

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СОШ №2 с. Самашки»

Программа занятий

**«Формирование здорового образа
жизни в подростковом возрасте»**

с. Самашки

2024 год

Содержание

Аннотация	3
Обоснование и актуальность программы	3
Пояснительная записка	5
Цели программы	8
Задачи программы	8
Принципы реализации программы	8
Основные направления работы по реализации программы	9
Этапы реализации программы	11
Ожидаемые результаты и их социальная значимость	12
Ресурсное обеспечение программы	12
Методы, приёмы и формы работы	13
Механизм оценки результативности	14
Прогнозируемый результат	15
Основное содержание программы	15
Список литературы	26
Приложение 1	28
Приложение 2	29
Приложение 3	30
Приложение 4	31

Аннотация:

Здоровый образ жизни – это управление своим здоровьем посредством привития адекватного поведения, а значит, данная область деятельности является кругом профессиональных интересов и компетенции педагогов. Соблюдение здорового образа жизни оказывает влияние на все стороны развития личности: физическое, психическое, нравственное и духовное здоровье.

Программа занятий «Каникулы здоровья» направлена на формирование и дальнейшее укрепление ценностных отношений несовершеннолетних, направленных на здоровый образ жизни, профилактику «вредных привычек», которые оказывают негативное влияние на жизнь, здоровье и психику человека, пропаганду здорового образа жизни и получение необходимых знаний и умений.

Она призвана развить в каждом учащемся мотивацию к укреплению своего здоро-

вья, сформировать знания о здоровье; укреплять физическое здоровье; содействовать правильному физическому развитию; содействовать утверждению в жизни школьников идей красоты и доброты, физического и духовного совершенствования.

Долгосрочность программы обеспечивается тем, что проблемы сохранения и укрепления здоровья школьников всегда актуальны.

Обоснование и актуальность программы занятий:

Здоровье детей и подростков в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является одним из важных задач государства, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества. Проблема укрепления здоровья подрастающего поколения социально значима и является одной из наиболее актуальных в современной России. Каждой стране нужны гармонично развитые, активные и здоровые личности. Ведь только здоровый человек способен стать счастливым и быть полезным своей стране. В настоящее время, со стороны государства, большое внимание уделяется здоровью детей и подростков, как одного из направлений организации безопасности жизнедеятельности. Ведется целенаправленная профилактическая работа и проводится комплекс социально-экономических и медицинских мероприятий по предупреждению возникновения болезней, их причин и факторов риска. Конечно же, наиболее действенным средством профилактики различных болезней является поддержание здорового образа жизни. Согласно Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье – состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней». С понятием здоровья тесно связано другое не менее значимое понятие – здоровый образ жизни (ЗОЖ). Под которым следует понимать «способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций». [15] 4 Здоровый образ жизни – это наиболее надежный и безопасный образ жизни, способный обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья подростков. [9] Свои труды изучению проблемам здоровья подростков посвящали такие авторы, как: Бережная О.В., Кучма В.Р., Рапопорт И.К., Мигунова Ю.В., Николаева Ю.В., Чичерин Л.П. и др. Многочисленные исследования последних лет свидетельствуют о том, что состояние здоровья детей и подростков с каждым годом ухудшается. По данным НИИ Гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, около 90 % детей школьного возраста имеют отклонения физического и

психического здоровья.

Пояснительная записка:

Для реализации охраны здоровья школьников разрабатывается система работы оздоровительного пространства школы. Это касается не только уроков физической культуры, но и других учебных предметов, воспитательной работы, социально- психологической и медицинской службы школы. Большие возможности в деле оздоровления детей предоставляют каникулы. Каникулы составляют значительную часть объема свободного времени школьников, но далеко не все родители могут предоставить своему ребенку полноценный, правильно организованный отдых. Каникулы – время отдыха и период расширения практического опыта ребенка, творческого освоения новой информации, самоосмысления, формирования новых умений и способностей. Во время школьных каникул происходит разрядка накопившейся за период обучения напряженности, восстановление израсходованных сил, здоровья, развитие творческого потенциала. Функции оздоровления школьников выполняет городской лагерь с дневным пребыванием детей на базе общеобразовательных учреждений. Он организуется три раза в течение учебного года, во время осенних, оздоровительных февральских и весенних каникул в целях организации отдыха, оздоровления и занятости детей, профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних. Продолжительность работы лагеря составляет 7 дней. Программа работы лагеря включает в себя проведение различных познавательных, развлекательных, спортивно-массовых мероприятий.

Представленная программа занятий по профилактике правонарушений, девиантного поведения несовершеннолетних, воспитания социального интеллекта и навыков здорового образа жизни «Каникулы здоровья», в полной мере соответствует целям проводимых оздоровительных мероприятий во время каникулярного отдыха школьников и способствует формированию установок на здоровый образ жизни. Во время реализации программы занятий, дети слушают сообщения информационного, правового и медицинского характера о негативных факторах, угрожающих здоровью, проводятся психологические минутки и минутки здоровья, ролевые игры. Дети много времени проводят на свежем воздухе, делают утреннюю зарядку, играют в подвижные, спортивные игры.

Новизна программы обусловлена эффективностью создания в каникулярный период педагогической воспитательной среды, способствующей укреплению здоровья детей как жизненно важной ценности и сознательного стремления к ведению здорового образа

жизни, максимальным вниманием к развитию личности ребенка, раскрытию его способностей на основе удовлетворения интересов потребностей (прежде всего духовных, интеллектуальных и двигательных). Жизнь и работа в оздоровительном лагере — продолжение воспитательного процесса в школе. Однако она имеет и свои особенности: временность детского коллектива, насыщенность общения и интенсивность совместной деятельности, динамичность жизни отрядов.

Программа разработана с учетом возрастных особенностей детей. При составлении программы учитывались традиции и возможности школы, уровень подготовки педагогического коллектива, пожелания и интересы детей и родителей, опыт прошлых лет по организации оздоровительного отдыха. Данная программа по своей направленности

является комплексной, включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, отдыха и воспитания детей в условиях лагеря с учетом особенностей местонахождения. Программа универсальна, так как может использоваться для работы с детьми из различных социальных групп, разного возраста, уровня развития и состояния здоровья. Программа ориентирована на работу в разновозрастном детском коллективе.

