**відділ освіти дубровицької райдержадміністрації**

**методични кабінет**

**заслуцька загальноосвітня школа і-іі ступенів**





 **упорядник Бруяка Г.Г.,**

 **ПЕДАГОГ-ОРГАНІЗАТОР**

**2012**

Педагогічний колектив Заслуцької ЗОШ І-ІІ ступенів визначив шлях виховання особистості дитини через любов і духовність. Професійне кредо педагогів навчального закладу - „Вчитися любити людину та життя і вчити цьому своїх вихованців, учити їх жити без насильства і страху, будувати стосунки за законами гуманізму, відноситися до людини і людського життя як до найвищої цінності”. Учителі допомагають учням зрозуміти, що без любові до людини, до природи і до життя не буде здорового суспільства і суспільного прогресу. Основними напрямами організаційно-педагогічної діяльності визначено особистісно-орієнтовний підхід до виховання, створення виховуючого середовища, організація здорового способу життя вихованців

Організація навчально-виховного процесу передбачає системний підхід з урахуванням специфіки школи, модернізацію позаурочної роботи через запровадження педагогічних інновацій.

Щоб забезпечити цілісний підхід до виховання, значну увагу приділили впровадженню цільової програми здорового способу життя, у якій визначені розділи: *„Пізнай себе”, „Я - особистість”, „Створи себе сам”, „Гармонія душі і тіла”, „Власне здоров’я – у власних руках”, „Я - за здоровий спосіб життя”, „Здоровий дух дає здорове тіло”, „Закон один для всіх”* .

Науково-методична тема, яку на даний час педколектив втілює у життя звучить «», тому як один з елементів даної цільової програми є впровадження в життя проектів «»Земля наш дім, а я її частина», «Планета здоров’я», «Превентивне виховання школярів», «Я – особистість».

Основними **завданнями** цієї програми є:

⇨створення умов для формування позитивних якостей особистості в процесі різноманітних видів трудової, навчальної, позашкільної й іншої діяльності, що сприяють інтелектуальному, морально-етичному, естетичному розвитку, виробленню стійкості до негативних впливів;

⇨забезпечення соціально-психологічної діяльності, педагогічно зорієнтованої на протидію втягуванню дітей і молоді в негативні ситуації;

⇨надання комплексної психолого-педагогічної та медико-соціальної допомоги тим неповнолітнім, які її потребують;

⇨забезпечення адекватної соціальної реабілітації неповнолітніх, які вчинили протиправні дії або зловживають психоактивними речовинами;

⇨утвердження принципів загальнолюдської моралі, справедливості, патріотизму, працелюбності, інших доброчинностей;

⇨допомога вихованцям суттєво збагатити знання і оволодіти мистецтвом самовиховання; викликати в кожного бажання свідомого прагнення до вдосконалення власного “Я”;

⇨стимулювання школярів до здорового способу життя і позитивної соціальної орієнтації, навчання з раннього віку навичкам охорони власного життя і здоров’я.

**АНАЛІЗ ТРУДНОЩІВ ТА РИЗИКІВ,
ПОВ’ЯЗАНИХ З РЕАЛІЗАЦІЄЮ ПРОГРАМИ**

Працюючи над створенням даної профілактичної програми, ми усвідомлюємо, що під час її впровадження та реалізації можуть виникнути труднощі. Перерахуємо деякі з них:

* небажання деяких учнів „йти” на контакт, бути відвертим у спілкуванні з іншими, сприяти партнерській взаємодії з іншими учасниками проекту;
* небажання окремих батьків брати участь у спільній діяльності з профілактики вживання паління та алкоголю;
* байдуже ставлення до власного здоров’я деяких учнів;

На наш погляд для вирішення цих проблем необхідно:

* поінформованість усіх учасників навчально-виховного процесу щодо шкідливості вживання підлітками наркотичних речовин та алкоголю;
* навчання класних керівників на засіданнях М/О інтерактивним формам роботи;
* активна співпраця з громадськими організаціями;
* систематична робота з учнями;
* спілкування з батьками на рівні взаєморозуміння та взаємоповаги; залучення батьків до проведення нетрадиційних батьківських зборів.

**ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ:**

* Зацікавленість класних керівників та педагогів у проведенні ефективної роботи з профілактики шкідливих звичок;
* Створення здорового мікроклімату в класах, що входять до цільової групи;
* Формування навичок свідомого вибору безпечної поведінки в учнів;
* Підвищення компетентності батьків щодо профілактики вживання наркотичних речовин та алкоголю.

**МОНІТОРИНГ І ОЦІНКА РЕЗУЛЬТАТІВ ПРОГРАМИ:**

**Моніторинг і оцінка результатів програми здійснюєтсья за допомогою:**

* опитування учасників програми;
* опитування цільових груп (учнів, класних керівників, батьків);
* складання звітів;
* розгляду проблемного питання на методичному об'єднанні класних керівників та педагогічній раді школи;
* відображення результатів роботи по програмі в шкільній газеті „Феномен”.

