов, памяток).	7 классы	февраль
12	Круглый стол-«Моё здоровье. Здоровый образ жизни. Вредным привычкам скажем: «Нет!».	9 классы	февраль
13	Беседа «Факторы риска», «ФЗ № 15 о запрете курения табака» (встреча с представителями правоохранительных органов).	7-9 классы	март
14	Пресс-конференция «Мы - против курения».	8 классы	март
15	Просмотр видеофильма «Скрытая правда о курении. Прошлое, настоящее, будущее...»	9 классы	апрель

16	Анкетирование «Школа против вредных привычек».	7 классы	апрель
17	«Всемирный день без табака. «Курить - не модно»» (изготовление и раздача буклеты-памятки).	8 классы	май
18	Спорт против табакокурения (веселые старты).	7 классы	май

Программа включает следующие разделы:

1. «Изучение компонентов и критериев здорового образа жизни, факторов, влияющих на здоровье людей».
2. «Профилактика правонарушений несовершеннолетних, обучающихся в школе в форме агитбригады «Мы за ЗОЖ»».
3. «Викторины, игры, соревнования, конкурсы стенгазеты, презентации, брошюр и памяток по профилактике табакокурения; воспитанию, ведению здорового образа жизни, которые позволят обеспечить серьезную мотивацию и поддержать устойчивый интерес детей к занятиям и ведению здорового образа жизни (ЗОЖ)».
4. «Агитбригада по профилактике табакокурения и формированию ЗОЖ среди учащихся формируется из детей и подростков, в том числе детей-подростков, состоящих на профилактическом учете, в возрасте от 12 до 15 лет.

5. Ожидаемые результаты на конец учебного года:

- Совершенствование системы профилактической работы в гимназии.
- Разработка эффективных механизмов совместной деятельности участников воспитательной системы гимназии: педагогического коллектива, родительской общественности, ученического самоуправления.
- Формирование здорового жизненного стиля и эффективных линий поведения у детей и подростков.
- Повышение осведомленности подростков в областях, связанных с проблемами для здоровья человека употребления табачно-никотиносодержащей продукции.
- Снижение факторов риска потребления ПАВ в детскоподростковой среде.
- Уменьшение числа подростков, стоящих на всех видах профилактического учета.
- Активное и результативное участие учащихся гимназии в спортивных соревнованиях, конкурсах, направленных на ведение здорового образа жизни.

-Создание здоровой и безопасной среды в гимназии.

Реализация Программы воспитания по профилактике табакокурения и формированию здорового образа жизни учащихся способствует формированию личностных, познавательных, регулятивных и коммуникативных учебных действий.

Повышение общей культуры поведения и формирование образа социально успешного молодого человека, активной жизненной позиции, развитие компонентов жизнестойкости.

Личностные

формирование представлений о нравственных нормах;

самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни, желание быть сильным и здоровым;

уважительное отношение к окружающим, развитие навыков сотрудничества в разных ситуациях;

осознание ответственности человека за общее благополучие;

этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;

положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе «Школа-территория без курения»;

способность к самооценке;

Универсальные учебные действия.

Познавательные:

-все дети по своей природе любознательны. Учащиеся научатся находить необходимую для выполнения работы информацию в различных источниках, анализировать предлагаемую информацию, сравнивать, характеризовать и оценивать возможности её использования в собственной деятельности;

-сознательно усваивать сложную информацию абстрактного характера
·находить для объяснения соответствующую речевую форму;

-ставить и формулировать проблемы, устанавливать причинно-следственные связи, навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера, навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности.

Регулятивные

Учащиеся научатся:

-формулировать задачи, осуществлять поиск наиболее эффективных способов достижения результата в процессе совместной деятельности;

-прогнозировать действия необходимые для получения планируемых результатов;

-соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

-использовать речь для регуляции своего действия;

-адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;

-выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;

- осуществлять самоконтроль выполняемых практических действий, корректировку хода практической работы.
- самостоятельно организовывать своё рабочее место в зависимости от характера выполняемой работы.