Каждое занятие имеет следующую структуру и включает в себя следующие виды упражнений и формы групповой работы, представленные в определенной последовательности:

1. Приветствие.
2. Разминка: зарядка, игры и упражнения, направленные на включение в групповую работу.
3. Основная информационная часть, направленная на повышение уровня знаний информационного, правового и медицинского характера о негативных факторах, угрожающих здоровью с демонстрацией презентаций, слайдов, видеороликов по тематике занятий.
4. Упражнения и игры на развитие новых умений и навыков. Практические занятия. Диагностика.
5. Рефлексия. Подведение итогов занятия, получение обратной связи участниками и ведущим. Главной задачей групповой дискуссии является повышение мотивации и вовлеченности участников группы в решение обсуждаемых проблем.
6. Спортивные игры, разминки, соревнования, мастер-классы.

В городской лагерь дневного пребывания входят дети разных возрастов, с 1 по 11 класс. Численность детей в смене – 60 человек. При комплектовании особое внимание уделяется детям из многодетных, малообеспеченных, неполных, неблагополучных и приемных семей, а также детям, находящимся в трудной жизненной ситуации и относящимся к «группе риска», состоящих на учёте в КДН и ЗП.

Целевая группа программы: учащиеся 8-11 классов, возраста 13-17 лет.

Количество участников: 20-25 человек.

Форма проведения: групповая и индивидуальная.

Срок реализации программы: 7 дней.

Продолжительность одного занятия: 1 час.

Общая продолжительность программы: 5 часов.

Цели программы:

- Формировать ценностное отношение к своему здоровью и знание о здоровом образе жизни у подростков.
- Определение отношения и ценности здоровья и здорового образа жизни подростков.
- Создание педагогической воспитательной среды, способствующей раскрытию и развитию интеллектуального, физического, творческого потенциала детей.
- Создание благоприятных условий для укрепления здоровья и организации досуга учащихся во время каникул.
- Формирование мотивации к активному и здоровому образу жизни.
- Профилактика правонарушений и девиантного поведения несовершеннолетних.
- Организация межведомственного взаимодействия органов системы профилактики.

Задачи программы:

- ✓ Сохранять и укреплять здоровье детей.
- ✓ Сформировать необходимые знания, умения, навыки здорового образа жизни и научить использовать полученные знания в повседневной жизни.
- ✓ Развивать у детей мотивационную сферу безопасного поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- ✓ Формировать негативное отношение к факторам риска здоровья (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества).
- ✓ Сформировать представления об основах здорового и безопасного образа жизни и умения применять их в социуме.
- ✓ Информировать несовершеннолетних о государственных законах, о правах и ответственности за их нарушение и содействовать в формировании навыков законопослушного поведения.

Принципы реализации программы:

1. Принцип личностной направленности. Учет индивидуальных склонностей и интересов, своеобразия характера, упор на личностное достоинство подростка, опора на положительные качества.
2. Принцип сознательности нацеливает на формирование у школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.
3. Принцип наглядности строит процесс обучения с максимальным использованием привлечения органов чувств человека к процессу познания и направлен

на связь чувственного Принцип активности предполагает в учащих высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

4. Конструктивно-позитивный характер воздействия. Важно не только сформировать у детей и подростков представление о недопустимости асоциального поведения, но и совместно найти пути, которые дадут представление, как можно сделать свою жизнь интересной и счастливой.
5. Принцип фильтрации информации. Исключить использование сведений, способных спровоцировать интерес детей к асоциальным проявлениям, сформировать потребность пользоваться только необходимой, проверенной информацией, выработать «внутренний фильтр» в каждом подростке.
6. Принцип успешности. Каждому ребёнку необходимо чувствовать собственную значимость и успешность. Успех не только помогает раскрытию потенциала, но и открывает новые возможности.
7. Включение в воспитательно-коррекционный процесс всех сфер личности подростка: интеллектуальной (сознательное усвоение подростком общественных норм поведения); действенно-практический (вовлечение в общественно-полезную деятельность) и эмоциональный (общение с окружающими).
8. Принцип педагогического руководства и самостоятельной деятельности (активности) воспитанников. В соответствии с этим принципом педагог при организации воспитательного процесса должен предлагать те виды деятельности, которые будут стимулировать активность детей.
9. восприятия с мышлением.

Основные направления работы по реализации программы:

Медицинское - предполагает обеспечение гигиенических условий образовательного процесса, соблюдение санитарно-гигиенических требований, организацию здорового питания учащихся, медицинское сопровождение учебно- воспитательного процесса и проведение информационной и разъяснительной работы с учащимися о факторах риска для здоровья человека с точки зрения медицины. Медицинские работники рассказывают детям об особенностях влияния вредных привычек на здоровье школьника, воздействию двигательной активности на организм человека, знакомят с основами рационального питания, правилами оказания первой помощи и способах сохранения и укрепления здоровья.

Просветительское - предполагает организацию деятельности по профилактике табакокурения, алкоголизма, заболеваемости учащихся школы. Просветительская работа должна сочетать в себе как традиционные, так и современные интерактивные приемы воздействия на учащихся.

Психолого - педагогическое - предполагает, прежде всего, использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности, а также предупреждение проблем развития ребенка, обеспечение адаптации на разных этапах обучения, развитие познавательной и учебной мотивации, формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля. Главная цель при этом — воспитание мотиваций, которые обеспечат активное и сознательное привлечение каждого ученика к процессу сохранения и укрепления здоровья физического, психического и духовного. Великий гуманист и педагог Ж.-Ж.Руссо говорил: *“Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым”*. Если мы не научим детей ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если личным примером будем демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколения будут более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Правовое – предполагает формирование правовой культуры и законопослушного учащихся, информирование о гражданской и уголовной ответственности за правонарушения. Важно, чтобы учащиеся хорошо ориентировались в вопросах законности и правопорядка, знали правоохранительные органы, ориентировались в вопросах правомерного поведения, знали правонарушения и юридическую ответственность, которая предусмотрена за них. Данное направление работы осуществляют инспектор по делам несовершеннолетних, секретарь КДН и ЗП, приглашенные юристы.

Спортивно - оздоровительное - предполагает организацию спортивных мероприя-

тий с целью профилактики заболеваний и приобщение учащихся к здоровому досугу. Для детей любого возраста важна систематическая физическая тренировка или просто двигательная активность. Она повышает работоспособность, улучшает самочувствие, снижает заболеваемость, регулирует процесс развития и делает его гармоничным. Поэтому в оздоровительном лагере большое внимание уделяется условиям для удовлетворения потребности учащихся в движении. Во время занятий проводятся динамические паузы, каждый день проводятся подвижные игры, спортивные часы, эстафеты, мастер-классы, пропагандирующие здоровый образ жизни. С помощью спорта и физкультуры в лагере решаются задачи физического воспитания: укрепление здоровья, физическое развитие детей. Творчески подходя к делу, можно разнообразить, сделать увлекательной самую обыкновенную утреннюю гимнастику

Обеспечивают это направление работы – настоящие профессионалы своего дела: учителя физической культуры, тренеры и воспитанники спортивной школы города.

