

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Выльгортская средняя общеобразовательная школа № 2»
им.В.П.Налимова
«Выльгортса 2 №-а шөр школа» муниципальной велөдан учреждение

Программа организации воспитательной работы

«Школа здоровья»

основной общей школы для 8-9 классов

Срок реализации программы - 2 года

*Составитель: Туркина Елена Михайловна,
учитель русского языка и литературы*

с. Выльгорт. 2019

Содержание

1. Паспорт программы.....	3
2. Пояснительная записка.....	4
3. Основная часть.....	9
4. Критерии и механизм оценки результатов воспитательного процесса по направлению «Здоровый и безопасный образ жизни».....	18
5. Планируемые результаты воспитательной деятельности.....	21
6. Список используемой литературы	22
7. Приложения.....	24

1. Паспорт программы

Субъект РФ, муниципальное образование	Республика Коми, Сыктывдинский район
Название программы	Программа организации воспитательной работы «Школа здоровья»
Тип программы	Типовая программа
Приоритетное направление деятельности	Пропаганда безопасного и здорового образа жизни
Составитель программы	Туркина Елена Михайловна, учитель русского языка и литературы
Наименование ОУ	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Выльгортская средняя общеобразовательная школа №2» имени В.П. Налимова
Адрес, телефон	Республика Коми, Сыктывдинский район, с. Выльгорт, ул. Домны Каликовой, д.83, 8(82130)7-25-46 89042220157
Количество участников	26
Возраст участников	14-16 лет
Сроки реализации программы	Сентябрь 2019 – июль 2021

2. Пояснительная записка

В сентябре мне поручили классное руководство в 8 «в» классе. После разговора с родителями, коллегами и учениками пришла к выводу, что в воспитательной работе следует обратить внимание на формирование здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из целостных составляющих личности обучающегося.

Программа воспитательной работы «Школа здоровья» разработана в соответствии с федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273), федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного Приказом №1897 от 17.12.2010 г. с изменениями от 29.12.2014 г. №1664, с учетом примерной образовательной программы, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением от 08.04.2015г. №1/15 и основной образовательной Программой воспитания и социализации обучающихся на ступени основного общего образования МБОУ «Выльгортская средняя общеобразовательная школа №2».

Актуальность программы обусловлена несколькими факторами. В последние десятилетия медицина вышла на качественно новый уровень. Младенческая смертность снизилась, лечат и выхаживают даже самых слабых детей. Данный факт ставит новые задачи для системы образования и воспитания. К сожалению, все больше детей в школе с ослабленным здоровьем и хроническими заболеваниями, это, зачастую, не позволяет выдерживать соответствующие возрасту физические и умственные нагрузки. Так например, в моем классе индекс здоровья на май 2019 составил 14 %, в течение года только 4 ученика (из 27) не пропускали занятия по болезни (*см. приложение 1* «Сводная ведомость учета посещаемости 7в класса за 2018-2019 уч. год»). Кроме того, наша школа находится в сельской местности, есть ребята из неблагополучных семей. Некоторые из учеников замечены в употребление табака и алкоголя. В благополучных семьях другая проблема, которая заметна стала в последние года. Это неправильное питание детей, результатом которого становится подростковое ожирение и связанные с ним

заболевания. Также современные подростки много времени проводят за компьютером и телефоном, в ущерб своему здоровью. Родители, в силу своей занятости, не всегда могут обеспечить необходимый контроль за детьми.

Принимая классное руководство в 8 «в», были отмечены тенденции пренебрежительного отношения ребят к своему здоровью. Невозможно оставаться в стороне, когда видишь, что твои ученики не дооценивают риски вредных привычек, переедания и многочасовых игр за компьютером. При разработке программы я ориентировалась на потребности своего класса.

Новизна заключается в новых формах проведения занятий. Выход за рамки классного часа. Проведения тренингов с эффектом погружения в образ, ситуацию. Также планируется тесная работа с учителями-предметниками, узкими специалистами (психолог, педагог-организатор) и родителями.

Цель: формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни.

Задачи:

1. Формировать установки на систематические занятия физической культурой и спортом, через привлечение учащихся в спортивные секции (акции, конкурсы).
2. Формировать осознанное отношение обучающихся к выбору индивидуального рациона питания.
3. Способствовать овладению современными оздоравливающими технологиями, в том числе навыки личной гигиены.
4. Развивать негативное отношение к употреблению табака, алкоголя и наркосодержащих препаратов.
5. Способствовать развитию педагогической компетентности родителей (законных представителей).

Методической основой ФГОС является системно-деятельностный подход, поэтому в программе предполагается:

- ✓ Воспитание личности, отвечающей требованиям информационного общества;

- ✓ Социальное развитие обучающихся, через сотрудничество с другими учениками класса, классным руководителем, педагогами школы, психологом, фельдшером, администрацией школы;
- ✓ Учет индивидуальных, возрастных, психологических и физических особенностей обучающихся;
- ✓ Индивидуальные воспитательные траектории развития обучающихся.

Возраст обучающихся, для которых разработана программа, 13 – 16 лет.

Краткая психофизическая характеристика класса.

В классе 15 мальчиков и 11 девочки. Состав класса в своем большинстве не меняется. По успеваемости класс находится на среднем уровне. Отношения между одноклассниками характеризуются как вполне благополучные. Отвергаемых и изолированных учащихся нет. Взаимоотношения с классным руководителем строятся на взаимном доверии и уважении. С учителями-предметниками – доброжелательно-деловые. В классе есть актив, который приходит на помощь всегда: Савкина Дарина и Сажина Виктория. У учащихся Напалковой Юлии, Тихоново Ростислава, Мальцевой Даны, Ильиной Алины наблюдается большой познавательный потенциал и высокий уровень самообразовательной активности. Учащимся Соколову Алексею, Белинских Валерии, Борисову Илье, Юркину Алексею свойственен замедленный темп деятельности. Не всегда успевают за темпом класса, не показывают осознанности и систематичности знаний. Требуется дополнительное стимулирование и постоянный контроль со стороны взрослых, в результате чего могут достигать хороших результатов. На уроках и перерывах поведение учащихся удовлетворительное. Класс принимает активное участие в школьных мероприятиях. Савкина Дарина, Мальцева Дана и Сажина Вика являются лидерами при организации и проведении праздников, конкурсов, игр, оформлении плакатов и т.п. По мере своих сил каждый ученик старается принять участие в делах класса и внешкольных мероприятиях. В классе есть ребята группы риска, замеченные в употреблении табака и алкоголя: Борисов Илья, Астахова Маргарита, Артеева Анастасия, Киселева Оксана. Также есть ученики со слабым

здоровьем, часто пропускающие занятия по болезни: Трофимов Виктор (ребенок-инвалид), Павлов Никита, Уляшева Мария, Тихонов Ростислав, Савкина Дарина.

