



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Анадыря»
(МБОУ СОШ №1 г. Анадыря)

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБОУ «СОШ №1 г. Анадыря»
№285-1-о от 02.09.2019 года

Рассмотрена на заседании ШМО классных руководителей от 28.04.2019 года,
протокол №4

Программа

«Здоровое питание школьников»



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Анадыря»
(МБОУ СОШ №1 г. Анадыря)

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБОУ «СОШ №1 г.Анадыря»
№285-1-о от 02.09.2019 года



Рассмотрена на заседании ШМО классных руководителей от 28.04.2019 года,
протокол №4

Программа

«Здоровое питание школьников»

Наименование Программы	программа «Здоровое питание школьников» (далее Программа)
Основание для разработки Программы	<ul style="list-style-type: none"> - Конвенция о правах ребенка. - Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка». - Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Закон об образовании в Российской Федерации с изменениями от 8 декабря 2020 года - СанПин 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в ОУ» - Письмом Минобразования РФ от 7 февраля 2001 г. N 22-06-147 «О содержании и правовом обеспечении должностного контроля руководителей образовательных учреждений», Письмом Минобразования РФ от 10 сентября 1999 г. N 22-06-874 «Об обеспечении инспекционно-контрольной деятельности» - Постановление главного санитарного врача РФ от 31.09.2006 года №30 «Об организации питания учащихся в ОУ»
Исполнители Программы	педагогический коллектив, ученический коллектив, родительское сообщество, работники столовой МБОУ «СОШ №1 г.Анадыря»
Цель Программы	Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания школьников, увеличение охвата обучающихся горячим питанием.
Задачи Программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование системы управления организацией школьного питания. 2. Обеспечение качества питания в соответствии с возрастными и физиологическими потребностями школьников в пищевых веществах и энергии; принципам рационального и сбалансированного питания. 3. Предупреждение (профилактика) среди обучающихся инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания. 3. Формирование у участников образовательного процесса культуры школьного питания.
Сроки реализации Программы	2020-2025 годы

Важнейшие индикаторы и показатели реализации Программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Увеличение охвата горячим питанием учащихся до 100%; 2. Снижение желудочно-кишечных заболеваний обучающихся до 0%; 3. Повышение знаний о культуре питания у 100% обучающихся.
Организация управления и контроля за исполнением Программы	Управляющий совет, родительский комитет, директор МБОУ «СОШ №1 г.Анадыря»
Ожидаемые конечные результаты реализации Программы	<p>реализация мероприятий Программы позволит создать условия для:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повышения удовлетворенности обучающихся и родителей качеством предоставляемых услуг; - укрепления материально-технической базы школьной столовой; - совершенствования системы просветительской работы по формированию культуры питания; - улучшению качественного и сбалансированного питания, обеспечение его безопасности.

Пояснительная записка.

Здоровье детей и подростков в любом обществе, в любых экономических и политических условиях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как этот фактор в значительной степени определяет будущее страны, генофонд нации, являясь при этом, наряду с другими демографическими показателями, чутким барометром развития страны. Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты. Школа и общество – сообщающиеся сосуды: изменения в обществе обязательно отражаются в жизни школы, в приоритетах, требованиях к ученику, структуре и содержании образования. Нестабильность жизни в России за последнее столетие сделала историю реформ отечественного образования бурной и противоречивой. Но одно всегда оставалось неизменным – ведущая роль школы в решении проблем охраны и укрепления здоровья детей, создании нормальных условий для их роста и развития.

Одна из главных задач школы сегодня – помочь детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Для этого школьники должны узнать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ребенка.

Бесспорно, здоровье закладывается в детстве и формируется в юности. Соблюдение режима питания, витаминная обеспеченность, рациональное питание помогут школьникам избежать переутомления, повысить работоспособность и улучшить успеваемость.

Поэтому показателями здорового образа жизни школьника являются:

- оптимальный, соответствующий возрасту режим двигательной активности;
- соблюдение рационального режима дня, учебного труда и отдыха;
- правильно организованное питание: соблюдение научно обоснованного рациона, калорийности пищи и режима питания;
- соблюдение правил личной гигиены: гигиена тела, одежды, питания, сна, умственного и физического труда;
- отсутствие вредных привычек и пристрастий;

Актуальность программы.

«Живем не для того, чтобы есть, но едим для того, чтобы жить», – часто цитируем мы, и формируем представление о питании как о процессе обеспечения «техническим топливом», на котором организм должен работать. Главное, организовать поставку топлива, а уж когда и как оно будет доставлено – это имеет второстепенное значение. А между тем питание является важнейшим фактором здоровья человека. Это и послужило отправной точкой для создания программы «Здоровое питание школьников», которая признана не только сформировать у школьника рациональное отношение к собственному питанию, но и дать представление об основных принципах здорового образа жизни. Программа «Здоровое питание школьников» обеспечивает основную концепцию, которой руководствуется школа в планировании, реализации и оценке мероприятий по пропаганде здоровья и здорового питания. В ней учитываются действия всех значимых членов школьного сообщества: учащихся, педагогов, родителей, работников МБОУ «СОШ №1 г.Анадыря»

Принципы реализации Программы:

- принцип природосообразности, предполагающий учёт возрастных и индивидуальных особенностей учащихся на основе изучения их потребностей и интересов, организация в связи с этим их здоровьесберегающей деятельности;
- принцип формирования ценностных установок школьников на здоровый образ жизни, следование которому обеспечивает формирование системы ценностей, мотивов и установок учащихся на здоровый образ жизни;
- принцип культуросообразности (включение в культуру посредством специально ориентированной и организованной здоровьесоздающей деятельности);
- принцип интеграции воспитательного воздействия, следование которому означает активное взаимодействие всех субъектов педагогического процесса: учителей, родителей и детей, направленное на обеспечение физического и психического здоровья каждого ребёнка;
- принцип гуманности основан на признании индивидуальности каждого ребёнка, его физического, духовного, эмоционального, социального и нравственного развития, милосердия и поддержки в критической ситуации. Проявляется это в поддержке личности

в стремлении к самоопределению, помощи ребёнку в самореализации в семье, в школе, в оздоровительных, культурных, правовых, социальных, государственных и общественных учреждениях;

- принцип социальной ответственности общества за реализацию человека в творчестве, приобретение знаний, удовлетворение в общении. Он выражается в создании условий для развития одарённых детей, детей физически слабых, с отклонениями в поведении, детей-сирот, детей-инвалидов, детей-мигрантов.

Сроки и этапы реализации программы:

I этап Организационный – 2020- 2021 учебный год

На данном этапе планируется:

1. Проведение качественной оценки меню школьной столовой.
2. Проведение анализа уровня заболеваемости школьников в связи с качеством питания детей в школе.
3. Детальный анализ оснащённости пищеблока.
4. Разработка и внедрение мер, направленных на улучшение информированности детей и их родителей в вопросах здорового питания, а также популяризацию здорового питания и здорового образа жизни.
5. Разработка системы мер, направленных на повышение заинтересованности педагогов и классных руководителей в увеличении охвата учащихся горячим питанием.
6. Анализ полученных результатов и подведение итогов 1 этапа.

II этап Реализация программы – 2022-2023 годы.

На данном этапе планируется:

1. Оснастить пищеблок необходимым технологическим, холодильным оборудованием для внедрения современных технологий производства продуктов питания и современных форм обслуживания школьников.
2. Приступить к реализации разработанных на первом этапе Программы комплекса мер, направленных на повышение информированности детей, их родителей и педагогов в вопросах здорового питания, а также популяризацию здорового питания и здорового образа жизни.
3. Внедрение в школе системы мер, направленных на повышение заинтересованности педагогов и классных руководителей в увеличении охвата обучающихся двухразовым горячим питанием, а также осуществлять постоянный анализ эффективности принимаемых мер.

III этап Заключительный – 2024-2025 учебный год

На этом этапе обобщается накопленный опыт работы школы по данной теме, подготавливается отчет по содержанию, технологиям и результатам работы

Мероприятия по реализации программы

Программа реализуется как комплекс организационных и научно-методических мероприятий, обеспечивающих достижение поставленной цели. В процессе реализации программы планируется выполнение следующих основных мероприятий:

Создание нормативно-правовой базы по вопросам организации питания

Основные мероприятия	Срок	Исполнители
1. Издание приказов по вопросам организации питания в МБОУ «СОШ №1 г. Анадыря»	сентябрь, январь	директор
2. Изучение нормативных документов по вопросам организации питания	в течение года	директор, ответственный по питанию в школе

Организационно-аналитическая деятельность, информационное обеспечение

Основные мероприятия	Срок	Исполнители
1. Организационное совещание – организация питания в 1 и 2 полугодии; 2. Утверждение графика дежурств и обязанностей дежурного учителя. Составление правил поведения учащихся в столовой.	сентябрь, январь	директор, ответственный по питанию в школе
2. Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания	1 раз в полугодие	директор
3. Административное совещание с приглашением классных руководителей 1 – 11-х классов по вопросам: - охват учащихся горячим питанием - соблюдение сан.гигиенических требований; - профилактика инфекционных заболеваний	октябрь февраль	директор

Методическое обеспечение

Основные мероприятия	Срок	Исполнители
1. Организация консультаций для классных руководителей 1 -4, 5-11 классов: · культура поведения учащихся во время приема пищи; · соблюдение санитарно-гигиенических требований; · организация горячего питания – залог сохранения здоровья	в течение года	Фельдшер школы
2. Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания,	в течение года	администрация

Учебно-воспитательная работа.

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1	Организация режима питания, основанного на принципах регулярности, разнообразия,	Сентябрь-	Классные руководители,

	адекватности, безопасности, удовольствия	октябрь	учителя-предметники
2	Организация перемен и длительных динамичных пауз для приёма пищи	В течение года	Администрация школы
3	Включение вопросов о культуре питания в план внеклассных мероприятий и классных часов	В течение года	Администрация школы

План работы
1 этап 2020-2021 г.

