

# Профилактическая программа «Азбука здоровья и красоты»

Рассчитана на детей среднего и старшего возраста 10 – 18 лет.

Составитель: зам.директора по УВР Валуженич Т.А.

зам.директора по УВР Цаплина А.Ю.

## Пояснительная записка

**Забота о красоте и здоровье – это важнейший труд воспитателя от здоровья и жизнедеятельности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, красота внешняя и внутренняя.**

**В.А. Сухомлинский.**

Проблема воспитания здорового поколения приобретает все большую актуальность. Сейчас, когда отрицательное влияние оказывает окружающая среда, экономические проблемы, наследственные факторы, пренебрежение правилами здорового образа жизни, очень важно воспитать в детях стремление и потребность к красоте и здоровью. В соответствии с законом РФ «Об образовании» здоровье детей отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Развитие образовательных учреждений идет по пути интенсификации, увеличения физических и психических нагрузок на ребенка. По данным НИИ педиатрии:

- 14% детей практически здоровы;
- 50% имеют отклонения в развитии опорно - двигательного аппарата;
- 35 – 40% страдают хроническими заболеваниями;

Беспокоят специалистов и другие недуги современной молодежи, такие как зависимость от табака, алкоголя и наркотиков. Таким образом, появилась острая необходимость решения данной проблемы в масштабах страны, региона, города, детского дома.

Оздоровительная и профилактическая работа в последнее время приобрела особую важность, у общества возникла потребность в здоровой личности, для самореализации возможностей и их совершенствования. Ведущие отечественные и зарубежные ученые (Н.Н. Моисеев Д. Н. Никандров, Л.А. Байдуков, И.Н. Гамлешко, Г Дайль, Э Ладдингтон) считают, что истоки кризиса здоровья находятся в самом человеке – в проблеме отсутствия, либо недостаточного развития стремления к укреплению своего здоровья. В течение многих лет человечество было нацелено на преобразование природы, экономики, политики и человек считал себя покорителем и победителем. Современными звучат слова Н Бердяева: « Человек перестал понимать для чего он живет. Жизнь человека заполнена средствами к жизни, которые стали его самоцелью»

Поэтому у подрастающего поколения должно быть сформировано новое сознание, позиция здорового образа жизни, потребность быть красивым и успешным. Кем бы ни стал ребенок в будущем, он должен хорошо понимать значение здоровья, осознавать последствия своих действий, иметь представление о важности здорового образа жизни.

Особенно остро проблема культуры, здоровья, ее сохранения и укрепления стоит у воспитанников детских домов. Дети поступают к нам из социально- неблагополучной среды, где родители не уделяли их здоровью, внешнему виду нужного внимания. По данным медицинского обследования в 2008-2009 г воспитанники группы имеют следующие диагнозы: деформацию желудка, остео- вегетативную цефалгию, скалиоз, меопию, отопический дерматит, у многих приобретены вредные привычки – курение 60%, употребление алкогольных напитков 5%. Поведение таких детей характеризуется быстрой утомляемостью, раздражительностью, гиперактивностью или вялостью, агрессией, не соблюдением культурно гигиенических норм поведения и режимных моментов, не умением красиво одеваться.

Поэтому формирование у воспитанников потребности к сохранению и укреплению своего здоровья, стремление быть красивым и аккуратным, обучение умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения становится одной из актуально-важных задач социальной защиты детей- сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

В народе говорят, что за деньги здоровье и красоту не купишь, за них надо активно бороться. Все так. Но прежде всего воспитанникам нужно овладеть элементарными знаниями, которые помогли бы выбрать наиболее рациональный путь к здоровью и красоте с учетом личных и физиологических возможностей, а так же присмотреться к накопленному другими опытом.