Вывод: в классе низкая учебная мотивация, недостаточно сформированы навыки самоорганизации; большая группа ребят с ослабленным здоровьем, также есть курящие ученики.

Необходимо:

- 1) создать условия для развития навыков самоорганизации (дежурство по школе и в столовой, летняя трудовая практика, субботники);
- 2) способствовать повышению уровня познавательной активности у учащихся с замедленным темпом деятельности, формировать у них познавательную активность, учебную мотивацию;
- 3) формировать потребность в ЗОЖ.

Этапы реализации программы

Программа разработана на два учебных года, 8-9 классы. Этапы реализации представлены в таблице 1.

Таблица 1

Этапы реализации программы организации воспитательной работы «Школа здоровья»

№ п/п	Содержание деятельности	Сроки реализации	Планируемые результаты	Ответственные
Организационно-подготовительный этап				
1.	Нормативно-правовое обеспечение: Изучение нормативных документов, диагностических методик; Разработка и реализация программы воспитательной работы.	Май – октябрь 2019	1. Изучены основные нормативные документы, регламентирующие воспитательную работу ОУ. 2. Разработана программа в соответствии с требованиями ФГОС. 3. Проведен мониторинг уровня сформированности навыков ЗОЖ. (<i>Приложение 2</i>)	Классный руководитель
2.	Педагогическая поддержка: Консультация классного руководителя с психологом, социальным педагогом,	Сентябрь-октябрь 2019	1. Изучены личные дела учащихся, социальный паспорт класса, медицинские карты, итоги успеваемости в 5-7 классах.	Классный руководитель, психолог, социальн

	фельдшером, учителями-предметниками.		2. Получены консультации и рекомендации от узких специалистов.	ый педагог, фельдшер, учителя-предметники
Практический этап				
1.	Работа по основным направлениям воспитательной программы;	2019 – 2021 уч.г.	Работа в соответствии с планом мероприятий.	Классный руководитель
2.	Сотрудничество с педагогическим коллективом, школьной психолого-педагогической службой и родительской общественностью;		Тесная работа с учителями, специалистами школы и родителями (законными представителями)	Классный руководитель, психолог, социальный педагог, фельдшер, учителя-предметники, родители.
3.	Корректировка запланированных мероприятий;		Промежуточный мониторинг успешности реализации программы, с целью своевременной корректировки плана мероприятий.	Классный руководитель, психолог, социальный педагог
4.	Промежуточный мониторинг успешности реализации программы			
Заключительный (рефлексивный) этап:				
1.	Подведение итогов и анализ работы по программе.	Январь – май 2021	Составлены рекомендации по работе в данном направлении, исходя из полученных данных с учетом мнения всех сторон: классного руководителя, учеников, родителей, учителей и узких специалистов, фельдшера.	Классный руководитель, психолог, социальный педагог, фельдшер
2.	Проведение итогового мониторинга успешности реализации Программы.	Май 2021		
3.	Сбор отзывов участников Программы.	По желанию самих участников		
4.	Оценка работы по данной программе	Сентябрь 2021		Классный руководитель

3. Основная часть

В программе организации воспитательной работы «Школа здоровья» главным направлением заявлено формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения и укрепления физического, психического и социального здоровья обучающихся. Но для гармоничного развития ребенка программа, как прописано в примерной основной образовательной программе ООО и в основной образовательной программе воспитания и социализации обучающихся на ступени основного общего образования МБОУ «Выльгортская средняя общеобразовательная школа №2», должна строиться на базовых национальных ценностях российского общества (патриотизм, гражданственность, семья, труд, творчество, природа). Поэтому в своей программе, кроме направления формирующего привычку ЗОЖ, будет представлен весь комплекс ключевых задач воспитания, но с акцентом на здоровье. На мой взгляд, это характеризует программу как систему мероприятий воспитательного процесса, служащих раскрытию базовых национальных ценностей.

Направления работы

Редко можно встретить воспитательное мероприятие, которое включало бы в себя только одно направление. Обычно одно дело решает целый комплекс задач. Для достижения поставленной цели программы большинство мероприятий ориентированы на проблему формирования и развития потребности учеников в ЗОЖ, что не мешает в полной мере представить все направления заявленные в основной образовательной программе воспитания и социализации обучающихся на ступени основного общего образования МБОУ «Выльгортская средняя общеобразовательная школа №2».

Безопасный и здоровый образ жизни

В примерной образовательной программе ООО в пункте 2.3.8 Описание деятельности организации в области непрерывного экологического и

здоровьесберегающего образования учащихся, описаны **пять комплексов мероприятий**, назовем их условно:

1. Режим дня и отдыха;
2. Двигательная активность;
3. Мое самочувствие;
4. Рациональное питание;
5. Профилактика зависимостей.

Мероприятия подробно представлены в таблице 2 (8 класс) и таблица 3 (9 класс).

Таблица 2

Комплексы мероприятий, направленные на формирование осознанного отношения к своему здоровью (8 класс)

Мероприятие	Форма	Сроки	№ комплекса	Примечание
Школьные спортивные конкурсы (Малая Зарница, футбол, волейбол и др.)	Конкурсы	В течение года	2, 3, 5	Под руководством учителей физкультуры
Вводный инструктаж по ТБ. «Мой режим дня ведет к успеху» Мониторинг уровня сформированности навыков ЗОЖ.	Беседа Классный час	Сентябрь 2019	1	Ссылка на конспект [8] <i>Приложение 2.</i>
«Спорт – это жизнь» Подготовка к ГТО	Статья в тематической группе Вконтакте	Октябрь 2019	2	Ссылка на ресурс Материалы для стенда (нормы ГТО) [4]
Реклама спортивных кружков и секций в школе и районе	Встреча с тренерами			
Психологическое тестирование на выявление ребят склонных к зависимому поведению	Анкетирование	Ноябрь	5	ответственный психолог ОУ
Инструктаж на период зимних каникул.	Памятка по профилактике детского травматизма	Декабрь	2	
Элементы и правила закаливания	Видеоурок	Январь	2	Ссылка на видео [12]
Риски неадекватной нагрузки и использование биостимуляторов	Беседа	Февраль	2	

Стресс. Эмоции и здоровье	Диспут	Март	3	Материалы к классному часу [6]
Безопасный интернет	Акция	Апрель 2019	5	<i>Приложение 3.</i> Рекомендации для родителей
Правила рационального питания	Статья в тематической группе Вконтакте	Апрель	3	Ссылка на ресурс
Инструктаж по технике безопасности на летной период	Статья в тематической группе Вконтакте	Май	1-2	Ссылка на ресурс