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1. Организационное совещание – порядок приема учащимися завтраков и обедов; - оформление дотации на питание; - ознакомление с графиком дежурств и обязанностями дежурного учителя и учащихся в столовой.	Сентябрь, декабрь	Директор школы ответственный за организацию питания
2. Совещание классных руководителей: «Роль классного руководителя в организации горячего питания в школьной столовой»	Октябрь	Председатель МО классных руководителей, Ответственный за организацию питания
3. Совещание при директоре « Организация и развитие школьного питания»	Сентябрь, май	Директор школы
4. Заседание Совета школы по организации питания с приглашением классных руководителей 1 – 11-х классов по вопросам: - охват учащихся горячим питанием - соблюдение сан. гигиенических требований; - профилактика инфекционных заболеваний	Октябрь, февраль	Директор школы Председатель Совета школы Ответственный за организацию питания
5. Ежедневный контроль за работой столовой, проведение целевых тематических проверок	В течение года	Ответственный за организацию питания, бракеражная комиссия

Работа по воспитанию культуры питания среди обучающихся

Основные мероприятия	Срок	Исполнители
1. Проведение в 1-9 классах классных часов по темам: - правила поведения в школьной столовой; - режим дня и его значение; - культура приема пищи.	Сентябрь	Кл. руководители
2. Оформление «Уголков Здоровья в кабинетах»	октябрь	Кл. руководитель
3. Конкурс рисунка среди учащихся 1-4 классов «О вкусной и здоровой пище»	ноябрь	учитель ИЗО
4. Беседы с учащимися 5-9 кл. «Берегите свою жизнь»	декабрь	классный руководитель
5 Проведение классных часов: 1кл. «Советы доктора Айболита о здоровом питании»: «Хлеб – всему голова»; 5кл. «Здоровые зубы – здоровый человек»; 6кл. «Острые кишечные заболевания и их профилактика»; 7-8кл. «Роль витаминов в обмене веществ» 9-11кл. «Нормы и режим питания для обучающихся».	январь	Кл. руководители
6 Конкурс стенгазет «Здоровое питание»	февраль	Кл. руководители
7. Выставка книг, брошюр, статей из газет по здоровому питанию в кабинетах с 1-9 кл.	март	Ответственный за работу с библиотечным фондом, Кл. руководители
8. Анкетирование учащихся по вопросам школьного питания	сентябрь май	Зам. директора по ВР Ответственный за организацию питания
9. Работа по оздоровлению обучающихся в летний период (каникулярное время)	июнь	начальник лагеря дневного пребывания детей

Работа с родителями по вопросам организации школьного питания

Основные мероприятия	Срок	Исполнители
1. Проведение классных родительских собраний по темам: - совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни дома. Питание учащихся. - профилактика желудочно-кишечных заболеваний и инфекционных заболеваний. - профилактика инфекционных, простудных заболеваний. Итоги медицинских осмотров учащихся	сентябрь октябрь декабрь	Кл. руководители
3. Родительский лекторий «Здоровье вашей семьи»	февраль	Психолог МБОУ «СОШ №1 г.Анадыря»
4. Встреча медицинского работника с родителями - «Личная гигиена ребенка»	апрель-май	классный руководитель, фельдшер школы
5. Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания»	Май	Ответственный за организацию питания, классный руководитель

**ПРОГРАММА РАБОТЫ ПО ЗОЖ
ДЛЯ КЛАССНЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ 1-12 КЛАССОВ
НА УЧЕБНЫЙ ГОД
(действительна до 2025 года)**

Цель: Формирование у учащихся социальных и жизненных навыков, обеспечивающих физическое и психическое здоровье, активную деятельную жизнь и долголетие.

Задачи:

- Формировать отношение к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности.
- Вырабатывать умения и навыки сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения.
- Закреплять гигиенические навыки и привычки.
- Приобщать к разумной физической активности.
- Обучать умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения.
- Информационно - просветительская работа среди детей и родителей.
- Формировать культуру общения родителей и детей.

- Формировать у родителей установки на здоровый образ жизни.

№ модулей и разделов.	Наименование модулей и разделов.	Теория кол-во часов.	Практика кол-во часов.
Модуль 1.	Методические приёмы работы с учащимися по формированию навыков здорового образа жизни.		
	Раздел 1. 1-4 классы	5 ч.	5 ч.
	Раздел 2. 5-ый класс.	9 ч.	7 ч.
	Раздел 3. 6-ой класс.	8 ч.	8 ч.
	Раздел 4. 7-ой класс.	8 ч.	9 ч.
	Раздел 5. 8-ой класс.	8 ч.	9 ч.
	Раздел 6. 9-ый класс.	8 ч.	9 ч.
	Раздел 7. 10-12 класс	8 ч.	9 ч.
	Всего 110 ч.	54 ч.	56 ч.
Модуль 2.	Методические приёмы работы с родителями по формированию культуры общения родителей и детей, формированию у родителей установки на здоровый образ жизни, повышению уровня психолого-педагогической культуры родителей.	30 ч.	4 ч.
	Всего 34 ч.	30ч.	4 ч.

Содержание программы.

Модуль 1. Методические приёмы работы с учащимися по формированию навыков здорового образа жизни.

Раздел 1. 1-4 классы.

