



Государственное казенное образовательное учреждение для детей – сирот и детей оставшихся без попечения родителей , «Детский дом (смешанный) № 4 «Солнышко» п. Солнечнодольск

# Профилактическая программа «Азбука здоровья и красоты»

(Для занятий с детьми среднего и старшего возраста 10 – 18 лет)

Срок реализации 2015 – 2017 год



пос. Солнечнодольск  
2015 г.

## **Авторы - составители:**

**Валюженич Татьяна Александровна,**  
заместитель директора по учебно-воспитательной работе ГКОУ «Детский дом № 4  
«Солнышко»

**Лозовая Татьяна Николаевна,**  
заместитель директора по социальной работе ГКОУ «Детский дом № 4  
«Солнышко»

Профилактическая программа «Азбука здоровья и красоты» составлена с учетом индивидуальных особенностей и возможностей каждого воспитанника, медицинских и педагогических рекомендаций.

Программа адресована воспитателям и медицинским работникам образовательных учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

## 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 . Современно 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 2014-2015 г воспитанники группы имеют следующие диагнозы : деформацию желудка, остено- 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 плаванью 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.

**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 поселка.

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 (занятия в секциях по футболу);
- повышен уровень самостоятельности и активности воспитанников
- участие воспитанников в районных, краевых, командных соревнованиях по мини – футболу;
- 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.

	<b>Тема</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
<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>3.</b>	<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	1		1

	тела? (контрольное занятие)			
<b>4.</b>	<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 штурм», 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	1	0,5	0,5

	развивающийся организм			
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, выяснить 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» (1 час)**

**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...» (7 час)**

**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» (6 час)**

**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» (5 час)**

**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» (4 час)**

**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 XXI века». Ролевая игра «Скажем наркотикам – «Нет!». Мини – спектакль «Наркотический центр».

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

**Цель:**

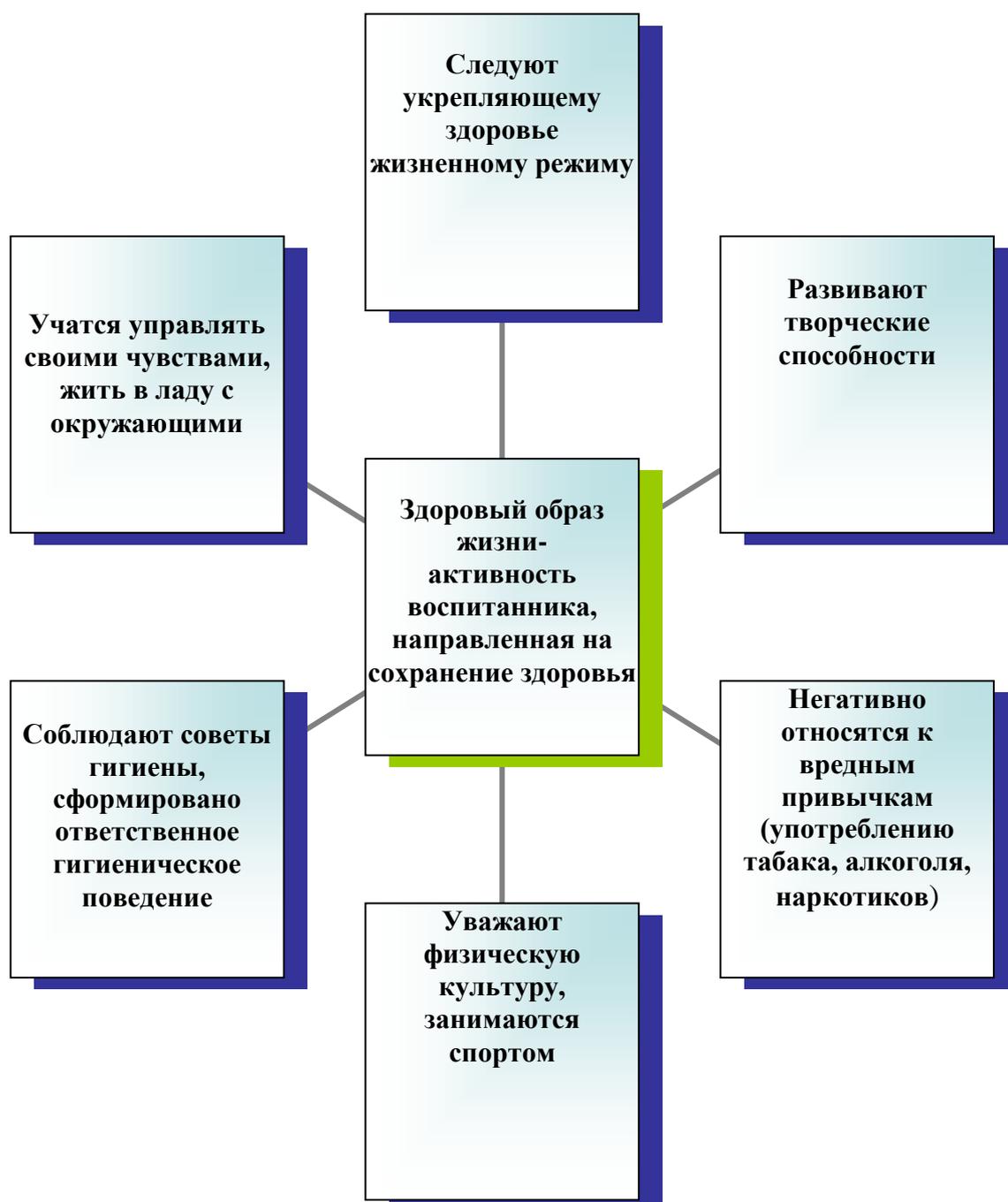
- создание условий для понимания того, что здоровье является важнейшей социальной ценностью, и оно формируется на протяжении всей жизни.

**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!».

*Для соразмерности красоты и здоровья  
требуется не только образование в  
области наук и искусства, но и  
занятие всю жизнь физическими  
упражнениями.  
Платон.*

**Основные аспекты здорового образа жизни  
воспитанников ГКОУ «Детский дом ( смешанный) № 4  
«Солнышко»**



### **Использованная литература:**

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова М; АСТ, 2002.
2. Аронов Д.М. Твой и наш враг М; Физкультура и спорт, 1985.
3. Гаврилов В.А. Мудрое слово о здоровье и долголетию Краснодар; Кн. изд – во, 1984.
4. Гойко А.Ф. Как бросить курить?. М; 2003.
5. Дунец Е.Л. Стиль одежды М; АСТ 2006.
6. Жариков М.А. Гигиена подростка Минск; 2007.
7. Заикин И.Н. Мой имидж М; АСТ 2007.
8. Леви В.И. Искусство быть собой М; 1991.
9. Нарницын Н. Азбука безопасности М; 2000.
10. Сирота Н.А. Профилактика наркомании у подростков М; 2001.
11. Ярошевич Н.М. Мой образ жизни М; 2007.
12. Ягодинский А.Н. Я выбираю жизнь М; 2008.

### **Литература для педагогов:**

1. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками М; 1999
2. Теплов Б.М. Тренинги. Здоровый образ жизни М; 2002.
3. Фернхем А. Личность и социальное поведение СПб; 2001.
4. Хомик В.С. Программа предупреждения вредных привычек М; 2007.
5. Чартов Э.М. Основные принципы обучения здоровому образу жизни М; 2006

### **Литература для детей:**

1. «Азбука здоровья», ООО «Издательство», 2004.
2. Афанасьева М.А. Вредные привычки М; 2005.
3. Бойко Н.А. Я выбираю жизнь М; 2007.
4. Панова И.И. Энциклопедия имиджа М; «Олма – пресс» 2004.
5. Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. Минск Народная асвета 1986

### **Словарь понятий:**

**Самоутверждение** – утверждение себя, своей личности.

**Выбор** – состояние, при котором можно выбирать.

**Никотин** – алкалоид, содержащий в себе табак.

**Психоактивные вещества** – любые химические соединения естественного или искусственного происхождения.

**Рецидив** – повторение одной и той же болезни.

**Стресс** – нагрузка, напряжение.

**Образ жизни** – устоявшиеся формы социальных отношений жизни и деятельности людей.

**Конформизм** – пассивное, некритичное принятие господствующего порядка, норм, ценностей, традиций.

**Манипуляция** – изменять или управлять.

**Внушение** – воздействие, на личность приводящее к определенному состоянию.

**Содержание программы  
1 год обучения**

№ раздела	№ Темы и цели занятия	Теория	Практика	Материалы и оборудование	Приёмы и методы	Ход занятия
<b>1. Вводное занятие</b>						
1.1	<p><b>«Красота и здоровье»</b>  <b>Цель:</b>  <b>1.Формирование у воспитанников понятия: «здоровый образ жизни», «имидж»</b>  <b>2.Ознакомление с целями и задачами курса</b>  <b>3.Мотивирование на последующее изучение предложенных тем</b></p>	0,5	0,5	<p>Иллюстрации по теме  Вид\уст.  Ауди\уст.</p>	<p>Словесный метод</p> <p>Иллюстрировано–демонстративный метод</p> <p>Метод стимулирования</p> <p>Метод разъяснения</p> <p>Метод убеждения</p>	<p>1. Организационный момент:  - приветствие.</p> <p>2. Вводная беседа: «Ключи здоровья»  - знакомство с изучением курса;  - мотивация на последующее изучение темы; анкетирование «Я и мое здоровье» «Мой имидж»  - актуальность изучаемой темы.</p> <p>3. Подготовка воспитанников к усвоению нового материала:  - словарная работа.</p> <p>4. Сообщение нового материала:  - вводная беседа; «Красота и здоровье»  - применение ТСО (видеоматериал введение в историю здоровье сберегающих технологий).</p> <p>5. Закрепление полученных знаний:  - дидактическая игра «Если хочешь быть здоровым».</p> <p>6. Подведение итогов:  - вопросы на понимание изученного материала;  - мотивация на последующее изучение материала. Тренинговое упражнение «Я-вселенная»</p>

<b>2. В гостях у богини Имиспо</b>						
2.1	<b>Мое здоровье в моих руках</b> <b>Цель:</b> <b>1. Контролирование начальных знаний, умений, навыков о здоровом образе жизни, имидже.</b> <b>2. Развитие у воспитанников необходимости соблюдения здорового образа жизни, внешней красоты</b> <b>3. Воспитание желания вести здоровый образ жизни.</b>	0,5	0,5	Ручки 6 шт. Листы бумаги А-4 6шт  Тест «Мое здоровье»  Рисунок «Дерево здоровья»	Метод стимулирования  Словесный метод  Метод разъяснения	1. Орг. момент: -приветствие. 2. Проверка освоения знаний предыдущего занятия: - практическая работа. Тест, рисунок. 3. Подготовка воспитанников к усвоению нового материала: - словарная работа; - проблемный вопрос. 4. Диагностическая работа: - выявление уровня знаний, умений и навыков у воспитанников о здоровье и имидже - совместная работа по обсуждению результатов диагностики. 5. Подведение итогов: - выводы; - самооценка детьми своей работоспособности; - мотивация на последующее изучение материала.
<b>Красота внешняя</b>						
2.2.	<b>Цель:</b> <b>1. Обучение методам поддержки здорового образа жизни, имиджа.</b> <b>2. Развитие в детях необходимость соблюдения режима дня, важности сохранения своего здоровья и здоровья окружающих.</b>	0,5	0,5	Ауд\уст. Лист бумаги Формат А-4 Кол-во 6 шт. Карандаши 6шт. Картинки 6шт.	Словесный метод  Игровой метод  Метод показа  Метод одобрения	1. Орг. момент: -приветствие. 2. Проверка освоения знаний предыдущего занятия: - практическая работа. 3. Анкетирование материала: - словарная работа; - построение «дерева темы». .

