**Подпрограмма по ЗОЖ «Наше здоровье – наше завтра», реализуемая**

**в МБОУ «СУВУ № 14 «Подросток»**

Леонова Н.В.

воспитатель I квалификационной категории

Пучкова Е.О.

воспитатель

**Пояснительная записка.**

Здоровье человека относится к глобальным проблемам человечества. Состояние здоровья подрастающего поколения вызывает большую тревогу. Здоровье ребенка на 50% зависит от его образа жизни. **Здоровье школьников относится к одному из самых главных направлений государственной политики в области образования.** Кроме того, в целом отношение учащихся к своему здоровью может быть охарактеризовано как равнодушие, незаинтересованность. К сожалению, большая доля за сложившееся положение вполне обосновано возлагается на наши с вами плечи, то есть на плечи педагогов.

Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения – одна из наиболее важных и сложных задач современности. И если недостаток образования можно восполнить, то подорванное здоровье восстановить значительно труднее, а нарушенное в детском возрасте – зачастую уже и невозможно.

Основными аспектами здорового образа жизни являются:

* пропорциональное соотношение между физической и умственной нагрузкой,
* физическая культура и занятия спортом,
* рациональное питание,
* гармонические взаимоотношения между людьми,
* негативное отношение к вредным привычкам.

Нормой жизни и поведения каждого человека должно быть сознательное и ответственное отношение к здоровью, как к общественной ценности. Уровень и продолжительность жизни человека, а также состояние его здоровья во многом определяются моделью поведения, формируемой в детстве.

Чем раньше у подростка сформируется мотивация, т. е. осознанная необходимость заботиться о своем здоровье, тем здоровее будет каждый конкретный человек и общество в целом. Большинство школьников очень мало знают о своем теле, об особенностях его строения и функциях, о здоровье как главной ценности человека. Из-за отсутствия элементарных медицинских знаний молодой человек совершает множество ошибок. К сожалению, очень часто эти ошибки становятся роковыми. Поскольку образование должно быть направлено не только на обучение, но и на воспитание всесторонне развитой личности, одним из направлений воспитательной работы с классным коллективом является формирование в сознание учащихся приобретенных ценностей ЗОЖ.

**Цель:** обучать учащихся ценностному отношению к себе, к своему здоровью и здоровью окружающих.

**Задачи:**

1. Воспитывать у подростков потребность в ЗОЖ.
2. Информировать учащихся об основных неинфекционных и инфекционных заболеваниях, социально – значимых заболеваниях, представляющих опасность для жизни и здоровья. Методы их профилактики.
3. Формирование правильного представление о здоровье и ЗОЖ, знаний, умений, навыков здоровье сберегающего поведения.

**Календарно – тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **классы** | **Тема** | **Форма**  **проведения** | **Цель, задачи** | **Партнеры** |
| **6 – 7 классы** | «Санница» | Спортивные состязания | **Цель:** Знакомство с русскими народными традициями.  **Задачи:**   1. Познакомить учащихся с традициями, связанными с народным, давно забытым праздником Екатерины – санницы. 2. Прививать интерес учащихся к прошлому нашего народа. 3. Закалять организм учащихся. Развивать ловкость, быстроту, умение работать в команде. | Класс по параллели |
| «Гигиена  одежды, нательного и постельного белья» | Беседа | **Цель:** Знакомство с правильным уходом за телом человека.  **Задачи:**   1. Формировать верные представления о гигиене. 2. Привить навыки ЗОЖ. 3. Развить потребность в чистоте. | Мед. работник |
| «Курить – здоровью вредить» | Дискуссия-беседа | **Цель:** Расширение знаний о вреде курения.  **Задачи:**   1. Воспитать у учащихся ответственности за свое здоровье. 2. Формировать осознанное негативное отношения к курению. 3. Ознакомить с правами некурящих людей. |  |
| «Ставим условие – долой сквернословие» | Устный журнал | **Цель:** Убедить детей в том, что не цензурная брань не совместима со здоровьем.  **Задачи:**   1. Формировать стойкую неприязнь к матерщине, сквернословию. 2. Побуждать к нравственному самосовершенствованию, саморазвитию. 3. Познакомить детей с губительным влиянием сквернословия на здоровье. | Соц. педагог |
| **8 классы** | «25000 шагов к здоровью или движение это жизнь» | Интерактивная беседа | **Цель:** Расширение представления детей о ЗОЖ.  **Задачи:**   1. Формировать позитивное отношение к занятиям физической культуры. 2. Побуждать детей к двигательной активности. |  |
| «Вредная пятерка и полезная десятка» | Диалог с элементами игры. | **Цель:** Знакомство с правильным питанием.  **Задачи:**   1. Углублять представление детей о рациональном питании. 2. Формировать позитивную оценку ЗОЖ. 3. Побуждать подростков к разумному, бережному отношению к своему здоровью. | Соц. педагог |
| «Наркотики. Оружие самоистребления» | Круглый стол | **Цель:** профилактика употребления наркотических веществ среди подростков.  **Задачи:**   1. Формировать отрицательное отношение к наркотикам. 2. Пробуждать в детях чувство собственного достоинства и уважительное отношение к себе. 3. Развивать стойкие позитивные интересы. | Психолог |
| «Чемпион скакалки» | Спортивное состязание | **Цель:** расширять представление о ЗОЖ.  **Задачи:**   1. Формировать позитивное отношение к активному образу жизни, к занятиям физической культурой. 2. Побуждать подростков к двигательной активности. 3. Развивать ловкость, быстроту. | Учитель физкультуры |
| **9 классы** | «Страдание от кибермании» | Круглый стол | **Цель:** знакомство учащихся  с вредными последствиями компьютерных игр.  **Задачи:**   1. Дать представление об интернет зависимости. 2. Формировать положительное отношение к таким качествам характера, как самостоятельность, любознательность. 3. Побуждать детей к расширению своего кругозора, к участию в спортивных секциях. | Мед. работник |
| «Три толстяка» | Игра | **Цель:** знакомство с знаниями о гигиене питания.  **Задачи:**   1. Способствовать расширению и закреплению знаний о гигиене питания. 2. Формировать ЗОЖ. 3. Создать условия для формирования умения работать в группе. |  |
| «Детки в пивной клетке» | Круглый стол | **Цель:** выработать у учащихся негативное отношение к пиву.  **Задачи:**   1. Расширить представление о вредном воздействии алкоголизма на организм человека. 2. Предоставить возможность задуматься об ответственности за свое поведение. 3. Побуждать к активному противостоянию к вредным привычкам. | Нарколог |
|  | «Праздник мяча и скакалки» | Спортивное соревнование. | **Цель:**пропаганда физической культуры и спорта, сохранения и укрепления здоровья учащихся.  **Задачи:**   1. Воспитание у детей бережного отношения к своему здоровью; 2. Обучение детей нормам здорового образа жизни, развитие задатков и склонностей к различным видам спорта, формирование и совершенствование двигательных навыков; 3. Укрепление здоровья учащихся, содействие физическому развитию школьников, а также профилактика наиболее распространенных заболеваний. | Класс по параллели |

**Ожидаемый результат:**

1. Развитие физического потенциала у детей.
2. Участие в спартакиадах и соревнованиях.
3. Формирование и создание условий для поддержания навыков правильного питания.
4. Формирование потребности ЗОЖ, навыков гигиены и профессиональных заболеваний.
5. Знание о возможном вреде для здоровья компьютерных игр, телевидения, рекламы.
6. Снижение уровня заболеваемости детей школьного возраста.