**Моніторинг і оцінку результатів здійснюють:**

* педагог-організатор;
* класні керівники.

**Періодичність звітів:** 1 раз на рік.

**МЕТОДИ І ФОРМИ РОБОТИ**

Методичні об’єднання класних керівників

Батьківські збори

Виховні години

**Заслуцька ЗОШ І-ІІ ступенів**

Круглі столи

Зустрічі з фахівцями

Тренінги з профілактики вживання ПАР та алкоголю

Бесіди

Конкурси малюнків, плакатів

Анкетування

**Комплексність**

**(реалізація здоров’язберігаючих освітніх технологій упоєднанні з діяльністю інших суб’єктів профілактичної роботи)**

**Науковість**

**(аналіз ситуацій, доцільність вибору форм, методів, прийомів реалізації програм фахівцями відповідних галузей знань)**

**Системність**

**(узгодженість, послідовний взаємозв’язок всіх рівнів профілактичної діяльності та погодження відомчих програм з програмами інших суб’єктів цієї діяльності)**

**Інтегрованість**

**(зближення і поглиблення взаємодії вітчизняних і зарубіжних програм)**

**Мобільність**

**(дає можливість оперативно модифікувати завдання, форми і методи здоров’язберігаючих технологій залежно від умов і змінювати сфери впливу)**

**Наступність**

**(розгортання здоров’язберігаючих програм з використанням набутого досвіду)**

**Реалістичність**

**(оптимізація форм і методів, спрямованих на розвиток адаптаційних якостей цільових груп)**

**Етичність**

**(забезпечує моральні основи здоров’язберігаючої діяльності, відображає її гуманний характер, опору на позитивний потенціал особистості, збереження конфіденційності, повага дідо інших дійових умов взаємодії з цільовими групами )**

**Конкретність**

**(включення до здоров’язберігаючих програм чітко сформульованих заходів, строків виконання, визначення відповідальних за їх реалізацію)**

**Прагнення до фізичної вдосконаленості, ставлення до власного здоров’я як до найвищої соціальної цінності, фізична розвиненість, загальна фізична працездатність, загартованість організму, дотримання раціонального режиму дня, виконання вимог особистої гігієни, правильне харчування**

**Відповідність пізнавальної діяльності календарному віку, розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляції, адекватна самооцінка, відсутність шкідливих звичок**

**Узгодженість загально-людських та національних морально-духовних цінностей, наявність позитивного ідеалу, праце-любність, відчуття прекрасного у житті, у природі, мистецтві**

**Сформована громадянська відпові-дальність за наслідки нездорового способу життя, соціально орієнтована комуні-кативність, доброти-чливість у ставленні до людини, здатність до саморегуляції, самовиховання**

**Учителі – предметники, класоводи**

**Учителі фізичної культури**

 **Класоводи**

**Учитель**

 **біології**

**Класні керівники**

**Педагог-організатор**

**Шкільний психолог**

**Медична сестра**

**Фізкульт**

**хвилинки**

**Уроки фізичної культури**

**Уроки основ здор.**

**Уроки біології**

**Робота з батьками**

**Психологічний моніторинг**

**Моніторинг стану здоров’я**

**Уроки основ здоров’я**

**Тренінги, анкетування, тестування**

**Санітарно-освітні бесіди**

**Випуск санбюлетенів**

**РОЗДІЛ 1*. “ ПІЗНАЙ СЕБЕ “***

**Пам’ятка учневі**

Пам’ятай: світ людини і власний - неповторний духовний світ, лейтмотив життя людини. Задумайся над проблемами майбутнього життя, професійного самовизначення, вибору способу життя, пошуку його сенсу. Вивчення власної особистості – важливий момент для становлення самосвідомості. Знання про себе сприяють відповідній самооцінці. Пізнання людиною самої себе, таємниць свого життя – один із духовних пошуків.

**Класний керівник:** спонукає учнів до вивчення власного „Я”. Ознайомлює із загальною структурою діяльності; дає рекомендації для самоосвіти: розкриває проблеми входження людини у світ матеріальної та духовної культури; прилучає до загальнолюдських та національних цінностей; приділяє увагу проблемі самовиховання, допомогти знайти шляхи її здійснення.

**Програмні тези**

Особистість та її структура. Людина, індивід, індивідуальність. Самопізнання. Характер як неповторне, стале, індивідуальне поєднання психологічних рис особистості. Виявлення характеру через вчинки. Вольові риси характеру. Самовиховання як необхідна умова розвитку особистості. Прагнення до ідеалу. Мистецтво стати і бути людиною. Самосвідомість. Самооцінка. Сенс життя. У пошуках сенсу життя. Розумне влаштування власного життя. Сучасний світ та проблеми людини. Мораль, моральність, духовність. Основні критерії моралі. Молодь у сучасному світі. Культура поведінки, етикет. Реалізація можливостей особистості в сучасному світі. Бути особистістю. Мистецтво бути собою.