	<b>3. Воспитание стремления и желания вести здоровый образ жизни.</b>				Метод поощрения	4. Закрепление полученных знаний: - дидактическая игра «Угадай-ка». 5. Подведение итогов: - выводы; - самооценка детьми своей работоспособности; - мотивация на последующее изучение материала. «Семь условий здоровья и красоты»
2.3.	<p><b>«Семь условий здоровья и красоты»</b>  <b>Цель:</b>  <b>1. Ознакомление воспитанников с нравственным и эстетическим богатством здоровьесберегающих технологий.</b>  <b>2. Развитие интереса и внимания к окружающему миру, народному слову, народным обычаям в воспитании стремления к здоровью и внешней красоте. вида.</b>  <b>3. Воспитание желания вести здоровый образ жизни.</b></p>	0,5	0,5	<p>Презентация «Условия здоровья и красоты» и «Ауд\уст.</p> <p>Сборник «Поэма о спорте»</p>	<p>Словесный метод</p> <p>Метод разъяснения</p> <p>Иллюстрировано–демонстративный метод</p>	<p>1. Орг. момент: - приветствие. 2. Проверка освоения знаний предыдущего занятия: - устный опрос. 3. Подготовка воспитанников к усвоению нового материала: - словарная работа. 4. Сообщение нового материала: - вводная беседа; «Семь условий здоровья и красоты» - презентация «Условия здоровья и красоты» 5. Закрепление полученных знаний: - беседа; - практическая работа «Придумай сказку о здоровье» 6. Подведение итогов: - выводы; - самооценка детьми своей работоспособности; - мотивация на последующее изучение материала «Ключи к здоровью и красоте».</p>

2.4.	<p><b>Ключи к здоровью и красоте.</b>  <b>Цель:</b>  <b>1.Формирование у воспитанников устойчивого интереса к своему здоровью и внешнему облику.</b>  <b>2.Развитие познавательного интерес к своему здоровью и внешнему облику.</b>  <b>3.Воспитание стремления к здоровому образу жизни.</b></p>	0,5	0,5	<p>Выставка книг о здоровье  сберегающих технологиях  Карточки со словарными словами бшт.</p>	<p>Словесный метод  Игровой метод  Метод показа  Метод одобрения  Метод повествован</p>	<p>1.Орг. момент:  -приветствие.  2.Проверка освоение знаний предыдущего занятия:  - практическая работа;  - индивидуальный письменный опрос.  3.Подготовка к восприятию нового материала:  - словарная работа;  - вводная беседа о здоровье сберегающих технологиях.  4.Практическая часть:  -упражнение «Определи способы сохранения здоровья»;  5. Подведение итогов:  - выводы;  - самооценка детьми своей работоспособности;  - мотивация на последующее изучение материала «Состязания богини Имиспо»</p>
2..5.	<p><b>Состязания богини Имиспо.</b>  <b>Цель:</b>  <b>1.Обобщение знаний о здоровом образе жизни.</b>  <b>2.Приобщение к здоровому образу жизни через спортивные упражнения и состязания.</b>  <b>3.Воспитание стремления к здоровому образу жизни.</b></p>	0,5	0,5	<p>Сборник «Пословицы, поговорки о спорте, здоровье»  Спортивный инвентарь  Вопросы викторины</p>	<p>Словесный метод  Наглядный метод  Метод одобрения  Метод повествован</p>	<p>1.Орг. момент:  -приветствие.  2.Проверка освоение знаний предыдущего занятия:  - практическая работа; Тест «Спорт и здоровье»  - индивидуальный письменный опрос.  Мини-сочинение « Спорт в моей жизни»  3.Подготовка к восприятию нового материала:  - словарная работа;  - вводная беседа о многообразии здорового образа жизни.  4.Практическая часть:</p>

						<ul style="list-style-type: none"> <li>- конкурс на знание пословиц и поговорок спортивные состязания</li> <li>5. Подведение итогов: <ul style="list-style-type: none"> <li>- выводы;</li> <li>- самооценка детьми своей работоспособности;</li> <li>- мотивация на последующее изучение материала «Здоровье в порядке-спасибо зарядке»</li> </ul> </li> </ul>
2.6.	<b>Здоровье в порядке-спасибо зарядке.</b> <b>Цель:</b> <b>1.Обучение комплексу утренней зарядки.</b> <b>2.Воспитание внимательного и бережного отношения к своему здоровью</b> <b>3.Развитие потребности в самосовершенствовании.</b>	0,5	0,5	Презентация «-Комплекс упражнений для утренней зарядки»  Карточки 6 шт.  Ручки 6 шт.	Словесный метод  Наглядный метод  Метод показа  Метод одобрения  Практический метод»	1.Орг. момент: -приветствие. 2.Проверка освоения знаний предыдущего занятия: - устный опрос. 3. Подготовка воспитанников к усвоению нового материала: - словарная работа; 4. Сообщение нового материала: - презентация «Комплекс упражнений для утренней зарядки»- 5.Закрепление полученных знаний: - работа с карточками в группах «Описание комплекса упражнений» 6. Выполнение комплекса. 7. Подведение итогов: - выводы; -самооценка детьми своей работоспособности; - мотивация на последующее изучение материал.»Чтобы быть здоровым»
2.7.	<b>Чтобы быть здоровым</b> <b>Цель:</b> <b>1.Обучение воспитанников методам и приемам поддерживающим здоровье, красоту внешнего</b>	0,5	0,5	Стенд «Чтобы быть здоровым»	Словесный метод  Наглядный метод  Метод одобрения	1.Орг. момент: -приветствие. 2.Проверка освоения знаний предыдущего занятия: - устный опрос. 3.Подготовка воспитанников к

	<p><b>облика</b></p> <p><b>2.Развитие навыков здорового образа как способа повышения иммунитета.</b></p> <p><b>3.Воспитание ответственное отношение к своему здоровью.</b></p>				<p>Иллюстрировано– демонстративный метод</p>	<p>усвоению нового материала: - словарная работа.</p> <p>4. Сообщение нового материала: - вводная беседа; просмотр стенда. - самостоятельное знакомство с новым материалом.</p> <p>5.Закрепление полученных знаний: - беседа; - практическая работа с комплексом зарядки (закрепление).</p> <p>6. Подведение итогов: - выводы; -самооценка детьми своей работоспособности; - мотивация на последующее изучение материала «Режим дня подростка»</p>
.2.8.	<p><b>Режим дня подростков</b></p> <p><b>Цель:</b></p> <p><b>1.Убеждение воспитанников в необходимости соблюдения режима дня, сохранения и укрепления своего здоровья</b></p> <p><b>2.Закрепление методов поддержки здоровья и изучение режим дня для подростка</b></p> <p><b>3.Воспитание осознанного желания соблюдать режим дня</b></p>	0,5	0,5	<p>Дидактическая игра «Дни недели и режим»</p>	<p>Словесный метод</p> <p>Наглядный метод</p> <p>Этическая беседа</p> <p>Метод стимулирования</p> <p>Метод показа</p>	<p>1.Орг. момент: -приветствие.</p> <p>2.Проверка освоения знаний предыдущего занятия: - устный опрос.</p> <p>3.Подготовка воспитанников к усвоению нового материала: - словарная работа;</p> <p>4. Сообщение нового материала: - вводная беседа; - самостоятельно составить режим дня.</p> <p>5.Закрепление полученных знаний: - беседа; - дидактическая игра «Дни не дели и режим»</p> <p>6. Подведение итогов: - выводы; -самооценка детьми своей работоспособности;</p>

						- мотивация на последующее изучение материала. <b>Чей режим дня лучше»</b>
2.9	<b>Чей режим лучше</b> <b>Цель:</b> <b>1.Обучение умениям самостоятельно планировать режим дня на неделю, месяц.</b> <b>2.Развитие потребности в самоопределении.</b> <b>3.Воспитание осознанного желания соблюдать режим дня.</b>	0,5	0,5	Схема «режим дня»	Словесный метод  Наглядный метод  Метод разъяснения  Метод стимулирования  Игровой метод	1.Орг. момент: -приветствие. 2.Проверка освоения знаний предыдущего занятия: - устный опрос. 3.Подготовка воспитанников к усвоению нового материала: - словарная работа. 4. Сообщение нового материала: - вводная беседа; -дидактическая игра «Отгадай загадку». 5.Закрепление полученных знаний: -беседа; «Режим дня в жизни человека» - работа со схемой «Режим дня». 6. Подведение итогов: - выводы; -самооценка детьми своей работоспособности; - мотивация на последующее изучение материала.
2.1	<b>Я сделаю свой выбор</b> <b>Цель:</b> <b>1.Обучение умению делать осознанно правильный выбор</b> <b>2.Развитие умения и навыка делать правильный выбор в пользу здорового образа жизни</b> <b>3.Воспитание желания совершенствовать себя и свою внешность.</b>	0,5	0,5	Тренингов упражнения «Мой выбор»  Дневник «Здоровья и Красоты»	Словесный метод	1.Орг. момент: -приветствие. 2. Проверка усвоения знаний предыдущего занятия: -практическая работа. 3. Подготовка воспитанников к усвоению нового материала: - словарная работа; - проблемный вопрос. -тренинг. 4 Подведение итогов: - выводы;

						-самооценка детьми своей работоспособности; - мотивация на последующее изучение материала.
3.1	<p><b>Красота внешняя</b> <b>Правильный уход за кожей тела</b> <b>Цель:</b> <b>1.Формирование умений и навыков по уходу за телом, ознакомление со способами гигиены тела, косметическими средствами</b> <b>2.Развитие терпения, логического мышления, памяти, навыков правильного ухода за телом.</b> <b>3.Воспитание эстетического вкуса, чувства ответственности за свое здоровье</b></p>	0,5	0,5	<p>Тренингов упражнение «Моя вселенная»</p> <p>Стенд «Гигиена мужчины»</p> <p>Набор косметических средств. 12 шт.</p>	<p>Словесный метод</p> <p>Наглядный метод</p> <p>Метод стимулирования</p>	<p>1.Орг. момент: -приветствие.</p> <p>2.Проверка усвоения знаний предыдущего занятия: -практическая работа.</p> <p>3.Подготовка воспитанников к усвоению нового материала: - словарная работа.</p> <p>4. Сообщение нового материала: - вводная беседа; -тренинг «Моя вселенная» статья «Гигиена юноши» «Крем для тела»</p> <p>5.Закрепление полученных знаний: - беседа; -самостоятельная работа «Запахи крема для тела»б. Подведение итогов: - выводы; -самооценка детьми своей работоспособности; - мотивация на последующее изучение материала.</p>
3.2	<p><b>Интимная гигиена подростка</b> <b>Цель: 1.Обучение способам и методам интимной гигиены</b> <b>2.Развитие желания и умения проводить интимную гигиену регулярно в повседневной жизни .</b> <b>3.Воспитание эстетического вкуса, чувства ответственности за свое здоровье.</b></p>	0,5	0,5	<p>Схема «Гигиенические правила»</p> <p>дневник</p>	<p>Словесный метод</p> <p>Наглядный метод</p> <p>Метод стимулирования</p> <p>Метод разъяснения</p> <p>Этическая беседа</p>	<p>1.Орг. момент: -приветствие.</p> <p>2.Проверка усвоения знаний предыдущего занятия: -устный опрос.</p> <p>3.Подготовка воспитанников к усвоению нового материала: - словарная работа; - построение «дерева гигиены»</p> <p>4. Сообщение нового материала: - вводная беседа; «Интимная гигиена»-</p>