Таблица 3

Комплексы мероприятий, направленные на формирование осознанного отношения к своему здоровью (9 класс)

Мероприятие	Форма	Сроки	№ комплекса	Примечание
Школьные спортивные конкурсы (Малая Зарница, футбол, волейбол и др.)	Конкурсы	В течение года	2, 3, 5	Под руководством учителей физкультуры
Вводный инструктаж по ТБ. «Как все успеть»	Беседа	Сентябрь 2020	1	Ссылка на конспект [9]
Классный час совместно с родителями «Подготовка к экзаменам»	Анкетирование, психолого-педагогическая консультация	Октябрь 2020	1, 3	Примерный конспект Презентация [3]
Сам себе тренер	Поход-экскурсия на стадион Раисы Сметаниной с. Выльгорт		2	Материалы для стенда (нормы ГТО) [4]
Подготовка к ГТО				
Какие органы поражаются при алкоголизме	Оформление стенда	Ноябрь 2020	5	Плакат «Алкоголизм» <i>Приложение 4</i>
Сам себе тренер	Экскурсия в фитнес центр с.Выльгорт «Ошпи»	Декабрь 2020	2	Ссылка на официальный сайт фитнес центра «Ошпи» Вконтакте

Правила этикета за столом	Памятка на стенд и в тематическую группу	Январь 2021	4	Примерный перечень [10]
Свободное время. Как провести его с пользой?»	Беседа	Февраль 2021	5	Примерный конспект занятия [1]
Мы волонтеры!	Акция	Март 2021	5	Под руководством педагога организатора
Традиции коми кухни	Беседа, чаепитие	Апрель 2021	4	Видео к занятию [11]
Экзамены без стресса	Психологический тренинг Проект	Май 2021	1, 3	Примерный конспект занятия [5]

В результате проведения мероприятий по направлению «Безопасный и здоровый образ жизни» планируется достичь следующих воспитательных эффектов:

- ✓ Учащиеся познакомятся с приемами организации своего времени;
- ✓ Сформируется представление о необходимости физических нагрузок, в пределах своих возможностей;
- ✓ Учащиеся получают представление о возможностях управления своим физическим и психическим состоянием без использования медикаментозных и тонизирующих средств;
- ✓ Учащиеся научатся самостоятельно оценивать и контролировать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни;
- ✓ Познакомятся с разными способами проведения досуга.

Социализация

Полный список мероприятий направленный на освоение обучающимися социального опыта представлен в таблице 4 (8 класс) и таблице 5 (9класс).

Таблица 4.

Мероприятия, направленные на освоения обучающимися социального опыта (8класс)

Мероприятие	Форма	Сроки
-------------	-------	-------

Выбор актива класса «Мы выбираем, нас выбирают».	Диспут, беседа	Сентябрь 2019
«Дело человеком славится». Профессии моих родителей.	Самопрезентация	Ноябрь 2019
Мир равных возможностей.	Беседа	Январь 2020
Культура общения в социальных сетях.	Беседа	Март 2020
Диагностика уровня воспитанности.	Анкетирование	Апрель 2020
Акция «Огоньки победы»	Акция	Май 2020

Таблица 5

**Мероприятия, направленные на освоения обучающимися социального опыта
(9класс)**

Мероприятие	Форма	Сроки
Выбор актива класса «Мы выбираем, нас выбирают».	Диспут, беседа	Сентябрь 2020
Экскурсия в музей с. Выльгорт	Экскурсия	Ноябрь 2020
Беседа-обсуждение «Настоящий друг. Какой он?»	Беседа	Январь 2021
Занятие-тренинг «Если ты обидел...»	Занятие-тренинг	Март 2021
Диагностика уровня воспитанности.	Анкетирование	Апрель 2021
Акция «Огоньки победы»	Акция	Май 2021

В результате проведения мероприятий по направлению «Социализация» планируется достичь следующих воспитательных эффектов:

- ✓ Учащиеся получают возможность освоить социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни;
- ✓ Получат опыт участия в школьном (классном) самоуправлении;
- ✓ Поймут ценность социального творчества.

Профессиональное самоопределение

Мероприятия, готовящие обучающихся к самостоятельному профессиональному обучению представлены в таблице 6 (8 класс) и таблице 7 (9класс)

Таблица 6

Мероприятия по профессиональному определению учащихся (8класс)

Мероприятие	Форма	Сроки
«Профессия моих родителей»	Самопрезентация	Ноябрь 2019

Экскурсия в ветеринарную клинику	Экскурсия	Декабрь 2019
Встреча с людьми интересных профессий (врач, медсестра)	Встреча, экскурсия	Февраль 2020
Проект «Где родился, там и пригодился»	Проект	Апрель 2020
Анкетирование по профориентации	Анкетирование	Май 2020

Таблица 7

Мероприятия по профессиональному определению учащихся (9класс)

Мероприятие	Форма	Сроки
Беседа «Все профессии важны»	Беседа	Октябрь 2020
Ярмарка профессия	Выездное мероприятие	Декабрь 2020
Встреча с людьми интересных профессий (тренер, фитнес-инструктор)	Встреча	Февраль 2021
Экскурсия в КРАПТ с. Выльгорт	Экскурсия	Апрель 2021
Анкетирование по профориентации	Анкетирование	Май 2021

В результате проведения мероприятий по направлению «Профессиональное самоопределение» планируется достичь следующего воспитательного эффекта: учащиеся получают возможность выбирать индивидуальную траекторию образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений.

Экология

Мероприятия, направленные для формирования экологической культуры представлены в таблице 8 (8 класс) и таблице 9 (9 класс).

Таблица 8

Мероприятия, направленные для формирования экологической культуры (8 класс)

Мероприятия	Форма	Сроки
Недели добрых дел: сбор макулатуры, пластика, батареек	Акция	Октябрь 2019
Беседа «Значение природы для здоровья и отдыха человека»	Беседа	Декабрь 2019
Экологический десант «Мы дружим с природой»	Поход	Март 2020
Участие в уборке школьной территории. Прохождение школьной трудовой практики.	Субботник	Май 2020

Мероприятия, направленные для формирования экологической культуры (9 класс)

Мероприятия	Форма	Сроки
Недели добрых дел: сбор макулатуры, пластика, батареек	Акция	Октябрь 2020
Фотовыставка «На прогулке с домашним любимцем»	Фотовыставка	Декабрь 2020
Природа Коми края	Беседа, прогулка	Март 2021
Участие в уборке школьной территории	Субботник	Май 2021

В результате проведения мероприятий по направлению «Экология» планируется достичь следующих воспитательных эффектов:

- ✓ Учащиеся познакомятся с основами экологической культуры;
- ✓ Получат опыт экологически-ориентированной практической деятельности.