<i>№</i>	<i>Месяц проведения</i>	<i>Тема занятия.</i>	<i>Содержание.</i>
1.	Сентябрь, 2 неделя	Привычки и здоровье.	Полезные и вредные привычки. Режим дня и личная гигиена.
2.	Октябрь, 4 неделя	Прежде чем сделать- подумай.	Сущность процесса обдумывания своего поведения. Нравственная оценка результатов своих поступков.
4.	Ноябрь, 4 неделя	Вредные привычки.	Лекция "Вредные привычки". Сочинение сказок о вредных привычках.
6.	Декабрь, 4 неделя	Курение и здоровье.	Лекция "Влияние курения на здоровье. Органы дыхания. Нервная система. Сердце. Пищеварение".
7.	Январь, 2 неделя	Саморегуляция.	Тест "Волевой ли вы человек?" Саморегуляция поведения.
9.	Февраль 2 неделя	Я умею говорить "нет". (занятие - практикум)	Рольевые игры. Основные способы и приёмы отстаивания собственной позиции. Правила отказа.
10.	Март 4 неделя	Беседа «Спорт и здоровье человека»	Презентация о роли спорта в жизни человека

**Методические приёмы работы с учащимися по формированию навыков
здорового образа жизни.****Раздел 2. 5-ые классы.**

<i>№</i>	<i>Месяц проведения</i>	<i>Тема занятия.</i>	<i>Содержание.</i>
1.	Сентябрь, 2 неделя	Воспитание волевых качеств.	Сущность волевых качеств. Необходимость выработки у себя волевых качеств, самовоспитания.
2.	Сентябрь, 4 неделя	Прежде чем сделать- подумай.	Сущность процесса обдумывания своего поведения. Нравственная оценка результатов своих поступков.

3.	Октябрь, 2 неделя	Привычки и здоровье.	Полезные и вредные привычки. Режим дня и личная гигиена.
4.	Октябрь, 4 неделя	Вредные привычки.	Лекция "Вредные привычки". Сочинение сказок о вредных привычках.
5.	Ноябрь, 2 неделя	Курение и здоровье.	Анализ результатов исследовательской работы среди родителей. История появления табака в Европе.
6.	Ноябрь, 4 неделя	Курение и здоровье.	Лекция "Влияние курения на здоровье. Органы дыхания. Нервная система. Сердце. Пищеварение".
7.	Декабрь, 2 неделя	Саморегуляция.	Тест "Волевой ли вы человек?" Саморегуляция поведения.
8.	Декабрь, 4 неделя	Причины курения.	Стадии приобщения к курению. Никотиновая зависимость. Синдром отмены.
9.	Январь, 2 неделя	Я умею говорить "нет". (занятие - практикум)	Ролевые игры. Основные способы и приёмы отстаивания собственной позиции. Правила отказа.
10.	Январь, 4 неделя	Я умею говорить "нет". (занятие - практикум)	Ролевые игры. Правила поддержки. Отличия правил отказа от правил поддержки.
11.	Февраль, 2 неделя	История курения в стихах и песнопениях.	Театрализованное представление об истории и вреде табакокурения.
12.	Февраль, 4 неделя	10 советов, которые составляют основу здорового образа жизни.	Мозговой штурм. Лекторий, проводимый учащимися. Практическая работа по составлению правил здорового образа жизни.
13.	Март, 2 неделя	Тренинг здорового образа жизни.	Отработка практических методов и приёмов сплочения группы для преодоления психологического дискомфорта.
14.	Март, 4 неделя	Тренинг здорового образа жизни.	Свободное сочинение сказки "Плохие привычки". Формирование умения отстаивать своё мнение.

15.	Апрель, 2 неделя	Тренинг здорового образа жизни.	Формирование навыков отказа. Сигареты и мои планы. Игра "Прилёт инопланетян". Заключительное слово.
16.	Апрель, 4 неделя	Тренинг здорового образа жизни.	Формирование умения обращаться к знакомым и незнакомым людям с просьбой. Формирование умения отказывать.
17.	Май, 3 неделя	Тренинг здорового образа жизни.	Развитие индивидуального и группового самосознания. "Кто я?" Каким я хочу быть.

Раздел 3. 6-ые классы.

<i>№</i>	<i>Месяц проведения</i>	<i>Тема занятия.</i>	<i>Содержание.</i>
1.	Сентябрь, 2 неделя	Табакокурение.	Лекция: "Никотин - самое доступное психоактивное вещество". Исследовательская работа: "Причины курения".
2.	Сентябрь, 4 неделя	Последствия курения для человека.	Анкета "Школа и курение подростков". Социальные последствия курения для общества и семьи.
3.	Октябрь, 2 неделя	У меня такой характер.	Лекция: "Характер, его черты и особенности".
4.	Октябрь, 4 неделя	Психология привычки.	Психологические механизмы формирования привычек. Тест "Легко ли вам отказаться от нежелательной привычки?"
5.	Ноябрь, 2 неделя	Психология привычки.	Анализ результатов теста "Почему вы курите?" Пути избавления от вредных для здоровья привычек.
6.	Ноябрь, 4 неделя	Вещества, вызывающие зависимость.	Мифы о пользе курения. Мозговой штурм, прогнозирование. Индивидуальные факторы риска.
7.	Декабрь, 2 неделя	Как отстоять свою точку зрения?	Формы воздействия на человека. Правила убеждения. Ролевые игры. (занятие-