						<p>чередование беседы и рассказа.</p> <p>5.Закрепление полученных знаний: -беседа «Предупреждение инфекционных заболеваний» - самостоятельная работа. Тест «Я и гигиена»</p> <p>6. Подведение итогов: - выводы; -самооценка детьми своей работоспособности; - мотивация на последующее изучение материала.</p>
3.3	<p><b>Все свое</b> <b>Цель:</b> <b>1.Обучение и закрепление навыков самообслуживания</b> <b>2 .Развитие навыков соблюдения гигиены и пользования индивидуальными предметами гигиены.</b> <b>3.Воспитание ответственного отношения к своему здоровью.</b></p>	0,5	0,5	<p>Стенд «Средства личной гигиены» .Стенд «Предметы личной гигиены»  дневник</p>	<p>Наглядный метод</p> <p>Словесный метод</p> <p>Метод разъяснения</p>	<p>1.Орг. момент: -приветствие.</p> <p>2.Проверка усвоения знаний предыдущего занятия: -устный опрос «Интимная гигиена подростков»</p> <p>3.Подготовка воспитанников к усвоению нового материала: -словарная работа с понятиями: гигиена, мыло, гель для интимной гигиены, полотенце для лица, тела, ног, интимных мест.</p> <p>4. Сообщение нового материала: - чередование беседы и рассказа; «Все свое»</p> <p>5.Закрепление полученных знаний: Тест «Все свое»</p> <p>6. Подведение итогов: - выводы; -самооценка детьми своей работоспособности; - мотивация на последующее изучение материала.</p>

3.4	<p><b>Как ухаживать за собой</b>  <b>Цель:</b>  <b>1.Обобщение знаний воспитанников о средствах по уходу за кожей, интимными местами, предметах личной гигиены</b>  <b>2.Закрепление полученных знаний через беседу анкетирование.</b>  <b>3.Воспитание ответственного отношения к своему здоровью.</b></p>	0,5	0,5	<p>«Как ухаживать за собой»  Иллюстрации:</p>	<p>Словесный метод   Этическая беседа   Иллюстрировано–демонстративный метод</p>	<p>1.Орг. момент:  -приветствие.  2.Проверка освоения знаний предыдущего занятия:  -устный опрос.  3.Подготовка воспитанников к усвоению нового материала:  - словарная работа;  4. Сообщение нового материала:  - вводная беседа «Как ухаживать за собой»  5.Закрепление полученных знаний:  - беседа; «Средства ухода»  -ТСО фильм «Как ухаживать за собой» анкетирование, тестирование.  6. Подведение итогов:  - выводы;  -самооценка детьми своей работоспособности;  - мотивация на последующее изучение материала.</p>
4 4.1	<p><b>Я И КОСМЕТИКА</b>  <b>Косметика для юношей</b>  <b>Цель:</b>  <b>1.Обучение начальным представлениям о видах косметических средств для юношей и способах ее использования.</b>  <b>2.Развитие умений определять особенности косметики для юношей, применять ее в повседневной жизни.</b>  <b>3.Формирование эстетического вкуса, чувства любви к прекрасному.</b></p>	0,5	0,5	<p>«Мужская косметика»  Иллюстрации  «Косметические средства»  дневник</p>	<p>Словесный метод   Иллюстрировано–демонстративный метод   Метод разъяснения   Практический</p>	<p>1.Орг. момент:  -приветствие.  2.Проверка освоения знаний предыдущего занятия:  -устный опрос.  3.Подготовка воспитанников к усвоению нового материала:  - словарная работа;  4. Сообщение нового материала:  - вводная беседа;  - применение ТСО Фильм «Мужская косметика»  5.Закрепление полученных знаний:  - беседа;  -практическая работа. Тест</p>

						6. Подведение итогов: - выводы; -самооценка детьми своей работоспособности; - мотивация на последующее изучение материала.
4.2	<p><b>Уход за лицом</b> <b>Цель:</b> <b>1.Формирование знаний о косметических средствах и способах ухода за лицом.</b> <b>2 .Развитие у воспитанников способности применять средства по уходу за лицом, Объяснять их значение в косметологии.</b> <b>3.Воспитание желания ухаживать за собой.</b></p>	0,5	0,5	<p>Стенд «косметика для юношей» Набор косметических средств по уходу за лицом.</p> <p>Карточки «косметические средства»</p>	<p>Словесный метод</p> <p>Иллюстрировано–демонстративный метод</p> <p>Метод разъяснения</p> <p>Этическая беседа</p> <p>Практический.</p>	<p>1.Орг. момент: -приветствие. 2.Проверка освоения знаний предыдущего занятия: -устный опрос. 3.Подготовка воспитанников к усвоению нового материала: - словарная работа; изучение стенда «Косметика для юношей» 4. Сообщение нового материала: - вводная беседа, изучение стенда. 5.Закрепление полученных знаний: - беседа; -работа с карточками «косметические средства» 6. Подведение итогов: - выводы; -самооценка детьми своей работоспособности; - мотивация на последующее изучение материала.</p>
4.3	<p><b>Держи лицо в хорошем состоянии</b> <b>Цель:</b> <b>1.Закрепление и обобщение знаний о средствах ухода за лицом</b> <b>2.Развитие умения планировать способы по уходу за лицом.</b></p>	0,5	0,5	<p>Стенд «Косметика для мужчин».</p> <p>Кроссворд «Косметика для</p>	<p>Наглядный метод</p> <p>Словесный метод</p> <p>Метод стимулирования</p> <p>Метод разъяснения</p>	<p>1.Орг. момент: -приветствие. 2.Проверка освоения знаний предыдущего занятия: -устный опрос. 3.Подготовка воспитанников к усвоению нового материала: - словарная работа; - кроссворд «Косметика для лица»</p>

	<b>3. Воспитание желания и стремления ухаживать за собой.</b>			лица» дневник	Игровой метод	4. Сообщение нового материала: - вводная беседа. 5. Закрепление полученных знаний: - беседа «Маска для лица»; - самостоятельная работа в подготовке материала о Косметических средствах 6. Подведение итогов: - выводы; - самооценка детьми своей работоспособности; - мотивация на последующее изучение материала.
4.4	<b>Прыщи на лице</b> <b>Цель:</b> <b>1. Обучение методам определения причин появления прыщей способам избавления от них.</b> <b>2. Развитие умений и навыков, способов удаления прыщей, определять особенности полового созревания организма.</b> <b>3. Воспитание желания ухаживать за собой</b>	0,5	0,5	Карточки «Косметика для лица»  Дневники «здоровья и красоты»	Словесный метод  Наглядный метод  Метод разъяснения  Этическая беседа  Метод упражнения	1. Орг. момент: - приветствие. 2. Проверка усвоения знаний предыдущего занятия: - устный опрос. 3. Подготовка воспитанников к усвоению нового материала: - словарная работа; - кроссворд «Косметика для лица» 4. Сообщение нового материала: - вводная беседа. 5. Закрепление полученных знаний: - беседа «Маска для лица»; - самостоятельная работа в подготовке материала о Косметических средствах 6. Подведение итогов: - выводы; - самооценка детьми своей работоспособности; - мотивация на последующее изучение материала.
4.5	<b>Как избавиться от угрей и прыщей</b> <b>Цель:</b>	0,5	0,5	Кроссворд «Мое лицо»	Словесный метод	1. Орг. момент: - приветствие. 2. Проверка освоения знаний

	<p><b>1.Развитие навыков ухода за лицом</b>  <b>2.Обучение умению самостоятельно применять знания в повседневной жизни.</b>  <b>3.Воспитание стремления и желания ухаживать за собой</b></p>			<p>Стенд»  косметика для  юношей»</p>	<p>Наглядный метод  Метод разъяснения  Метод упражнения  Тестирование.</p>	<p>предыдущего занятия:  -устный опрос.  3.Подготовка воспитанников к усвоению нового материала:  - словарная работа;  - Кроссворд «Мое лицо»  4.Закрепление полученных знаний:  - беседа; Как избавиться от прыщей.  - самостоятельная работа.  5. Подведение итогов:  - выводы;  -самооценка детьми своей работоспособности;  - мотивация на последующее изучение материала.</p>
4.6	<p><b>Как ухаживать за кожей рук</b>  <b>Цель:</b>  <b>1.Обучение способам и методам ухода за руками</b>  <b>2.Развитие умения навыка по уходу за руками, рассказать о состоянии кожного покрова рук.</b>  <b>3.Воспитание желания ухаживать за кожным покровом рук.</b>  .</p>	0,5	0,5	<p>Стенд «Крем для рук »  дневник</p>	<p>Словесный метод  Наглядный метод  Метод разъяснения  Метод упражнения</p>	<p>1.Орг. момент:  -приветствие.  2.Проверка освоения знаний предыдущего занятия:  -устный опрос.  3.Подготовка воспитанников к усвоению нового материала:  - словарная работа;  -построение «схемы - уход за руками».  4. Сообщение нового материала:  - вводная беседа;  - наглядный показ крема для рук .  5.Закрепление полученных знаний:  - беседа;  - самостоятельная работа.  6. Подведение итогов:  - выводы;  -самооценка детьми своей работоспособности;  - мотивация на последующее изучение</p>

						материала.
4.7	<p><b>Как победить запах пота</b>  <b>Цель:</b>  <b>1.Обобщение и закрепление знаний по теме</b>  <b>2.Развитие творческого мышление, умения устанавливать причинно-следственные связи, делать выводы и обобщения</b>  <b>3.Воспитание ответственное отношение к своему здоровью.</b></p>	0,5	0,5	<p>Дневник «здоровья и красоты»</p> <p>Схема «Кожный покров»</p> <p>Набор дезодорантов.</p> <p>10 шт.</p>	<p>Словесный метод</p> <p>Наглядный метод</p> <p>Метод упражнения</p>	<p>1.Орг. момент: -приветствие.</p> <p>2. Проверка освоения знаний предыдущего занятия: -письменный опрос. Тест «Уход за кожей тела»</p> <p>3. Подготовка воспитанников к усвоению нового материала: - словарная работа.</p> <p>4.Закрепление полученных знаний: - беседа; «Как победить запах пота» - самостоятельная работа; - практическая работа с дезодорантами</p> <p>5. Подведение итогов: - выводы; - самооценка детьми своей работоспособности; - мотивация на последующее изучение материала.</p>
4.8	<p><b>Искусство употребления ароматов</b>  <b>Цель:</b>  <b>1.Обучение способам определения и классификации мужских ароматов</b>  <b>2 .Развитие знаний о мужских ароматах</b>  <b>3.Воспитание стремления и желания ухаживать за собой.</b></p>	0,5	0,5	<p>Книга «Ароматы для мужчин»</p> <p>Дневник «Здоровья и красоты»</p> <p>Мужские духи 5шт</p> <p>Дезодоранты 4 шт.</p>	<p>Словесный метод</p> <p>Наглядный метод</p> <p>Метод разъяснения</p> <p>Метод показа</p>	<p>1.Орг. момент: -приветствие.</p> <p>2.Проверка освоения знаний предыдущего занятия: -устный опрос.</p> <p>3.Подготовка воспитанников к усвоению нового материала: - словарная работа; - демонстрация духов для мужчин.</p> <p>4. Сообщение нового материала: -вводная беседа, Искусство употребления ароматов. -знакомство со справочной литературой.</p> <p>5.Закрепление полученных знаний: - беседа; «Как победить запах пота»</p>