Работа с родителями

Важнейшим партнером классного руководителя и образовательной организации в реализации цели и задач воспитания и социализации являются родители обучающихся. Поэтому на первом родительском собрании был поднят вопрос ЗОЖ учеников класса. Родители поддержали мою инициативу. План работы с родителями представлен в таблице 10 (8 класс) и в таблице 11 (9 класс).

Таблица 10

План работы с родителями (8 класс)

Мероприятие	Форма	Сроки
Выборы родительского комитета: распределение обязанностей Утверждение плана работы родительского комитета. Итоги летнего труда и отдыха учащихся. Особенности учебного плана на 2019-2020 уч.год.	Родительское собрание	Сентябрь
Проведение рейда (санитарное состояние школы, внешний вид учащихся). Беседы о режиме дня подростка	Рейд Индивидуальные консультации	Октябрь

Проведение рейда по проверке школьной столовой и качеству питания. Заседание родительского комитета. Помощь родителей в проведение классного часа: «профессии моих родителей»	Рейд Классный час	Ноябрь
Подведение итогов работы за 1-ое полугодие.	Родительское собрание	Декабрь
Помощь ребятам в освоении правил закаливания	Видеоурок	Январь
Риски неадекватной нагрузки и использование биостимуляторов	Индивидуальные беседы	Февраль
Стресс. Эмоции и здоровье	Памятка	Март
Безопасный интернет Правила рационального питания	Памятка	Апрель
Подведение итогов учебного года	Статья в тематической группе Вконтакте Родительское собрание	Май

Таблица 11

План работы с родителями (9 класс)

Мероприятие	Форма	Сроки
Выборы родительского комитета: распределение обязанностей Утверждение Плана работы родительского комитета. Итоги летнего труда и отдыха учащихся. Особенности учебного плана на 2020-2021 уч.год.	Родительское собрание	Сентябрь
Классный час совместно с родителями «Подготовка к экзаменам»	Анкетирование, психолого-педагогическая консультация	Октябрь
Какие органы поражаются при алкоголизме	Оформление стенда и тематической группы Вконтакте	Ноябрь
Сам себе тренер. Помощь в организации экскурсии.	Экскурсия в фитнес центр с.Вильгорт «Ошпи»	Декабрь
Правила этикета за столом Подведение итогов первого полугодия	Памятка на стенд и в тематическую группу Родительское собрание	Январь
Свободное время. Как провести его с пользой?»	Индивидуальные беседы	Февраль
Мы волонтеры!	Акция	Март
Традиции коми кухни. Классный час совместно с детьми	Беседа, чаепитие	Апрель

Экзамены без стресса.	Психологический тренинг	Май
Подведение итогов года.	Родительское собрание.	

При организации работы с родителями я во многом пыталась его соединить с мероприятиями, проводимыми в классе, чтобы включить в работу все заинтересованные в результате стороны.

4. Критерии и механизм оценки результатов воспитательного процесса по направлению «Здоровый и безопасный образ жизни»

Мониторинги развития обучающихся в примерной образовательной программе ООО рекомендуется строить (вследствие отсроченной результатов воспитания), с одной стороны, на отслеживании процессуальной стороны жизнедеятельности школьных сообществ, а с другой, на изучении индивидуальной успешности выпускников школ. Поэтому в своей работе я выделила три вида контроля: стартовый, промежуточный и итоговый. Формы контроля отвечают требованиям системно-деятельностного подхода: проектная деятельность, индивидуальная работа, совместная работа коллектива школы для общей цели.

Таблица 12

Виды и формы контроля результатов воспитательного процесса по направлению «Здоровый и безопасный образ жизни»

Комплекс мероприятий	Виды и формы контроля		
	Стартовый	Промежуточный	Итоговый (апрель – май 2021)
«Режим дня и отдыха»	Методика «Определение общего уровня сформированности культуры здоровья школьников» (Н.С. Гаркуша) <i>Приложение 2.</i> [2]	Мониторинг состояния обучающихся: сонливость, усталость, температура (ежедневно). Индивидуальные консультации для детей группы риска (раз в четверть)	Выпускной проект в 9 классе «Режим дня девятиклассников»
«Двигательная активность»		% занятости в спортивных кружках и секциях (ежегодно в начале и в конце учебного года). % участия в спортивных мероприятиях школы и района (раз в четверть) Участие в конкурсах, соревнованиях, сборах и пр.	1. Самопрезентация «Мои спортивные достижения» 2. Конкурс портфолио
«Мое самочувствие»		Индивидуальные консультации для детей группы риска (раз в четверть) Мониторинг индекса здоровья класса (ежегодно, май).	Выпускной проект в 9 классе «Как подготовиться к экзаменам без стресса?»

		Консультации психолога, фельдшера (при необходимости или каждую четверть)	
«Рациональное питание»		Консультации психолога, фельдшера (при необходимости или каждую четверть). Индивидуальные консультации для детей группы риска (раз в четверть). Организация питания класса в школьной столовой (Ежедневно)	Чаепитие в конце года в стиле традиций коми кухни
«Профилактика зависимостей»		Консультация психолога, социального педагога (при необходимости или каждую четверть). Индивидуальные консультации для детей группы риска (раз в четверть). Участие в конкурсах	Участие в конкурсах, например: «Интернет глазами детей», «Мы за ЗОЖ» и др. (сентябрь 2020 – май 2021) Участие в акциях, волонтерских движениях.

Проблема оценки личностных результатов затронута в пособии Поташника М.М. и Левита М.В «В педагогике, как в общественной науке и практике, нет и по сути и быть не может количественно измеряемых показателей, касающихся обучаемости, обученности, воспитанности, развитости ребенка <...> для оценки каждого метапредметного, личностного результата рекомендуем использовать уровневую шкалу, например, из трех уровней: высокий, средний низкий» [7. Стр 221-224]. Мне понравилась простота уровневой системы оценивания воспитательных результатов. На ее основе составила примерную схему мониторинга. Познакомится с ней можно в таблице 13.