**Види діяльності:**

***1 - 4 класи*:** години спілкування: "Тато, мама і я", "Нашому роду нема переводу", "Моя сім'я"; бесіди: "Про честь і слухняність", "Ти і твої товариші", "В чому виявляється ввічливість"; сюжетно-рольова гра "Веселі правила гарного тону"; ігри-заняття "Шкільні правила етикету", "Ввічливо-неввічливо"; свято "Чарівні слова"; гра "З.С.С" ("Знай самого себе").

***5 - 9 класи*:** година спілкування "Краса справжня і штучна"; усний журнал "Кодекс моральних цінностей"; „мозкові штурми” "Спілкування - це…", "Що заважає людям поводитися гідно?"; тестування; анкетування; творчі роботи; інформаційне повідомлення "Толерантна людина"; рольова гра "Цивілізація";година спілкування "Моє майбутнє"; диспут "У чому сенс життя ?"; усний журнал "Загальнолюдські цінності"; інформаційні повідомлення "Три сторони спілкування", "Слухати- розуміти - взаємодіяти"; семінари; творчі роботи; тренінги.

**Опорні поняття:** особистість, індивід, індивідуальність, самопізнання, самосвідомість, самооцінка, мораль, моральність, духовність, етикет.

**У записник учня**

“Найпрекрасніші і в той же час найщасливіші люди ті, хто прожив своє життя, піклуючись про щастя інших”. (В.Сухомлинський).

„Людина, яка думає тільки про себе і шукає в цьому свою вигоду, не може бути щасливою”. (Сенека).

“Без будь-якої мети і прагнення до неї – не живе ні одна людина. Втративши мету і надію, людина здатна перетворитися на чудовисько…”

 (Ф. Достоєвський).

“Сенс нашого життя – безперервний рух .

“У кого немає цілі, той не знаходить радості ні в якому занятті”. ( Г. Лессінг ).

„Ціль життя є серцевина людської гідності і людського щастя”.

 (К. Ушинський)

“Горе людям, які не знають сенсу життя свого”. (Б. Паскаль).

**РОЗДІЛ II**. ***“Я - ОСОБИСТІСТЬ“***

**Пам’ятка учневі**

Пам’ятай: “Благодійна душа буде насичена і хто напоїть інших, той сам наповнений буде” (Біблія). Поважай себе, тоді інші поважатимуть тебе.

**Класний керівник:** виховує особистість учня у контексті народної деонтології, формувати правову та національну свідомість; сприяє утвердженню принципів людської моралі, правди, доброти, справедливості, милосердя, працелюбності та інших доброчинностей; виховує активну самостійну особистість, свідомого громадянина України; стрижнем сучасного виховного процесу визначає виховання життєвої позиції людини, становлення її як особистості, як громадянина своєї держави.

**Програмні тези**

Особистість. Чого я хочу? Що я можу? Що я повинен? Самовдосконалення і саморозвиток. Як сформувати свій стиль життя? Принципи мого життя. Принципи людської моралі. Свідомий громадянин України. Який він? Становлення людини як особистості. Бути особистістю. Потреба бути особистістю. Самооцінка та свобода особистості. Здатність бути особистістю. Цінні судження. Сходинками розвитку особистості. Наслідування ідеалу. Вплив середовища на становлення особистості. Як стати інтелігентною людиною? Орієнтування на загальнолюдські цінності.

**Види діяльності:**

**1 - 4 класи:** відверта розмова "Чому треба поважати старших"; уроки "Милосердя"; ігри-заняття "Ти і Ви", "Як звертатись до старших"; години спілкування "Моє і спільне"; конкурс "Намалюй себе".

**5 - 9 класи**: години спілкування "Що таке "Я"?", "Азбука здоров'я", "Допоможи собі", "Мої плюси і мінуси"; усні журнали "Дзеркало", "Рівний - рівному"; твір-мініатюра "Я власними очима", "Моє майбутнє"; ігри-вправи "Моє ім'я", "Хто я?"; дискусія "Сенс життя. В чому він?"; конкурс "Намалюй себе"; анкетування; тестування; тренінги,психологічні практикуми "Вікові фізіологічні та психологічні особливості. Це треба знати", "Без кого і без чого я не можу існувати?"; твір-роздум "Моє місце в житті"; години спілкування "Знайти себе", "У чому щастя людини?", "Моє майбутнє", "Що таке стиль життя?"; презентація книги В.Пекеліса "Як знайти себе".

**Опорні поняття*:*** цінність, відповідальність, самооцінка, позиція, суб’єктивність, самосвідомість, рефлексія, особистісна культура, моральність, духовність, самовдосконалення, саморозвиток.