Коммуникативные

В процессе обучения дети научатся:

- планировать свое сотрудничество с педагогом и сверстниками;
- работать в группе и парах, формулировать собственное мнение и позицию, учитывать мнения партнеров, отличные от собственного;
- формулировать и ставить вопросы; слушать собеседника;
- формулировать свои затруднения; обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться и приходить к общему решению;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- . проявлять заинтересованное отношение к деятельности своих товарищей и результатам их работы; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать им свои пожелания и предложения.

Учащиеся получают возможность: совершенствовать свои коммуникативные умения и навыки, опираясь на приобретённый опыт в ходе занятий.

В результате изучения программы **учащиеся должны знать:**

- понятия: «здоровье», «правонарушение», «ответственность», режим, «ЗОЖ», «вредные привычки».
- Вредные вещества и болезни, связанные с курением;
- причины возникновения зависимостей употребления никотин содержащей продукции и последствия табакокурения; негативное влияние табака на организм человека.
- принципы ЗОЖ, основы проведения профилактических и разъяснительных работ, ответственности за совершение противоправных действий среди сверстников;
 - куда и к кому обратиться за помощью, знать номера телефонов (телефон «Доверия», медицинской помощи и др.);
 - нормативные документы административного правонарушения;

Учащиеся должны уметь:

1. Отстаивать своё мнение, используя доказательства, ссылаясь на статьи основополагающих документов;
2. Применять полученные знания на практике;
3. Уметь говорить: «Нет», делать правильный выбор в сторону здорового образа жизни.
4. Использовать в практической деятельности знание нормативных документов, в том числе при организации агитационно-пропагандистской работы по ведению здорового образа жизни в школе;

5. Составлять презентации, разрабатывать материалы для проведения бесед, для размещения на стенде отряда, по ведению ЗОЖ, обеспечению защиты прав и законных интересов несовершеннолетних;
6. Применять полученные знания в повседневной жизни. Вести активный здоровый образ жизни.

Освоив курс программы, *учащиеся должны приобрести навык:*

1. - работы в коллективе;
2. - высказывания своих суждений;
3. – ведения здорового образа жизни;
4. – самостоятельного изучения нормативных документов.

6. Основные направления работы и механизмы реализации программы:

1. Информационно-просветительское направление предполагает проведение лекционных занятий, семинаров, индивидуальных бесед с обучающимися и их родителями, распространение информации о вреде табакокурения и ПАВ, в том числе:

- Формирование комплексного представления о здоровье, расширение знаний о негативном воздействии никотиносодержащей продукции, ПАВ на организм человека; устойчивости к негативному давлению среды.
- Проведение разъяснительной работы направленной на распространение информации о вреде и последствиях табакокурения и употребления психоактивных веществ (ПАВ);
- Выработка специальных навыков высокой самооценки себя как личности; необходимо заложить установку «не делай, как другие» по отношению к ПАВ; расширение знаний о негативном воздействии никотиносодержащей продукции и наркотических веществ на организм.
- Распространение информации антитабачного, антинаркотического, антиалкогольного характера (памятки о стадиях развития зависимости, ее самодиагностики, самопомощи, а также учреждениях и специалистах, которые оказывают профессиональную помощь). Размещение информации на стендах в виде плакатов, публикации на сайте, в официальной группе в социальной сети; антинаркотическая пропаганда и позитивная социальная реклама о здоровом образе жизни.
- **Исследовательское направление** - проведение анкетирований, т.е. организация работы, проводимой в рамках профилактики курения и формирования собственного отношения к вредной привычке.
- **Организационно-досуговое направление** предполагает организацию досуговой деятельности детей для эффективного использования их

свободного времени. Это возможно через организацию занятий внеурочной деятельности, кружков различной направленности, спортивных и культурных мероприятий, участие в деятельности общественных движений среди обучающихся. При реализации данного направления возможно проведение тематических мероприятий (встречи, круглые столы, дискуссии, игры, конкурсы, соревнования и др.), в том числе с участием педагога-психолога, медицинского работника, зонального инспектора.