Модифицированная, профилактическая программа «Азбука здоровья и красоты» составлена с учетом индивидуальных особенностей и возможностей каждого воспитанника, медицинских и педагогических рекомендаций. Такая программа важна и значима, так как на сегодняшний день нет специально разработанных программ для условий детского дома. Она позволит сформировать активную жизненную позицию у воспитанника, убедить его в том, что от каждого человека зависит выработка умений и навыков к сохранению и укреплению своего здоровья, внешней красоты, помогает противостоять вредным наклонностям и привычкам. А так же будет способствовать воспитанию терпимости в отношениях, потребности жить в гармонии с самим собой и миром. Программа носит комплексный характер, она рассчитана на разновозрастной детский коллектив с 10 лет до 18. Интерес воспитанников поддерживается на протяжении всего программного обучения, благодаря частой смене форм проведения занятий. В программе есть практические занятия, спортивные соревнования, комплексы заданий, инсценировки.

Главной задачей педагога при составлении программы и планировании тем, является пробуждение в детях желания регулярно заниматься спортом, внешним видом, стремиться к здоровому образу жизни. Ведь именно в подростковом возрасте закладывается фундамент осознанного стремления к систематическим занятиям спортом, своим внешним видом и эти стремления становятся основой для подростка в будущей жизни.

Хотелось бы верить, что данная программа подтолкнет воспитанников к решительному выбору в пользу здорового и активного образа жизни, красоты и гармонии.

**Цель программы: формирование у воспитанников понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни.**

**Миссия программы** - научить «безопасному плаванию по жизни» быть внешне и внутренне красивым, способным противостоять вредным для здоровья привычкам.

**Задачи:**1 отработать систему выявления уровня здоровья воспитанников и целенаправленного отслеживания в течение всего проживания в Детском доме,

2 совместно с медицинской службой создать информационный банк о состоянии здоровья воспитанников,

3 организовать систему профилактической работы по формированию здорового образа жизни;

4 формировать потребность в здоровом образе жизни через разнообразную досуговую деятельность

5 научить практическим методам самостоятельного принятия решений, ориентированных на собственное здоровье, красоту внешнего вида, стимулировать воспитанников к овладению

индивидуальных способов ведения здорового образа жизни;

6 воспитывать и развивать общественно значимые знания, умения, навыки и потребности мотивов и норм поведения, создавать условия для осознания воспитанниками здоровья и красоты как жизненных ценностей.

**Механизм осуществления программы.**

- Внедрение научно – методического подхода к созданию условий, способствующих формированию, сохранению и укреплению здоровья подростков;
- Организация и внедрение в практику работы мероприятия, направленные на охрану и укрепление здоровья детей;
- Обеспечение непрерывного здоровьесберегающего образования подростков и специалистов структуры – участников программы по вопросам культуры здоровья и здорового образа жизни.

**Программа предназначена** для детей в возрасте от 10 до 18 лет и рассчитана на 2 года (72 часа)

**Продолжительность реализации программы:**

учебно – тематический план состоит из двух разделов. Каждый раздел включает в себя 36 часов теоретических и практических занятий. Общее количество часов – 72. Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью 45 мин.

#### **Оценка эффективности программы.**

Для отслеживания и оценивания результатов образовательно-воспитательной программы используется:

- методика по выявлению способности к саморазвитию и самообразованию
- методика М. Рокич «Ценностные ориентации»
- анкетирование « Мой имидж»
- анкетирование « В плену вредных привычек»
- опросник Айзенка для подростков
- тестирование « Самооценка стрессоустойчивости личности
- Результаты углубленного медицинского осмотра.

#### **Методическое обеспечение программы.**

Модифицированная программа «Азбука здоровья и красоты» обладает широкими возможностями, в ней я выделяю несколько компонентов важных для детей сирот и детей оставшихся без попечения родителей.

**1 Физическое здоровье** – состояние организма, основу которого составляют функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

**2 Психическое здоровье** – состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающего адекватную поведенческую реакцию.

**3 Нравственное здоровье** – комплекс характеристик мотивационной и потребностно – информационной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения воспитанника в обществе. Нравственное здоровье основывается на общечеловеческих ценностях – добра, чести, достоинства, любви и красоты.