			практикум)
8.	Декабрь, 4 неделя	Как отстаивать свою точку зрения?	Правила формулировки отказа другому. Ролевые игры. (занятие-практикум)
9.	Январь, 2 неделя	Алкоголь и его последствия.	История появления алкоголя. Алкоголизм - безнравственное явление нашей жизни. Последствия употребления алкоголя.
10.	Январь, 4 неделя	Вот задача для ребят - кто же в этом виноват?	Ролевая игра - представление. Определение реального виновника употребления алкоголя.
11.	Февраль, 2 неделя	Правила жизни.	Лекция: "Духовные потребности и цели человеческой жизни".
12.	Февраль, 4 неделя	Здоровое питание.	Мозговой штурм. Лекторий, проводимый учащимися.
13.	Март, 2 неделя	Тренинг здорового образа жизни.	Тренинг по формированию личной позиции по отношению к курению.
14.	Март, 4 неделя	Тренинг здорового образа жизни.	Тренинг по формированию умений социальной коммуникации. Ролевая игра "Как заводить друзей".
15.	Апрель, 2 неделя	Тренинг здорового образа жизни.	Тренинг по формированию умения свободно присоединяться к той или иной группе и по необходимости покидать её без проявления стрессового состояния.
16.	Апрель, 4 неделя	Тренинг здорового образа жизни.	Тренинг по формированию креативности личности. Проигрывание известных сказок.
17.	Май, 3 неделя	Тренинг здорового образа жизни.	Тренинг по формированию уверенности в себе. Разбор ситуации. Упражнение "Теперь и потом".

Раздел 4. 7-ые классы.

<i>№</i>	<i>Месяц проведения</i>	<i>Тема занятия.</i>	<i>Содержание.</i>
1.	Сентябрь, 2 неделя	Принятие на себя ответственности за собственный образ жизни	Ролевая игра "Самоуважение и самоутверждение". Способы повышения самоуважения.
2	Сентябрь, 4 неделя	Принятие на себя ответственности за собственный образ жизни	Ролевая игра "Самоуважение и самоутверждение". Связь самоуважения и здорового образа жизни. . (занятия-практикумы)
3.	Октябрь, 2 неделя	Анатомические и физиологические аспекты курения.	Анкета "Что вы знаете о вреде курения". Влияние табачной смолы на дыхательную систему человека.
4.	Октябрь, 4 неделя	Физиологические последствия курения.	Эксперимент: "Влияние табачной смолы на живую ткань и физиологические последствия курения".
5.	Ноябрь, 2 неделя	Курение как угроза здоровью.	Анализ исследовательской деятельности учащихся: "Заболевания, вызываемые курением. Последствия курения у женщин".
6.	Ноябрь, 4 неделя	Кратковременные и длительные последствия курения.	Анализ результатов исследовательской деятельности: "Кратковременные и длительные последствия курения".
7.	Декабрь, 2 неделя	Вы рискуете своими лёгкими.	Игра-шоу.
8.	Декабрь, 4 неделя	Портрет курильщика. (занятие-практикум)	Анкета "Портрет курильщика". Анализ результатов анкетирования. Распространённость курения.
9.	Январь, 2 неделя	Кого же обвинить и как нам быть?	Ролевая игра-представление. Определение реального виновника курения.
10.	Январь, 4 неделя	Пьянство и алкоголизм - явления безнравственные	Причины употребления алкогольных напитков. Пьянство и алкоголизм. Анкетирование.

11.	Февраль, 2 неделя	Человек, продли свой век! (игра-представление)	Анкетирование. Анализ результатов анкетирования.
12.	Февраль, 4 неделя	Правильное питание: режим, продукты.	Мозговой штурм. Лекторий, проводимый учащимися. Практическая работа по составлению режима питания.
13.	Март, 2 неделя	Тренинг здорового образа жизни.	Упражнение "Мышка без норки". Защита фантастических проектов. Заключительное слово.
14.	Март, 4 неделя	Тренинг здорового образа жизни.	Упражнение "Самоописание". Упражнение "В мастерской скульптора". Упражнение "Теперь и потом".
15.	Апрель, 2 неделя	Тренинг здорового образа жизни.	Игра - драматизация на куклах. Групповое обсуждение "Подумай о других".
16.	Апрель, 4 неделя	Тренинг здорового образа жизни.	Упражнение "Сыграем спектакль". Обсуждение отрывка из книги Б.М. Теплова "Ум полководца". Обсуждение пословиц.
17.	Май, 3 неделя	Тренинг здорового образа жизни.	Упражнение "Конкурс ораторов". Упражнение "Невербальная коммуникация". Упражнение "Мощная бомбардировка".

Раздел 5. 8-ые классы.

<i>№</i>	<i>Месяц проведения</i>	<i>Тема занятия.</i>	<i>Содержание.</i>
1.	Сентябрь, 2 неделя	Культура наших потребностей.	Разнообразие человеческих потребностей. Тест "Достаточно ли ты активен?" Тест "О чём говорят ваши инициалы?"
2.	Сентябрь, 4 неделя	Наше здоровье и болезни.	Психические и физические возможности человека. Сохранение здоровья. Тренинг социальных навыков. Тест "Добры ли вы?"