**Самоврядування:**

**Навчання підлітків – лідерів (*Напрям ”Культура спілкування»):***

Вчимося висловлювати власну точку зору:

* посилання на джерело, авторитет, думку;
* з’ясування думки співрозмовника;
* згода;
* заперечення;
* початок розмови;
* стимулювання розмови;
* припинення розмови;
* корекція розмови;
* оцінка висловлювання;
* узагальнення.

**Правопросвітницька робота підлітків – лідерів серед однолітків:**

* З українського етикету. Як себе поводити сучасній молодій людині.
* Толерантність. Вимога часу чи моральна категорія.

**РОЗДІЛ III. “*СТВОРИ СЕБЕ САМ“***

**Пам’ятка учневі**

Ніколи не забувай, що ти живеш серед людей. Не завдавай жалю, образи, неспокою, тяжких переживань іншій людині. Людина народжується для того, щоб залишити по собі слід вічний. Людина – господар своїх бажань. Примушуй себе робити те, чого не хочеться, але треба. Справжня людина вміє наказувати собі і бути слухняною своїй суворій волі.

**Класний керівник:**визначає пріоритетним напрямом виховання – утвердження принципів загальнолюдської моралі, справедливості, патріотизму, працелюбності, інших доброчинностей. Формує усвідомлене, дієве ставлення школярів до засвоєння загальнолюдських моральних цінностей, терпиме ставлення до старших, хворих, знедолених, розуміння недоторканості особи, ставлення до іншої людини як найвищої цінності, сприяла розвитку готовності творити добро і боротися проти зла.

**Програмні тези**

Хто я є? Мої найкращі риси. Яким я себе бачу? Мої ідеали. Самоконтроль за власною поведінкою. Я пізнаю себе. Самовиховання. Мої моральні цінності. Цінності особистого життя. “Повага до людей є повагою до самого себе” (Д. Голсуорсі). Самоповага і самооцінка. Культура здоров’я і здоровий спосіб життя.

**Види діяльності:**

**1 - 4 класи:** ранок "Ми тепер учні"; бесіда "Що таке "добре", що таке "погано"?"; години спілкування "Умій учитись, щоб уміти трудитись", "Самолюб нікому не люб"; колективна творча справа "Подумай про інших"; ігри - заняття "Похвала добрим дітям", "Якості культурної людини".

**5 - 9 класи:** захист проекту "Світ моїх захоплень"; година спілкування "Створи себе сам"; відверта розмова "Який я є ?"; психологічні практикуми "Знайти себе", "Віра в себе", "Захист самохарактеристик"; зустрічі з психологом; анкетування; тестування; діагностування; тренінги; виставки технічної творчості; **„**круглий стіл” "Моє майбутнє"; вечір "Доброта душі людської"; година спілкування "У чому щастя людини ?"; рольова гра "Шукаю свою професію "; анкета "Чому я такий ?"; тест "Я і здоровий спосіб життя"; зустрічі з психологом; „мозковий штурм” "Проблеми підлітків сьогодні".

**Самоврядування:**

**Навчання підлітків – лідерів (*Напрям „Культура здоров’я і здоровий спосіб життя”):***

* Самоконтроль і самооцінка фізичного та психічного розвитку підлітка-хлопчика ( тести).
* Самоконтроль і самооцінка фізичного та психічного розвитку підлітка-дівчини (тести).

**У записник учня**

“Найбільша перемога – це перемога над собою”(Л.Леонов)

“Краща у світі мета – стати хорошою людиною!” ( Цицерон ).

“Тільки те, до чого дійшов сам, - висікається в голові, серці, душі” (Народна мудрість).

“Самовиховання – це творення себе” (Народна мудрість).

“Найгірше, чому може навчитись молодь, - легковажності. Бо вона породжує ті задоволення, з яких розвиваються вади” ( Демокріт ).

“Посійте вчинок – здобудете звичку, посійте звичку – здобудете характер, посійте характер – і ви здобудете долю” ( У. Теккерей ).

“Велика воля – це не тільки вміння щось побажати і досягти, але й уміння заставити себе відмовитись від чогось, коли це потрібно” ( А.С.Макаренко).

**РОЗДІЛ IV. *“ГАРМОНІЯ ДУШІ І ТІЛА”***

**Пам’ятка учневі**

“Сили тілесні з душевними є в такому тісному союзі, що від переважування однієї і друга терпить недостачу” (Духнович).

“Чистота тіла досягається миттям, чистота душі – лише правдивістю” (народна мудрість).

“Гігієна духу має на увазі і гігієну тіла” (О.Реріх).

**Класний керівник:** сприяє усвідомленню учнями, що фізичне удосконалення тісно пов’язане з духовним і моральним. Розвиває у дітей інтерес до здорового способу життя. Виховує почуття гідності, гуманізму, кращі риси особистості: людяність, милосердя, співчуття, взаємоповагу, взаєморозуміння.