Этапы реализации программы:

- 1. Подготовительный этап** (в конце каждого триместра, за две недели до открытия оздоровительного лагеря): разработка программы, подготовка методического материала, отбор кадров, приглашение участников программы из учреждений системы профилактики, составление необходимой документации; подготовка материально-технической базы; гигиеническое обучение работников лагеря.
- 2. Организационный этап** (1 день): встреча детей, формирование детских отрядов, презентация предстоящей деятельности: знакомство с законами, традициями, правилами жизнедеятельности лагеря дневного пребывания, проведение мероприятий, тренинговых занятий, направленных на раскрытие интересов и потребностей детей, проведение диагностики по выявлению лидерских, организаторских и творческих способностей.
- 3. Основной этап** – реализация идеи программы, проведение информационных, просветительских, познавательных, развлекательных, спортивно-массовых мероприятий по формированию установок на здоровый образ жизни. Ежедневно проводятся информирования специалистов по выбранным направлениям работы, психологические минутки и минутки здоровья, ролевые игры, диагностические занятия. Дети много времени проводят на свежем воздухе, играют в подвижные, спортивные игры, принимают участие в спортивных соревнованиях и мастер-классах. Для развития творческих способностей проводятся конкурсы, флешмобы, концерты. Каждый день в лагере посвящен одной теме, и все мероприятия нацелены на реализацию данной тематики.
- 4. Заключительный этап** – подведение итогов смены, проведение анкетирования, закрытие смены, выпуск фотоотчёта по итогам смены, анализ реализации программы и выработки рекомендаций.

Реализация программы позволит учащимся овладеть следующими умениями: применять основные приёмы улучшения и сохранения здоровья, активно и доброжелательно контактировать с людьми, проявлять творческие способности в коллективно-творческих делах.

Ожидаемые результаты:

- ❖ Укрепление здоровья детей, формирование навыков здорового образа жизни и высокоэффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у подростков.
- ❖ Развитие негативного отношения к вредным привычкам, повышение мотивации к занятиям физкультурой и спортом.
- ❖ Развитие умения оценивать свое поведение и поведение сверстников, проявлять дружескую взаимопомощь.
- ❖ Улучшение эмоционального состояния ребенка, социальная адаптация.
- ❖ Повышение способности к эмоциональной и поведенческой саморегуляции, собственной значимости.
- ❖ Развитие умения противостоять негативным влияниям извне, управлять своим поведением, анализировать свои поступки.
- ❖ Развитие способности к прогнозированию ответственности за свои проступки, повышение правовой культуры.
- ❖ Подготовка школьников к самореализации в обществе в качестве полноценных граждан.

Социальная значимость полученных результатов: содействие в воспитании социально-активной личности ребенка, доступность отдыха для детей из социально-незащищенных слоев населения, предупреждение и исключение правонарушений, безнадзорности и несчастных случаев в быту и на улице, на дорогах.

Ресурсное обеспечение программы:

Кадровое обеспечение:

Начальник лагеря – 1 Воспитатели – 3

Инструктор по физической культуре -2 Педагог – психолог – 1

Социальный педагог – 1 Школьная медсестра – 1

Привлечённые специалисты (по согласованию): инспектор по делам несовершеннолетних, секретарь КДН и ЗП, юрист, врач-нарколог, методисты городских библиотек, дома детского творчества.

Материально-техническое обеспечение: городской оздоровительный лагерь дневного пребывания детей организуется на базе общеобразовательного учреждения. В своей работе городской лагерь использует такие помещения школы, как: учебные классы школы, столовая, медицинский кабинет, спортивный зал, игровая спортивная площадка. Для проведения занятий необходимы: компьютер, проектор, экран, стулья, парты, флипчарт, бумага, канцелярские принадлежности. Для проведения спортивных мероприятий понадобятся: спортивный инвентарь, магнитофон, секундомер.

Финансовое обеспечение: осуществляется из бюджетных средств, выделенных Управлением образования.

Информационное обеспечение: библиотеки, интернет.

Социальные партнеры программы: городская библиотека, поликлиника, организации дополнительного образования, спортивная школа, отдел полиции, комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав.

Методическое обеспечение: презентации, видеофильмы, слайд-шоу к занятиям, раздаточный материал в виде памяток, диагностический инструментарий.

Методы и приёмы работы:

- Беседа. Имеет психолого-педагогический потенциал воздействия на личность ребенка: максимальная доступность, убедительная аргументация, интенсивность, ассоциативность, экспрессивность, ясность выражений, широкие воспитательные возможности.
- Интерактивные упражнения и игры позволяют развивать навыки позитивного общения, стимулировать познавательный процесс, а также способствуют вовлечению обучающегося в активный процесс получения и переработки знаний.
- Метод переубеждения. Предоставление подросткам убедительных аргументов, включение их в критический анализ своих поступков.
- Метод игры. Организация игровой деятельности. Игра выступает как самостоятельная творческая деятельность образования, воспитания, обучения, позволяющая детям приобрести знания, умения, навыки, развивать у них намеченные качества и способности (для этой цели используются игры дидактические, познавательные, интеллектуально-развивающие, подвижные и др.). Ролевая игра позволяет рассмотреть различные решения проблемы с разных сторон и увидеть другие пути разрешения сложных ситуаций

- Анкетирование. Используется для определения знаний подростков по вопросам законодательства.
- Мини-лекции. Позволяют эффективно передать теоретическую информацию.
- Мозговой штурм. Позволяет подросткам обнаружить неиспользованные ими ранее способы решения проблемы и оценить эффективность разных способов.
- Разминки. Используются для активизации работы и снятия напряжения.
- Метод состязательности, организация соревнований, конкурсов и викторин.
- Самодиагностика. Поможет уточнить собственные ценности, интересы, склонности.
- Практические задания. Используются для закрепления знаний, умений и навыков, освоения алгоритма и способов принятия решения по заданной инструкции.

