



МБОУ «Псковская лингвистическая гимназия»

УЧЕБНАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА

*по формированию потребности ведения здорового образа жизни
у участников образовательного процесса*

«Я и моё здоровье»



г.Псков, 2011г



«От здоровой школы к здоровой семье,
к здоровому городу, к здоровой стране».

Учебная программа «**Я и мое здоровье**»,
реализуемая в рамках общешкольной программы «Будем здоровы!»

КОНЦЕПЦИЯ.

Данная учебная программа основана на концепции, стержневым понятием которой является понятие «единого целого», т.е. здоровье следует понимать, как нечто целое, состоящее из взаимозависимых частей. Все что происходит с одной из частей, обязательно влияет на все остальные части целого. Каждую составную часть мы рассматриваем в контексте понятия «здоровье в целом».

Для иллюстрации понятия единого целого мы использовали стилизованное изображение цветка. Каждый из лепестков которого, представляет собой какой-либо аспект здоровья.

- Интеллектуальный аспект
- Личностный аспект
- Эмоциональный аспект
- Физический аспект
- Социальный аспект
- Творческий аспект
- Духовный аспект





1. Интеллектуальный аспект здоровья.

Способность человека развивать интеллект и уметь им пользоваться; умение приобретать объективные знания и воплощать их в жизнь. Данная компетенция содержит в себе основные установки, ценности, убеждения, метафоры жизни, мысли индивида. Развитие данной компетенции относится к умению пользоваться интеллектом. Основная задача состоит в том, чтобы не страдать от собственных знаний, а учиться приспособлять этот инструмент для собственного совершенствования.

2. Личностный аспект здоровья.

Способность человека к самореализации; умение ставить цели и достигать их, выбирая адекватные средства. Развитие волевой компетенции включает формирование навыков принятия решений, умения сказать «нет», постоять за себя, определять и нести ответственность за себя, свои действия, свой выбор. Также важно вырабатывать навыки постановки тактических и стратегических целей жизни, соединение целей жизни со смыслом своего существования. Важно научиться не позволять обстоятельствам управлять собой, а самому управлять собой в любых обстоятельствах. Воля - это источник человеческой активности, она помогает раскрытию любого потенциала.

3. Эмоциональный аспект здоровья.

Эмоциональная компетентность – это способность человека конгруэнтно выражать свои чувства, понимать и безоценочно соглашаться с чувствами других. Повышение уровня «эмоционального» интеллекта – это развитие умения «культивировать» собственные чувства, что означает не сдерживание, эмоциональных проявлений, а цивилизованное их выражение. К данному потенциалу относят способности к осознанию, пониманию, управлению эмоциями. Обучение способам реализации чувств – важная воспитательная задача, способствующая формированию в целом постоянно эмоционального фона – настроения человека. Гнев, вина, тревога, беспокойство, печаль – все это



относится к нормальным человеческим переживаниям. Данные чувства имеют отрицательное значение, когда человек их реализует вовне или внутри, разрушая других или себя. К развитию данного потенциала относятся способности осознавать и распознавать эмоции, регулировать их, управлять ими.

4. Физический аспект здоровья.

Способность развивать физическую составляющую здоровья, «осознавать» собственную телесность как свойство своей личности. Потенциал тела характеризует личность человека на более «грубом» поведенческом уровне, и на уровне интероцептивных ощущений. Телесный интеллект – это тонкая рефлексия, дифференциация в своем теле различных модальностей (визуальных, слуховых, тактильных, обонятельных, вкусовых ощущений) и использование этой способности в повышении уровня культуры питания, занятиях спортом. Цели по повышению телесной компетентности: познание своего тела, изучение языка тела – «системы раннего оповещения», развитие умения устранять и контролировать мышечные зажимы, быть устойчивым, гибким, спонтанным; освоение методов психосоматической саморегуляции; получение удовольствия через спорт, танцы, творчество, культуру межличностных отношений, культуру взаимодействия.

5. Социальный аспект здоровья.

Социальная компетентность определяется, как способность человека оптимально адаптироваться к социальным условиям; стремление постоянно повышать уровень культуры общения, социального интеллекта, коммуникативной компетентности, обретения чувства принадлежности ко всему человечеству. Неспособность к разрешению межличностных и межгрупповых конфликтов может послужить провоцирующим фактором асоциального поведения. У каждого человека должен быть выработан навык устанавливать контакт, возможность доверять кому-либо свои проблемы,



выслушать другого. Счастье человека в основном состоит в углублении и расширении отношений с самим собой, с другими и с миром в целом. «Здоровое» общение между людьми может быть в случае, если партнеры честны, неформальны в общении, раскрывают свой внутренний мир, благосклонно взаимно обмениваются ресурсами (временем, деньгами, информацией, чувствами).

