

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Управление образования Администрации города Вологды

МОУ "НОШ № 10"

СОГЛАСОВАНО
МО МОУ «НОШ № 10»
Протокол от 27 августа 2024 года № 1

УТВЕРЖДЕНО
Решением директора
МОУ «НОШ №10»
от 28 августа 2024 года № 40



Программа по противодействию и профилактике вредных привычек

для обучающихся 1-4 классов

Вологда 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа работы по противодействию и профилактике вредных привычек, а также организация работы по её реализации составлена в соответствии с Законом об образовании в Российской Федерации, федерального государственного образовательного стандарта, Стандарта профилактики, с учётом реального состояния здоровья детей и факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
факторы риска, имеющие место в школе, которые приводят к ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;
активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
особенности отношения школьников к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы (необходимость лежать в постели, болезненные уколы), неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, что обуславливает, в свою очередь, невосприятие ребёнком деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой.

Цель программы: создание благоприятных условий, обеспечивающих формирование основ сохранения здоровья, формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни (ЗОЖ).

Задачи программы:

- формировать представления об основах здорового и безопасного образа жизни;
- пробуждать в обучающихся желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- формировать установки на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и психофизических особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом с учётом индивидуальных особенностей;
- соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровья (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе

использования навыков личной гигиены;

- формирование основ здоровьесберегающей учебной культуры: умений организовывать успешную учебную работу, создавая здоровьесберегающие условия, выбирая адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;

- формирование понятий физиологической, психологической особенностей подростка, связанных с половой принадлежностью; значение этих особенностей для взаимоотношений с другими людьми во всех сферах человеческой деятельности;

- формирование ценности семьи, преемственности поколений;

- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

Программа рассчитана для работы с детьми и подростками 6,5 - 11 лет.

Принципы реализации программы.

Программа профилактики употребления ПАВ реализуется на основе следующих принципов психолого-профилактической профилактики.

Комплексность – согласованное взаимодействие специалистов образовательного учреждения, межведомственное взаимодействие, и координация различных профилактических мероприятий в русле единой целостной программы комплексной профилактики. Вопросы предупреждения курения, использования детьми, подростками и молодежью алкоголя наркотиков и токсических веществ должно рассматриваться в качестве звеньев единой системы воспитания.

Добровольность - добровольное участие молодежи и подростков, их родителей во всех мероприятиях. Принуждение может привести к совершенно противоположным результатам.

Аксиологичность – формирование у детей и молодежи мировоззренческих представлений об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни, законопослушности, уважении к человеку, государству, окружающей среде и др., которые являются ориентирами и регуляторами их поведения.

Позитивность и конструктивность – педагогическая профилактика должна носить не запрещающий, а конструктивно-позитивный характер. Важно сформировать у ребенка представление о недопустимости употребления ПАВ, и показать ему, как без помощи ПАВ сделать жизнь прекрасной, интересной и счастливой.

Последовательность (этапность) – разделение целей и задач профилактики на общие стратегические и частные (этапные). Невозможность реализации профилактических программ одномоментно, по типу разовых кампаний.

Для обеспечения последовательности реализации системной профилактики в нее обязательно должен входить социально-психологический

мониторинг, ориентированный не только на оценку субъективных и объективных факторов распространения наркотиков, но и на формирование структур и элементов системы сдерживания распространения, системы социально-психологической поддержки.

Гармонизация общественных, групповых и личных интересов - процесс ведения такой сложной работы предполагает паритет интересов социума и интересов конкретной личности.

Сроки и этапы реализации программы.

Выполнение программы рассчитано на 2024-2028 годы (на 4 учебных года – 2024-2025, 2025-2026, 2026-2027, 2027-2028).

Направления реализации программы.

Работа с педагогическими кадрами.

1. Информирование по проблеме зависимостей и их первичной профилактике.
2. Индивидуальная работа, консультирование.

Работа с учащимися.

1. Мероприятия по профилактике наркомании, токсикомании, употребления никотинсодержащих смесей, СПИДа.

2. Тематические встречи и встречи со специалистами.

3. Организация и проведение индивидуальной работы (собеседования, интервью, тренинги).