Формы работы:

- ❖ Урочная и внеурочная спортивно – оздоровительная деятельность: работа спортивных секций, прогулки, спортивные игры, турниры, соревнования.
- ❖ Беседы, мини-лекции; практикумы здоровья, часы познания, встречи с медработниками и другими специалистами.
- ❖ Смотры – конкурсы стенгазет, рисунков, буклетов, презентаций.
- ❖ Исследовательская работа: анкетирование и диагностика.

Механизм оценки результативности:

Организационный этап: Диагностика направлена на исследование общей структуры контингента детей, их ожиданий и представлений о предстоящей жизнедеятельности, интересов, потребностей, способностей. Проводится входное анкетирование. Помогает определить направление деятельности с учетом потребностей детей.

Заключительный этап: В результатах анкетирования «на выходе» отслеживается степень реализации цели и задач программы. Оценивается сформированность положительного отношения к здоровому образу жизни. Итоговое анкетирование позволяет выявить удовлетворенность ребенка пребыванием в лагере, оправдание его ожиданий.

Прогнозируемый результат

Программа предполагает что, учащиеся должны научиться:

- называть и узнавать опасности для здоровья человека; способы их предотвращения; правила здорового и безопасного образа жизни; правила организации учебного труда;
- как следует заботиться о своём здоровье: правила сохранения зрения, слуха, обоняния; роль здорового питания и двигательной активности для хорошего самочувствия и успешного учебного труда; опасность для здоровья и учебы снижения двигательной активности, курения, алкоголя, наркотиков, инфекционных заболеваний;
- соблюдению режима дня, двигательной активности, здоровому питанию;
- противостоянию вредным привычкам;
- выражать свое отношение к проблемам в области здоровья и безопасности.

Основное содержание программы:

Структура занятий:

№	Этапы проведения.	Содержание.
1	Организационная часть. 10 минут	<p>Приветствие (позволяет спланировать, создавать атмосферу группового доверия и принятия). Создание в группе положительной эмоциональной атмосферы, благоприятных условий для работы.</p> <p>Обсуждение в группе «Что хорошего и что плохого происходило в последние дни», с целью анализа изменений в поведении подростков.</p> <p>Разминка, которая позволяет установить эмоциональный контакт между участниками, поднять их настроение.</p>
2	Основная часть. 20 минут	<p>Теоретический блок. Изучение заявленных тем занятий. Информационное просвещение. Беседа с подростками в диалоговой форме по заявленной теме занятия</p>
	5 минут	<p>Динамическая пауза.</p>
	20 минут	<p>Практический блок. Использование упражнений и игр исходя из задач тренинга. Практические виды деятельности, самостоятельная работа, обсуждение, разрешение ситуаций, мозговой штурм</p>

3	Заключительная часть. 5 минут	Рефлексия. Создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы на занятии.
---	----------------------------------	---

Тематический план занятий:

№	Тема дня.	Содержание занятия.	Спортивно-оздоровительная деятельность.
1	Знакомство.	<p>Теоретический блок: <i>Социально-педагогический сектор:</i> «Здоровье. Здоровый образ жизни» <i>Медицинский сектор:</i> «Факторы, угрожающие здоровью. Эти вредные привычки»</p> <p>Практический блок: Входное анкетирование. (Приложение 1) Тест Оценка уровня физического развития. (Приложение 2) Игры на знакомство и сплочение: «Откроем сердце другу», «Я - другой». Анкета «Вредные привычки» (Приложение 4) Конкурс плакатов «Нет - вредным привычкам».</p>	Утренняя зарядка. Аэробика Игры на свежем воздухе.
2	Опасность здоровью: Курение.	<p>Теоретический блок: <i>Социально-педагогический сектор:</i> Беседа- дискуссия «Подросток и никотин». <i>Медицинский сектор:</i> «Особенности влияния никотина и других токсических веществ на развитие организма человека». <i>Правовой сектор:</i> Закон РФ "О запрете курения"</p> <p>Практический блок: Психология курения. Тест: «Что мы знаем о курении» (Приложение 5) Тренинги конструктивного взаимодействия «Не хочу курить», «Да и нет». Изготовление рисунков, плакатов о вреде курения.</p>	Минутка здоровья «Воздушное закаливание» Спортивный праздник «Движение – это жизнь» Игры на свежем воздухе.
3	Опасность здоровью: Наркотики	<p>Теоретический блок: <i>Социально-педагогический сектор:</i> Человек и наркотики. Причины наркомании. Как защититься от наркотика? <i>Медицинский сектор:</i> Информация о наркомании как о болезни, которую человек приобретает по своему собственному выбору. <i>Правовой сектор:</i> Законодательство РФ в отношении распространения и приобретения наркотических средств. Наркотики в зеркале статистики.</p>	Минутка здоровья «Упражнения для глаз» Игры на свежем воздухе. Спартакиада здоровья.

		<p>Практический блок: Тренинг принятия решения «Учись говорить нет». Упражнение «Попробуй отказаться». Игры: «Ассоциации», «Словесный портрет» Анкета «Наркотики и подросток» (Приложение б). Конкурс плакатов, буклетов: «Скажем наркотику - нет!»</p>	
4	Опасность здоровью: Психоактивные вещества	<p>Теоретический блок: <i>Социально-педагогический сектор:</i> Психоактивные вещества. Причины употребления. Преодоление проблем. <i>Медицинский сектор:</i> Химическая зависимость, выявление, лечение. <i>Правовой сектор:</i> Законодательство РФ в отношении распространения и приобретения наркотических средств.</p> <p>Практический блок: Тренинг принятия решения «О провокации. Как вести себя с кукловодами?». Игра «Марионетки»</p>	Игры на свежем воздухе. Минутка здоровья «Здоровье и гаджеты» Час досуга «Сценки о ЗОЖ»
5	Опасность здоровью: Вич/Спид	<p>Теоретический блок: <i>Социально-педагогический сектор:</i> СПИД – реальность или миф. <i>Медицинский сектор:</i> «Особенности заболеваний иммунной системы, особенности ВИЧ-инфекции, СПИДа» <i>Правовой сектор:</i> . Права и ответственность ВИЧ/СПИД – инфицированных граждан. Связь наркомании с преступностью, заболеванием СПИДом, меры их предупреждения.</p> <p>Практический блок: Упражнение «Живая диаграмма». с целью выявления уровня знаний по проблемам ВИЧ/СПИДа. Оформление памятки.</p>	Минутка здоровья «Режим дня» Игры на свежем воздухе. Мастер-класс «Игры с мячом»
6	Опасность здоровью: Алкоголь	<p>Теоретический блок: <i>Социально-педагогический сектор:</i> Подросток и алкоголь. Почему люди употребляют алкоголь? Социальный вред алкоголизма. <i>Медицинский сектор:</i> Последствия употребления алкоголя здоровью подростка. <i>Правовой сектор:</i> Уголовная ответственность лиц, совершивших преступление в состоянии опьянения.</p> <p>Практический блок: Тренинги конструктивного взаимодействия «Спасибо, нет!» Пантомима: «Нет, я не иду с вами». Психологическая минутка: упражнение «Выбор».</p>	Минутка здоровья «Береги глаза» Игры на свежем воздухе. Час досуга «Музыка и здоровье» «Веселые старты» (игр-соревнование)