#### **Основные критерии программы**

Физическое состояние – я могу;

Психическое состояние – я хочу;

Нравственное состояние – я должен;

Воспитательно-образовательный процесс построен на развитие навыков поведения позволяющих вести здоровый образ жизни, формирует устойчивые принципы отказа от вредных привычек, дает устойчивость к действию и противостоянию повреждающих факторов.

Для реализации программы привлекались все службы Детского дома: медработники, соц. педагоги, психологи, администрация, музыкальный руководитель, педагоги дополнительного образования, логопед. Также службы социального развития города Надыма: МОУ ДОД «Созвездие», столярная мастерская «Геридон», СК «Молодость», СК «Антей», салон – парикмахерская «Завиток», школа искусств №1.

#### **Условия реализации программы.**

Содержание программы предполагает активное использование ТСО: видеофильмов, мультимедийных проектов, наглядный и дидактический материал в соответствии с тематикой программы, использование учебной и художественной литературы. В практической части реализации программы предполагается активное участие в спортивных секциях города, столярной мастерской «Геридон», школе искусств №1.

Программа предусматривает использование групповых и индивидуальных форм организации проведения занятий. Групповая работа обеспечивает сплоченность коллектива, общение между сверстниками, коллективная форма обеспечивает подачу материала всей группе, где каждый воспитанник получает определенный багаж знаний и может оценивать результаты своей работы, делать выводы и заключения, приобретая тем самым определенный жизненный опыт. Индивидуальная работа обеспечивает дифференцированный подход к каждому воспитаннику, и тем самым обеспечивает и создает благоприятные условия для развития способностей и возможностей детей в условиях Детского дома.

Каждый педагог вправе по своему использовать материалы данной программы по своему усмотрению: вносить коррективы в тематику и содержание занятий, варьировать объемом часов, определять формы, методы и принципы проведения занятий.

#### **Обучение основывается на следующих педагогических принципах:**

- принцип индивидуального подхода к каждому воспитаннику с учетом его индивидуальных и возрастных особенностей;
- принцип единого подхода к здоровьесберегающему воспитанию со стороны педагогов, медицинских работников, специальной и психологической служб, проявляющийся в общности взглядов на необходимость воспитания потребности к здоровому образу жизни.

- принцип дифференцированного и поэтапного характера здоровьесберегающего воспитания, предполагающего учет возраста детей, их психологической и моральной подготовленности к будущей жизни.

#### **При реализации программы используются следующие методы:**

- наглядные методы: показ, демонстрация;
- метод убеждения: личный пример, убеждение, разъяснение;
- метод организации деятельности: приучение, упражнение, практикум;
- метод стимулирования: поощрение, создание ситуации успеха;
- игровой метод;
- моделирование проблемных ситуаций.

#### **Формы реализации программы:**

- наблюдение;
- тестирование;
- анкетирование;
- индивидуальные консультации воспитанников;
- беседы;
- соревнования;
- дискуссии;
- тренинги;
- ролевые игры;
- дидактические упражнения;
- диагностика.

#### **Ожидаемые результаты.**

В результате реализации программы:

- снижена заболеваемость и стабилизировано здоровье у 14% воспитанников;
- повышено качество обучения и воспитания за счет уменьшения негативного воздействия вредных привычек;
- повышены функциональные возможности организма воспитанников;
- повышен приоритет здорового образа жизни;
- повышена мотивация к двигательной деятельности ;
- повышен уровень самостоятельности и активности воспитанников;
- ориентация на успех, постоянная опора на интерес к ЗОЖ, воспитание чувства ответственности;
- повышен уровень сформированности устойчивой мотивации на здоровье и ЗОЖ у воспитанников.
- создан благоприятный психо - эмоциональный фон в групповом коллективе
- развиты адаптационные возможности воспитанников

-апробированы элементы методик по ранней диагностике, прогнозу и коррекции трудностей социальной адаптации, предрасположенности к вредным привычкам.