Механизмом реализации программы является:

- ✓ просветительская работа, профилактика табакокурения среди подростков, молодежи и других возрастных групп.
- ✓ средствами – издание наглядно-просветительского материала: газет, листовок, плакатов и их дальнейшее распространение. Систематическое, доступное размещение материалов по пропаганде здорового образа жизни, преодолению вредных привычек, табакокурения в плакатах, стенных газетах, на сайте гимназии.
- ✓ Мероприятия, направленные на выявление и пресечение противоправной деятельности, связанной с реализацией табачных изделий.
- ✓ Меры по развитию системы культурно-массовых, спортивных и оздоровительных мероприятий.
- ✓ Воспитание несовершеннолетних в духе непримиримости к любым отклонениям от общепринятых норм и правил поведения.
- ✓ Изучение правовых знаний, предупреждение правонарушений среди учащихся школы.
- ✓ Организация профилактической и воспитательной работы учащимися школы.

Сроки реализации (продолжительность)

Режим занятий составляется в начале сентября с учетом школьно – урочного расписания и занятости детей в других объединениях и кружках дополнительного образования.

Продолжительность занятия-1 академический час.

Занятия проводятся 2 раза в месяц (18 часов в год).

7. Формы организации занятий:

- Анонимное анкетирование, тестирование;
- Профилактические беседы;
- Презентация (представление определенной темы);
- Встречи со специалистами (зональный инспектор ОПДН, представители наркологического диспансера);
- Мини-лекции;
- Просмотр наглядных материалов; просмотр видеофильмов с последующим обсуждением;
- Волонтерская деятельность, выступление агитбригады;
- Круглый стол и тематические дни;
- Викторины и конкурсы (стенгазет, рисунков, буклетов, презентаций);
- Индивидуальная работа с учащимися «группы риска», требующих повышенного педагогического внимания.
- Проведение тематических классных часов.
- Проведение консультаций и приема (анонимного) лиц, употребляющих табачные изделия.

Работа с детьми организуется ежемесячно в рамках общешкольных мероприятий, а также в классах по мере необходимости. При изучении курса для обучаемых предусмотрена самостоятельная работа (выполнение рефератов, презентаций, буклетов, плакатов, памяток и т.п.). Выступление в форме агитбригады, проведение круглых столов и тематических дней на тему: «Молодежь за ЗОЖ», конкурс плакатов «Закон обо мне, мне о законе», «Мы выбираем ЗОЖ», организация тематических игр, викторин и конкурсов в классах по ведению здорового образа жизни, которые позволят обеспечить серьезную мотивацию и поддержать устойчивый интерес детей к занятиям, к ведению здорового образа жизни. Все это направлено на профилактику

табакокурения, предупреждений правонарушений в подростковой среде, укрепление и сохранение здоровья.

8.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	ТЕМА ЗАНЯТИЙ	Форма проведения	Кол-во часов	Дата проведения
1.	«ЗОЖ и современная молодежь».	Беседа	1	сентябрь
2.	«Вредные привычки. Курение-коварная ловушка. Мифы о курении».	Беседа	1	сентябрь
3.	Диагностика, анкетирование «ЗОЖ и вредные привычки».	Практическое занятие	1	октябрь
4.	«Дым, уносящий здоровье. Безопасность в твоих руках».	Лекция с просмотром фильма	1	октябрь
5.	«Мы выбираем ЗОЖ», «Закон обо мне, мне о законе», «Здоровым будешь, все добудешь!».	Конкурс презентаций, буклетов, стенгазет	1	ноябрь
6.	«Молодежь за ЗОЖ».	Брей-ринг игра	1	ноябрь
7.	«Здоровый образ жизни. Никотин - враг здоровья! Кого называют пассивным курильщиком?».	Беседа	1	декабрь
8.	«Влияние никотина на организм человека. Болезни, вызываемые курением».	Встреча с медицинским работником	1	декабрь
9.	«Безвредного табака не бывает. Факторы риска. Умей сказать: НЕТ!».	Групповой практикум	1	январь
10.	«Закон КК –№ 1539 - КЗ, на защите детства. Административный кодекс РФ».	Беседа	1	январь
11.	"Жизнь без сигарет. Мы - против курения!"	Конкурс шарад, ребусов, памяток	1	февраль