7	Подведение итогов.	Итоговое анкетирование (Приложение 3). Подведение итогов работы. Анализ достигнутых результатов.	
---	--------------------	---	--

Краткое содержание программы:

На организационном этапе реализации программы проводится **ознакомительное занятие «Формирование ЗОЖ»**. Сформированной для дальнейших занятий группе учащихся доводятся основные моменты реализации программы, оговаривается время, визиты приглашенных специалистов, объясняется содержание, методы, формы работы. Основная цель: заинтересовать детей предстоящей работой.

Цель: Повышение уровня информированности подростков о последствиях «вредных привычек», разделение мифических представлений и реальности. Формирование у участников навыков отказа от рискованного поведения. Повышение осознанности выбора здорового образа жизни.

Теоретический блок занятия:

Информация социального педагога: «Здоровье. Здоровый образ жизни». Формирование у участников понятия «здоровье-болезнь», «здоровье тела и здоровье души», мотивации на поддержку здоровья. Обсуждение проблем молодости, старости, здоровья, болезни. Подведение участников к осознанию ценности здоровья. Информирование об особенностях иммунной системы. Что такое здоровье? (физическое, духовное, психическое). Способы укрепления здоровья.

Информация медицинской сестры: «Факторы, угрожающие здоровью. Эти вредные привычки»: Почему некоторые привычки называются вредными», «Полезные и вредные привычки». Среди наиболее опасных привычек человека следует назвать алкоголь, курение, наркоманию. Даже один раз, попробовав что-то, человек может попасть в зависимость, которая обернется для него большой бедой. Ни одна вредная привычка не вырабатывается так быстро, как дружба с дурманом. Алкоголь, никотин, наркотик вредны для любого человека, но самую большую опасность они представляют для детского организма. Учёные подсчитали, что здоровье человека на 60% зависит от его поведения, на 20% - от здоровья родителей (наследственности) и ещё на 20% - от условий, в которых живёт человек. Поэтому необходимо с детства вырабатывать в себе «здоровые привычки», чтобы не стать рабом «вредных привычек».

Практический блок занятия: Входное анкетирование (Приложение 1). Конкурс плакатов «Нет - вредным привычкам». Оценка уровня физического развития (Приложение 2). Анкета «Вредные привычки» (Приложение 4).

Игры на знакомство и сплочение: «Откроем сердце другу». Каждый игрок получает жетон в форме сердечка, на котором он пишет своё имя. Ведущий идёт со шляпой по кругу. Игроки громко называют свои имена, опуская сердечки в шляпу. После этого ведущий второй раз проходит по кругу. Теперь задача игроков – достать из шляпы одно из сердечек, прочитать вслух написанное на нём имя, вспомнить того, кому оно принадлежит, и отдать хозяину.

«Я-другой». Дети разбиваются по парам. Им предлагается поговорить о своих увлечениях, привычках, занятиях в течение 5 минут. После этого один из пары садится на стул в центре, а за его спиной становится второй человек из пары, положив кисти рук на плечи первого. Задание: рассказать «о себе» от лица сидящего на стуле. Затем участники меняются местами, и игра продолжается. Слушатели могут задавать вопросы, а стоящий должен попытаться дать по возможности правильный ответ.

Занятие №1. Опасность здоровью: Курение.

Цель: Формирование устойчивого навыка неприятия курения, умения активного противостояния пагубным привычкам.

Информация к размышлению: *«Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации» (Оноре де Бальзак)*

Теоретический блок занятия: Информация социального педагога: Беседа-дискуссия «Подросток и никотин». «Из истории приобщения европейцев к курению».

Информация медицинской сестры: «Особенности влияния никотина и других токсических веществ на развитие организма человека». «Опасность курения для здоровья человека в фактах и цифрах».

Информация инспектора ПДН: Законодательство в сфере охраны здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака. Закон "О запрете курения", Федеральный закон от 23 февраля 2013 г. N 15-ФЗ "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака" Обмен мнениями о пагубном влиянии курения на организм человека.

Диспут: «Почему подростки начинают курить?» (Ответы фиксируются на флипчарте: «Из любопытства, за компанию, стремление показать себя «крутым» и взрослым, слабая воля, нечем занять досуг, непонимание опасности курения, «покурю и смогу бросить», не занимаюсь спортом, влияние рекламы, кино, наличие карманных денег)

По окончании блока оформляются: Аргументы против курения:

1. Курение разрушает организм.
2. Курение приводит к неизлечимым болезням.
3. Курение снижает физическую активность.

4. Курение портит цвет кожи.

5. Никотин забирает свободу, человек становится его рабом. **Мы выбираем жизнь!**

Практический блок занятия: Психология курения. Тренинги конструктивного взаимодействия «Не хочу курить», «Да и нет». Детям предлагается рассмотреть и проанализировать в дальнейшем развитие ситуаций, которые встречаются в повседневной жизни. Работа в парах. Один играет роль подростка, который начал курить, а второй в диалоге убеждает его этого не делать, или пробует наоборот уйти от негативного влияния и давления «друга», который пытается приобщить его к курению. Потом участники меняются ролями. Вопросы для обсуждения в группе: Какова аргументация сторон? Кто добился цели, почему?

Тест: «Что мы знаем о курении» (Приложение 5). Изготовление рисунков, плакатов о вреде курения.

Занятие №2. Опасность здоровью: Наркотики.

Цель: Формирование устойчивого навыка неприятия наркотиков, умения активного противостояния пагубным привычкам.

Теоретический блок занятия: Информация социального педагога: «Человек и наркотики. Причины наркомании. Как защититься от наркотика? Наркотизм как социальная болезнь и её последствия».