3.	Октябрь, 2 неделя	Принятие решения и влияние среды.	Манипуляции и психологическое давление группы. Самооценка. Приёмы манипулирования. Самоманипуляции.
4.	Октябрь, 4 неделя	Принятие решения. (занятие-практикум)	Упражнение "Что мне нравится в себе самом". Связь между курением и недостатками характера.
5.	Ноябрь, 2 неделя	"Курильная опера". (ролевая игра)	Ролевая игра "Пробка", обсуждение. Пять техник конструктивного сопротивления. Пассивная защита.
6.	Ноябрь, 4 неделя	Здоровье и выбор образа жизни.	Игра "Остров мечты". Факты в защиту жизни: курение и рак, табак и сердце.
7.	Декабрь, 2 неделя	Здоровье и выбор образа жизни.	Шкала здоровья. Курение и болезни. Гангрена ног. Табак-пособник язвы. Курение и потомство.
8.	Декабрь, 4 неделя	Как бросить курить? (занятие-практикум)	Ролевые игры. Составление программы избавления от курения. Советы психолога Юрия Горного.
9.	Январь, 2 неделя	Алкоголизм и его социальные последствия.	Лекция: "Разрушительное действие алкоголизма на все сферы жизни человека". Викторина.
10.	Январь, 4 неделя	Эта "белая смерть".	Опасные последствия первого употребления наркотических веществ.
11.	Февраль, 2 неделя	Новые "мании" и проблемы.	Киберзависимость и игромания. Причины возникновения зависимостей и пути их преодоления. Тест на игроманию.
12.	Февраль, 4 неделя	Современное питание. Заблуждения и мифы.	Мозговой штурм. Лекторий, проводимый учащимися. Практическая работа по составлению правил здорового питания
13.	Март, 2 неделя	Тренинг здорового образа жизни.	Упражнение "Весёлые животные". Упражнение "Я - старший". Игра "Полёт в космос".
14.	Март,	Тренинг здорового	Упражнение "Зеркало". Упражнение

	4 неделя	образа жизни.	"Новое и хорошее в моей жизни сегодня". Упражнение "Исполнение желания".
15.	Апрель, 2 неделя	Тренинг здорового образа жизни.	Ролевая игра "Интервью". Планирование "С чего начать". Упражнение в парах "Придумайте стимул".
16.	Апрель, 4 неделя	Тренинг здорового образа жизни.	Коллективное составление правил дискуссии. Ролевая игра "Убеждение".
17.	Май, 3 неделя	Тренинг здорового образа жизни.	Упражнение "Цветок". Обсуждение связи хронофагии и курения. Упражнение в парах "Скажите другим "нет".

Раздел 6. 9-ые классы.

<i>№</i>	<i>Месяц проведения</i>	<i>Тема занятия.</i>	<i>Содержание.</i>
1.	Сентябрь, 2 неделя	От пороков до недугов.	Порочность лени и бездеятельности, зависти и ненависти, ревности, трусости, пьянства, гнева и злости, лживости и клеветы, грубости, курения, наркомании.
2.	Сентябрь, 4 неделя	Секреты продления жизни.	Слагаемые здорового образа жизни. Мнения великих людей по вопросам сохранения здоровья и долголетия.
3.	Октябрь, 2 неделя	Психология влияния группы.	Ролевая игра "Влияние сверстников". Лекция: "Конформизм и его разновидности. Причины подчинения человека".
4.	Октябрь, 4 неделя	Компания "Нет - курению!"	Составление плана мероприятий школы по борьбе с курением. Создание рубрики "Письмо сверстнику".
5.	Ноябрь, 2 неделя	"Да здравствует чистый воздух!"	Физические последствия отказа от курения. Практические советы тем, кто решил бросить курить. (занятие практикум)
6.	Ноябрь, 4 неделя	Письмо сверстнику.	Обсуждение вариантов ответов на письма курящих сверстников. Написание писем курящему сверстнику.

7.	Декабрь, 2 неделя	Психология воздействия рекламы.	Механизмы воздействия рекламы на человека. Факторы воздействия: познавательный, эмоциональный, поведенческий.
8.	Декабрь, 4 неделя	Реклама курения.	Приёмы рекламы курения и уловки рекламодателей. Реклама и закон.
9.	Январь, 2 неделя	Истоки здоровья.	Лекция подготовленная учащимися: "Социальная ценность здоровья и в чём она заключается".
10.	Январь, 4 неделя	Факторы развития пьянства и алкоголизма.	Психические и биологические факторы, влияющие на предрасположенность организма к пьянству и алкоголизму.
11.	Февраль, 2 неделя	Хозяин судьбы.	Аналог телеигры "Кто хочет стать миллионером".
12.	Февраль, 4 неделя	Основные принципы здорового питания.	Лекторий, проводимый учащимися. Практическая работа по составлению принципов здорового питания.
13.	Март, 2 неделя	Тренинг здорового образа жизни.	Проективная деловая игра, создание клипа "Мы выбираем здоровый образ жизни".
14.	Март, 4 неделя	Тренинг здорового образа жизни.	Упражнение "Самопознание". Работа по группам "Связь эмоций и здоровья".
15.	Апрель, 2 неделя	Тренинг здорового образа жизни.	Упражнение "Оживление портрета". Ролевая игра "Попустительство и вмешательство".
16.	Апрель, 4 неделя	Тренинг «Подготовка к сдаче итоговой аттестации»	Работа психолога
17.	Май, 3 неделя	Тренинг здорового образа жизни.	Упражнение "Скульптура в подарок". Рецепты улучшения душевного состояния. Работа по подгруппам "Угадайка".