“Найважливіше із людських зусиль – прагнення до моральності. Від неї залежить наша внутрішня стійкість і саме наше існування. Лише моральність у наших вчинках надає красу і гідність нашому життю. Зробити її живою силою і допомогти чітко усвідомити її значення – головне завдання освіти” (А.Енштейн).

**Програмні тези**

Турбота про гігієну тіла – це є турбота про фізичне здоров’я і духовне одночасно. Фізичне удосконалення. Біблійне вчення та древня мудрість про фізичне удосконалення людини. Фізична саморегуляція. Моральний ідеал. Ідеальне. Рушійні сили ідеалу. Модель сформованої особистості. Гармонія душі і тіла. Життєві цілі та сенс життя.

**Види діяльності:**

**1 - 4 класи:** бесіди "Турбота про здоров'я людини", "Кожен знає, що режим у житті всім потрібний"; рухливі ігри: "День, ніч", "На гірку - з гірки", "Удвох з гори" та інші; спортивні змагання: "Веселі старти", "Козацькі забави"; свято "Тато, мама і я - спортивна дружна сім'я"; мандрівки в природу; зустрічі з лікарями.

**5 - 9 класи:** години спілкування: "Гармонія душі і тіла", "Жити поруч"; диспути: "Якою повинна бути мета життя ?", "Життя повинне бути красивим - ви погоджуєтесь чи ні?"; валеологічний альманах "Ти і твоє здоров'я"; урок - заочна зустріч "Загартування організму за методами П.І.Іванова, М.Бутейка, Б.С.Толкачова, Софії Русової"; родинні зустрічі; мандрівки в природу; поради лікарів, психолога; інформаційне повідомлення "Дружба і кохання в нашому житті"; рольові ігри: "Чорнильна пляма", "Варіанти поведінки"; вправа-дискусія "Як вберегтися від…", тестування; анкетування; тренінги;година спілкування "Сенс нашого життя"; диспути: "Що таке життєві цілі?", "Що таке дисгармонія?"; валеологічний альманах "Гармонія душі і тіла"; круглий стіл "Гігієна духу і гігієна тіла"; день відкритих дверей "Здоров'я людини та шкідливі звички"; інформаційні повідомлення: "Коли ви ризикуєте?"; "Етапи набуття навичок впевненості"; вправа "Безпека - небезпека"; поради лікарів, психолога; тестування, анкетування, тренінги.

**Самоврядування:**

**Навчання підлітків-лідерів (*Напрям „Тютюнопаління”):***

* Сучасний світ і людина, що курить.
* Подорож по країнах світу (інформація: де і як відносяться до людей, що курять).
* Вимоги держави, суспільства (приклад - Італія – куріння дорівнює вбивству).
* Як перешкодити звичці курити ? (Рольові ігри, тести).

**Правопросвітницька робота підлітків-лідерів серед однолітків:**

* Це необхідно знати про тютюн.
* Сучасна цивілізація і людина, що курить.
* Тютюн завойовує світ.
* Куріння – шкідлива звичка, чи...
* Чому люди курять? Як сказати “Ні”!
* Що стоїть за димовою завісою?
* Обережно – дівчина!
* Куріння чи здоров’я – вибирайте самі.

**У записник учня**

“Будь-яке суспільство, де громадяни думають про почесті і задоволення, будь-яке суспільство, яке припускає насильство, несправедливість, будь-яке суспільство, де люди не відчувають ні найменшого довір’я один до одного, будь-яке суспільство, члени якого ні до чого не прагнуть, - приречене” ( А.Моруа )

“Найсильніший той, хто має владу над собою” (Сенека ).

“Ціль життя в тому і полягає: жити так, щоб і після смерті не помирати” (М.Джаліль)

“Горе людям, які не знають сенсу життя свого “ (Б.Паскаль)

“Ціль життя є серцевина людської гідності і людського щастя” (К.Ушинський)

“Наше тіло є ніби міцним скріпленням, що поєднує і фізичні складові людського організму, і духовні” (О.Реріх).

**РОЗДІЛ V. *“ВЛАСНЕ ЗДОРОВ’Я – У ВЛАСНИХ РУКАХ”***

**Пам’ятка учневі**

Пам’ятай: “Здоров’я всьому голова”, “У здоровому тілі – здоровий дух”, “Здоров’я маємо – не дбаємо, а втративши - плачем”, “Здоров’я людини – це найдорожчий скарб”.

**Класний керівник*:*** формує свідоме ставлення кожного вихованця до власного здоров’я і здоров’я суспільства в цілому; прищеплює дітям знання, уміння і навички, які допоможуть їм протягом усього життя зберігати і зміцнювати своє здоров’я.