Информация врача-нарколога: Информация о наркомании как о болезни, которую человек приобретает по своему собственному выбору.

Информация инспектора ПДН: Законодательство РФ в отношении распространения и приобретения наркотических средств. Наркотики в зеркале статистики. Правовая ответственность за хранение и распространение наркотических и психотропных средств Знакомство с ответственностью несовершеннолетних за хранение и сбыт наркотиков и психотропных средств.

Практический блок занятия: Мозговой штурм «Почему люди применяют наркотики, к чему ведёт проба наркотика и токсического и что люди приобретают и что теряют от применения наркотика?».

Тренинг принятия решения «Учись говорить нет». Проигрывание вариантов отказа от провоцирующего предложения способствует формированию определенных поведенческих стереотипов, которые реально способны выполнять функцию внутреннего антинаркотического барьера. Даже те дети, кто хорошо знают о вреде курения, пьянства, наркомании, порой поддаются на уговоры друзей. Причина проста: подростки не умеют говорить «нет».

Упражнение «Попробуй отказаться»: Учитель предлагает ребятам ситуацию, например, пойти в поход. Ведущий кидает мяч любому из сидящих в кругу учащихся, тот должен предложить ведущему пойти в поход. Каждый раз ведущий отвечает отказом, но отказ имеет различную направленность. Затем задание можно изменить. Каждый учащийся придумывает свои варианты для ведущего. На все предложения ведущий отвечает отказом, однако использует его различные варианты. Участники группы определяют преимущества и недостатки каждого варианта.

Виды отказа: (записаны на флипчарте)

1. Отказ-соглашение. Человек в принципе согласен с предложением, но по каким то причинам не решается сразу дать согласие. Например: «Вы не хотите выпить чаю? – «Спасибо, но мне так неудобно вас затруднять».
2. Отказ-обещание. Отказ направлен на внешние обстоятельства, которые мешают воспользоваться предложением. Самая «безобидная» форма отказа, поскольку при этом не затрагиваются личные чувства предлагающего. Позволяет избежать конфликтной ситуации. Например: «Пойдем завтра в кино». – «С удовольствием, но завтра у меня курсы».
3. Отказ-альтернатива. Выдвигается альтернативное предложение. Трудность в том, чтобы его придумать. Например: « Пойдем завтра в бассейн».- «Нет, я не люблю плавать. Давай лучше погуляем в лесу».
4. Отказ-отрицание. Человек даёт понять, что не согласится с предложением ни при каких обстоятельствах. Может затрагивать личные чувства предлагающего, обидеть его, однако снимает вероятность дальнейших предложений. Например: «Нет, я не пойду на байдарках, потому что боюсь воды»Ю « Нет, я не буду носить короткую юбку, потому что это вульгарно», «Нет, я ни за что не пойду с тобой на дискотеку».

Игры: «Ассоциации», «Словесный портрет». Анкета «Наркотики и подросток» (Приложение 6). Конкурс плакатов, буклетов: «Скажем наркотику - нет!»

Занятие №3. Опасность здоровью: Психоактивные вещества.

Цель: Формирование устойчивого навыка неприятия наркотиков, умения активного противостояния пагубным привычкам.

Теоретический блок занятия: Информация социального педагога: «Психоактивные вещества. Причины употребления ПАВ. Преодоление проблем». Наркомания - знамение времени. Как уберечься от дурного влияния, пагубных привычек, наркотика. Зависимость – созависимость, влияние этих качеств на возможность преодоления проблемы. Стресс. Умение преодолевать стресс, как важный способ преодоления проблемы. Формирование

глубокого понимания проблемы зависимости от ПАВ, осознание личной вовлеченности в проблему.

Информация медицинской сестры: Химическая зависимость, выявление, лечение.

Информация инспектора ПДН: Алкоголь - наркотик - преступление. Законодательство РФ в отношении распространения и приобретения наркотических средств. ПАВ в зеркале статистики. Правовая ответственность за хранение и распространение наркотических и психотропных средств Знакомство с ответственностью несовершеннолетних за хранение и сбыт наркотиков и психотропных средств.

Практический блок занятия: **Тренинговое занятие «О провокации. Как вести себя с кукловодами?».**

- Скажите: человек, который кладёт сыр в мышеловку, любит мышей? Для чего он тратит на них сыр? Положил бы сыр рядом с норкой, да и оставил бы мышей в покое. Но он кладёт сыр именно внутрь мышеловки. Мышка начинает им лакомиться уже внутри, когда мышеловка захлопывается. А что делают с попавшимися мышками, хорошо известно.

Запомни на всю жизнь:

- Получая что-либо «бесплатно» и у манипулятора-кукловода, человек ведет себя подобно мыши, стремящейся в мышеловку за сыром.
- Расплачиваться за «бесплатное угощение» придётся не только своим имуществом, но и своим здоровьем, а, то и жизнью.
- Не следует пытаться обмануть жулика – он все равно хитрее, значит нужно держаться от него подальше.

Как вести себя с кукловодами? Главное понять, что тебя хотят заставить сделать то, чего ты делать не собирался. Подумай: а зачем *ему* надо, чтобы я *это* сделал? Тогда сразу станет ясно: или твоими руками хотят достичь своей грязной цели, или тебя хотят втянуть в дело, которое принесет выгоду одному кукловоду.

Как же вести себя, когда тебя пытаются «взять на «слабо»? Очень просто – отвечать: «Да, мне это слабо!» Тебя начнут высмеивать: «Ты видно еще маменькин сынок!» Ответ: «Да, я еще маменькин и папенькин сынок». И так далее. И вскоре будет заметно, как пыл кукловода остывает: он понимает, что от тебя ничего выгодного для себя не добьется.

Иногда могут сказать: «Ты что – дурак, если отказываешься от такого выгодного дела?» В этот момент надо подумать: «А что это он так заботится о моей выгоде?» И ответить: «Да, я такой дурак, что твоё предложение не принимаю». И опять станет заметно, как остывает пыл кукловода.

Запомните: одурачивают и втягивают в алкогольные и наркотические сети того, кто боится выглядеть дураком. Сказочный Иван-дурак нисколько не смущался, что все его так

называли, но всегда выигрывал и всех побеждал! Возникает вопрос: что хуже – выглядеть дураком, но поступать умно, или поступать, как дурак, но выглядеть умным?

Наши рекомендации:

Не бойся выглядеть недостаточно умным!

Не бойся выглядеть недостаточно смелым!

Не бойся выглядеть недостаточно взрослым!