Таблица 13

Уровни сформированности осознанного отношения обучающихся класса к своему здоровью

Высокий	Средний	Низкий
Не менее 50% обучающихся класса посещают спортивные секции или кружки	Не менее 20% обучающихся класса посещают спортивные секции или кружки	Менее 20% обучающихся класса посещают спортивные секции или кружки

Не менее 50% обучающихся принимают систематически участие в спортивных мероприятиях школы (волейбол, баскетбол и пр.)	Не менее 20% обучающихся принимают систематически участие в спортивных мероприятиях школы (волейбол, баскетбол и пр.)	Менее 20% обучающихся принимают систематически участие в спортивных мероприятиях школы (волейбол, баскетбол и пр.)
Не менее 30% класса имеют особые успехи в спортивных достижениях (призовые места)	Не менее 15% класса имеют особые успехи в спортивных достижениях (призовые места)	Менее 15% класса имеют особые успехи в спортивных достижениях (призовые места)
Не менее 90% учеников посетили все запланированные мероприятия по теме ЗОЖ	Не менее 70% учеников посетили все запланированные мероприятия по теме ЗОЖ	Менее 70% учеников посетили все запланированные мероприятия по теме ЗОЖ
Консультации узких специалистов проводятся согласно графику или по требованию.	Консультации узких специалистов проводятся согласно графику.	Консультации узких специалистов проводятся несистематически.
Есть готовые проектные работы по теме ЗОЖ	Планируются проектные работы по теме ЗОЖ	Нет проектных работ по теме ЗОЖ

Данные уровни сформированности осознанного отношения обучающихся класса к своему здоровью составлены мной самостоятельно и имеют ознакомительный характер.

5. Планируемые результаты воспитательной деятельности

Вся воспитательная работа программы «Школа здоровья» нацелена на достижение планируемых результатов. Воспитательные эффекты, описанные в 3 главе, во многом их отражает.

Несмотря на то, что в программе главной целью является формирование потребности в ЗОЖ, предложенные мероприятия в комплексе позволяют достичь широкого круга планируемых результатов.

1. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре.
2. Способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.
3. Готовность и способность к самостоятельному профессиональному выбору.
4. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора.
5. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики.
6. Сформированность коммуникативной компетентности в общении с разными категориями людей.
7. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
8. **Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.**
9. Развитость эстетического сознания.
10. Сформированность основ экологической культуры.

6. Список используемой литературы

1. Борисова Е.А. Классный час. Свободное время. Как провести его с пользой? [Электронный ресурс] // Социальная сеть работников образования «Наша сеть». 2010–2018. URL: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2013/02/23/klassnyy-chas-svobodnoe-vremya-kak-provesti-ego-s> (дата обращения: 08.06.2020).
2. Гаркуша Н.С. Воспитание культуры здоровья школьников в деятельности классного руководителя. Диссертация. Белгород. 2007.
3. Гудькова И.В. Родительское собрание «Как помочь ребенку при подготовке к экзаменам» [Электронный ресурс] // Мультиурок. 2014–2020. URL: <https://multiurok.ru/files/roditel-skoie-sobraniie-kak-pomoch-riebionku-pri.html> (дата обращения: 08.06.2020).
4. Нормы ГТО [Электронный ресурс] //Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». URL: <https://www.gto.ru/norms> (дата обращения: 09.06.2020).
5. Парфенова Ю.А. Психологический тренинг для учащихся «Экзамен без стресса» [Электронный ресурс] // Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». 2003–2020. URL: <https://urok.1sept.ru/статьи/663676/> (дата обращения: 08.06.2020).
6. Погодина С.С. Урок здоровья «Эмоции и здоровье» [Электронный ресурс] // Инфоурок. 2015–2020. URL: <https://infourok.ru/material.html?mid=51788> (дата обращения: 08.06.2020).
7. Поташник М.М., Левит М.В. Как помочь учителю в освоении ФГОС. Методическое пособие. М. Педагогическое общество России. 2015.
8. Ракова Л.Л. Классный час «Мой режим дня ведет к успеху» [Электронный ресурс] // Педпортал.нет. Библиотека материалов для работников школы. 2015–2020. URL: <https://pedportal.net/po-zadache/klassnoe-rukovodstvo/klassnyy-chas-quot-moy-rezhim-dnya-vedet-k-uspehu-quot-dlya-5-8-klassov-576677> (дата обращения: 08.06.2020).

9. Торхова О.С. Классный час «Как все успеть?» [Электронный ресурс] // kopilkaurokov.ru – сайт для учителей. URL: https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/meropriyatia/klassnyi_chas_kak_vse_uspet (дата обращения 08.06.2020)
10. 15 правил этикета за столом, которые должен знать каждый [Электронный ресурс] // Нескучный дизайн интерьера. 2020. URL: <https://vdomax.ru/15-pravil-etiketa-za-stolom-kotorye-dolzhen-znat-kazhdyj/> (дата обращения: 08.06.2020).

Видео материалы для занятий

11. НТВ. «Поедем, поедим!»: Коми [Электронный ресурс] // YouTube.ru. URL: <https://youtu.be/X9ZJq4SJaS0> (дата обращения: 08.06.2020).
12. Шилыковская О. Видеоурок «правила закаливания» [Электронный ресурс] // YouTube.ru. URL: <https://youtu.be/K1r3UiWNVQM> (дата обращения: 08.06.2020).

7. Приложения

Приложение 1

08.06.2020

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Вильгортская средняя общеобразовательная школа №2» им.В.П.Нахимова