**Програмні тези**

Соціальні норми життя як суспільна угода, що дозволяє зберегти, поліпшити, продовжити життя людей. Гігієна як умова збереження здоров’я та життя. Гігієна як умова сили та краси тіла. Гігієна як умова приємного стану.

**Види діяльності*:***

**1 - 4 класи:** години спілкування: "Збережи здоров'я та й на все життя", "Наше здоров'я - у наших руках"; змагання "Здоров'я і спорт поруч ідуть"; фізкультхвилинки; рухливі ігри на природі; екскурсії в природу; зустрічі з лікарями; ранки; спортивні свята.

**5 - 9 класи:** психологічний практикум "Азбука здоров'я"; уроки здоров'я; психологічні тренінги; тестування, анкетування; перегляд та обговорення відеофільмів з даної теми; година спілкування "Збережи здоров'я та й на все життя"; зустрічі з психологом, лікарями; листи-посилання майбутньому поколінню; вправа "Дівчата - хлопці"; відверта розмова "Коли ви ризикуєте ?"; рольова гра "Як себе повести ?";психологічний практикум "Це треба знати"; диспути: "Здоровий спосіб життя. В чому він?", "Статеве життя: за і проти?"; психологічні тренінги; уроки здоров'я; перегляд та обговорення відеофільмів з даної теми; година спілкування "Бережи здоров'я змолоду"; зустрічі з психологом, лікарями; твори-роздуми на тему: "Власне здоров'я - у власних руках"; тестування, анкетування; відверта розмова "Сексуальність і ставлення до неї"; вправи: "Шляхи передачі ВІЛ"; "Міфи і факти про ВІЛ/ СНІД"; інформаційне повідомлення "Як запобігти ВІЛ-інфікування?"; зустріч з лікарем-гінекологом "Безпечний спосіб статевого життя".

**Самоврядування:**

**Навчання підлітків-лідерів (*Напрям „Профілактика алкоголізму”):***

* Законодавство України на захисті здоров’я молоді.
* Я – особистість, я – впевнений в собі.
* Про яке майбутнє мрієш ти ?(Розробки бесід з однолітками).

**Правопросвітницька робота підлітків-лідерів серед однолітків:**

* Від пияцтва до злочину – один крок.
* Алкоголь руйнує здоров’я людини, ще небезпечніше він для молодої людини.
* Тверезий спосіб життя – це норма життя.
* Організуй своє дозвілля без допомоги алкогольного дурману (поради однолітків, ситуаційні завдання і спосіб їх вирішення)
* Дискотека – це форма інтелектуального відпочинку. Як її організувати і провести.
* Інформація для тебе: Що таке алкоголізм? Як не опинитися в його обіймах

**У записник учня**

* Здоров’я - найбільше багатство у світі.
* Коби голова здорова, будуть воли та корова.
* Поки здоров’я служить, то чоловік не тужить.
* Хвороба нікого не красить.
* Без здоров’я нема щастя.
* Хто здоровий, той багатий, а хто недужий, той бідний.
* Хворому і мед гіркий.
* Той здоров’я не цінить, хто хворим не був (з народної творчості)
* “Ніщо так не виснажує і не руйнує здоров’я людини, як тривала фізична бездіяльність” (Арістотель).
* “Існують тисячі хвороб, а здоров’я лише одне” (Л.Берне)
* “Санітарія – це все. Це профілактика всіх хвороб, а ми дуже любимо лікувати хворих, співчуваємо і шкодуємо за померлими. Мало що робимо, щоб попередити хвороби й ранню смерть” (Бонч – Бруєвич).
* “Єдина краса, яку я знав – це здоров’я” (Г.Гейне)
* “Здорова людина – найдорогоцінніший витвір природи” (Карлейль).
* “Здоров’я – головне життєве благо” (Я.Корчак).

**РОЗДІЛ VI. *“ Я - ЗА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ”***

**Пам’ятка учневі**

Пам’ятай: “У здоровому тілі – здоровий дух”. Пияцтво і злочинність – невіддільні, Тютюновий дим – отрута, Венеричні хвороби та СНІД – небезпечні для життя. Наркотики – міна повільної дії.

**Класний керівник ознайомлює учнів:**

* з історією виникнення паління, із шкідливістю його для організму, сприяти усвідомленню школярами негативного впливу паління на організм і здоров’я людини;
* із шкідливим впливом наркотиків на організм, з причинами і статистичними даними соціально-демографічного аналізу. Розвивати у дітией почуття відповідальності за свої вчинки, об’єктивно аналізувати соціальне зло – наркоманію;
* із шкідливістю вживання алкоголю, з причинами заборони державою вживання алкоголю, із даними соціологічних досліджень;
* із захворюванням на СНІД, венеричними хворобами, з шляхами зараження та засобами лікування, профілактики, збереження від вірусу.

Виховує у підростаючого покоління почуття людської гідності, критичне ставлення до своєї поведінки та поведінки своїх друзів, велику силу волі, рішучість, високу свідомість, самосвідомість, інтерес до здорового способу життя.