Работа с родителями.

1. Участие в мероприятиях для родителей.

2. Создание информационного поля для семей группы риска.

Совместная работа с правоохранительными, медицинскими и другими заинтересованными органами по профилактике зависимости в подростковой среде.

1. Ведение разъяснительно-просветительской работы с подростками и родителями

2. Участие (и инициация) в проведении рейдов по выявлению каналов распространения и пропаганды психоактивных и вредоносных веществ

3. Организация занятий для подростков по изучению их прав, обязанностей, субъектов, защищающих их права в области ЗОЖ

Участники программы:

- учащиеся МОУ «НОШ №10»;
- классные руководители;
- учителя-предметники;
- медицинский работник школы;
- социальный педагог;
- педагог-психолог;
- родители (законные представители).

Основные направления работы по реализации программы

1. Медицинское - предполагает обеспечение гигиенических условий образовательного процесса.

Под гигиеническими условиями понимается соблюдение внешних условий организации учебного процесса: составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований, организация питания обучающихся.

2. Просветительское - предполагает организацию деятельности по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании; работа по предупреждению роста заболеваемости учащихся школы.

Особое место отводится работе с родителями, так как, прежде всего в семьях формируется правильный или неправильный образ жизни, закладываются основы мировоззрения.

Просветительская работа должна сочетать в себе как традиционные, так и современные интерактивные приемы воздействия на обучающихся и их родителей.

3. Психолого-педагогическое - предполагает, прежде всего, использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности, а также предупреждение проблем развития ребенка, обеспечение адаптации на разных этапах обучения, развитие познавательной и учебной мотивации, формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля.

4. Спортивно-оздоровительное - предполагает организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение обучающихся к здоровому досугу.

Материально-техническая база

Для реализации программы в «МОУ НОШ №10» имеются санитарно-гигиенические условия и материальная база:

- спортивный зал;
- городской оздоровительный лагерь;
- медицинский кабинет;
- столовая (организация горячего питания).

План мероприятий по противодействию и профилактике вредных привычек

<i>Участники</i>	<i>Мероприятие, содержание работы</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственные</i>
<i>Педагогические работники</i>	Изучение нормативных документов по профилактике наркомании, токсикомании и употребления ПАВ. Ознакомление с планом работы на учебный год.	Ежегодно, сентябрь	Администрация школы, советник директора по воспитанию, классные руководители, социальный педагог, педагог-психолог.
	Составление базы данных по учащимся, имеющим отклонения в поведении, и семьям, находящимся в социально опасном положении, неблагополучного характера с целью последующей помощи им. Выявление детей «группы риска»	Ежегодно, сентябрь	Классные руководители, социальный педагог, педагог-психолог.

	Педагогический совет, посвященный результатам анкетирования.	Ежегодно, октябрь	Администрация школы
Учащиеся	Привлечение учащихся к культурно-досуговой деятельности (кружки, секции)	В течение учебного года	Классные руководители, руководители кружков, секций.
	Анкета (для выявления отношения детей к своему здоровью) Выявление учащихся, склонных к вредным привычкам, употреблению ПАВ или имеющих зависимости.	Ежегодно, сентябрь-октябрь	Медицинский работник, классные руководители
	Проведение Недели, приуроченной ко Всемирному дню здоровья. Конкурс рисунков «В здоровом теле – здоровый дух», «Я за здоровый образ жизни»	Ежегодно, апрель	Советник директора по воспитанию, классные руководители, учителя физической культуры, медицинский работник, педагог-психолог
	Цикл бесед и классных часов по темам: «Правонарушения и ответственность за них», «Уголовная ответственность несовершеннолетних», «Бездна, в которую надо заглянуть», «За здоровый образ жизни», «Здоровое питание», «Правда и мифы о никотине», «Правда и ложь об алкоголе», «Здоровье – это жизнь»	В течение учебного года по плану классного руководителя	Классные руководители, медицинский работник, социальный педагог
	Проведение спортивных мероприятий, направленных на пропаганду ЗОЖ	Ежегодно по плану ШСК	Советник по воспитанию, руководитель ШСК, учителя физической культуры
Родители (законные представители)	Анкета для оценки состояния здоровья ребёнка (для родителей)	Ежегодно, сентябрь	Классные руководители, медицинский работник