						<p>- дидактическая игра «Я и духи».</p> <p>6. Подведение итогов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выводы;</li> <li>-самооценка детьми своей работоспособности;</li> <li>- мотивация на последующее изучение материала.</li> </ul>
4.9	<p><b>Волосы в носу и ушах</b></p> <p><b>Цель:</b></p> <p><b>1.Обучение способам и методам по уходу за носом и ушами</b></p> <p><b>2.Закрепление умения ежедневно выполнять правила личной гигиены.</b></p> <p><b>3.Воспитание желания и потребности ухаживать за собой.</b></p>	0,5	0,5	<p>Ватные палочки</p> <p>Аппарат для удаления волос в носу.</p>	<p>Словесный метод</p> <p>Наглядный метод</p> <p>Метод упражнения</p> <p>Игровой метод</p> <p>Метод показа</p>	<p>1.Орг. момент:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-приветствие.</li> </ul> <p>2.Проверка усвоения знаний предыдущего занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-устный опрос.</li> </ul> <p>3.Подготовка воспитанников к усвоению нового материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словарная работа;</li> <li>- проблемный вопрос.</li> </ul> <p>4. Сообщение нового материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вводная беседа «Волосы в носу и ушах»</li> <li>- знакомство с моющими средствами по уходу за носом и ушами</li> </ul> <p>5.Закрепление полученных знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа «гигиена носа и ушей»</li> </ul> <p>6. Подведение итогов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выводы;</li> <li>- самооценка детьми своей работоспособности;</li> <li>- мотивация на последующее изучение материала.</li> </ul>
4.10	<p><b>Уход за зубами</b></p> <p><b>Цель:</b></p> <p><b>1.Обучение практическим методам по уходу за полостью рта.</b></p> <p><b>2.Развитие устойчивой потребности к соблюдению</b></p>	0,5	0,5	<p>Стенд «Уход за зубами».</p> <p>дневник</p>	<p>Словесный метод</p> <p>Наглядный метод</p> <p>Метод упражнения</p>	<p>1.Орг. момент:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-приветствие.</li> </ul> <p>2. Проверка освоения знаний предыдущего занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-устный опрос.</li> </ul> <p>3. Подготовка воспитанников к усвоению нового материала:</p>

	<p>гигиенических правил по уходу за зубами</p> <p><b>3.Воспитание желания ухаживать за собой.</b></p>			<p>Выставка зубной пасты. 5шт.</p>	<p>Игровой метод</p> <p>Метод показа</p>	<p>- словарная работа;</p> <p>- проблемный вопрос.</p> <p>4. Сообщение нового материала:</p> <p>- вводная беседа;</p> <p>- знакомство с правилами ухода за зубами.</p> <p>5.Закрепление полученных знаний:</p> <p>- беседа; практическое задание «Чистка зубов»</p> <p>6. Подведение итогов:</p> <p>- выводы;</p> <p>- самооценка детьми своей работоспособности;</p> <p>- мотивация на последующее изучение материала.</p>
4.11	<p>Экскурсия в зубную поликлинику</p> <p><b>Цель:</b></p> <p><b>1.Ознакомление со способами и методами ухода и лечения зубов</b></p> <p><b>2.Рассказ о профессии стоматолога.</b></p> <p><b>3.Воспитание ответственное отношение к своему здоровью.</b></p>	0,5	0,5	<p>Кабинет стоматолога</p> <p>Инструменты Стоматолога.</p> <p>Схема «Уход за зубами</p>	<p>Словесный метод</p> <p>Наглядный метод</p> <p>Метод показа</p>	<p>1.Орг. момент:</p> <p>-приветствие.</p> <p>2.Подготовка воспитанников к усвоению нового материала:</p> <p>- словарная работа;</p> <p>3. Сообщение нового материала:</p> <p>- вводная беседа;</p> <p>- знакомство с правилами ухода за зубами.</p> <p>4.Закрепление полученных знаний:</p> <p>- беседа «Способы ухода за зубами»</p> <p>5. Подведение итогов:</p> <p>- выводы;</p> <p>-самооценка детьми своей работоспособности;</p> <p>- мотивация на последующее изучение материала.</p>
5	<p><b>МОЙ СТИЛЬ</b></p>	0,5	0,5	<p>ТСО</p>	<p>Метод разъяснения</p>	<p>1.Орг. момент:</p> <p>-приветствие.</p>
5.1	<p><b>Твой гардероб</b></p> <p><b>Цель:</b></p> <p><b>1.Обучение воспитанников</b></p>			<p>Иллюстрации по данной теме</p> <p>Стенд- Мода</p>	<p>Этическая беседа</p> <p>Словесный метод</p>	<p>2.Проверка освоения знаний предыдущего занятия:</p> <p>-устный опрос.</p>

	<p>понятию и осмыслению тенденции моды</p> <p><b>2.Развитие</b> нужного представления о моде.</p> <p><b>3.Воспитание</b> желания и стремления обновлять свой гардероб</p>			для него дневник	<p>Наглядный метод</p> <p>Иллюстрировано– демонстративный метод</p>	<p>3.Подготовка воспитанников к усвоению нового материала: - словарная работа;</p> <p>4. Сообщение нового материала: - вводная беседа; - применение ТСО Фильм «Мир моды</p> <p>5.Закрепление полученных знаний: -беседа; «Мода для настоящих мужчин».</p> <p>6. Подведение итогов: - выводы; -самооценка детьми своей работоспособности; - мотивация на последующее изучение материала.</p>
5.2	<p><b>Стиль одежды</b></p> <p><b>Цель:</b></p> <p><b>1.Обучение</b> способам и методам моделирования гардероба.</p> <p><b>2.Развитие</b> умений и навыков по моделированию стиля одежды, ознакомление с видами одежды и аксессуарами.</p> <p><b>3.Воспитание</b> желания и стремления ухаживать за собой.</p>	0,5	0,5	<p>Иллюстрации по данной теме Фильм «мода и мы»</p> <p>Стенд «Мода для него»</p> <p>дневник</p>	<p>Метод разъяснения</p> <p>Этическая беседа</p> <p>Словесный метод</p> <p>Иллюстрировано– демонстративный метод</p>	<p>1.Орг. момент: -приветствие.</p> <p>2.Проверка освоения знаний предыдущего занятия: -устный опрос.</p> <p>3.Подготовка воспитанников к усвоению нового материала: - словарная работа</p> <p>4. Сообщение нового материала: - вводная беседа; «Стиль одежды» - применение ТСО «Мода»</p> <p>5.Закрепление полученных знаний: - беседа «Стиль одежды»</p> <p>6. Подведение итогов: - выводы; -самооценка детьми своей работоспособности; - мотивация на последующее изучение материала.</p>
5.3	<p><b>По одежке</b> встречают...</p> <p><b>Цель:</b></p>	1		Стенд – Мода для него.	Этическая беседа	<p>1.Орг. момент: -приветствие.</p>

	<p><b>1.Обучение правильному представлению о красоте человека в одежде</b></p> <p><b>2.Развитие разумного подхода и чувства меры по отношению к моде, вкус.</b></p> <p><b>3.Воспитание стремления красиво одеваться.</b></p>			<p>Дневник здоровья и красоты</p>	<p>Словесный метод</p> <p>Устный журнал</p>	<p>2.Проверка освоения знаний предыдущего занятия: -устный опрос.</p> <p>3.Подготовка воспитанников к усвоению нового материала: - словарная работа;</p> <p>4. Сообщение нового материала: - в водная бесед «По одежке встречают».</p> <p>5.Закрепление полученных знаний: - беседа «Подростковая мода» -устный журнал «В мире моды»</p> <p>6. Подведение итогов: - выводы; -самооценка детьми своей работоспособности; - мотивация на последующее изучение материала.</p>
5.4	<p><b>Выбор галстука</b></p> <p><b>Цель:</b></p> <p><b>1.Ознакомление воспитанников с видами галстуков</b></p> <p><b>2.Обучение методам подбора галстуков к стилю одежды.</b></p> <p><b>3.Воспитание стремления и желание красиво одеваться.</b></p>	0,5	0,5	<p>Иллюстрации по данной теме - Виды галстуков. дневник</p>	<p>Этическая беседа</p> <p>Словесный метод</p> <p>Иллюстрировано— демонстративный метод</p> <p>Практический.</p>	<p>1.Орг. момент: -приветствие.</p> <p>2.Проверка освоения знаний предыдущего занятия: -устный опрос.</p> <p>3.Подготовка воспитанников к усвоению нового материала: - словарная работа;</p> <p>4. Сообщение нового материала: - вводная беседа; «Виды галстуков» - иллюстрации по теме.</p> <p>5.Закрепление полученных знаний: - беседа. – практическая работа Способы завязывания галстуков.</p> <p>6. Подведение итогов: - выводы; -самооценка детьми своей работоспособности;</p>

						- мотивация на последующее изучение материала.
5.5	<p><b>Проблемная часть гардероба- носки.</b></p> <p><b>Цель:</b></p> <p><b>1.Обучение способам ухода за носками</b></p> <p><b>2.Развитие умения следить за своим гардеробом</b></p> <p><b>3.Воспитание стремления красиво одеваться.</b></p>	0,5	0,5	<p>дневник</p> <p>журналы мод</p>	<p>Словесный метод</p> <p>Практический.</p>	<p>1.Орг. момент: -приветствие.</p> <p>2.Проверка освоения знаний предыдущего занятия: -устный опрос. Викторина «Мой гардероб»</p> <p>3.Подготовка воспитанников к усвоению нового материала: - словарная работа.</p> <p>4. Сообщение нового материала: - вводная беседа «Проблемная часть гардероба- носки»</p> <p>5.Закрепление полученных знаний: - беседа «Как правильно выбрать носки»</p> <p>6. Подведение итогов: - выводы; -самооценка детьми своей работоспособности; - мотивация на последующее изучение материала.</p>
5.6	<p><b>Нижнее белье подростков</b></p> <p><b>Цель:</b></p> <p><b>1.Обучение правильному подбору нижнего белья.</b></p> <p><b>2.Ознакомление с видами нижнего белья</b></p> <p><b>3.Воспитание стремления и желания красиво одеваться, соблюдать личную гигиену.</b></p>	0,5	0,5	<p>Стенд «Нижнее белье подростка»</p> <p>дневник</p>	<p>Этическая беседа</p> <p>Словесный метод</p> <p>Метод разъяснения</p>	<p>1.Орг. момент: -приветствие.</p> <p>2.Проверка освоения знаний предыдущего занятия: -устный опрос. Викторина «Мода и мы»</p> <p>3.Подготовка воспитанников к усвоению нового материала: - словарная работа;</p> <p>4. Сообщение нового материала: - вводная беседа. Нижнее белье подростков.</p> <p>5.Закрепление полученных знаний:</p>