#### **В результате реализации программы**

##### **.Воспитанники должны знать:**

- значение образа жизни в укреплении здоровья;
- правила ухода за телом, лицом, руками и т.д.;
- косметические средства для подростков;
- стиль одежды и тип обуви;
- правила гигиены;
- основные понятия культуры здоровья (здоровый образ жизни, питание, режим) и приводить примеры, связанные с ним;
- отрицательные последствия вредных привычек;
- способы отказа и противостояния вредным привычкам;
- пути избавления от вредных для здоровья привычек;
- способы укрепления здоровья.

##### **.Воспитанники должны уметь:**

- выполнять правила личной гигиены и режима дня;
- пользоваться косметическими средствами;
- применять методы здоровьесбережения в повседневной жизни;
- рационально проводить свой досуг;
- отстаивать личную позицию по отношению к вредным привычкам;
- создавать благоприятную атмосферу в групповом коллективе;
- совершенствовать коммуникативные навыки общения;
- участвовать в спортивных и досуговых мероприятиях.

## Учебно-тематический план.

Первый год обучения.

### Если хочешь быть здоровым и красивым.

#### Цель:

- формирование у воспитанников основ здорового образа жизни средствами физической культуры, спорта, имиджа.

#### Задачи:

- формировать навык ответственного отношения к своему здоровью, внешнему виду;
- закреплять навык соблюдения культурно – гигиенических правил;
- учить создавать свой стиль в одежде, внешнем виде;
- закреплять умение выстраивать режим дня;
- воспитывать взаимоотношения и чуткость в коллективе.

	Тема	Всего	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	1	1	
1.1	Красота и здоровье	1	1	
<b>2</b>	<b>В гостях у богини Имиспо</b>	11	5	6
2.1	Мое здоровье – в моих руках (контроль начальных ЗУН о здоровом образе жизни) диагност. работа	1	0,5	0,5
2.2	Красота внешняя и внутренняя. (контроль начальных ЗУН о имидже. диагност. работа	1	0,5	0,5
2.3	Семь условий здоровья и красоты (анкетирование)	1	0,5	0,5
2.4	Состязание богини Имиспо.	1	0,5	0,5
2.5	Ключи к здоровью и красоте. Вводное в тему.	1		
2.6	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	1	0,5	0,5
2.7	Чтобы быть здоровым	1		1
2.8	Режим дня для подростка	1	1	
2.9	Чей режим дня лучше?	1	0,5	0,5
2.10	Выбор моего стиля жизни. Экскурсия в страну «Спортландия».	1		1

2.11	Я сделаю свой выбор (контрольное занятие).	1	0,5	0,5
	<b>Красота внешняя.</b>	5	2,5	2,5
3.1	Психофизическая зарядка подростка	1	0,5	0,5
3.2	Правильный уход за кожей тела	1	0,5	0,5
3.3	Интимная гигиена подростка	1	0,5	0,5
3.4	Все свое	1	1	
3.5	Как ухаживать за кожей тела? (контрольное занятие)	1		1
	<b>Косметика</b>	10	5,5	4,5
4.1	Косметика для юношей	1	0,5	0,5
4.2	Уход за лицом	1	0,5	0,5
4.3	Держи лицо в хорошем состоянии	1	1	
4.4	Прыщи на лице	1	0,5	0,5
4.5	Как избавиться от угрей и прыщей?	1	0,5	0,5
4.6	Как ухаживать за кожей рук?	1	0,5	0,5
4.7	Как победить запах пота	1	0,5	0,5
4.8	Волосы в носу и ушах	1	0,5	0,5
4.9	О важности стоматолога и уходу за зубами	1	0,5	0,5
4.10	Искусство употребления мужских ароматов (контрольное занятие)	1	0,5	0,5
<b>5.</b>	<b>Мой стиль</b>	8	4,5	5,5
5.1	Стиль одежды и твой гардероб	1	0,5	0,5
5.2	Школьная одежда	1	0,5	0,5
5.3	Выбор галстука. Что нужно знать?	1	1	
5.4	Проблемная часть гардероба – носки.	1	1	
5.5	Нижнее белье и носки	1	0,5	0,5

5.6	Аксессуары	1	0,5	0,5
<b>6</b>	<b>Итоговое занятие</b>	1		1
6.1	Мое здоровье и мой имидж (контрольное занятие по проверке ЗУН)	1		1
	<b>Всего 36 часов.</b>			

#### Учебно-тематический план.

#### Второй год обучения.

#### Мои привычки и здоровье.

#### Цель:

- развитие индивидуального и группового самосознания воспитанников и их противостояния вредным привычкам.