12	«Моё здоровье. Здоровый образ жизни. Вредным привычкам скажем: «Нет!»».	Лекция, круглый стол	1	февраль
13.	«В объятиях табачного дыма. ФЗ №15 о запрете курения табака».	Беседа, Встреча со специалистом ОМВД	1	март
14.	Пресс-конференция «Мы - против курения».	Групповой практикум	1	март
15.	«Скрытая правда о курении. Прошлое, настоящее, будущее...»	Просмотр видеофильма	1	апрель
16.	Конкурс плакатов, буклетов. Анкетирование «Школа против вредных привычек».	Практикум	1	апрель
17.	«Всемирный день без табака. « Курить - не модно". Спорт против табакокурения.	Раздача буклеты-памятки Веселые старты	1	май
18.	Итоговое занятие – практикум «Жизненные ценности современной молодежи. Лето без вредных привычек».	Занятие – практикум	1	май
	Итого		18	

Примечание. Беседы по теме занятий являются составной частью каждого занятия.

Краткое описание тем программы

№	Тема	Образовательный продукт
1.	«ЗОЖ и современная молодежь»	Знакомство учащихся с целями, задачами программы по ведению здорового образа жизни. Создание ориентировки в содержании предстоящих занятий.
2.	Вредные привычки. Мифы о курении.	Обсуждение вредных привычек, в частности курения, и распространённых мифов, связанных с ними. Упражнение «Верно, не верно».
3.	Диагностика, анкетирование.	Анкетирование. "Выявление степени информированности подростков о вредных привычках".
4.	«Дым, уносящий здоровье. Безопасность в твоих руках».	Знакомство учащихся с историей возникновения курения, проблемами, связанными с курением, физической и психологической зависимости; знаменательными датами, посвященными борьбе и профилактике курения. Просмотр фильма «Как бросить курить?».

5.	«Мы выбираем ЗОЖ», «Закон обо мне, мне о законе», «Здоровым будешь, все добудешь!».	Конкурс презентаций, буклетов, памяток, стенгазет, посвященных здоровому образу жизни. Разработка презентаций по формированию ЗОЖ и профилактике вредных привычек у молодежи.
6.	«Молодежь за ЗОЖ»	Формирование ответственного отношения к своему здоровью, ознакомить учащихся с влиянием вредных привычек на здоровье, выработать у них негативное отношение к курению, рассмотреть разнообразные формы досуговой занятости.
7.	«Здоровый образ жизни. Никотин - враг здоровья! Кого называют пассивным курильщиком?»	Профилактика табакокурения, составные части табачного дыма. Ознакомить с термином «Пассивное курение». Довести до учащихся информацию, что при пассивном курении некурящие люди наносят вред своему здоровью, страдают так же заболеваниями дыхательной системы, как и курящие люди.
8.	«Влияние никотина на организм человека. Болезни, вызываемые курением».	Профилактика курения посредством расширения информации о влиянии никотина на организм человека. Заболевания курящих людей. Просмотр фильма «Твоя жизнь в твоих руках».
9.	«Безвредного табака не бывает. Факторы риска. Умей сказать: «НЕТ!».	Формирование у учащихся негативного отношения к курению. Игра «Собери и прочитай народную мудрость». Влияние вредных привычек на организм подростка. Быть здоровыми – это необходимость. В процессе беседы предлагаем записать рекомендации, которые войдут в памятку для тех, кто хочет отказаться от курения.
10.	Закон КК –№ 1539 - КЗ, на защите детства. Административный кодекс РФ.	Закон Краснодарского края о мерах по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в Краснодарском крае № 1539-КЗ. Административная ответственность за нарушение требований закона. Познакомить учащихся с Кодексом РФ об административных правонарушениях. Сформировать представление об административной ответственности несовершеннолетних за совершение правонарушений.