						<p>- беседа. Личная гигиена подростков.</p> <p>6. Подведение итогов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выводы;</li> <li>-самооценка детьми своей работоспособности;</li> <li>- мотивация на последующее изучение материала.</li> </ul>
5.7	<p><b>Тип обуви и уход за ней Цель:</b></p> <p><b>1.Обучение способам выбора обуви</b></p> <p><b>2.Развитие умения выбирать обувь по сезону</b></p> <p><b>3.Воспитание стремления красиво одеваться.</b></p>	0,5	0,5	<p>Стенд «Виды Обуви»</p> <p>Крем для обуви</p> <p>Щетки – 7 шт</p>	<p>Практический</p> <p>Иллюстративный</p> <p>Наглядный</p>	<p>1.Орг. момент:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-приветствие.</li> </ul> <p>2.Проверка освоения знаний предыдущего занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-устный опрос.</li> </ul> <p>3.Подготовка воспитанников к усвоению нового материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словарная работа;</li> </ul> <p>4. Сообщение нового материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вводная беседа. Тип обуви.</li> </ul> <p>5.Закрепление полученных знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа. Уход за обувью</li> </ul> <p>6. Подведение итогов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выводы;</li> <li>-самооценка детьми своей работоспособности;</li> <li>- мотивация на последующее изучение материала</li> </ul>
5.8.	<p><b>Экскурсия в магазин.</b></p> <p><b>Цель:</b></p> <p><b>1.Ознакомление с системой работы магазина.</b></p> <p><b>2.Развитие умения делать рациональные покупки.</b></p> <p><b>3.Воспитание культуры поведения в магазине.</b></p>	0,5	0,5		<p>Наглядный</p> <p>Практический</p>	<p>1.Орг. момент:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-приветствие.</li> </ul> <p>2.Проверка освоения знаний предыдущего занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-устный опрос.</li> </ul> <p>3.Подготовка воспитанников к посещению магазина:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словарная работа;</li> </ul> <p>4.Экскурсия.</p> <p>5.Закрепление полученных знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа «Мои покупки»</li> </ul>

						6. Подведение итогов: - выводы; -самооценка детьми своей работоспособности; - мотивация на последующее занятие.
5,9	<b>Итоговое занятие. Береги здоровье с юных лет. Цель: 1.Обобщение и систематизация знаний о здоровом образе жизни</b>	0,5	0,5		Практический Наглядный	1.Орг. момент: -приветствие. 2.Тестирование: -устный опрос. 3.Демонстрация одежды, обуви, косметических средств. - словарная работа; - викторина « карусель здоровья и красоты» - беседа. 4. Подведение итогов: - выводы; -самооценка детьми своей работоспособности; - мотивация на последующее изучение материала
6,0	<b>Мое здоровье и мой имидж (контрольное занятие). Цель: 1.Проверка знаний, умений, навыков по программе.</b>		1			1.Орг. момент: -приветствие. 2. Контрольное тестирование. 3 Анкетирование.

**Содержание программы  
Второй год обучения**

№ раздела		Теория	Практика	Материалы и оборудование	Приёмы и методы	Ход занятия
<b>1. Вводное занятие</b>						
1.1	<p><b>Анкетирование. «Быть здоровым для меня означает»</b>  <b>Цель:</b>  <b>1.Формирование и закрепление у воспитанников понятий: «здоровый образ жизни», «имидж»</b>  <b>2.Ознакомить с целями и задачами курса</b>  <b>3.Мотивация на последующее изучение предложенных тем</b></p>	0,5	0,5	<p>Иллюстрации по теме  Вид\уст.  Ауди\уст.</p> <p>Стендовый доклад « Мое здоровье, в моих руках «</p>	<p>Словесный метод</p> <p>Иллюстрировано–демонстративный метод</p> <p>Метод стимулирования</p> <p>Метод разъяснения</p> <p>Метод убеждения</p>	<p>1.Организационный момент:  - приветствие.  2.Вводная беседа:  - знакомство с изучением курса;  - мотивация на последующее изучение темы;  - актуальность изучаемой темы.  3. Подготовка воспитанников к усвоению нового материала:  - словарная работа.  4. Сообщение нового материала:  - вводная беседа;  - применение ТСО (видеоматериал введение в историю здоровье сберегающих технологий).  5. Закрепление полученных знаний:  - дидактическая игра «Если хочешь быть здоров ».  6. Подведение итогов:  - вопросы на понимание изученного материала;  - мотивация на последующее изучение материала.</p>

	<b>1Блок « Привычка свыше нам дана »</b>					
1.1	<b>Вредные привычки.</b> <b>Цель:</b> <b>1.Обучение способам и методам определения своих привычек</b> <b>2.Развитие умения делить привычки на полезные и вредные</b> <b>3.Воспитание стремления противостоять вредным привычкам.</b>	0,5	0,5	Исследовательские задания  Анкетирование	Словесный метод  Иллюстрировано–демонстративный метод  Метод стимулирования  Метод разъяснения  Метод убеждения	1.Орг. момент: -приветствие. 2. Устный опрос. 3.Подготовка воспитанников к усвоению нового материала: - словарная работа. 4. Сообщение нового материала: - вводная беседа. «Вредные привычки». 5.Закрепление полученных знаний: -викторина «Привычки». 6. Подведение итогов: - выводы; - самооценка детьми своей работоспособности; - мотивация на последующее изучение материала
1.2	<b>Курение и здоровье.</b> <b>Цель:</b> <b>1.Рассказать воспитанникам о компонентах табака, его токсических действиях.</b> <b>2.Развитие устойчивого противодействия вредным привычкам.</b> <b>3.Воспитание желания бороться с вредными привычками.</b>	0,5	0,5	Исследовательские задания. Плакат «Табак и дети»  Информ – дайджест «Что такое волевое усилие? «	Словесный метод  Иллюстрировано–демонстративный;  Метод стимулирования  Метод разъяснения  Метод убеждения	1.Орг. момент: -приветствие. 2.Проверка усвоения знаний предыдущего занятия: -устный опрос. 3.Подготовка воспитанников к усвоению нового материала: - словарная работа 4. Сообщение нового материала: - вводная беседа.- « Курение и здоровье» -Информ - дайджест «Что такое волевое усилие? « 5.Закрепление полученных знаний: - беседа.

						6. Подведение итогов: - выводы; -самооценка детьми своей работоспособности; - мотивация на последующее изучение материала
1.3	<p><b>Саморегуляция.</b> <b>Цель:</b> <b>1.Обучение</b> умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения. <b>2.Развитие</b> готовности к принятию и отстаиванию принципов здорового образа жизни <b>3.Воспитание</b> толерантного отношения друг к другу.</p>	0,5	0,5	Исследовательские задания. Тестирование. Информационный материал.	<p>Словесный метод</p> <p>Иллюстрировано–демонстративный;</p> <p>Метод стимулирования</p> <p>Метод разъяснения</p> <p>Метод убеждения</p>	<p>1.Орг. момент: -приветствие.</p> <p>2.Проверка усвоения знаний предыдущего занятия: -устный опрос.</p> <p>3.Подготовка воспитанников к усвоению нового материала: - словарная работа -Тест « Волевой ли вы человек?» Сообщение нового материала: - вводная беседа.</p> <p>4. Информационные материалы -Рассказ «Том Сойер учится курить»</p> <p>5.Закрепление полученных знаний: - беседа.</p> <p>6. Подведение итогов: - выводы; -самооценка детьми своей работоспособности; - мотивация на последующее изучение материала</p>
1.4	<p><b>Причины курения.</b> <b>Цель:</b> <b>1.Ознакомление</b> воспитанников с причинами и мотивами курения. <b>2 .Развитие</b> готовности к принятию принципов здорового образа жизни <b>3.Воспитание</b> стремления</p>	0,5	0,5	Изучение понятий: мотивация, самоутверждение, никотиновая зависимость, синдром отмены Исследовательские задания.	<p>Словесный метод</p> <p>Иллюстрировано–демонстративный;</p> <p>Метод стимулирования</p>	<p>1.Орг. момент: -приветствие.</p> <p>2.Проверка усвоения знаний предыдущего занятия: -устный опрос.</p> <p>3.Подготовка воспитанников к усвоению нового материала: - словарная работа -Информ - дайджест «Почему</p>

	<b>противостоять вредным привычкам</b>			Информ-дайджест.	Метод разъяснения  Метод убеждения	молодые люди начинают курить?» Сообщение нового материала: - вводная беседа. 4. Информационные материалы -Рассказ «Приобщение к курению 5.Закрепление полученных знаний: - беседа. 6. Подведение итогов: - выводы; -самооценка детьми своей работоспособности; - мотивация на последующее изучение материала
1.5	<b>Занятие- практикум. Я умею говорить нет. Цель: 1.Обучение основным способам и приемам отстаивания собственной позиции и сопротивления давлению социальной среды. 2.Развитие умения устанавливать причинно-следственные связи, делать выводы и обобщения. 3.Воспитание чувства ответственности за свое здоровье.</b>	0,5	0,5	Исследовательские задания. Ролевая игра № 1 Ролевая игра № 2 Практические советы	Словесный метод  Иллюстрировано–демонстративный;  Метод стимулирования  Метод разъяснения  Метод убеждения	1.Орг. момент: -приветствие. 2.Проверка усвоения знаний предыдущего занятия: -устный опрос. 3.Подготовка воспитанников к усвоению нового материала: - словарная работа Исследовательские задания 4.Сообщение нового материала: - вводная беседа. 5. Информационные материалы -Ролевые игры. -Практические советы. «что следует предпринять» «чего не следует предпринимать» Вопросы по теме занятия. Информ - дайджест. «Не начинай! Почему?» 6.Закрепление полученных знаний: - беседа. 7. Подведение итогов: - выводы;

						-самооценка детьми своей работоспособности; - мотивация на последующее изучение материала
1.6	<b>Табак и история его распространения.</b> <b>Цель:</b> <b>1.Ознакомление воспитанников с историей распространения курения среди людей.</b> <b>2.Развитие познавательного и поискового интереса воспитанников.</b> <b>3.Воспитание ответственности за свое здоровье.</b>	0,5	0,5	Исследовательские задания. Информационные материалы. Информ – дайджест «Дайте мозгам кислород»	Метод разъяснения  Метод убеждения	1.Орг. момент: -приветствие. 2.Проверка усвоения знаний предыдущего занятия: -устный опрос. 3.Подготовка воспитанников к усвоению нового материала: - словарная работа -Исследовательские задания Сообщение нового материала: - вводная беседа. - Информационные материалы 4.Вопросы по теме занятия. Информ - дайджест. «Дайте мозгам кислород !» 5.Закрепление полученных знаний: - беседа. 6. Подведение итогов: - выводы; -самооценка детьми своей работоспособности; - мотивация на последующее изучение материала
1.7	<b>Занятие-практикум.</b> <b>Вещества вызывающие зависимость.</b> <b>Цель:</b> <b>1.Закрепление знания воспитанников о веществах вызывающих привыкание и зависимость.</b> <b>2.Развитие умение</b>	0,5	0,5	Основные понятия. Исследовательские задания. «Мифы о пользе курения» Ситуации. Информ-дайджест.	Словесный метод  Иллюстрировано – демонстративный;  Метод стимулирования	1.Орг. момент: -приветствие. 2.Проверка усвоения знаний предыдущего занятия: -устный опрос. 3.Подготовка воспитанников к усвоению нового материала: - словарная работа -Исследовательские задания