#### Задачи:

- формировать навыки отказа от вредных привычек;
- обучать умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения;
- развивать готовность к принятию и отстаиванию принципов ЗОЖ;
- закреплять представление о полезных и вредных привычках;
- воспитывать толерантное отношение друг к другу, взрослым

№ п/п	Тема	Всего	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Вводное занятие. Анкетирование. «Быть здоровым для меня означает», «Привычка свыше нам дана...».</b>	1	0,5	0,5
1.1	Вредные привычки и здоровье.	1	1	
1.2	Курение и здоровье	1	1	
1.3	Вредные привычки	1	0,5	0,5
1.4	Причины курения	1	0,5	0,5
1.5	Занятие – практикум. «Я умею говорить нет!».	1	0,5	0,5
1.6	Табак и история его распространения	1	0,5	0,5
1.7	Занятие – практикум. «Вещества вызывающие зависимость».	1	0,5	0,5
<b>2</b>	<b>«Мой образ жизни»</b>	6		

2.1	Принятие на себя. Ответственность за собственный образ жизни.	1	0,5	0,5
2.2	Анатомические и физиологические аспекты курения. Анкета «Что вы знаете о вреде курения?»	1	0,5	0,5
2.3	Курение – угроза здоровью.	1	1	
2.4	Кратковременные и длительные последствия курения	1	0,5	0,5
2.5	Игра – шоу. Вы рискуете своими легкими.	1	0,5	0,5
2.6	Занятие – практикум. «Портрет курильщика».	1		1
<b>3</b>	<b>Здоровье и выбор образа жизни</b>	5		
3.1	Принятие решения и влияние среды	1	0,5	0,5
3.2	Занятие – практикум. «Принятие решений»	1	0,5	0,5
3.3	Выбор образа жизни	1	0,5	0,5
3.4	Занятие – практикум. «Как бросить курить?»	1	0,5	0,5
3.5	Тренинг «ЗОЖ»	1	0,5	0,5
<b>4</b>	<b>Похититель рассудка</b>	4		
4.1	С чего начинается пьянство	1	1	
4.2	Алкоголь и развивающийся организм	1	0,5	0,5
4.3	Занятие – практикум. «Смертоносный союз»	1	0,5	0,5
4.4	«Мы выбираем хорошие привычки»	1	0,5	0,5
<b>5</b>	<b>Проблема личности и общества</b>	3		
5.1	Наркомания проблема общества	1	1	
5.2	Употребление и злоупотребление. Конкурс, рисунки.	1	0,5	0,5
5.3	Умей сказать наркотикам «Нет!».	1	0,5	0,5
<b>6</b>	<b>Я и сверстники.</b>	10		

6.1	Психология влияние группы			
6.2	Занятие – практикум. «Да здравствует чистый воздух».	1	0,5	0,5
6.3	Письмо сверстнику	1	0,5	0,5
6.4	Истоки здоровья	1	1	
6.5	Тренинг. Мы выбираем «ЗОЖ»	1	0,5	0,5
6.6	Свойства никотина. Курение и сердечно – сосудистая система.	1	0,5	0,5
6.7	Курение и его последствия для организма	1	0,5	0,5
6.8	Мотивы курения.	1	1	
6.9	Тренинг. «Мы за здоровый образ жизни!»	1	0,5	0,5
6.10	Занятие – практикум. Несовместимость с трудом и спортом.	1	0,5	0,5
	<b>Всего 36 часов.</b>			

#### Учебно-тематический план.

#### Третий год обучения.

#### Здоровый стиль жизни

**Цель:** повышение уровня информированности воспитанников о проблеме;

**Задачи:** - изменение отношение подростков к проблеме;

- выработка и развитие навыков сохранения здоровья;

- формирование мотивации к сохранению здоровья;

- обучение ребят организации и проведению мероприятий по вопросам профилактики зависимости.