Сводная ведомость учета посещаемости 7В за учебный год

Учебный год: 2018/2019
Класс: 7В

Протолено

Фамилия, имя	1 четверть						2 четверть						3 четверть						4 четверть						Итого за год					
	Дни	по	по	Уроки	Дни	по	по	Уроки	Дни	по	по	Уроки	Дни	по	по	Уроки	Дни	по	по	Уроки	Дни	по	по	Уроки						
Всего	по	по	Всего	по	по	Всего	по	по	Всего	по	по	Всего	по	по	Всего	по	по	Всего	по	по	Всего	по	по	Всего						
уя.пр.	бол.	бол.	уя.пр.	бол.	бол.	уя.пр.	бол.	бол.	уя.пр.	бол.	бол.	уя.пр.	бол.	бол.	уя.пр.	бол.	бол.	уя.пр.	бол.	бол.	уя.пр.	бол.	бол.	уя.пр.						
Адамович Максим	3	3	16	16	16	-	-	-	-	-	6	6	36	36	-	-	-	1	-	-	9	9	54	53						
Артева Анастасия	8	5	-	53	35	5	6	3	38	16	16	10	9	9	53	53	-	3	-	-	24	17	12	157						
Астахова Маргарита	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	16	13	12	-	-	13	10	-	2	2	2	29						
Берисских Валерия	-	-	-	-	-	-	2	2	2	14	12	1	1	1	7	6	6	-	-	-	-	-	-	3	21					
Борисов Илья	20	20	19	120	116	110	9	3	65	18	-	21	19	19	125	110	110	4	3	3	63	52	52	54						
Васильев Николас	2	2	2	13	12	12	19	19	111	109	-	3	3	3	39	28	28	1	1	1	19	18	6	25						
Воронина Ксения	4	4	-	24	24	-	-	-	-	1	-	-	-	-	14	7	-	-	-	-	1	-	-	5	4					
Ирина Аллина	8	8	7	46	46	40	7	5	5	44	35	35	12	11	11	75	64	64	3	3	3	38	23	21						
Кашинцев Никита	1	1	1	6	6	6	3	3	3	23	18	3	3	3	21	21	19	1	1	1	12	12	-	8	7					
Киселева Оксана	3	3	1	28	26	10	24	24	21	140	137	119	16	16	14	106	103	81	-	-	-	-	-	43	43					
Лопухов Дмитрий	-	-	2	2	2	-	3	3	1	19	18	6	4	4	3	22	22	16	-	-	-	11	9	9	7	7				
Малица Дана	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	8	6	-	-	-	-	-	17	17	17	-	27				
Малица Юлия	-	-	5	1	-	1	-	-	6	-	-	-	7	7	-	47	45	-	-	-	2	-	-	8	7					
Остапух Ярослав	3	2	2	20	12	12	-	-	5	-	-	-	-	-	3	-	-	5	-	-	30	-	-	8	2					
Павлов Никита	13	13	13	79	77	77	5	3	30	18	18	14	13	13	88	80	80	1	-	-	27	-	-	33	29					
Поповиченко Савелий	15	15	7	86	84	38	10	9	5	56	50	28	6	6	6	37	36	36	4	3	-	39	19	-	35	33				
Полухин Артем	-	-	-	-	-	-	1	1	-	6	4	-	6	6	5	34	28	2	2	1	15	12	6	9	9					
Савина Дарина	8	8	8	48	48	48	-	-	-	-	-	12	9	8	79	53	46	1	1	1	9	4	-	21	18					
Сажина Виктория	9	8	8	55	48	48	2	2	2	12	12	12	5	5	5	39	32	30	3	2	1	22	21	11	19	17				
Соколов Алексей	15	15	-	93	91	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	15	15				
Тихонов Ростислав	17	17	17	102	101	101	4	-	-	29	-	-	2	1	1	18	10	10	-	-	-	8	-	-	23	18				
Трофимов Виктор	7	7	7	49	48	43	2	2	2	15	15	15	16	16	14	97	91	79	13	13	10	128	122	85	38	33				
Ушаева Мария	3	3	3	26	26	26	-	-	-	1	-	-	9	3	3	56	17	16	3	2	-	30	24	6	15	8				
Ушаков Михаил	1	1	-	8	4	-	-	-	5	4	-	-	10	9	6	75	59	56	12	12	11	79	79	67	24	23				
Устинов Владислав	3	3	3	30	26	26	-	-	-	-	-	-	11	10	10	78	60	59	1	1	1	6	6	6	15	14				
Чернов Даниил	1	1	1	6	6	6	-	-	-	-	-	-	1	1	1	6	6	6	8	8	7	61	55	50	10	10				
Чернов Алексей	1	1	-	4	4	-	-	-	6	-	-	-	2	2	2	22	12	12	-	-	-	-	-	-	4	3				
Всего	145	140	102	919	859	624	100	80	47	630	474	280	180	162	144	1210	1004	857	62	52	37	634	483	356	487	434	350			

Состояние на 08.06.2020 10:29:42
© Сетевой Протокол. Обновление: 6.01.2016



С.И. Тарасов

М.С. Тарасов

И.С. Тарасов

Определение общего уровня сформированности культуры здоровья школьников (Н.С. Гаркуша)

Методика состоит из четырех тестов, представленных ниже. Ребята их проходят. Педагог по инструкции подсчитывает среднее количество баллов.

1. Методика «Индекс отношения к здоровью» (С. Дерябо, В. Ясвин)

Цель: исследование ценностных установок и жизненных приоритетов школьников по вопросам здоровья. **Инструкция:** обучающиеся определяют степень значимости (важности) для них различных составляющих (жизненных ценностей). Для этого выбирают три наиболее важные и три наименее важные, с их точки зрения, ценности из предлагаемого списка:

- хорошие вещи, материальное благополучие;
- общение с природой;
- общение с друзьями и другими окружающими людьми;
- любовь и семейная жизнь;
- здоровье, здоровый образ жизни;
- труд (профессия, учёба, интересная работа);
- духовность (нравственность, саморазвитие)

Наиболее важные для меня:

1. _____
2. _____
3. _____

Наименее важные для меня:

1. _____
2. _____
3. _____

Обработка результатов

Первой ценности из трёх, которые были названы в качестве наиболее важных, присваивается первый ранг, второй - второй, третьей - третий. Первой ценности из

трёх, которые были названы в качестве наименее важных, присваивается седьмой ранг, второй - шестой, третьей - пятый. Ценности, не вошедший ни в первую, ни во вторую группу, присваивается четвёртый ранг.

Ранг, полученный такой ценностью, как «Здоровье, здоровый образ жизни», является окончательным показателем. Если такая ценность получила у испытуемого первый или второй ранг, можно сделать вывод о том, что его отношение к здоровью является высоко доминантным (значимым); если третий, четвёртый или пятый ранг – оно характеризуется средней доминантностью; если шестой или седьмой – ему свойственна низкая доминантность отношения к здоровью.

2. Методика «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша)

Цель: наличие у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

Инструкция. Отметьте знаком «+» пункты, характерные для Вашего образа жизни.

1. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?

а) хорошее; б) удовлетворительное; в) плохое; г) затрудняюсь ответить.

2. Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом?

а) да, занимаюсь; б) нет, не занимаюсь.

3. Как долго днём бываете на улице, на свежем воздухе?

а) чаще всего больше 2 часов; б) около часа; в) не более 0,5 часа или вообще не выхожу на улицу.

4. Делаете ли утром следующее:

а) физическую зарядку; б) обливание; в) плотно завтракаю; г) курите по дороге в школу.

5. Обедаете ли в школьной столовой?

а) да, регулярно; б) иногда; в) нет.

6. В котором часу ложитесь спать?

а) до 21 часа; б) между 21 и 22 часами; в) после 22 часов.

7. Употребляете ли Вы спиртные напитки, наркотические вещества или курите?

а) да, активно; б) изредка; в) никогда.

8. Как Вы чаще всего проводите свободное время?

а) занимаюсь в спортивной секции, кружке; б) провожу время с друзьями; в) читаю книги; г) помогаю по дому; д) преимущественно смотрю телевизор (видео); е) играю в компьютерные игры; ж) другое.

Бланк ответов

№ вопрос а	Вариант ответа						
	а	б	в	г	д	е	ж
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
Сумма баллов:							

Обработка результатов

Ответы оцениваются по десятибалльной шкале

№ вопрос а	Вариант ответа						
	а	б	в	г	д	е	ж
1	10	5	0	0			

2	10	0					
3	10	5	0				
4	10	10	0	0			
5	10	5	0				
6	10	5	0				
7	0	5	10				
8	10	5	5	5	0	0	0

Подсчитайте общее количество баллов.