	<p>устанавливать причинно-следственные связи.</p> <p><b>3. Воспитание нравственных качеств личности, способности противостоять вредным привычкам.</b></p>				<p>Метод разъяснения</p> <p>Метод убеждения</p>	<p>Сообщение нового материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вводная беседа.</li> <li>- Информационные материалы «Мифы о пользе курения»</li> <li>-Ситуации.</li> <li>4. Вопросы по теме занятия.</li> <li>Информ - дайджест. «Неразлучная парочка!»</li> <li>5. Закрепление полученных знаний: <ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа.</li> </ul> </li> <li>6. Подведение итогов: <ul style="list-style-type: none"> <li>- выводы;</li> <li>-самооценка детьми своей работоспособности;</li> <li>- мотивация на последующее изучение материала</li> </ul> </li> </ul>
1.8	<p><b>Мотивы курения.</b></p> <p><b>Цель:</b></p> <p><b>1. Ознакомление воспитанников с мотивами курения.</b></p> <p><b>2. Развитие знаний воспитанников о мотивах курения</b></p> <p><b>3. Воспитание ответственности за сохранение своего здоровья.</b></p>	0,5	0,5	<p>Работа с понятиями.</p> <p>Исследовательские задания.</p> <p>Информационный материал</p> <p>Информ - дайджест «Мотивационные аспекты курения подростков»</p>	<p>Словесный метод</p> <p>Иллюстрировано – демонстративный;</p> <p>Метод стимулирования</p> <p>Метод разъяснения</p> <p>Метод убеждения</p>	<p>1. Орг. момент: <ul style="list-style-type: none"> <li>-приветствие.</li> </ul> </p> <p>2. Проверка усвоения знаний предыдущего занятия: <ul style="list-style-type: none"> <li>-устный опрос.</li> </ul> </p> <p>3. Подготовка воспитанников к усвоению нового материала: <ul style="list-style-type: none"> <li>- словарная работа</li> <li>-Исследовательские задания</li> </ul> </p> <p>Сообщение нового материала: <ul style="list-style-type: none"> <li>- вводная беседа.</li> <li>- Информационные материалы «Что побуждает к курению?»</li> <li>-Ситуации.</li> <li>4. Вопросы по теме занятия.</li> <li>Информ-дайджест. «Мотивационные аспекты курения»</li> <li>5. Закрепление полученных знаний: <ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа. «Что побуждает к курению»</li> <li>-вопросы по теме.</li> </ul> </li> </ul> </p>

						6. Подведение итогов: - выводы; -самооценка детьми своей работоспособности; - мотивация на последующее изучение материала.
1.9	<p><b>Свойства никотина. Курение и сердечно - сосудистая система.</b></p> <p><b>Цель:</b></p> <p><b>1.Изучение свойств никотина и взаимосвязи курения с изменениями в сердечно – сосудистой системе.</b></p> <p><b>2.Развитие умения делать выводы и обобщения по проблеме курения</b></p> <p><b>3.Воспитание ответственного отношения к своему здоровью.</b></p>	0,5	0,5	<p>Основные понятия.</p> <p>Исследовательские задания.</p> <p>Информационный материал.</p> <p>Информ-дайджест « Нога или сигарета? Окопная болезнь»</p>	<p>Метод убеждения.</p> <p>Метод разъяснения.</p>	<p>1.Организационный момент. Приветствие.</p> <p>2.Проверка усвоения знаний предыдущего занятия: -устный опрос.</p> <p>3.Подготовка воспитанников к усвоению нового материала: - словарная работа -Исследовательские задания</p> <p>Сообщение нового материала: - вводная беседа. - Информационные материалы «Что побуждает к курению?» -Ситуации.</p> <p>4.Вопросы по теме занятия. Информ - дайджест. «Мотивационные аспекты курения»</p> <p>5.Закрепление полученных знаний: Дидактическая игра «Вредные привычки» -вопросы по теме.</p> <p>6. Подведение итогов: - выводы; - самооценка детьми своей работоспособности; - мотивация на последующее изучение материала</p>
	<b>Мой образ жизни.</b>					

2.1	<p><b>Принятие на себя ответственности за собственный образ жизни.</b>  <b>Цель:</b>  <b>1.Закрепление знаний воспитанников о самоуверждении, самоуважении, ответственности.</b>  <b>2.Развитие логического мышления, умения делать выводы.</b>  <b>3.Воспитание ответственности за свое здоровье.</b></p>	0,5	0,5	<p>Ролевая игра.  Исследовательские задания.  Информационный материал.  Практические задания.  Информ-дайджест.</p>	<p>Словесный метод  Иллюстрировано–демонстративный;  Метод стимулирования  Метод разъяснения  Метод убеждения  Иллюстрировано–демонстративный</p>	<p>1.Организационный момент.  Приветствие.  2. Проверка усвоения предыдущих знаний. Устный опрос.  3.Исследовательские задания  4.Сообщение нового материала:  - вводная беседа.  - Информационные материалы «Что побуждает к курению?»  -Ситуации.  5.Вопросы по теме занятия.  Информ - дайджест. «Мотивационные аспекты курения»  Закрепление полученных знаний:  - Ролевая игра «Мы и вредные привычки»  -вопросы по теме.  6. Подведение итогов:  - выводы;  -самооценка детьми своей работоспособности;  -мотивация на последующее изучение материала</p>
2.2	<p><b>Анатомические и физиологические аспекты курения.</b>  <b>Цель:</b>  <b>1.Обучение методам объясняющим влияние табачной смолы на дыхательную систему человека.</b>  <b>2.Развитие умения делать выводы о вреде курения.</b></p>	0,5	0;5	<p>Анкетирование « Что вы знаете о вреде курения»  Информационные материалы  Информ-дайджест  «Восемь курильщиков в минуту»</p>	<p>Метод убеждения  Метод разъяснения</p>	<p>1.Организационный момент.  Приветствие.  2 Проверка усвоения предыдущих знаний. Устный опрос.  3.Анкетирование «Восемь курильщиков в минуту»  4.Сообщение нового материала:  - вводная беседа.  5.Вопросы по теме занятия.  Информ - дайджест. «Что вы знаете о вреде курения « Информационные</p>

	<b>3.Воспитание ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.</b>					материалы .Закрепление полученных знаний: - беседа.- -вопросы по теме. 6. Подведение итогов: - выводы; -самооценка детьми своей работоспособности; -мотивация на последующее изучение материала
2.3	<b>Курение – как угроза здоровью.</b> <b>Цель:</b> <b>1.Обучение воспитанников подробно характеризовать хотя бы одно из заболеваний, вызываемых курением.</b> <b>2.Развитие знаний о опасных последствиях курения</b> <b>3.Воспитание отрицательного отношения к вредным привычкам.</b>	0,5	0,5	Основные понятия: пневмония, рак, сердечный приступ, язва желудка Информационный материал Информ-дайджест «Факты в защиту жизни»	Метод убеждения  Метод разъяснения	1.Организационный момент. Приветствие. 2. Проверка усвоения предыдущих знаний. Устный опрос. 3.Анкетирование Легко ли вам отказаться от нежелательной привычки » 4.Сообщение нового материала: - вводная беседа. « Курение – угроза здоровью» 5.Вопросы по теме занятия. Информ - дайджест. «Что вы знаете о вреде курения « Информационные материалы .Закрепление полученных знаний: - викторина «Это опасно» -вопросы по теме. 6. Подведение итогов: - выводы; - самооценка детьми своей работоспособности; - мотивация на последующее изучение материала
	<b>Шоу – игра. Вы рискуете своими легкими</b> <b>Цель:</b> обучение методам	0,5	0,5	Основные понятия: пневмония, рак,	Словесный метод  Иллюстрировано –	1.Организационный момент. Приветствие. 2 Проверка усвоения предыдущих

	<p>определяющим побочные явления вызываемые курением.2развитие знаний о особенностях и вредных последствиях курения.3 воспитание стремления вести здоровый образ жизни.</p>			<p>сердечный приступ, язва желудка Информационный материал Информ-дайджест «Факты в защиту жизни»</p>	<p>демонстративный; Метод стимулирования</p>	<p>знаний. Устный опрос. 3. Анкетирование «Восемь курильщиков в минуту» 4. Сообщение нового материала: - вводная беседа. 5. Вопросы по теме занятия. Информ - дайджест. «Что вы знаете о вреде курения « Информационные материалы .Закрепление полученных знаний: - беседа.- -вопросы по теме. 6. Подведение итогов: - выводы; - самооценка детьми своей работоспособности; - мотивация на последующее изучение материала</p>
	<p><b>Занятие- практикум. Портрет курильщика.</b> <b>Цель:</b> <b>1 .Обобщение знаний о последствиях курения.2</b> <b>Определение последствий вредной привычки курения.3Формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни.</b></p>	0,5	0,5	<p>Рисунки « опасные Забавы»</p>	<p>Словесный метод Иллюстрировано–демонстративный; Метод стимулирования</p>	<p>1.Организационный момент. Приветствие. 2. Проверка усвоения предыдущих знаний. Устный опрос. 3. Анкетирование «Почему люди курят» 4. Сообщение нового материала: - вводная беседа. - Портрет курильщика 5. Вопросы по теме занятия. Информ - дайджест. «Что вы знаете о вреде курения « Информационные материалы Закрепление полученных знаний: - беседа. Мифы о пользе курения. -вопросы по теме. 6. Подведение итогов: - выводы;</p>

						<ul style="list-style-type: none"> <li>- самооценка детьми своей работоспособности;</li> <li>- мотивация на последующее изучение материала</li> </ul>
	<p><b>Здоровье и выбор образа жизни.</b></p> <p><b>Цель: 1.Изучение положительных и отрицательные качества личности.</b></p> <p><b>2.Определение сильных сторон характера подростка.</b></p> <p><b>3.Воспитание ответственности в выборе образа жизни.</b></p>	0,5	0,5	<p>Стенд «мы за здоровый образ жизни»</p> <p>Дневник «Здоровья и красоты»</p>	<p>Словесный метод</p> <p>Иллюстрировано–демонстративный;</p> <p>Метод стимулирования</p>	<p>1.Организационный момент. Приветствие.</p> <p>2. Проверка усвоения предыдущих знаний. Устный опрос.</p> <p>3.Ситуации</p> <p>4.Сообщение нового материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вводная беседа.</li> </ul> <p>5.Вопросы по теме занятия.</p> <p>Информ - дайджест. «Неразлучная парочка»</p> <p>Информационные материалы.</p> <p>Закрепление полученных знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа «Мое здоровье»</li> <li>-вопросы по теме.</li> </ul> <p>6. Подведение итогов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выводы;</li> <li>- самооценка детьми своей работоспособности;</li> <li>- мотивация на последующее изучение материала</li> </ul>