6. Творческий аспект здоровья.

Способность человека к созидающей активности, умение творчески самовыражаться в жизнедеятельности, выходя за рамки ограничивающих стандартных знаний. Креативная компетентность - это, прежде всего, познание и созидание себя через различные средства, в том числе и через искусство, развитие в себе творческой гибкости в адаптации к миру. В «поле креативности» интегрируются все три уровня организации человека: когнитивный, эмоциональный, поведенческий. Раскрытие данного потенциала - это возможности выразить себя оригинальным разумом, чувствами, эмоциями, ощущениями, поведением. Креативность выступает мощным фактором развития личности, детерминирующим ее готовность изменяться, преодолевать стереотипы. Для творческой жизни необходимы условия свободы и свободы от мнения других. Важно развивать доверие к творческой части личности, предоставлять ей свободу в этой деятельности, учиться генерировать оригинальные идеи, придавать законченный вид продуктам своего мышления.

7. Духовный аспект здоровья.

Духовная компетентность - это способность воплощать высшие ценности в жизнь. Выражать - значит творить добро, отстаивать справедливость, а не только говорить об этом. Духовность напоминает росток, который у многих завален «хламом социальной премудрости». Для того чтобы он пророс, необходимо создавать условия, в которых человек может пережить состояния добра, любви, справедливости. Духовный потенциал можно раскрыть с



помощью создания атмосферы принятия каждого, при которой открывается доступ к состояниям любви, веры, надежды. Дать опыт переживания высших состояний любви к себе, ближнему, к миру в целом. Духовный потенциал - это стержень, на котором произрастает Цветок Здоровья - Гармония Личности. Корни «цветка» погружены в традиции времен, состоящие из мудрости всей цивилизации.

Раздел «Интеллектуальное и эмоциональное здоровье».			
Наименование программы, цели, задачи	Целевая группа	Ответственные, ведущие; сроки	Форма проведения
<p>Программа «Вхождение в школьную жизнь».</p> <p>10 занятий.</p> <ul style="list-style-type: none"> Оказание психолого-педагогической поддержки учащимся 1-го класса в период адаптации к условиям обучения в школе. 	1 класс	Педагог-психолог. Сентябрь-октябрь.	Занятия, проводимые в интерактивной форме.
<p>Программа «Новички в средней школе».</p> <p>В основе программа «Я и Мы». Тренинговые занятия по формированию социальных навыков для учащихся 5 класса. В. Родионов, М. Ступницкая.</p> <p>8 занятий.</p> <ul style="list-style-type: none"> Оказание психолого-педагогической поддержки учащимся 5-го класса в период адаптации к условиям обучения в средней школе. 	5 класс	Педагог-психолог. Сентябрь-октябрь.	Занятия, проводимые в интерактивной форме.



<p>Программа «Я – подросток».</p> <p>В основе программа «Я – подросток» А. Микляева.</p> <p>«Мир эмоций»</p> <p>12 занятий.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Создание условий для осознания подростками происходящих с ними изменений; • Обсуждение вопросов, проблем, которые интересны и важны для подростков в данный момент развития; • Создание условий для углубленного исследования учащимися своего внутреннего мира. 	<p>6 – 8 классы</p> <p>6 класс</p>	<p>Социальный педагог, педагог-психолог, классный руководитель</p> <p>Педагог-психолог</p> <p>Ноябрь – декабрь.</p>	<p>Занятия, проводимые в интерактивной форме.</p>
<p>«Встречи с самим собой».</p> <p>12 занятий.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Создание условий для осознания подростками происходящих с ними изменений; • Обсуждение вопросов проблем, которые интересны и важны для подростков в данный момент развития; • Создание условий для углубленного исследования учащимися своего внутреннего мира. 	<p>7 класс</p>	<p>Классный руководитель</p> <p>Декабрь – февраль.</p>	<p>Занятия, проводимые в интерактивной форме.</p>



<p>«Я среди других людей».</p> <p>14 занятий.</p> <ul style="list-style-type: none"> Создание условий для осознания подростками происходящих с ними изменений; Обсуждение вопросов проблем, которые интересны и важны для подростков в данный момент развития; Создание условий для углубленного исследования учащимися своего внутреннего мира. 	8 класс	Социальный педагог Февраль-апрель.	Занятия, проводимые в интерактивной форме.
---	---------	---	--

Раздел «Профилактика потребления ПАВ».