Интерпретация

Высокий уровень – 110 – 80 баллов – осознанное отношение школьников к собственному здоровью; ведение здорового образа жизни; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

Средний уровень – 75 – 50 баллов – частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

Низкий уровень – 45 баллов и меньше – отсутствие у школьников понимания ценности и значимости здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней.

3. Методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша)

Цель: изучение уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья.

Инструкция. Отметьте знаком «+» характерные для Вас пункты утверждений в вопросах I, IV, V, V I, в вопросах II и III отметьте знаком «+» один из предложенных ответов.

1. Занимаетесь ли Вы:

а) в школьной спортивной секции; б) в спортивной секции других учреждений;

в) чтением научной литературы о сохранении своего здоровья;

г) просмотром передач на тему здоровья; д) употреблением витаминов;

е) чтением энциклопедий для юношей и девушек.

2. Как часто участвуете в спортивных мероприятиях, организуемых после уроков:

а) никогда не участвую; б) нерегулярно; в) раз или два в неделю; г) три и более раз в неделю.

3. На уроках физической культуры вы занимаетесь:

а) с полной отдачей; б) без желания; в) лишь бы не ругали.

4. Какие у Вас отношения с окружающими людьми (родителями, друзьями, учителями):

а) полное взаимопонимание; б) доверительные; в) уважительные; г) отсутствие взаимопонимания.

5. Для ведения здорового образа жизни Вы:

а) соблюдаете режим дня; б) соблюдаете режим питания и употребляете витаминизированную пищу; в) занимаетесь спортом; г) делаете регулярно утреннюю зарядку; д) не имеете вредных привычек.

1. Как Вы считаете, какие качества Вас характеризуют:

а) физическая сила и выносливость; б) умственная работоспособность; в) ум, сообразительность; г) сила воли, выдержка, терпение и упорство; д) объём знаний о здоровом образе жизни;

е) умение видеть и ценить прекрасное в природе, в человеке, в искусстве; ж) внимание и наблюдательность; з) умение всегда видеть цель и стремиться к ней (целеустремлённость);

и) умение организовать свой труд (организованность); к) умение при необходимости работать самостоятельно, без посторонней помощи; л) чуткость и отзывчивость к людям;

м) умение работать вместе с товарищем, видеть, кому нужна твоя помощь,

помогать и принимать помощь от других; **н)** умение подчинять свои желания интересам дела и коллектива;

о) умение вести себя в обществе, красиво одеваться, причёсываться и т.д; **п)** умение беречь время;

р) умение контролировать и анализировать свою работу и свои поступки.

Обработка результатов

За все выбранные утверждения в вопросах 1,5,6 – по 5 баллов, во 2 – 5 баллов за 4-е утверждение, в 3 – 5 баллов за 1-е утверждение, в 4 – по 5 баллов за 1-е, 2-е, 3-е утверждения.

Интерпретация

Высокий уровень – 160-130 баллов – идеальный образ здорового человека, физически активного, укрепляющего здоровье самостоятельно, умеющего сотрудничать с окружающими в вопросах сохранения и укрепления здоровья, в совершенстве владеющего культурными нормами в сфере здоровья.

Средний уровень – 125 – 90 баллов – знания школьников о здоровом образе жизни не являются убеждениями, характерно эпизодическое овладение школьниками практическими навыками сохранения и преумножения здоровья, готовность к сотрудничеству, со взрослыми в вопросах здоровьесберегания.

Низкий уровень – ниже 85 баллов – отсутствие у школьников системы элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни и мотивации к заботе о собственном здоровье; зачастую не выполняются элементарные правила гигиены, не проводятся оздоровительные процедуры.

4. Участие школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях (Н.С. Гаркуша)

Инструкция. Отметьте знаком «+» мероприятия, в которых вы активно

принимаете участие:

- в спортивных соревнованиях;
- в спортивных праздниках;
- в туристических походах;
- в проведении дней, недель здоровья;
- в подготовке лекций и бесед о здоровом образе жизни;
- в подготовке открытых уроков и внеклассных мероприятий;
- в различных подвижных, спортивных играх, эстафетах;
- в проведении физкультминуток, физкультпауз;
- в разработке проектов, программ, сценариев праздников здоровья;
- в создании творческих работ и исследовательских проектов о здоровье;
- в конкурсах рисунков и плакатов о здоровом образе жизни;
- в конкурсах сочинений, изложений, диктантов о здоровом образе жизни;
- в молодёжных акциях, направленных на профилактику вредных привычек.

Обработка результатов

Каждый плюс оценивается 10 баллами.

Интерпретация

Высокий уровень – 130 – 100 баллов – наличие физической и творческой активности детей как элемента стиля жизни, то есть целеустремленная деятельность школьника для укрепления здоровья, развития физического потенциала и достижения физического совершенства, для эффективной реализации своих задатков с учётом личностной мотивации и социальных потребностей.

Средний уровень – 90 – 50 баллов – недостаточная активность в мероприятиях здоровьесберегающей направленности вследствие отсутствия в должной степени мотивации на ведение здорового образа жизни.

Низкий уровень – меньше 40 баллов – отсутствует потребность ведения здорового образа жизни, проявляется пассивность в самосовершенствовании и самореализации в процессе приобретения знаний о здоровье человека.

Определение общего уровня сформированности культуры здоровья школьников (Н.С. Гаркуша)

Для обобщения полученного материала и определения уровня культуры здоровья школьников необходимо суммировать результаты последних трёх анкет и для вычисления итогового среднего балла сумму необходимо разделить на три.

Получаются следующие уровни здоровья:

Высокий уровень воспитанности культуры здоровья школьников – 135 – 100 баллов. Осознание школьниками ценности здоровья, ведение здорового образа жизни, наличие представлений о сущности здоровья; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья; высокая творческая активность; умение сотрудничать со взрослыми в вопросах сохранения и укрепления здоровья; активное участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

Средний уровень воспитанности культуры здоровья школьников – 100 – 60 баллов. Частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни; наличие элементарных знаний о здоровье; эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья, стремление к самосовершенствованию и творческому выражению; готовность к сотрудничеству со взрослыми в вопросах сохранения и укрепления здоровья; нерегулярное участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

Низкий уровень воспитанности культуры здоровья школьников – меньше 60 баллов. Отсутствие у школьников системы элементарных знаний о

здоровье и здоровом образе жизни; наличие вредных привычек, хронических заболеваний, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней; сотрудничество со взрослыми и участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни минимальное или отсутствует.