	<p><b>Принятие решения и влияние среды.</b>  <b>Цель:1 обучение воспитанников необходимости воздержания от курения, как в плане сохранения здоровья, так и в плане укрепления характера.</b>  <b>2.Развитие мотивации к отказу от курения. ЗОЖ.</b>  <b>3.Воспитание умения отказа от вредной привычки.</b></p>	0,5	0,5	<p>дневник  схема «как отстоять свою точку зрения»</p>	<p>Словесный метод  Иллюстрировано–демонстративный;  Метод стимулирования</p>	<p>1.Организационный момент. Приветствие.  2. Проверка усвоения предыдущих знаний. Устный опрос.  3.Правила и формы воздействия.  4.Сообщение нового материала:  - вводная беседа «Мое решение»  5.Вопросы по теме занятия.  Информ - дайджест. «Формы воздействия на человека»  Информационные материалы  .Закрепление полученных знаний:  - Упражнение «Как заводить друзей»  -вопросы по теме.  6. Подведение итогов:  - выводы;  - самооценка детьми своей работоспособности;  - мотивация на последующее изучение материала</p>
	<p><b>Занятие- практикум.</b>  <b>Принятие решения.</b>  <b>Цель: 1.Обучение навыкам определения положительных черт своего характера и установление связи между курением и недостатками своего характера.</b>  <b>2.Развитие мотивации к отрицанию вредных привычек</b>  <b>3.воспитание культуры общения и поведения в социуме.</b></p>					<p>1.Организационный момент. Приветствие.  2. Проверка усвоения предыдущих знаний. Устный опрос.  3.Разбор ситуаций  4.Сообщение нового материала:  - вводная беседа.  - тренинговое упражнение «Стань уверенным»  5.Вопросы по теме занятия.  Информ - дайджест. «Совместимы ли спорт и курение»  Информационные материалы  закрепление полученных знаний:  - беседа - «прими решение»</p>

						<p>-вопросы по теме.</p> <p>6. Подведение итогов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выводы;</li> <li>- самооценка детьми своей работоспособности;</li> <li>- мотивация на последующее изучение материала</li> </ul>
	<p><b>Выбор образа жизни</b></p> <p><b>Цель:</b></p> <p><b>1.Изучение положительных и отрицательных качества характера.</b></p> <p><b>2.Развитие сильных сторон характера подростка.</b></p> <p><b>3.Воспитание стремления к здоровому образу жизни.</b></p>	0,5	0,5	<p>дневник</p> <p>рисунки</p>	<p>Словесный метод</p> <p>Иллюстрировано–демонстративный;</p> <p>Метод стимулирования</p> <p>Словесный</p> <p>Наглядный</p>	<p>1.Организационный момент. Приветствие.</p> <p>2. Проверка усвоения предыдущих знаний. Устный опрос.</p> <p>3.Анкетирование</p> <p>4.Сообщение нового материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вводная беседа</li> <li>«Мы выбираем жизнь»</li> </ul> <p>5.Вопросы по теме занятия.</p> <p>Информ - дайджест. «Факты в защиту жизни»</p> <p>Информационные материалы</p> <p>Закрепление полученных знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа. Пагубные воздействия.</li> <li>-вопросы по теме.</li> </ul> <p>6. Подведение итогов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выводы;</li> <li>- самооценка детьми своей работоспособности;</li> <li>- мотивация на последующее изучение материала</li> </ul>
	<p><b>Занятие - практикум:</b></p> <p><b>«Как бросить курить?»</b></p> <p><b>Цель:1.Обучение знаниям о способах и методах прекращения курения.</b></p>	0,5	0,5	<p>Схема</p> <p>«как можно Бросить курить»</p> <p>дневник</p>	<p>Словесный метод</p> <p>Иллюстрировано–демонстративный;</p>	<p>1.Организационный момент. Приветствие.</p> <p>2. Проверка усвоения предыдущих знаний. Устный опрос.</p> <p>3.Анкетирование «Восемь</p>

	<p><b>2.Развитие ответственности за поступки и действия.</b>  <b>3.воспитание потребности в саморазвитии.</b></p>				<p>Метод стимулирования</p>	<p>курильщиков в минуту»  4.Сообщение нового материала:  - вводная беседа.  - работа со схемой  5.Вопросы по теме занятия.  Информ - дайджест. «Что вы знаете о вреде курения»  Информационные материалы  .Закрепление полученных знаний:  - беседа.-  -вопросы по теме.  6. Подведение итогов:  - выводы;  - самооценка детьми своей работоспособности;  - мотивация на последующее изучение материала</p>
	<p><b>Тренинговое упражнение «ЗОЖ»</b>  <b>Цель: 1.обучение личной позиции по отношению к курению.</b>  <b>2.Развитие умения свободно присоединяться к той или иной группе и по необходимости покидать ее без проявления стрессового состояния.</b>  <b>3.Воспитание коммуникативности и уверенность в себе.</b></p>	0,5	0,5	дневник	<p>Словесный метод  Иллюстрировано–демонстративный;  Метод стимулирования</p>	<p>1.Организационный момент. Приветствие.  2. Проверка усвоения предыдущих знаний. Устный опрос.  3-тренинговое упражнение  4Сообщение нового материала:  - вводная беседа.  5Вопросы по теме занятия.  Информационные материалы  .Закрепление полученных знаний:  - беседа.- Действие никотина.  -вопросы по теме.  6. Подведение итогов:  - выводы;  - самооценка детьми своей работоспособности;  - мотивация на последующее изучение материала</p>

	<p><b>Похититель рассудка</b>  <b>Цель:</b>  <b>1.Определение последствий алкогольного опьянения для организма человека.</b>  <b>2.Развитие мотивации в определении отрицательных последствий алкогольного опьянения</b>  <b>3.Воспитание ответственного отношения к своему здоровью.</b></p>	0,5	0,5	дневник	<p>Словесный метод</p> <p>Иллюстрировано–демонстративный;</p> <p>Метод стимулирования</p>	<p>1.Организационный момент. Приветствие.</p> <p>2. Проверка усвоения предыдущих знаний. Устный опрос.</p> <p>3.«Последствия опьянения»</p> <p>4.Сообщение нового материала:  - вводная беседа.  -тест</p> <p>5.Вопросы по теме занятия.  Информ - дайджест. «Что вы знаете о вреде алкоголя»  Информационные материалы  .Закрепление полученных знаний:  - дидактическая игра «Вредные привычки»  -вопросы по теме.</p> <p>6. Подведение итогов:  - выводы;  - самооценка детьми своей работоспособности;  - мотивация на последующее изучение материала</p>
	<p><b>С чего начинается пьянство</b>  <b>Профилактика анти социального поведения</b>  <b>Цель:1.Обучение противостоянию анти социальному поведению и влиянию группы</b>  <b>2.Развитие негативное отношения к алкоголю.</b>  <b>3.Воспитание стремления к ЗОЖ.</b></p>	0,5	0,5	Схема « С чего начинается пьянство»	<p>Словесный метод</p> <p>Иллюстрировано–демонстративный;</p> <p>Метод стимулирования</p>	<p>1.Организационный момент. Приветствие.</p> <p>2. Проверка усвоения предыдущих знаний. Устный опрос.</p> <p>3.Анкетирование «Умей противостоять»</p> <p>4.Сообщение нового материала:  - вводная беседа «Медленная смерть»</p> <p>5.Вопросы по теме занятия.  Информ - дайджест. «Что вы знаете о вреде пьянства»  Информационные материалы</p>

						<p>Закрепление полученных знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа о последствиях опьянения.</li> <li>- вопросы по теме.</li> </ul> <p>6. Подведение итогов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выводы;</li> <li>- самооценка детьми своей работоспособности;</li> <li>- мотивация на последующее изучение материала</li> </ul>
	<p><b>Алкоголь и развивающийся организм</b>  <b>Цель: 1.Показание явления пьянства и алкоголизма как результат действия целого комплекса факторов.</b>  <b>2.Научить выявлять пьянство и алкоголизм на разных стадиях развития.</b>  <b>3.Подвести к выводу об ответственности самого человека за пристрастие к алкоголю.</b></p>	0,5	0,5	Стенд «Алкоголизм и его последствия»	<p>Словесный метод</p> <p>Иллюстрировано – демонстративный;</p> <p>Метод стимулирования</p>	<p>1.Организационный момент. Приветствие.</p> <p>2 Проверка усвоения предыдущих знаний. Устный опрос.</p> <p>3.Тест «Алкоголь и развивающийся организм»</p> <p>4.Сообщение нового материала:  - вводная беседа. «пьянство»  - анкета</p> <p>5.Вопросы по теме занятия.  Информ дайджест. «Что вы знаете о вреде пьянства»  Информационные материалы</p> <p>Закрепление полученных знаний:  - беседа.- «Стадии опьянения»  - вопросы по теме.</p> <p>6. Подведение итогов:  - выводы;  -самооценка детьми своей работоспособности;  -мотивация на последующее изучение материала</p>
	<p><b>Занятие – практикум: «Смертоносный союз»</b>  <b>Цель: 1.Обучение методам</b></p>	0,5	0,5	Стенд «Смертоносный союз»	<p>Словесный метод</p> <p>Иллюстрировано–</p>	<p>1.Организационный момент. Приветствие.</p> <p>2. Проверка усвоения предыдущих</p>

	<p><b>определения последствий вредных привычек.</b>  <b>2.Развитие социальных навыков.</b>  <b>3.Воспитание волевых качества и уверенности в себе.</b></p>				<p>демонстративный;   Метод стимулирования</p>	<p>знаний. Устный опрос.  3.Анкетирование «как можно бросить вредные привычки »  4.Сообщение нового материала:  - вводная беседа.  - Привычки и потомство.  5.Вопросы по теме занятия.  Информ - дайджест. «Здоровье и выбор образа жизни» Закрепление полученных знаний:  - беседа.- Шкала здоровья  -вопросы по теме.  6. Подведение итогов:  - выводы;  -самооценка детьми своей работоспособности;  -мотивация на последующее изучение материала</p>
	<p><b>Занятие – практикум: «Мы выбираем хорошие привычки». Анкетирование.</b>  <b>Цель: 1.Обучение методам определения взаимосвязи здоровья нравственного и физического.</b>  <b>2.Развитие умения преодолевать вредные привычки</b>  <b>3.Воспитание стремления к здоровому образу жизни.</b></p>	0,5	0,5	Стенд «мы выбираем жизнь»	<p>Словесный метод   Иллюстрировано–демонстративный;   Метод стимулирования</p>	<p>1.Организационный момент. Приветствие.  2. Проверка усвоения предыдущих знаний. Устный опрос.  3.Анкетирование «мы выбираем жизнь»  4.Сообщение нового материала:  - вводная беседа.  - «Хорошие привычки»  5.Вопросы по теме занятия.  Информ дайджест. «Умейте убеждать»  Информационные материалы.  Закрепление полученных знаний:  - беседа.-  -вопросы по теме.  6. Подведение итогов:</p>