<i>Название программы. Цель.</i>	<i>Целевая группа</i>	<i>Ответственные, сроки проведения</i>	<i>Формы работы.</i>
<p>«Полезные привычки».</p> <p>Учебное пособие для начальной школы по предупреждению употребления детьми табака и алкоголя. Под ред. к. психол. наук О.Л. Романовой</p> <p>32 занятия; по 8 занятий в каждом классе</p> <ul style="list-style-type: none"> Формирование у школьников общего представления о наркотических веществах (необходимые по возрасту знания о табаке и алкоголе) их признаках, свойствах, 	1 – 4 классы	Воспитатели ГПД, классные руководители В течение года	Классные часы; занятия, проводимые в интерактивной форме.



<p>негативных последствиях для физического здоровья и социального статуса человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Формирование здоровых установок и ответственного поведения; • Подготовка учащихся к принятию правильных решений в реальных жизненных ситуациях. 			
<p>Программа профилактики ВИЧ/СПИДа и рискованного поведения для детей старшего подросткового возраста «Ладья».</p> <p><i>Программа подготовлена в рамках проекта: «Поддержка инициатив религиозных организаций по противодействию эпидемии ВИЧ/СПИДа и паллиативному уходу в Российской Федерации». Коллектив авторов.</i></p> <p>22 тренинговых занятий (7-8 занятий каждом классе)</p> <p>Целью программы является первичная профилактика ВИЧ/СПИДа среди подростков посредством формирования системы духовно-нравственных ориентиров.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Способствование отношениям взаимной помощи в коллективе перед 	<p>9 – 11 классы</p>	<p>Педагог-психолог, социальный педагог.</p> <p>В течение года</p>	<p>Групповые занятия с элементами тренинга.</p>



<p>лицом опасности, которую в современном обществе несет употребление ПАВ и ВИЧ-инфекция.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выработать и развить навыки, предотвращающие употребление психоактивных веществ; • Формирование потребности в сохранении собственного здоровья и здоровья окружающих; 			
<p>«Пора взросления» (занятия по запросу)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Оказание помощи учащимся в социализации своей половой индивидуальности; • Формирование у учащихся полового самосознания, как основы культуры полового поведения; • Информирование учащихся по основам личной гигиены и охраны своего здоровья (ИППП, СПИД) 	6 – 11 классы	<p>Классные руководители, педагог-психолог, социальный педагог; медицинский работник, врач-специалисты.</p> <p>В течение года.</p>	<p>Беседы, интерактивные занятия, лекции, индивидуальные собеседования, интегрированные занятия (биология, ОБЖ, естествознание)</p>

Ежегодные мероприятия, проводимые в рамках учебной программы «Я и мое здоровье».

№	Название мероприятия	Цель	Целевая группа	Формы работы	Ответственные
1	Проведение «Дней Здоровья и спорта».	Укрепления здоровья учащихся, формирование потребности ведения	Учащиеся гимназии. октябрь, апрель, май.	Тематические уроки и внеклассные занятия. Спортивно-массовые	Зам.директора по ВР, педагоги гимназии, учитель физкультуры, руководитель



		здорового образа жизни.		мероприятия. Туристически й слет.	туристического кружка, социальный педагог, школьный инспектор.
2	Родительские собрания	<p>Информирование родителей:</p> <ul style="list-style-type: none"> о факторах влияющих на здоровье детей, риска наркотизации детей и подростков о профилактических программах, реализуемых в гимназии, целях, задачах, содержании, методах работы, применяемых в ходе занятий и ожидаемых результатов 	<p>Родители учащихся гимназии.</p> <p>В течение года.</p>	Лекции, дискуссии, беседы.	Зам.директора по ВР, классные руководители, педагог-психолог, социальный педагог, школьный инспектор.
3	<p>Семинары на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> «Способы предотвращения 	Овладение педагогами новыми педагогическими	<p>Педагоги гимназии, родители</p> <p>В течение</p>	Занятия, проводимые в интерактивной форме; обучающие	Зам.директора по ВР, педагог-психолог, социальный педагог,



	<p>ения и разрешения конфликтов»;</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Умение управлять негативным и эмоциями»; • «Работа с учащимися по программе «Полезные привычки», (для классных руководителей, воспитательной ГПД); • Использование ИКТ в профилактической деятельности и среди детей и подростков; • Подготовка ассистентов для работы по программе «Ладья» (3 классных руководителя) 	<p>технологиями в проведении воспитательной деятельности с учащимися; информирование педагогов и родителей о наркогенной ситуации в образовательном учреждении и микрорайоне; повышение уровня информированности педагогов и родителей по проблемам, связанным с ухудшением здоровья и современными методами помощи.</p>	года.	<p>семинары; сообщения; лекции и т.д.</p>	приглашенные специалисты.
4	Индивидуальные консультации.	Оказание помощи в решении	Учащиеся, родители и учителя	Консультирование, собеседования	Зам.директора по ВР, педагог-психолог,



		проблем.	гимназии. В течение года.	е.	социальный педагог, мед работник, школьный инспектор
--	--	----------	---------------------------------	----	--