**Проблема очима**:

***⮞ юриста*** : “Шкідливі звички: причини і наслідки”;

***⮞ нарколога***: “Медичне позбавлення від шкідливих звичок”;

***⮞ венеролога***: “Чума століття”;

***⮞ психолога***: “Профілактика девіантної поведінки учнів”.

**Програмні тези*:***

Людина та здоров’я. Здоровий спосіб життя. Регуляція життєдіяльності організму людини. Взаємозв’язок життєдіяльності людини, систем органів та їх функцій. Оригінальні погляди на загартування, харчування, спосіб життя. Алкоголізм, куріння, наркоманія, токсикоманія: розповсюдження, форми прояву і стадії розвитку. Вплив шкідливих звичок на психіку людини. Профілактична робота

**Види діяльності*:***

**1 - 4 класи:** години спілкування: "Сонце, повітря вода - наші найкращі друзі", "Азбука здоров'я", "Це треба знати"; конкурс малюнків "Хочу бути здоровим"; свято "У здоровому тілі - здоровий дух"; прогулянки в природу; ігри на свіжому повітрі.

**5 - 9 класи:** тижні здорового способу життя; "круглий стіл" "Правова відповідальність неповнолітніх"; години спілкування: "Умій сказати "Ні!", "Наше здоров'я і наркотичні речовини", "Алкоголь - ворог здоров'я"; "Нікотин і підліток"; усний журнал "Вибирай сам - тютюн чи здоров'я"; конкурс плакатів "Шкідливі звички та їх наслідки"; конкурс "Шкідливі якості речовин та наслідки їх вживання"; зустрічі з лікарями, психологом, юристом; конкурс учнівських рефератів "Знати і виконувати закон"; мозкові штурми: "Що ми знаємо про наркотичні речовини?", "Засоби реклами"; вправа "Створи антирекламу"; тестування, анкетування, тренінги;участь у тижні здорового способу життя; конференція "Підліток і закон"; години спілкування : "Наркоманія і СНІД", "Кохання і секс", "Вплив наркотичних речовин на людину"; лекції; індивідуальні бесіди; усний журнал "Ми - за здоровий спосіб життя"; рейди "Підліток"; зустрічі з лікарями, психологом, юристом; аукціон "Що означає здоровий спосіб життя?"; вправа "Коло асоціацій зі словом "залежність""; дискусія "Яка моя особиста позиція".

**Самоврядування:**

**Навчання підлітків-лідерів** (*Напрям „Профілактика наркоманії”):*

* Тобі необхідно знати про шкоду вживання наркотиків у підлітковому віці.
* Тобі необхідно вміти орієнтуватися в середовищі підлітків, що вживають наркотики; виробити свою лінію поведінки; володіти різнобічною інформацією про наркотики.
* Тобі необхідно визначитись, чи можеш ти самостійно діяти в середовищі підлітків, що вживають наркотики, кого необхідно залучати, в разі потреби, довести необхідну інформацію однолітку; переконати зупинитись; залучити до просвітницької роботи якнайбільшу кількість однолітків; створювати молодіжні гуртки, які здатні проводити просвітницьку роботу проти розповсюдження наркотиків.

**Правопросвітницька робота підлітків-лідерів серед однолітків:**

* Наркоманія – проблема особистості чи проблема людства.
* Наркоманія – хвороба, що знищує твоє особисте “Я”. Вони вживають наркотики…
* Наркоманія – шлях до злочину. Чи знаєш ти, що ..?
* Якщо вживаєш наркотичні речовини? Ти повинен знати, як протидіяти цій хворобі.
* Якщо ти попав у наркозалежність? До кого звертатися? Де ти можеш отримати допомогу?
* Твоє власне здоров’я і особисте благополуччя не сумісні із вживанням наркотиків.

**У записник учня*:***

* “Якщо в країні багато злодіїв і п’яниць, то це завдає багато шкоди чесним людям”. (Алішер Навої )
* “Хто вино любить, той себе губить” (прислів’я).
* “Людство могло б досягти неймовірних успіхів, якби воно було більш тверезим”. (Й.Гетте)
* “Не пийте вина, не засмічуйте серце тютюннищем – і ви проживете стільки, скільки прожив Тіціан” (І.Павлов).
* “Від куріння тупієш. Куріння – хороша річ для бездіяльних людей” (Й.Гетте)
* “Люди, невже вам не страшно,

Поспішіть, відверніть зло,

Щоб глуха байдужість

Вам на совість каменем не лягла!” (Р.Гамзатов).

**РОЗДІЛ VII. *“ЗДОРОВИЙ ДУХ ДАЄ ЗДОРОВЕ ТІЛО”***

**Пам’ятка учневі**

Пам’ятай, здоров’я – це не тільки відсутність хвороби, але й стан найбільшого фізичного, психологічного, соціального благополуччя.