**Форма обучения:** тренинговый процесс.

**Методы обучения:** лекционные занятия, дискуссии, «мозговой шторм», ролевые игры, коллективные игры, групповые занятия и др.

**Базовые принципы:** - *открытость системы* (участникам движения может стать любой подросток, независимо от социального статуса, опыта, предшествующего вхождению в программу, способностей и интересов)

- *«не навреди»* (поскольку программа сориентирована на работу с рядом «небезопасных» тем, необходимо обеспечить **психологическую и личную безопасность подростка – участника и его окружения**).

- *принцип прав и ответственности участников* (все участники имеют возможность проявлять инициативу, высказывать своё мнение, в равной степени нести ответственность за результаты работы. Принцип важен потому, что обеспечивает условия для свободы и творчества и не позволяет подросткам относиться к программе лишь с потребительских позиций).

#### **Предполагаемые результаты:**

- подготовка группы волонтеров для работы в школе;

- возникновение мотивации деятельности по формированию здорового образа жизни;

- овладение обучающимися в необходимом объёме знаниями и практическими навыками по подготовке и проведению мероприятий, направленных на первичную профилактику социальных привычек;

- овладение обучающимися следующими навыками:

\* коммуникативными \* принятие решения \* изменение стратегии поведения.

№ п/п	Тема	Всего	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Вводное занятие. Анкетирование. «Быть здоровым для меня означает», «Привычка свыше нам дана...».</b>	1	0,5	0,5
1.1	Вредные привычки и здоровье.	1	1	
1.2	Курение и здоровье	1	1	
1.3	Вредные привычки	1	0,5	0,5
1.4	Причины курения	1	0,5	0,5
1.5	Занятие – практикум. «Я умею говорить нет!».	1	0,5	0,5
1.6	Табак и история его распространения	1	0,5	0,5
1.7	Занятие – практикум. «Вещества вызывающие зависимость».	1	0,5	0,5
<b>2</b>	<b>«Мой образ жизни»</b>	6		
2.1	Принятие на себя. Ответственность за собственный образ жизни.	1	0,5	0,5
2.2	Анатомические и физиологические аспекты курения. Анкета «Что вы знаете о вреде курения?»	1	0,5	0,5
2.3	Курение – угроза здоровью.	1	1	
2.4	Кратковременные и длительные последствия курения	1	0,5	0,5
2.5	Игра – шоу. Вы рискуете своими легкими.	1	0,5	0,5
2.6	Занятие – практикум. «Портрет курильщика».	1		1
<b>3</b>	<b>Здоровье и выбор образа жизни</b>	5		

3.1	Принятие решения и влияние среды	1	0,5	0,5
3.2	Занятие – практикум. «Принятие решений»	1	0,5	0,5
3.3	Выбор образа жизни	1	0,5	0,5
3.4	Занятие – практикум. «Как бросить курить?»	1	0,5	0,5
3.5	Тренинг «ЗОЖ»	1	0,5	0,5
<b>4</b>	<b>Похититель рассудка</b>	4		
4.1	С чего начинается пьянство	1	1	
4.2	Алкоголь и развивающийся организм	1	0,5	0,5
4.3	Занятие – практикум. «Смертоносный союз»	1	0,5	0,5
4.4	«Мы выбираем хорошие привычки»	1	0,5	0,5
<b>5</b>	<b>Проблема личности и общества</b>	3		
5.1	Наркомания проблема общества	1	1	
5.2	Употребление и злоупотребление. Конкурс, рисунки.	1	0,5	0,5
5.3	Умей сказать наркотикам «Нет!».	1	0,5	0,5
<b>6</b>	<b>Я и сверстники.</b>	10		
6.1	Психология влияние группы			
6.2	Занятие – практикум. «Да здравствует чистый воздух».	1	0,5	0,5
6.3	Письмо сверстнику	1	0,5	0,5
6.4	Истоки здоровья	1	1	
6.5	Тренинг. Мы выбираем «ЗОЖ»	1	0,5	0,5
6.6	Свойства никотина. Курение и сердечно – сосудистая система.	1	0,5	0,5
6.7	Курение и его последствия для организма	1	0,5	0,5