Не бойся выглядеть недостаточно самостоятельным!

Бойся стать жертвой наркотической заразы и превратиться в марионетку наркоторговцев!

Игра «Марионетки».

Занятие №4. Опасность здоровью: Вич/Спид.

Цель: Расширять знания и представления участников тренинга о здоровье, ВИЧ/СПИДе, зависимости – созависимости, способах предупреждения случаев заражения. Формировать нравственные представления об отношениях к больным людям, толерантности.

Теоретический блок занятия: Информация социального педагога: СПИД – реальность или миф. Социальные, экономические, психологические последствия заражения ВИЧ/СПИДом. Актуализация понятий «дискриминация», «стигматизация» в отношении ВИЧ-инфицированных. Конформизм – качество, влияющее на построение эффективных отношений между людьми, восприятие жизни, отдельных событий. История красной ленточки. Толерантность, как необходимое качество в отношении к людям группы риска, к ВИЧ – инфицированным, болеющим СПИДом.

Информация медицинской сестры: Особенности заболеваний иммунной системы, особенности ВИЧ-инфекции, СПИДа. Участники тренинга должны *знать*: влияние ВИЧ-инфекции на иммунную систему; разницу между ВИЧ-инфекцией и СПИДом; возможно ли вылечить больного СПИДом, ВИЧ-инфекцией; способы заражения ВИЧ/СПИДом; способы исследования на наличие ВИЧ-инфекции; «группы риска» к ВИЧ-инфицированию; способы защиты от ВИЧ-инфицирования.

Информация секретаря КДН и ЗП: Знакомство с нормативными документами, устанавливающими права и ответственность ВИЧ/СПИД – инфицированных граждан, людей живущих с ВИЧ/СПИД-инфицированными. Формирование ответственного отношения к своему здоровью, навыков сохранения здоровья, умения оказать социальную поддержку без вреда для собственного здоровья. Степень персональной ответственности в случаях заражения ВИЧ/ СПИДом. Связь наркомании с преступностью, заболеванием СПИДом, меры их предупреждения.

Практический блок занятия: Упражнение «Живая диаграмма»

Задачи:выяснить степень информированности участников по данной проблеме.

Инструкция: Все участники выстраиваются в линию, не касаясь друг друга, и закрывают глаза. Ведущий формулирует ряд утверждений. Если участник согласен с утверждением, он делает шаг вперед, если не согласен – шаг назад, если не знает ответа – остается на месте. Утверждения могут быть, например, такими:

- ВИЧ и СПИД – это одно и то же.
- ВИЧ можно заразиться, если пользоваться общей посудой с ВИЧ- инфицированным.
- По внешнему виду человека, возможно, определить, есть ли у него ВИЧ.
- Употребление инъекционных наркотиков – единственный путь заражения ВИЧ.
- ВИЧ передается через кровососущих насекомых.
- Если человек заразился ВИЧ, то тест сразу же покажет наличие вируса в его организме.
- Чтобы обезопасить себя, можно сделать прививку против ВИЧ.
- ВИЧ поддается полному излечению.

Если бы вы точно знали информацию, соответствующую утверждениям, вы остались бы в прямой линии. Но, как мы видим, все оказались в разных местах.

ПАМЯТКА! Как происходит заражение?

Источником заражения служит человек, пораженный вирусом иммунодефицита. Это может быть больной с различными проявлениями болезни, или человек, который является носителем вируса, но не имеет признаков заболевания (бессимптомный вирусоноситель). СПИД передается только от человека к человеку: а) половым путем; б) через кровь, содержащую вирус иммунодефицита; в) от матери к плоду и новорожденному.

ВИЧ не передается:

- ВИЧ не живет вне организма и не распространяется через обыкновенные бытовые контакты.
- Нет никакой опасности в ежедневных общениях на работе, школе или дома.
- Невозможно заразиться через рукопожатия, прикосновения или объятия.
- Нет никакой возможности заразиться в плавательном бассейне или туалете.
- Нет опасности от укусов комаров, москитов или других насекомых.

Занятие №5. Опасность здоровью: Алкоголь.

Цель: Формирование устойчивого навыка неприятия алкоголя, отказа от рискованного поведения, умения активного противостояния пагубным привычкам. Повышение уровня информированности подростков о последствиях употребления алкоголя, табакокурения, ПАВ, разделение мифических представлений и реальности. Повышение осознанности выбора здорового образа жизни.

Теоретический блок занятия: Информация социального педагога: Подросток и алкоголь. Почему люди употребляют алкоголь? Социальный вред алкоголизма.

Информация врача-нарколога: Последствия употребления алкоголя здоровью подростка.

Информация юриста: Знакомство с ответственностью несовершеннолетних за хранение и сбыт наркотиков и психотропных средств и за правонарушения в состоянии алкогольного опьянения. Состояние опьянения - отягчающее обстоятельство в Уголовном Кодексе РФ.

Практический блок занятия: Упражнения, направленные на формирование навыков аргументированного отказа. Групповая дискуссия «Альтернатива алкоголю». Тренинги конструктивного взаимодействия «Спасибо, нет!» Пантомима: «Нет, я не иду с вами».

Психологическая минутка: упражнение «Выбор».

Список литературы:

1. Алгоритм разработки проекта по профилактике девиантного и аддиктивного поведения в образовательной среде. Рабочая тетрадь : Учебно-методические материалы / В. В. Зарецкий, А. Н. Булатников [и др.]. – Москва : АПКИППРО, 2010.
2. Березин, С. В. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании / С. В. Березин, К. С. Лисецкий, И. Б. Орешников. – Москва : Изд-во Института Психотерапии, 2000.
3. Бояться не нужно – нужно знать : Программа профилактической направленности // Государственное областное бюджетное учреждение Мурманской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи». – Мурманск, 2016.
4. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор : пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. - Москва : Просвещение, 2011. – 223 с.
5. Давыденко, А. В. Уголовное наказание и предупреждение преступности несовершеннолетних / А. В. Давыденко // Адвокат. – 2010. – № 10.
6. Дыхан, Л. Б. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе / Л. Б. Дыхан. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2009.
7. Макарычева, Г. И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей / Г. И. Макарычева : Санкт-Петербург : Речь, 2015.
8. Модели взаимодействия с детьми группы риска: опыт работы социального педагога. А. Н. Свиридов. – Изд. 2-е – Волгоград. Издательство «Учитель», 2017 г.
9. Не отнимай у себя завтра или я стратег своей жизни : Программа по профилактике асоциального поведения с основами правовых знаний // Государственное областное бюджетное учреждение Мурманской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»). Мурманск, 2017.
10. Новик, Г. И. Профилактика преступлений и правонарушений среди подростков / Г. И. Новик // Социальная педагогическая работа. - № 10. – 2010.
11. Образовательные здоровьесберегающие технологии: опыт работы методического объединения учителей начальных классов/авт.-сост. В. Ф. Феоктистова. - Волгоград, 2009.
12. Павлова, М. А. Социально-педагогические технологии работы с «трудными» детьми / М. А. Павлова. – Изд. 2-е – Волгоград. Издательство «Учитель», 2018.
13. Программа по первичной профилактике ВИЧ инфекции в образовательной среде, формированию толерантного отношения к ВИЧ-позитивным людям их ближайшему окружению. И. В. Габер, В. В. Зарецкий, Т. А. Кононова, В. К. Рябцев и др. Сибирский ФО 2012 г.