11.	"Жизнь без сигарет. Мы против курения!"	Конкурс шарад, ребусов, памяток (способствует формированию здорового образа жизни).
12.	«Моё здоровье. Здоровый образ жизни. Вредным привычкам скажем, нет!»	Формирование понятия «здоровый образ жизни». Вредные привычки. Влияние вредных привычек на организм человека. Формирование взглядов и убеждений, соответствующих здоровому образу жизни. Выявление его преимуществ для личности и общества. Борьба против негативных явлений.
13.	«В объятиях табачного дыма». «ФЗ № 15 о запрете курения табака»	Знакомство с законом «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий». Просмотр фильма «В объятиях табачного дыма» с последующим обсуждением.
14.	Пресс-конференция «Мы против курения».	Побуждение детей к формированию у себя полезных привычек. Закрепить полученную информацию о последствиях курения.
15.	«Скрытая, правда, о курении. Прошное, настоящее, будущее...»	Просмотр и обсуждение документального фильма «Секреты манипуляции. Табак». Воспитание у учащихся ответственности за свое здоровье, устойчивого негативного отношения к курению.
16.	Конкурс плакатов, буклетов. Анкетирование «Школа против вредных привычек».	Формирование мотивации к ведению здорового образа жизни. Оформление уголка по профилактике табакокурения; - конкурс плакатов, буклетов, листовок о вреде курения; - подготовка и показ презентации о вреде курения, ведении ЗОЖ.
17.	«Всемирный день без табака «Курить - не модно, дыши свободно»(спорт против табакокурения).	Всемирный день без табака отмечается 31 мая. Этот день направлен на повышение осведомленности людей об угрозе табака во всех ее проявлениях. Воспитание нравственных основ здорового образа жизни. Раздача буклеты-памятки о том, как поддерживать свое здоровье, формирование ответственного отношения к своему здоровью.
18.	Итоговое занятие – практикум «Жизненные ценности	Формирование мотивации к ведению здорового образа жизни. Помочь учащимся расставить свои жизненные приоритеты, осознать свои внутренние мотивы,

	современной молодежи. Лето без вредных привычек».	увидеть жизненную перспективу. Анкетирование «Мое отношение к вредным привычкам».
--	---	---

Приложение 1

Анкета для учащихся «Профилактика вредных привычек»

Анкета предназначена для диагностики по проблеме вредных привычек. Вопросы в анкете требуют развернутого ответа, что заставляет задуматься учащихся о своем здоровье.

1. Считаете ли Вы курение и алкоголь вредной привычкой? Почему?
2. Употребляете ли вы табачные изделия? (если «да», то с какого возраста).
3. Употребляете ли Вы спиртные напитки? Что именно? С какого возраста?
4. Отношение Ваших родителей к проблеме вредных привычек:
 - а) «борются» с моими вредными привычками,
 - б) «от случая к случаю»,
 - в) равнодушны,
 - г) употребляют вместе со мной.

д) относятся отрицательно

5. Вопрос для девушек. Образ современного молодого человека должен включать в себя понятие «вредные привычки»?

6. Вопрос для юношей. Образ современной девушки должен включать в себя «вредные привычки»?

7. Как Вы относитесь к вопросу наркомании? Есть ли среди Вашего окружения знакомые, употребляющие наркотики?

8. Перечислите самые глобальные проблемы современных подростков (на Ваш взгляд).

Приложение 2

Анкета «ЗОЖ и вредные привычки»

1. Как ты думаешь, что необходимо делать, и кто этим должен заниматься, чтобы ребята твоего возраста не начинали курить? Твое мнение.

2. Твое мнение о том, что толкает подростков курить?

3. Были ли случаи, когда тебе или твоим друзьям предлагали курить?

а) да б) нет

4. Кто предлагал:

а) одноклассник (ровесник)	в) не знакомый
б) старшеклассник	г) взрослый

5. Где это было:

а) в школе

в) во дворе дома

б) у школы

г) на улице

6. В какой форме предлагали:

а) уговаривали

б) угрожали

г) применяли насилие

7. Куришь ли ты?