6.8	Мотивы курения.	1	1	
6.9	Тренинг. «Мы за здоровый образ жизни!»	1	0,5	0,5
6.10	Занятие – практикум. Несовместимость с трудом и спортом.	1	0,5	0,5
	<b>Всего 36 часов.</b>			

## **Содержание программы**

### **Первый год обучения**

#### **Тема: вводное занятие «Красота и здоровье»**

##### **Цель:**

- ознакомление воспитанников с целями и задачами программы, рассказать о формах и методах обучения.

##### **Содержание:**

- поговорить с воспитанниками о красоте и здоровье человека и факторах их составляющих, выявить проблемы волнующие воспитанников, например – проблема сохранения здоровья, способы и методы укрепляющие здоровье.

#### **Тема: «В гостях у богини Имиспо»**

##### **Цель:**

- формирование у воспитанников представлений о мужском имидже, здоровом образе жизни.

##### **Содержание:**

- познакомить детей с понятиями имидж, ЗОЖ, правилам этикета, способами и условиями сохранения здоровья через соблюдение режима дня рационального питания и оздоровительной физкультуры.

#### **Тема: «Красота внешняя»**

##### **Цель:**

- формирование навыков ответственного отношения к своему здоровью и красоте внешнего вида.

##### **Содержание:**

- рассказать воспитанникам о психофизической зарядке для подростка, правильном питании подростка, о способах ухода за телом и интимной гигиене подростка, предметах личной гигиены.

#### **Тема: «Я и косметика»**

##### **Цель:**

- приобретение навыков ухода за лицом, руками, телом.

##### **Содержание:**

- формирование у воспитанников желания пользоваться косметическими средствами. Рассказать о видах косметики для юношей, способах применения косметических средств, об уходе за лицом, руками, телом, волосами. Выяснить способы ухода за зубами и их лечения. Научить употреблению мужских ароматов.

#### **Тема: «Мой стиль» (9час)**

##### **Цель:**

- приобретение навыков в выборе одежды, обуви, аксессуаров в изменении внешнего вида воспитанников.

##### **Содержание:**

- познакомить воспитанников со стилем одежды, развивать стремление красиво одеваться, подбирать галстук и аксессуары для одежды, каким должно быть нижнее белье и проблемная часть гардероба – носки, приобщение детей к здоровому образу жизни.

## **Содержание программы**

### **Второй год обучения.**

**Тема: вводное занятие «Быть здоровым и красивым» (1час)**

#### **Цель:**

- ознакомление воспитанников с целями и задачами программы, рассказать о формах и методах обучения.

#### **Содержание:**

- закрепить знания о факторах составляющих здоровье и красоту человека, выяснить какие вопросы волнуют воспитанников, например – как противостоять разрушительному воздействию вредных привычек.

**Тема: «Привычка свыше нам дана...» (7час)**

#### **Цель:**

- формирование навыков отказа от вредных привычек.

#### **Содержание:**

- привычки – полезные и вредные привычки их влияние на состояние и здоровье человека. Наблюдение за привычками окружающих людей. Анкетирование «Быть здоровым для меня означает...». Информ – дайджест «От чего зависит здоровье человека?». Составляющие понятия ЗОЖ – отказ от вредных привычек, активный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, личная гигиена, положительные эмоции.

**Тема: «Мой образ жизни» (6час)**

#### **Цель:**

- получение информации об общих принципах, на которых основано уважение к себе и другим, развитие волевой сферы личности.