Раздел 7. 10-12 классы

№	Месяц проведения	Тема занятия.	Содержание.
1.	Сентябрь, 2 неделя	Компания "Нет - курению!"	Составление плана мероприятий школы по борьбе с курением. Создание рубрики "Письмо сверстнику".
2.	Сентябрь, 4 неделя	"Да здравствует чистый воздух!"	Физические последствия отказа от курения. Практические советы тем, кто решил бросить курить. (занятие практикум)
3.	Октябрь, 2 неделя	Истоки здоровья.	Лекция подготовленная учащимися: "Социальная ценность здоровья и в чём она заключается".
4.	Октябрь, 4 неделя	Факторы развития пьянства и алкоголизма.	Психические и биологические факторы, влияющие на предрасположенность организма к пьянству и алкоголизму.
5	Ноябрь, 2 неделя	Женский алкоголизм.	Лекция: "Важность влияния здорового семейного микроклимата на процесс антиалкогольного воспит.".
6.	Ноябрь, 4 неделя	Тренинг здорового образа жизни.	Проективная деловая игра, создание клипа "Мы выбираем здоровый образ жизни".
7.	Декабрь, 2 неделя	Хозяин судьбы.	Аналог телеигры "Кто хочет стать миллионером".
8.	Декабрь, 4 неделя	Подросток и наркотики.	Лекция: "Причины и последствия наркомании".
9.	Январь, 2 неделя	Досуг современного подростка.	Анкета "Где, с кем и как ты проводишь свободное время. Лекция: "Досуг современного подростка".
10.	Январь, 4 неделя	Проблема взаимоотношений родителей и подростков.	Акета «Знаешь ли ты своих родителей?»
11.	Февраль, 2 неделя	Наркомания: признаки, причины, последствия.	Выставка рисунков "Мы выбираем жизнь". Выступления

			специалистов.
12.	Февраль, 4 неделя	Компьютер в жизни школьника.	Акета "Что ты знаешь о влиянии компьютера на организм подростка".
13.	Март, 2 неделя	Положительные эмоции и их значение в жизни человека.	Лекция: "Значение эмоционально-чувственной сферы для формирования полноценной личности."
14.	Март, 4 неделя	Формирование у подростка правосознания, культуры поведения, ответственности за свои поступки.	Лекция: "Культура и личность»
15.	Апрель, 2 неделя	Тренинг «Подготовка к сдаче итоговой аттестации»	Работа психолога
16.	Апрель, 4 неделя	Тренинг «Подготовка к сдаче итоговой аттестации»	Работа психолога
17.	Май, 3 неделя	Тренинг здорового образа жизни.	Упражнение "Скульптура в подарок". Рецепты улучшения душевного состояния. Работа по подгруппам "Угадайка".

Модуль 2. (РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ): Методические приёмы работы с родителями по формированию культуры общения родителей и детей, формированию у родителей установки на здоровый образ жизни, повышению уровня психолого-педагогической культуры родителей.

№	Месяц проведения, классы	Тема занятия.	Содержание.
1.	Сентябрь, Для родителей 1-х классов	Вредные привычки и их последствия.	Лекция: "Вредные привычки и их последствия. Причины появления вредных привычек у детей".
2.	Сентябрь, Для родителей 2-х классов	Ведём детей по ступенькам нравственности.	Лекция: "Основные нравственные аспекты семейного поведения". Инсценировка по мотивам сказки "Каждый своё получил".

		Практикум для родителей.	
3.	Сентябрь, для родителей -3-7 классов	Курение и его последствия.	Лекция: "Последствия курения, опасность пассивного курения". Тест "Подвержены ли вы стрессу?"
4.	Сентябрь, для родителей 8-12 классов	Курение, алкоголизм и развивающийся организм.	Проблемы курения и алкоголизма в современном обществе. Причины и мотивы приобщения к ним подростков. Разрушительное воздействие табака и алкоголя на развивающийся организм.
5.	Октябрь, для родителей 4-6 классов	Круг общения подростка и его влияние на формирование нравственного поведения.	Лекция: "Специфика общения подростка со сверстниками и взрослыми. Окружение подростка, образ его мыслей, поведения".
6.	Октябрь, для родителей 7-х классов	Нравственные законы нашей семьи. (форум детей и родителей)	Лекция: "Значимость нравственного воспитания детей в семье". Отрицательные моменты собственного воспитания - обмен мнениями.
7.	Октябрь, для родителей 8-11 классов	Десять ошибок в воспитании, которые все когда-нибудь совершали. (практикум)	Сообщение психолога по теме: "Роль, определяемая для ребёнка взрослыми". Тест "Какой вы воспитатель?" практикум "Десять ошибок в воспитании, которые все когда-нибудь совершали".
8.	Октябрь, для родителей 8-х классов	Курить или не курить?	Табакокурение: историческая справка. Влияние курения на организм человека.
9.	Октябрь, для родителей 9-12 классов	Подросток и наркотики.	Лекция: "Причины и последствия наркомании".
10.	Ноябрь, для родителей 5-7 классов	Психофизическое развитие подростков.	Выступление психолога и классного руководителя. Памятки для родителей.