а) нет

б) да

8. Будешь ли ты курить через 10 лет?

а) нет

б) да

в) не могу сказать

9. Курят ли у тебя в семье:

а) да

б) нет

Анкета для учащихся. Твое отношение к уроку физкультуры:

1. Нравятся ли тебе уроки физкультуры в школе?
2. Считаешь ли ты физкультуру важным предметом?
3. Как относятся родители к твоим занятиям физкультурой, знают ли они твою отметку по физкультуре?
4. Легко ли ты сдаешь те нормативы, которые необходимо сдавать на уроке физкультуры?
5. Часто ли ты не посещаешь уроки физкультуры без всякой на то причины?
6. Что тебе хотелось бы изменить в уроке физкультуры своей школы?
7. Занимаешься ли ты в спортивных кружках и секциях в школе?
8. Какие у тебя есть спортивные достижения?
9. Какую отметку по физкультуре ты имеешь сегодня и какую хотел бы иметь?
10. Что бы ты хотел пожелать учителям физкультуры?

Тест, помогающий учащимся оценить уровень своего физического развития

Ответь честно самому себе (ответы даны в баллах):

1. Соблюдаю ли я режим дня?

да – 3, нет – 1.

2. Делаю ли я утреннюю зарядку?

да – 3, нет – 1.

3. С удовольствием ли я хожу на уроки физкультуры?

да – 3, нет – 1.

4. Занимаюсь ли я физическим трудом?

да – 3, нет – 1.

5. Вызывает ли у меня отвращение табачный дым?

да – 3, нет – 1.

6. Могу ли я несколько раз подтянуться на перекладине (отжаться от пола)?

да – 3, нет – 1.

7. Люблю ли я свежий воздух?

да – 3, нет – 1.

8. Считаю ли я курение и алкоголь вредным веществом?

да – 3, нет – 1.

9. Умею ли я плавать?

да – 3, нет – 1.

Подсчитайте набранные баллы и по их сумме определите, на какой ступени физического развития вы находитесь: 9-13 баллов – низкая, 14-19 баллов – средняя, 20-27 баллов – высокая.

АНКЕТА ЗОЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6-9 КЛАССОВ

1. **Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Оцени их, поставив от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное для тебя).**

- Иметь много денег.
- Быть здоровым
- Иметь хороших друзей.
- Быть самостоятельным (самому принимать решения и обеспечивать себя)
- Много знать и уметь
- Иметь работу
- Быть красивым и привлекательным.
- Жить в счастливой семье

2. **Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными?**

Из перечисленного выбери и отметь 4 наиболее важных для тебя.

- Регулярные занятия спортом.
- Знания о том, как заботиться о своём здоровье.
- Хорошие природные условия.
- Возможность лечиться у хорошего врача.
- Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать.
- Отказ от вредных привычек.
- Выполнение правил здорового образа жизни.

3. Что из перечисленного присутствует в твоём распорядке дня?

Режимные моменты	Ежедневно	Несколько раз в неделю	Очень редко, никогда
Утренняя зарядка			
Завтрак			
Обед			
Ужин			
Прогулка на свежем воздухе			
Занятия спортом			
Душ, ванна			
Сон не менее 8 часов			

4. Можно ли сказать, что ты заботаешься о здоровье? (отметь нужное)

- Да, конечно.
- Забочусь недостаточно.
- Мало забочусь.

5. Интересно ли тебе узнавать о том, как заботиться о своём здоровье?

- Да, очень интересно и полезно.
- Интересно, но не всегда.
- Не очень интересно.
- Не интересно.

6. Откуда ты узнаёшь, как заботиться о здоровье?

Источник информации	Часто	Иногда	Никогда
В школе			

От родителей			
От друзей			
Из книг и журналов			
Из передач радио и телевидения			

7. Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в школе:

- Уроки, обучающие здоровью.
- Беседы о том, как заботиться о здоровье в ГПД.
- Показ видеофильмов о том, как заботиться о здоровье.
- Спортивные соревнования.
- Викторины, конкурсы.
- Праздники, вечера на тему здоровья.
- Дни здоровья.
- Спортивные секции.