	Проведение родительских собраний по темам: «Режим дня первоклассника», «Рабочее место первоклассника», «Зарядка и закаливание», «О необходимости соблюдения режима питания», «Режим питания ребенка», «Как избежать стрессов и психических расстройств младшего школьника»	В течение года	Классные руководители
--	--	----------------	-----------------------

Планируемые результаты

Программа формирования здорового и безопасного образа жизни, жизненного стиля, предполагает, что обучающиеся должны научиться:

- называть и узнавать опасности для здоровья человека; способы их предотвращения; правила здорового и безопасного образа жизни; правила организации учебного труда;
- как следует заботиться о своём здоровье: правила сохранения зрения, слуха, обоняния;
- роль здорового питания и двигательной активности для хорошего самочувствия и успешного учебного труда;
- опасность для здоровья и учебы снижения двигательной активности, курения, алкоголя, наркотиков, инфекционных заболеваний;
- основам здоровьесберегающей учебной культуре;
- здоровьесозидающему режиму дня, двигательной активности, здоровому питанию;
- противостоянию вредным привычкам;
- высказывать свое отношение к проблемам в области здоровья и безопасности;
- организовывать здоровьесберегающие условия учебы и общения, выбирать
- адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;
- самостоятельно выполнять домашние задания с использованием индивидуально эффективных, здоровьесберегающих приемов.

**Анкета для учащихся
(выявление отношения детей к своему здоровью)**

1. Как ты считаешь, такие недомогания, как головокружение, головная боль, боли в спине, висках, ногах, усталость глаз, связаны:

- а) с учебной в школе.
- б) большим количеством уроков и заданий.
- в) длинной зимой.
- г) началом какой – либо болезни, простуды.

2. Посещаешь ли ты школу:

- а) при насморке и головной боли.
- б) невысокой температуре.
- в) кашле и плохом самочувствии.

3. При плохом самочувствии обращаешься к врачу?

- а) да
- б) нет

4. Стараешься ли сидеть за партой:

- а) всегда правильно
- б) иногда
- в) сидишь как удобно

5. Режим дня ты соблюдаешь:

- а) всегда
- б) иногда, когда напоминают родители
- в) встаешь и ложишься, когда захочешь

6. Твой день начинается:

- а) с зарядки
- б) водных процедур
- в) просмотра телевизора

7. Как ты считаешь, чаще болеют:

- а) полные люди
- б) люди, которые едят много овощей и фруктов
- в) люди, которые много двигаются и бывают на улице

8. Моешь ли ты руки перед едой?

- а) да
- а) нет

9. Ты чистишь зубы:

- а) утром
- б) утром и вечером
- в) всегда после еды
- г) никогда

10. Ты предпочитаешь, есть каждый день:

- а) бутерброды с чаем
- б) чипсы и колу
- в) еду из «макдоналдса»
- г) кашу и суп
- д) больше фруктов и овощей

Анкета для оценки состояния здоровья ребёнка (для родителей)

Уважаемые родители!

Просим Вас ответить на предлагаемые вопросы. Эти сведения необходимы для оценки состояния здоровья Вашего ребенка, своевременного совета специалистов (психолога, медицинского работника, педагога), они будут учтены при индивидуальной организации учебной деятельности. Внимательно ознакомьтесь с содержанием анкеты и дайте ответы на вопросы.

Правильность заполнения является основой для повышения заботы о состоянии здоровья школьников.