						<ul style="list-style-type: none"> <li>- выводы;</li> <li>-самооценка детьми своей работоспособности;</li> <li>-мотивация на последующее изучение материала</li> </ul>
	<p><b>Проблема личности и общества</b>  <b>Цель: 1.Ознакомление с факторами влияющими на пристрастие к наркотикам.2.Развитие стремления ответственно относиться к своему здоровью. 3.Воспитание стремления к ЗОЖ.</b></p>	0,5	0,5	Стенд нет вредным привычкам	<p>Словесный метод</p> <p>Иллюстрировано–демонстративный;</p> <p>Метод стимулирования</p>	<p>1.Организационный момент. Приветствие.</p> <p>2. Проверка усвоения предыдущих знаний. Устный опрос.</p> <p>3.Анкетирование «Проблема общества»</p> <p>4.Сообщение нового материала:  - вводная беседа.  - тест</p> <p>5.Вопросы по теме занятия.  Информ - дайджест. «Скажи другим нет»  Информационные материалы.  Закрепление полученных знаний:  - беседа- «Противостояние»  -вопросы по теме.</p> <p>6. Подведение итогов:  - выводы;  - самооценка детьми своей работоспособности;  - мотивация на последующее изучение материала</p>
	<p><b>Наркомания – проблема общества</b>  <b>Цель: 1.Обучение методам определения последствий приема наркотиков для организма человека. 2.Развитие ответственности за</b></p>	0,5	0.5	Стенд «Этого могло не быть»	<p>Словесный метод</p> <p>Иллюстрировано–демонстративный;</p> <p>Метод стимулирования</p>	<p>1.Организационный момент. Приветствие.</p> <p>2. Проверка усвоения предидущих знаний. Устный опрос.</p> <p>3.Анкетирование «нет! наркотикам»</p> <p>4.Сообщение нового материала:  - вводная беседа «проблема</p>

	<p><b>свои поступки.</b>  <b>3. Воспитание чувств милосердия и сострадания.</b></p>					<p>общества».  - тест  5. Вопросы по теме занятия.  Информ - дайджест. «Что вы знаете о наркотиках»  Информационные материалы  Закрепление полученных знаний:  - беседа.  - вопросы по теме.  6. Подведение итогов:  - выводы;  - самооценка детьми своей работоспособности;  - мотивация на последующее изучение материала</p>
	<p><b>Употребление и злоупотребление. Конкурс рисунков.</b>  <b>Цель:</b>  <b>1. Формирование социальных навыков через творчество.</b>  <b>2. Развитие творческих способностей и умений.</b>  <b>3. Воспитание стремления к ЗОЖ.</b></p>	0,5	0,5	<p>Выставка рисунков «Нет вредным привычкам»</p>	<p>Словесный метод  Иллюстрировано–демонстративный;  Метод стимулирования</p>	<p>1. Организационный момент.  Приветствие.  2. Проверка усвоения предыдущих знаний. Устный опрос.  3. Конкурс рисунков  4. Подведение итогов;  5. Мотивация на последующее изучение материала</p>
	<p><b>Умей сказать наркотикам «Нет»! Анкетирование.</b>  <b>Цель:</b>  <b>1. Закрепление умения противостоять пагубным воздействиям наркомании.</b>  <b>2. Развитие установки на здоровый образ жизни.</b>  <b>3. Воспитание желание отстаивать свою точку зрения.</b></p>	0,5	0,5	<p>Стенд «Нет! Наркотикам»</p>	<p>Словесный метод  Иллюстрировано–демонстративный;  Метод стимулирования</p>	<p>1. Организационный момент.  Приветствие.  2. Проверка усвоения предыдущих знаний. Устный опрос.  3. Анкетирование «Нет наркотикам»  4. Сообщение нового материала:  - вводная беседа.  - Учись противостоять  5. Вопросы по теме занятия.  Информ - дайджест. «Что вы знаете о</p>

						наркотиках» Информационные материалы Закрепление полученных знаний: -вопросы по теме. 6. Подведение итогов: - выводы; - самооценка детьми своей работоспособности; - мотивация на последующее изучение материала
	<b>Я и сверстники</b> <b>Цель:</b> <b>1.Обучение воспитанников способам и методам снятия эмоционального напряжения.</b> <b>2.Развитие готовности к принятию и отстаиванию принципов ЗОЖ.</b> <b>3Воспитание желания отстаивать свою позицию.</b>	0,5	0,5	Схема «психология влияния группы»	Словесный метод  Иллюстрировано–демонстративный;  Метод стимулирования	1.Организационный момент. Приветствие. 2. Проверка усвоения предыдущих знаний. Устный опрос. 3.Игра «Как противостоять групповому давлению» 4.Сообщение нового материала: - вводная беседа. -«Я и сверстники» 5.Вопросы по теме занятия. Информ - дайджест. «чем вызывается подчинение» Информационные материалы Закрепление полученных знаний: - беседа.- -вопросы по теме. 6. Подведение итогов: - выводы; - самооценка детьми своей работоспособности; - мотивация на последующее изучение материала
	<b>Психология влияния группы.</b> <b>Цель:</b>	0,5	0,5	Стенд «нет-вредным	Словесный метод	1.Организационный момент. Приветствие.

	<p><b>1.Обучение воспитанников методам и способам снятия эмоционального напряжения.</b></p> <p><b>2.Развитие готовности к принятию и отстаиванию принципов ЗОЖ.</b></p> <p><b>3.Воспитание желания отстаивать свою позицию по отношению к вредным привычкам,</b></p>			привычкам»	<p>Иллюстрировано–демонстративный;</p> <p>Метод стимулирования</p>	<p>2. Проверка усвоения предыдущих знаний. Устный опрос.</p> <p>3.Сказка «плохие привычки»</p> <p>4.Сообщение нового материала: - вводная беседа. - «Факты в защиту жизни»</p> <p>5.Вопросы по теме занятия. Информ - дайджест. «Сигарета - атомный реактор» Информационные материалы Закрепление полученных знаний: - ролевая игра «Влияние сверстников» -вопросы по теме.</p> <p>6. Подведение итогов: - выводы; - самооценка детьми своей работоспособности; - мотивация на последующее изучение материала</p>
	<p><b>Занятие – практикум «Да здравствует чистый воздух»!</b></p> <p><b>Цель:</b></p> <p><b>1.Убеждение воспитанников в необходимости изучения отношения общества к здоровью и вредным привычкам,</b></p> <p><b>2.Развитие потребности в познании и саморазвитии.</b></p> <p><b>3.Воспитание уважительного отношения к людям отказавшимся от вредных привычек.</b></p>	0,5	0,5	Карточки «Вредные привычки»	<p>Словесный метод</p> <p>Иллюстрировано – демонстративный;</p> <p>Метод стимулирования</p>	<p>1.Организационный момент. Приветствие.</p> <p>2. Проверка усвоения предыдущих знаний. Устный опрос.</p> <p>3.Игра «этого могло не быть»</p> <p>4.Сообщение нового материала: - вводная беседа. - «Чистый воздух»</p> <p>5.Вопросы по теме занятия. Информ - дайджест. «Что вы знаете о вредных привычках» Информационные материалы Закрепление полученных знаний: -анкетирование.- -вопросы по теме.</p> <p>6. Подведение итогов:</p>

						<ul style="list-style-type: none"> <li>- выводы;</li> <li>- самооценка детьми своей работоспособности;</li> <li>- мотивация на последующее изучение материала</li> </ul>
	<p><b>Письмо сверстнику</b>  <b>Цель:</b>  <b>1.Обучение воспитанников выдвигать убедительные аргументы против вредных привычек</b>  <b>2.Развитие умение вести дискуссию, познавая свои личные особенности, свои сильные и слабые стороны.</b>  <b>3.Воспитание стремления к формированию навыков ЗОЖ.</b></p>	0,5	0,5	Дневник «Здоровья и красоты»	<p>Словесный метод</p> <p>Иллюстрировано–демонстративный;</p> <p>Метод стимулирования</p>	<p>1.Организационный момент. Приветствие.</p> <p>2. Проверка усвоения предыдущих знаний. Устный опрос.</p> <p>3.Анкетирование «Восемь курильщиков в минуту»</p> <p>4.Сообщение нового материала:  - вводная беседа.</p> <p>5.Вопросы по теме занятия.  Информ - дайджест. «Что вы знаете о вреде курения « Информационные материалы Закрепление полученных знаний:  - беседа.-  -вопросы по теме.</p> <p>6. Подведение итогов:  - выводы;  -самооценка детьми своей работоспособности;  -мотивация на последующее изучение материала</p>
	<p><b>Истоки здоровья</b>  <b>Цель:</b>  <b>1.Обучение положительному отношению к своему здоровью и здоровью окружающих.</b>  <b>2.Развитие творческих умений и навыков</b>  <b>3.Воспитание интереса к</b></p>	0,5	0,5	Дневник «Здоровья и красоты»	<p>Словесный метод</p> <p>Иллюстрировано–демонстративный;</p> <p>Метод стимулирования</p>	<p>1.Организационный момент. Приветствие.</p> <p>2. Проверка усвоения предыдущих знаний. Устный опрос.</p> <p>3.Тест</p> <p>4.Сообщение нового материала:  - вводная беседа.</p> <p>5.Вопросы по теме занятия.</p>

	<b>ЗОЖ.</b>					<p>Информ - дайджест. «здоровье молодого поколения»</p> <p>Информационные материалы</p> <p>Закрепление полученных знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа - «мое здоровье»</li> <li>-вопросы по теме.</li> </ul> <p>6. Подведение итогов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выводы;</li> <li>- самооценка детьми своей работоспособности;</li> <li>- мотивация на последующее изучение материала</li> </ul>
	<p><b>Тренинг «Мы выбираем ЗОЖ»!</b></p> <p><b>Цель: 1.Обучение готовности к принятию и отстаиванию принципов здорового образа жизни</b></p> <p><b>2.Развитие креативности личности.</b></p> <p><b>3.Воспитание волевой сферы личности.</b></p>	0,5	0,5	<p>Плакат «Мы выбираем жизнь»</p> <p>рисунки</p>	<p>Словесный метод</p> <p>Иллюстрировано–демонстративный;</p> <p>Метод стимулирования</p>	<p>1.Организационный момент. Приветствие.</p> <p>2. Проверка усвоения предидущих знаний. Устный опрос.</p> <p>3.Конкурс рисунков «Мы выбираем жизнь» 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вводная беседа.</li> <li>- я и вредные привычки.</li> </ul> <p>5.Вопросы по теме занятия.</p> <p>Информационные материалы</p> <p>.Закрепление полученных знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа. «Мой жизненный путь без вредных привычек»</li> <li>-вопросы по теме.</li> </ul> <p>6. Подведение итогов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выводы;</li> <li>- самооценка детьми своей работоспособности;</li> <li>- мотивация на последующее изучение материала</li> </ul>
	<p><b>Занятие – практикум «Не совместимы с трудом и спортом».</b></p>	0,5	0,5	<p>Стенд «Спорт-это жизнь»</p>	<p>Словесный метод</p> <p>Иллюстрировано–</p>	<p>1.Организационный момент. Приветствие.</p> <p>2. Проверка усвоения предидущих</p>

	<p><b>Цель:1.Обобщение полученных знаний, сформированность установки на здоровый образ жизни</b></p> <p><b>2.Развитие креативности.3Воспитание привычки к здоровому образу жизни.</b></p>			<p>«Труд и здоровье»</p> <p>Дневник «здоровья и красоты»</p>	<p>демонстративный;</p> <p>Метод стимулирования</p>	<p>знаний. Устный опрос.</p> <p>3.Анкетирование «Привычки не совместимые с трудом и спортом»</p> <p>4.Сообщение нового материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вводная беседа. «Я выбираю жизнь»</li> <li>- тест</li> </ul> <p>5.Вопросы по теме занятия.</p> <p>Информ - дайджест. «Что вы знаете о вредных привычках Информационные материалы</p> <p>Закрепление полученных знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа.-</li> <li>-вопросы по теме.</li> </ul> <p>6. Подведение итогов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выводы;</li> <li>- самооценка детьми своей работоспособности;</li> <li>- мотивация на последующее изучение материала</li> </ul>
--	---	--	--	--	---	---

## 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.