Памятка для родителей «Безопасный интернет»

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Отдел Министерства внутренних дел России по Сыктывдинскому району сообщает, что в период с 8 по 12 апреля 2019 года на территории Сыктывдинского района проводится информационно-профилактическая акция «Безопасный интернет». Целью данной акции является обеспечение информационной безопасности несовершеннолетних, обучение правилам психологической защищенности и привития навыков ответственного и безопасного поведения в современной информационно-телекоммуникационной среде. В рамках данной акции в образовательных организациях Сыктывдинского района сотрудниками полиции проводятся разъяснительно-профилактические беседы с несовершеннолетними.

ОМВД России по Сыктывдинскому району напоминает, что интернет может быть прекрасным местом как для обучения, так и для отдыха и общения детей с друзьями. Но, как и весь реальный мир, сеть тоже может быть опасна. Перед тем, как разрешить детям выходить в интернет самостоятельно, следует установить ряд правил, с которыми должен согласиться и ваш ребенок.

Если вы не уверены, с чего начать, вот несколько рекомендаций, как сделать посещение интернета для детей полностью безопасным:

1. Поощряйте детей делиться с вами их опытом в интернете. Посещайте Сеть вместе с детьми.
2. Научите детей доверять интуиции. Если их в интернете что-либо беспокоит, им следует сообщить об этом вам.
3. Если дети общаются в чатах, используют программы мгновенного обмена сообщениями, играют или занимаются чем-то иным, требующим регистрационного имени, помогите ребенку его выбрать и убедитесь, что оно не содержит никакой личной информации.
4. Настаивайте на том, чтобы дети никогда не выдавали своего адреса, номера телефона или другой личной информации; например, места учебы или любимого места для прогулки.
5. Объясните детям, что разница между правильным и неправильным одинакова: как в интернете, так и в реальной жизни.

6. Научите детей уважать других в интернете. Убедитесь, что они знают о том, что правила хорошего поведения действуют везде — даже в виртуальном мире.

7. Настаивайте, чтобы дети уважали собственность других в интернете. Объясните, что незаконное копирование чужой работы — музыки, компьютерных игр и других программ — является кражей.

8. Скажите детям, что им никогда не следует встречаться с друзьями из интернета. Объясните, что эти люди могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают.

9. Скажите детям, что не все, что они читают или видят в интернете, — правда. Приучите их спрашивать вас, если они не уверены.

10. Контролируйте деятельность детей в интернете с помощью современных программ. Они помогут отфильтровать вредное содержимое, выяснить, какие сайты посещает ребенок и что он делает на них.

Плакат алкоголизм

Чтобы скачать плакат в хорошем качестве скопируйте ссылку и вставьте в браузере <https://minzdrav.rkomi.ru/content/5472/алкоголизм.pdf> Здесь представлен образец плаката, только его часть.

КАКИЕ ОРГАНЫ ПОРАЖАЮТСЯ ПРИ АЛКОГОЛИЗМЕ

О ВРЕДЕ ПЬЯНСТВА ИЗВЕСТНО С ДРЕВНИХ ВРЕМЁН

Пьянство есть упражнение в безумстве.
Пифагор

Никакое тело не может быть столь крепким, чтобы вино не могло повредить его.
Плутарх

Пьянство отцов и матерей – причина слабости и болезненности детей.
Гиппократ

Алкоголизм

– один из наиболее опасных и устойчивых видов патологической зависимости

Необходимо знать!
АЛКОГОЛИЗМ – ЭТО ТЯЖЕЛАЯ БОЛЕЗНЬ, которая характеризуется пристрастием к употреблению алкогольных напитков с формированием сначала психической, а затем и физической зависимости.
АЛКОГОЛЬ – СИЛЬНЕЙШИЙ ЯД НЕЙРОТОКСИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ
В первую очередь поражает головной мозг и другие отделы нервной системы.

ЭТО ВАЖНО!

ОСТРАЯ ИНТОКСИКАЦИЯ /АЛКОГОЛЬНОЕ ОПЬЯНЕНИЕ/ стадии

Печень

Обезвреживание алкоголя происходит в нашей главной биохимической лаборатории.

- 1. ТОКСИЧЕСКИЙ ГЕПАТИТ**
Постоянная нагрузка и прямое токсическое воздействие приводит к развитию токсического гепатита.
- 2. ЦИРРОЗ**
По мере замены погибших клеток печени на соединительную ткань возникает цирроз печени.
- 3. ПЕЧЁНОЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ**
Печень перестаёт выполнять свои функции, в организме накапливаются небезвредные «отходы» жизнедеятельности, развивается печёночная недостаточность, фатальность которой будет...
- 4. ПЕЧЁНОЧНАЯ КОМА И СМЕРТЬ**

Сосуды

Достаточно распространён миф о том, что у алкоголиков «сосуды чистые, как у младенцев». Это не соответствует действительности.

- 1. АТЕРОСКЛЕРОЗ**
Злоупотребление алкоголем – один из основных факторов риска развития атеросклероза.
- 2. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ**
Одно из последствий злоупотребления алкоголем – повышенное артериальное давление, особенно в момент выхода из запоя.
- 3. ГИПЕРТОНИЧЕСКИЕ КРИЗЫ**
В свою очередь, гипертонические кризы приводят к развитию инсультов.

Кровь

- 1. ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ**
Алкоголь раз и навсегда встраивается в обмен веществ (в этот момент возникает физическая зависимость с формированием абстинентного синдрома).
- 2. АНЕМИЯ**
В организме возникает дефицит некоторых биологически активных веществ – витаминов и микроэлементов. В первую очередь ощущается нехватка фолиевой кислоты и железа, что приводит к развитию анемии.

Репродуктивная система

МУЖЧИНЫ

- 1. ИЗМЕНЕНИЕ СТРУКТУРЫ МУЖСКИХ ПОЛОВЫХ ЖЕЛЕЗ**
- 2. СНИЖЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА**

Поджелудочная железа

Сердце

В первую очередь страдает проводящая

ЖЕНЩИНЫ

- 1. РАССТРОЙСТВА МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА**
- 2. КЛИМАКС**
Климакс наступает на 10–15 лет раньше.
- 3. БЕСПЛОДИЕ**
Яичники подвергаются жировому перерождению, и яйцеклетки в них перестают созревать.
- 4. ВИРИЛИЗАЦИЯ ВНЕШНОСТИ**
Гормональный дисбаланс приводит к вирилизации, т. е. проявлению мужских черт во внешнем облике.

Беременность

Безопасное количество спиртного, которое будущий отец должен употребить во время беременности, равно нулю.

Любое количество алкоголя проникает через плаценту и полностью поступает в кровеносную систему будущего ребёнка, причём прежде всего повреждается головной мозг.

- 1. «АЛКОГОЛЬНЫЙ СИНДРОМ ПЛОДА»**
Существует специальный термин – «алкогольный синдром плода» – врожденная обескураженность новорожденного