“Бережи одяг поки новий, а здоров’я – доки молодий” (народна мудрість).

**Класний керівник:**знайомить учнів з науковим поглядом на проблеми життя і довголіття, з поглядом на життя та з системами збереження здоров’я видатних людей світу. Сприяє розвитку інтересу до проблеми довголіття, бережного ставлення до здоров’я. Виховує почуття відповідальності за життя і довголіття своє та своєї нації.

**Програмні тези**

Довголіття людини. Від чого воно залежить? Ти і твоє здоров’я. Принципи продовження життя людини. Наукові методи продовження життя людини. Можна купити все, купити не можна здоров’я. Раціональне харчування. Харчування як джерело енергії. Вживання вітамінів – регулятор різних життєвих процесів організму.

**Види діяльності:**

**1 - 4 класи:** подорож "Лікарські рослини нашого краю"; екскурсія "Природа - рідний дім"; години спілкування: "Бережи здоров'я змалку", "Режим дня і харчування"; години здоров'я: "Здоров'я - багатство людини", "Ростемо здоровими"; спортивні змагання; рухливі ігри; спортивне свято "Сильні, сміливі, спритні"; зустрічі з лікарями.

**5 - 9 класи:** тест "Чи маєте ви загрозу для свого здоров'я"; години спілкування: "Курити - здоров'ю шкодити", "Всі ми господарі природи, то ж збережемо її вроду"; валеологічні ігри, бліц - ринги; години здоров'я "Одна із умов одужання - бажання бути здоровим"; свято "Острів здоров'я - дитинства край. Завжди для себе його відкривай"; день відкритих дверей "Здоров'я дитини та шкідливі звички"; спортивне свято "Тато, мама і я - спортивна сім'я"; мозковий штурм "Ситуації, в яких є ризик зашкодити своєму здоров'ю"; дискусія "Що робити, якщо друг почав вживати наркотики"; тестування, анкетування, тренінги;тест "Чи доживеш ти до 70-ти років?"; година спілкування "Проблеми життя і довголіття"; валеологічний альманах "Роздуми про здоров'я"; година здоров'я "Здоров'я маємо - не дбаємо, а згубивши - плачемо"; урок - зустріч "Загартування організму за методом М.Бутейка"; клуб знавців "Найбільше багатство - здоров'я"; зустріч з лікарями "У країні Здоров'я"; мозковий штурм "Ситуації, які потребують відповідальних рішень"; рольова гра "Як показати свою незгоду".

**Самоврядування:**

**Навчання підлітків – лідерів *(Напрям „Профілактика СНІДу та ХПСШ”):***

* ХПСШ, СНІД. Про це необхідно знати.
* Відверто про таємне. Проблеми ранніх статевих стосунків. Небезпечний секс та його наслідки.
* Традиції сексуальних стосунків в українській родині. Дівоча цнотливість, юнацьке лицарство – запорука здорової сім’ї, здорової нації.

**Правопросвітницька робота підлітків – лідерів серед однолітків:**

* СНІД і наркотики – дві хвороби, що знищують людину.
* Що необхідно знати про сексуальні стосунки дівчини та юнака. Як розібратися в сексуальних цінностях.
* СНІД як наслідок безвідповідального кохання. Що треба знати щоб не захворіти на СНІД.
* ХПСШ. Проблеми людей, що хворіють на ХПСШ.
* Інформація про сучасні засоби попередження захворювання на СНІД і ХПСШ. Де і хто може тобі допомогти в разі, якщо ти захворів.

**У записник учня**

**Поради:**

“Щоб стати здоровим, потрібно докласти власні зусилля, постійні й значні”.

(Амосов)

Німецький лікар Христофор Гуфеланд для бажаючих довго прожити радить:

* Не те нас харчує, що ми їмо, те харчує, що перетравлюється.
* Хто хоче жити довго, хай їсть довго, повільно, бо їжа в роті повинна пройти і ступінь обробки, і асиміляцію.
* Треба уникати під час пиття й їжі швидкого переходу від теплого до холодного.
* Під час їжі не треба читати, щось завчати або працювати головою. Веселість – один із засобів, що допомагає травленню, а отже і продовжує життя .
* Не треба наїдатись до того, що раптом відчуваєш в себе шлунок.
* Треба вживати більше рослинної їжі, ніж тваринної .
* Ніщо так не шкодить здоров’ю, як їжа у будь-яку пору.
* Люди, які п’ють тільки воду, мають кращий апетит і краще зберігають свої почуття й пам’ять, ніж ті, котрі п’ють вино.
* Немає кращої радості для продовження життя, ніж ті, що ми відчуваємо серед нашого сімейства, у спілкуванні з приємними людьми, серед краси природи.
* Серед довгожителів немає ледарів, ненажер і п’яниць.