11.	Ноябрь, для родителей 8-9 классов	Досуг современного подростка.	Анкета "Где, с кем и как ты проводишь свободное время. Лекция: "Досуг современного подростка".
12.	Ноябрь, для родителей 1-11 классов	Проблемы и успехи семейного воспитания.	Лекция: "Методы и приёмы семейного воспитания. Причины неудач семейного воспитания".
13.	Декабрь, для родителей 1-2 классов	Знание - основа воспитания.	Лекция: "Особенности формирования личности подростка".
14.	Декабрь, для родителей 3-4 классов	Дисциплина и управление детьми.	Обмен опытом по проблемам воспитания. Отрицательные последствия манипулирования.
15.	Декабрь, для родителей 5-6 классов	Средства и методы воспитания.	Лекция: "Методы и приёмы семейного воспитания".
16.	Январь, для родителей 3-4 классов	Вредные привычки и их последствия.	Вредные привычки и их последствия. Причины появления вредных привычек у детей и подростков.
17.	Январь, для родителей 5-7 классов	Вредные привычки подростков и их профилактика.	Лекция: "Вредные привычки, механизм привыкания". Анкета "Шкала алкоголизации".
18.	Январь, для родителей 8-11 классов	Проблема взаимоотношений родителей и подростков. Авторитет родителей.	Лекция: "Проблема родительского контроля. Типичные конфликты между родителями и подростками. Последствия ошибок семейного воспитания".
19.	Январь, для родителей 12 классов	Алкоголь - наш общий враг.	Лекция: "Опасные последствия алкоголизма, причины привыкания".
20.	Февраль, для родителей 8-11 классов	Женский алкоголизм.	Лекция: "Важность влияния здорового семейного микроклимата на процесс антиалкогольного воспит.".
21.	Февраль, для Родителей 10-12 классов	Наркомания: признаки, причины, последствия.	Выставка рисунков "Мы выбираем жизнь". Выступления специалистов.

22.	Март, для родителей 9-12 классов	Наркомания - шаг в бездну.	Лекция: "Симптомы употребления наркотиков. Проблемы, связанные с употреблением наркотиков".
23.	Март, для родителей 5-8 классов	Уберечь детей от киберзависимости и игромании.	Лекция: "Новые зависимости и возникшие в связи с этим проблемы.".
24.	Апрель, для родителей 1-11 классов	Здоровый образ жизни.	Лекция: "Информация по проблемам здорового образа жизни. Методика семейного воспитания ".
25.	Апрель, для родителей 6 классов	Подросток в мире вредных привычек.	Работа с отрывками из произведения Д. Лондона "Джон - Ячменное зерно" (чтение, высказывание мнений). Ролевые игры.
26.	Апрель, для родителей 5 классов	Телевидение и пятиклассник.	Лекция: "Достоинства и недостатки общения ребёнка с телевизором. Влияние телепередач на формирование характера и познавательной сферы учащихся".
27.	Апрель, для родителей 7-8 классов	Компьютер в жизни школьника.	Лекция: "Опасности увлечения компьютером. Значение компьютера в развитии интеллекта".
28.	Апрель, для родителей 9 - 11 классов	Положительные эмоции и их значение в жизни человека.	Лекция: "Значение эмоционально-чувственной сферы для формирования полноценной личности.".
29.	Май, для родителей 7-9 классов	Курение и статистика. (обмен мнениями)	Анализ фактов и статистика по проблеме. Чтение сочинений учащихся "Монолог курильщика".
30.	Май, для родителей 10-12 классов	СПИД - реальность или миф?	Лекция: "История СПИДа и общемировые тенденции. Стадии ВИЧ-инфекции, пути распространения".
31.	Май, для	Наркомания. Что о ней	Показ видео сюжетов.

	родителей 7-х классов	нужно знать?	Выступление специалиста-нарколога. Обмен мнениями родителей.
32.	Май, для родителей 2-х классов	Целенаправленная организация свободного времени в семье.	Лекция: "Свободное время и его роль в развитии познавательной активности, художественного и технического творчества, физических качеств подростка".
33.	Май, для родителей 3-4 классов	Формирование у подростка правосознания, культуры поведения, ответственности за свои поступки.	Лекция: "Типы подростков - правонарушителей. Роль семьи в предупреждении правонарушений несовершеннолетних. Бездуховность жизни семьи как одна из причин правонарушений".
34.	Май, для родителей 5-8 классов	Авторитет родителей и его влияние на развитие личности ребёнка.	Лекция: "Авторитет, виды авторитета". Рекомендации по формированию авторитета родителей.