КЛЮЧ К АНКЕТЕ ЗОЖ ДЛЯ 6-9 КЛАССОВ

ВОПРОС №1. Показатель: личностная ценность здоровья

Выбор «Быть здоровым»

Если балльная оценка составляет:

- 6-8 - высокая личностная значимость здоровья
- 4-5 – недостаточная личная значимость здоровья
- менее 4 – низкая значимость здоровья

ВОПРОС №2. Показатель: оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья.

- Регулярные занятия спортом (2)
- Знания о том, как заботиться о своём здоровье (2)
- Хорошие природные условия (0)
- Возможность лечиться у хорошего врача (0)
- Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать (0)
- Отказ от вредных привычек (2)
- Выполнение правил здорового образа жизни (2)

Если сумма баллов составляет:

- 6-8 – понимание роли поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья.
- 4 – недостаточное понимание роли активности в сохранении и укреплении здоровья
- 2 или менее – отсутствие понимания роли активности в сохранении и укреплении здоровья

ВОПРОС №3. Показатель: соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

Режимные моменты	Ежедневно 2 балла	Несколько раз в неделю 1 балл	Очень редко, никогда 0 баллов
------------------	----------------------	----------------------------------	----------------------------------

Если сумма баллов составляет:

- 16 -14 – полное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ
- 13 - 9 – неполное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ
- 8 и меньше – несоответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

ВОПРОС №4. Показатель: адекватность оценки учащимся своего образа жизни и его соответствие ЗОЖ

Вариант ответа	Сумма баллов, полученных на 3 вопрос		
	14-16	13-9	8 и меньше
Да, конечно.	4	3	2
Забочусь недостаточно	4	4	3
Мало забочусь	2	4	3

Если балльная оценка составляет:

- 4 балла – адекватная оценка учащимся своего образа жизни
- 3 балла – недостаточно адекватная оценка учащимся своего образа жизни
- 2 балла – неадекватная оценка учащимся своего образа жизни.

ВОПРОС №5. Показатель: отношение к информации, связанной со здоровьем.

- Да, очень интересно и полезно. (4)
- Интересно, но не всегда. (3)
- Не очень интересно. (2)
- Не интересно (0)

Если балльная оценка составляет:

- 4 – очень интересная и полезная
- 3- довольно интересна и полезна
- 2 – не очень интересна и полезна
- 0 – не нужна и не интересна.

Анкета «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Внимательно прочитайте вопрос, отметьте любым способом не более трёх пунктов

1. Что такое на твой взгляд, здоровый образ жизни?

- 1) это образ жизни, направленный на сохранение здоровья;
- 2) это соблюдение режима дня и правильного питания;
- 3) это занятия спортом и закаливание.
- 4) не знаю

2. Делаешь ли ты по утрам зарядку?

- да
- нет
- бывает, по настроению

3. Можно ли сказать, что ты заботаешься о здоровье? (отметь нужное)

- Да, конечно.
- Забочусь недостаточно.
- Мало забочусь.

4. Закаляешься ли ты?

- нет
- да
- иногда (обливаюсь холодной водой и т.п.)

5. Сколько времени в день ты проводишь за компьютером, телевизором?

- 15-30 минут
- 1-2 часа
- более 2 часов

6. Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в школе:

- Уроки, обучающие здоровью.
- Показ видеофильмов о том, как заботиться о здоровье.
- Спортивные соревнования.

- Викторины, конкурсы.
- Праздники, вечера на тему здоровья.
- Дни здоровья.
- Спортивные секции.

7. На сколько активно Вы занимаетесь физкультурой и спортом?

- Постоянно
- От случая к случаю
- Не занимаюсь

8. Как по вашему мнению, подготовка и сдача норм ГТО влияет на ваше личностное развитие?

- я развиваюсь, как физически, так и морально
- никак не влияет
- повышается мотивация к ведению здорового образа жизни

9. Хотел бы ты получить знак отличия ГТО?

- да
- нет
- не знаю