14. Проектируем содержание внеурочной деятельности по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни : Методическое пособие / Е. Н. Дзятковская. – Москва : Образование и экология. 2012.
15. Профилактика зависимости от психоактивных веществ : Руководство по разработке и внедрению программ формирования жизненных навыков у подростков «группы риска» / Т. Воробьева, А. Ялтонска. - Москва, 2008.
16. Работа социального педагога в школе и микрорайоне : методический журнал / учредитель и издатель : НОУ Центр «Педагогический поиск». - Москва : Педагогический поиск, 2009.
17. Сборник информационно-методических материалов в сфере сохранения и укрепления здоровья детей и подростков : Методическое пособие/ Под. ред. И. Н. Гурвича. – Санкт-Петербург : Изд-во С. – Петерб. ун-та, 2009.
18. Хоменко, И. Н. Психолого-педагогическое сопровождение детей с отклоняющимся поведением: психологическая диагностика, игровые технологии. И. Н. Хоменко. - Изд. 2-е – Волгоград. Издательство «Учитель», 2018.

Анкета (на «входе»)

Дорогие друзья! Мы рады приветствовать вас в нашем лагере!

Давайте вместе сделаем наши каникулы полезными, весёлыми, здоровыми!

Для того чтобы сделать жизнь в нашем лагере более интересной, мы просим вас ответить на следующие вопросы:

- Фамилия, имя _____ Класс _____
1. Моё самое любимое занятие _____
 2. Мои первые впечатления о лагере _____
 3. Был ли ты в лагере раньше? (каком) _____
 4. Любишь ли ты общаться с людьми? _____
 5. Как ты относишься к спорту? _____
 6. Что ожидаешь от лагеря: _____
 7. Есть ли у тебя идеи, как сделать жизнь в нашем лагере интересной и радостной для всех? _____
 8. В каких делах ты хочешь участвовать? _____
 9. Чему ты хотел бы научиться за время пребывания в лагере?
 10. О себе хочу дополнительно сообщить _____

Оценка уровня физического развития.*Ответь честно самому себе (ответы даны в баллах).*

№	Вопрос анкеты.	Начало смены.		Конец смены.	
		Да (3 балла)	Нет (1 балл)	Да (3 балла)	Нет (1 балл)
1	Соблюдаю ли я режим дня?				
2	Делаю ли я утреннюю зарядку?				
3	С удовольствием ли я хожу на уроки физкультуры?				
4	Занимаюсь ли я физическим трудом?				
5	Вызывает ли у меня отвращение табачный дым?				
6	Могу ли я несколько раз подтянуться на перекладине (отжаться от пола)?				
7	Люблю ли я свежий воздух?				
8	Считаю ли я алкоголь вредным веществом?				
9	Умею ли я плавать?				
10	Занимаюсь ли я в спортивной секции?				
<p style="text-align: center;">ИТОГО:</p> <p>От 10 - до 14: низкая ступень физического развития.</p> <p>От 15 - до 20: средняя ступень физического развития</p> <p>От 21 - до 30: высокая ступень физического развития</p>					

Анкета (на «выходе»)

Дорогие друзья! Вот и закончилась смена в городском лагере! Нам очень важно знать Ваше мнение о совместно проведенном времени! Мы просим вас ответить на следующие вопросы:

Фамилия, имя _____ Класс _____

1. Что тебе особенно понравилось в лагере? _____
 2. Самое важное событие в лагере? _____
 3. Что тебе не понравилось? _____
 4. В чем лагерь не оправдал твоих ожиданий? _____
 5. Было ли скучно в лагере? _____
 6. Что из того, чему ты научился в лагере, ты сможешь использовать в своей повседневной жизни уже сейчас? _____
 7. Появились ли у тебя друзья среди ребят, среди взрослых? _____
 8. Твои пожелания: _____
-

Анкета «Вредные привычки»

Анкета проводится с целью получения информации о формировании привычек курить, употреблять наркотические вещества у учащихся школы, выявлении роли воспитательного воздействия педагогов на формирование привычек здорового образа жизни у детей.

Анкета помогает получить информацию:

- о владении теоретическими сведениями по данному вопросу;
- дает возможность овладеть статистическими данными по вопросу вредных привычек у школьников;
- помогает проанализировать отношение родителей к вредным привычкам детей;
- дает возможность скоординировать работу педагогического коллектива по профилактике формирования вредных привычек у детей.

№	Вопрос.	Выбери ответ.
1	С какого возраста, по твоему, человеку можно	<ul style="list-style-type: none"> ▪ курить ▪ употреблять спиртные напитки ▪ наркотические вещества
2	Пробовал ли ты (да, нет)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ курить ▪ употреблять спиртные напитки ▪ наркотические вещества
3	С какой целью ты это делаешь? (если да)	<p>ради интереса хочется</p> <p>_____</p>
4	Как часто ты это делаешь? (постоянно, редко, никогда)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ куришь ▪ употребляешь спиртн. напитки ▪ наркотические вещества
5	Что изменилось в жизни при появлении таких привычек?	<p>положительного: _____</p> <p>отрицательного: _____</p>
6	Твои родители	<ul style="list-style-type: none"> ▪ курят ▪ употребляют спиртн. напитки ▪ наркотические вещества
7	Как родители относятся к твоим привычкам?	<p>запрещают категорически осуждают безразлично</p> <p>_____</p>
8	Как ты относишься к подросткам, которые имеют привычки курить, выпивать? (безразлично, завидую, осуждаю)	<p>юношам девушкам</p>