ФИО ребенка _____

Класс _____ Дата заполнения _____

1. Состоит ли Ваш ребенок на учете в диспансере?
а) да б) нет; (указать заболевание); в) не знаю.
2. Сколько раз в год Ваш ребенок болеет?
а) 1 раз в год; б) больше 3 раз в год; в) 2-3 раз в год; г) не знаю.
3. Как Вы оцениваете состояние зубов Вашего ребенка?
а) отличное; б) неудовлетворительное; в) удовлетворительное; г) не знаю.
4. Как Вы оцениваете состояние зрения Вашего ребенка?
а) отличное; б) неудовлетворительное; в) удовлетворительное; г) не знаю.
5. Как Вы оцениваете состояние слуха Вашего ребенка?
а) отличное; б) неудовлетворительное; в) удовлетворительное; г) не знаю.
6. Имеется ли нарушение осанки у Вашего ребенка? а) да; б) нет; в) не знаю.
7. Имеется ли плоскостопие у Вашего ребенка? а) да; б) нет; в) не знаю.
8. В случае если Ваш ребенок заболел, вы обращаетесь (возможны несколько вариантов ответов):
а) в муниципальное учреждение (поликлинику); б) лечите самостоятельно; в) к домашнему (частному) врачу; г) обращаетесь к народным целителям;
9. Обучаете ли Вы ребенка правилам здорового образа жизни?
а) да; б) нет.
10. Как часто Ваш ребенок жалуется на головные боли?
а) не жалуется; б) жалуется больше 2-х раз в неделю. в) жалуется 1-2 раза в неделю;

11. Как часто Ваш ребенок, вернувшись со школы, жалуется на усталость?
а) не жалуется; б) жалуется больше 2-х раз в неделю. в) жалуется 1-2 раза в неделю;

12. Проводите ли Вы какие-либо профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний?

- а) витаминотерапию; б) фитотерапию; в) закаливание; г) йога; д) массаж;
- е) другие (указать); ж) не проводим

13. Сколько раз в неделю Ваш ребенок употребляет в пищу:

- овощи: а) 1-2 раза в неделю; б) 3-4 раза в неделю; в) ежедневно;
г) затрудняюсь ответить.

- мясо: а) 1-2 раза в неделю; б) 3-4 раза в неделю в) ежедневно; г) затрудняюсь ответить.

- фрукты: а) 1-2 раза в неделю; б) 3-4 раза в неделю; в) ежедневно;
г) затрудняюсь ответить.

- макароны, мучные изделия: а) 1-2 раза в неделю; б) 3-4 раза в неделю;
в) ежедневно; г) затрудняюсь ответить.

14. Ваш ребенок занимается физической культурой:

а) только в школе (2 ч. в неделю); б) занимается в секции (указать вид и сколько раз в неделю).; в) ежедневно дома, зарядкой; г) другое (указать вид и сколько раз в неделю);

15. Какую помощь Вы хотели бы получить со стороны медика, психолога, педагогического коллектива Вашей школы?

СПАСИБО!

Комплексы упражнений
для проведения оздоровительных пауз в процессе урока
(для учащихся начальной школы)

Комплекс 1

1. Стоя или сидя, руки на поясе. Поднять плечи вверх, опустить (6– 8 раз).
2. Стоя или сидя, руки согнуты в локтях. Сведение и разведение лопаток (6-8 раз).
3. Стоя или сидя. Сгибание и разгибание пальцев рук и ног одновременно (10-12 раз).
4. Сидя, различные похлопывания по коленкам в ладоши (10-12 раз).
5. Сосредоточить внимание на впереди сидящем соседе, перевести взгляд на доску (упражнение для глаз и на внимание) (3-5 раз).

Комплекс 2

1. Стоя или сидя, кисти на плечах. Вращение плечами вперед, назад (10 раз).
2. Стоя или сидя. Вращение стоп ног и кистей рук (10 раз)
3. Стоя или сидя. Кисти рук на лбу – сопротивление головой, руки на затылке – сопротивление головой (5 раз)
4. Различные хлопки в ладоши (10-12 раз).
5. Держим ручку вертикально перед глазами, сосредоточить внимание, перевести взгляд на соседа впереди (3-5 раз).

Комплекс 3

1. И.п. стоя или сидя, кисти на плечах. Соединить локти перед собой (8-10 раз).
2. Стоя или сидя, руки на поясе. Локти свести назад – прогнуться, локти вперед – выгнуться (6 раз).
- 3.. Стоя. Подняться на носки и одновременно сжимать пальцы рук (10 раз).
4. Стоя. Ходьба на месте (20 шагов).
5. Сосредоточить внимание на ручке, перевести взгляд на нос (3-5 раз).