#### **Содержание:**

- работа с понятиями агрессивное и пассивное поведение, самоутверждение, самоуважение, ответственность, образ жизни. Ролевая игра «Самоутверждение и самоуважение». Творческие задания «Способен ли я к самоутверждению?» и «В чем преимущества самоутверждающего поведения?». Информ – дайджест «Совместимы ли спорт и курение?». Анкета «Что вы знаете о вреде курения?». Информ – дайджест «Сигарета – атомный реактор», «Факты в защиту жизни», «Пагубные воздействия курения», «Почему люди курят?», исследовательские задания. Анкета «Портрет курильщика».

**Тема: «Здоровье и выбор образа жизни» (5час)**

#### **Цель:**

- формирование у воспитанников необходимости и пользы воздержания от курения в плане сохранения здоровья и укрепления характера.

#### **Содержание:**

- работа с понятиями – манипуляция, самооценка, групповое давление, конформизм – образ жизни. Исследовательские задания. Информ – дайджест «Что такое конформизм?». Изучение методики «Кто хочет не курить!». Волевая игра «Курильная опера». Игра «Остров мечты». Информ – дайджест «Курение и болезни», сочинение «Как я хотел бы изменить жизнь». Тренинг «Здоровый образ жизни».

**Тема: «Похититель рассудка» (4час)**

#### **Цель:**

- формирование у воспитанников негативного отношения к алкоголю.

#### **Содержание:**

- работа с высказываниями, афоризмами мыслителей, пословицами и поговорками о пагубном воздействии алкоголя. Прослушивание «Рекомендации врача – нарколога». Беседа «О пивном алкоголизме». Информ – дайджест «Что мы знаем и чего не знаем о пиве». Анкетирование «Причины пристрастий». Сказка о вредных привычках «Репка». Викторина «Алкоголизм и его последствия». Информ – дайджест «Миф об алкоголе». Анонимная анкета «Я и алкоголь». Инсценировка «Суд над алкоголем».

**Тема: «Проблема личности и общества» (3час)**

#### **Цель:**

- формирование у воспитанников навыков отказа от употребления ПАВ, умения активно противостоять пагубным привычкам.

**Содержание:**

- выполнение анкеты «Употребление наркотиков». Мини – спектакль «Письма из ниоткуда» Выявление признаков и симптомов употребления наркотиков. Информ – дайджест «Пути решения проблем наркомании». Практический тренинг «Назови свое имя» Мозговой штурм «Причины употребления наркотиков». Рефлексия «Отрицательные эмоции». Просмотр кинофильма «Чума XX1 века». Ролевая игра «Скажем наркотикам – «Нет!». Мини – спектакль «Наркотический центр».

**Тема: «Я выбираю жизнь без вредных привычек» (10час)**

**Цель:**

- создание условий для понимания того, что здоровье является важнейшей социальной ценностью, и оно формируется на протяжении всей жизни.

**Содержание:**

- работа с основными понятиями – социальная ценность здоровья, отношение к здоровью, оценка здоровья, отказ от вредных привычек. Информ – дайджест «Еще одна попытка бросить вредную привычку». Сбор из газет и журналов рекламы вредных привычек, определение, что в них привлекает. Сбор материалов рубрики «Письмо сверстнику». Написание письма курящему сверстнику по схеме. Выпуск газеты на тему «Мы за ЗОЖ!», «Друзья и враги здоровья». Создание рекламы «ЗОЖ», клипа «Мы выбираем жизнь!».

**Второй год обучения.**

**Предполагаемый результат**

Воспитанники должны знать:

- значение образа жизни в укреплении здоровья;
- основные понятия культуры здоровья (здоровый образ жизни, питание, режим) и приводить примеры, связанные с ним.
- способы отказа от курения, алкоголя, наркотических веществ;
- отрицательные последствия вредных привычек для подростка;
- психологические механизмы формирования вредных привычек;
- пути избавления от вредных для здоровья и окружающих привычек.

Воспитанники должны уметь:

- применять навыки здоровья сбережения;
- выполнять правила личной гигиены и режим дня;
- отрицательно относиться к вредным привычкам;
- отстаивать личную позицию по отношению к вредным привычкам;
- рационально проводить свой досуг;
- создавать благоприятную атмосферу в группе.