

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Белоярского района «Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Белоярский»**

Рассмотрена на заседании
педагогического совета школы
Протокол от 30.08.2023 года № 8

Утверждена приказом
СОШ №2 г. Белоярский
от 30.08.2023 года № 281

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
«Основы здорового образа жизни»**

Возраст обучающихся: 12-15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Кобзева Алла Анатольевна,
социальный педагог
2023- 2024 уч. год

Пояснительная записка.

Общеобразовательная дополнительная программа курса дополнительного образования "Основы здорового образа жизни разработана в соответствии

1) Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2) приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3) приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ,

4) Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;

5) письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

6) Положением муниципального автономного общеобразовательного учреждения Белоярского района «Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Белоярский».

1.1. Направленность программы «Основы здорового образа жизни» указывается в соответствии с п. 11 приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» имеет **социально-гуманитарную направленность**

1.2. Уровень освоения Программы: базовый

1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность: значимо Обучить школьников принципам и практике здорового образа жизни, воспитанию у них потребности грамотно заботиться о своем здоровье, прививать сознание принадлежности к социуму без вызывающего поведения, привлекать учеников к активной деятельности по профилактике правонарушений, по искоренению вредных привычек в подростковой среде, к волонтерскому движению

Программа разработана для учащихся 5-8-х классов, так как именно в программе по биологии 5-8-х классах происходит знакомство с анатомо – физиологическими особенностями человеческого организма, а так же вводится курс экологии человека « Культура здоровья». В возрасте 12 – 15 лет дети находятся под большой угрозой употребления алкоголя и других наркотических веществ, они нуждаются в более подробной информации о них. Они нуждаются в более сильных побудительных стимулах, чтобы избежать злоупотребление ПАВ. Этот возраст считается критическим для учащихся, им нужна более серьезная информация, навыки повышения самооценки.

В этом возрасте молодые люди стремятся быть независимыми. Их обучение протекает наиболее успешно в обстановке, которая позволяет им мыслить критически и принимать решения, основанные на формирующихся нравственных ценностях и убеждениях, на знаниях анатомо – физиологических особенностей организма. Именно в этом возрасте дети часто остаются без присмотра, считают себя взрослыми, контактируют друг с другом, при этом возрастает опасность привития вредных привычек.

Необходимо убеждать подростков в том, что жизнь может предоставить им много интересного, что нет неразрешимых проблем и безвыходных ситуаций. Вовлекать подростков в волонтерскую деятельность, которая потребует от них выработки положительных качеств, будет способствовать профилактике отклоняющегося поведения.

1.4. Отличительные особенности Программы. Программа разработана для учащихся 5-8-х классов на основании курса экологии человека « Культура здоровья».

1.5. Адресат программы. Программа разработана для учащихся 5-8-х классов (12-15 лет).

Цель программы: развитие у обучающихся бережного отношения к своему здоровью, через формирование основных принципов здорового образа жизни, создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха, сформировать интерес к вопросам здоровья.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;
2. Адаптировать обучающихся к жизни в обществе;
3. Формировать профессиональную ориентацию обучающихся;
4. Выявлять, развивать и поддерживать обучающихся, проявивших выдающиеся способности;
5. Удовлетворить иные образовательные потребности и интересы обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Воспитательные:

1. Формировать ответственного поведения к своему здоровью.
2. Формировать установки на здоровый образ жизни.
3. Усилить связи между знаниями о своем здоровье, отношении к нему и поведением.
4. Воспитывать личности, умеющей жить в разных условиях и передавать свой опыт другим.
5. Воспитывать общечеловеческих качеств – сочувствие, ответственность, доброта, любовь к природе, толерантность.

Развивающие:

1. Развивать у детей потребности в создании здоровой окружающей среды в школе и семье.
2. Развивать личностного мышления на основании полученных знаний и применение их в конкретных условиях.
3. Совершенствовать логики мышления.

1.7 Описание умений:

Развитие познавательных умений

1. Формирование культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;
2. Умение адаптироваться обучающихся к жизни в обществе;
3. Формирование профессиональной ориентации обучающихся;
4. Умение выявлять, развивать и поддерживать обучающихся, проявивших выдающиеся способности;
5. Умение удовлетворять иные образовательные потребности и интересы обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Развитие регулятивных умений:

1. Формирование ответственного поведения к своему здоровью.
2. Формирование установки на здоровый образ жизни.
3. Умение пользоваться между знаниями о своем здоровье, отношении к нему и поведением.
4. Умение личности, жить в разных условиях и передавать свой опыт другим.
5. Формирование общечеловеческих качеств – сочувствие, ответственность, доброта, любовь к природе, толерантность.

Развитие коммуникативных умений, навыков:

1. Умение у детей потребности в создании здоровой окружающей среды в школе и семье.
2. Умение применять личностное мышление на основании полученных знаний в конкретных условиях.
3. Умение совершенствование логики мышления.

Планируемые результаты освоение программы

Результаты обучения

По окончании обучения учащиеся будут:

1. Уметь овладевать знаниями культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;
2. Уметь адаптироваться к жизни в обществе;
3. Иметь применять знания по профориентации обучающихся;
4. Уметь выявлять, развивать и поддерживать обучающихся, проявивших выдающиеся способности;
5. Уметь использовать иные образовательные потребности и интересы обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Результаты воспитывающей деятельности

1. Уметь использовать знания ведения ответственного поведения к своему здоровью.
2. Уметь формировать установкой на здоровый образ жизни.
3. Уметь владеть знаниями о своем здоровье, отношении к нему и поведением.
4. Владеть способами воспитывать личности, умеющей жить в разных условиях и передавать свой опыт другим.
5. Владеть знаниями общечеловеческих качеств – сочувствие, ответственность, доброта, любовь к природе, толерантность.

Результаты развивающей деятельности

1. Знать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;
2. Владеть умением адаптироваться обучающихся к жизни в обществе;
3. Владеть знаниями профессиональной ориентации обучающихся;
4. Уметь выявлять, развивать и поддерживать обучающихся, проявивших выдающиеся способности;
5. Уметь удовлетворять иные образовательные потребности и интересы обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

2.1. Срок реализации Программы: 1 год (35 часов)

2.2. Формы организации деятельности и режим занятий: Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав - 20 человек.

2.3. Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю, по 1 часу

2.3. Кадровое обеспечение.

Программу реализует социальный педагог.

2.4. Условие набора.

Набор обучающихся осуществляется в соответствии с положением СОШ №2 г. Белоярский «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Содержание Программы

Программа 1 года обучения состоит из нескольких блоков:

Содержание этих блоков дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ. В программе в соответствии с возрастом обучающихся рассматриваются:

- ✓ основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- ✓ особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка;
- ✓ особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- ✓ основы рационального питания;
- ✓ правила оказания первой помощи;
- ✓ способы сохранения и укрепление здоровья;
- ✓ основы развития познавательной сферы;
- ✓ свои права и права других людей;
- ✓ общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- ✓ влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- ✓ значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- ✓ знания о "полезных" и "вредных" продуктах, значение режима питания.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Предлагаемая программа является научной, комплексной и последовательной системой обучения и воспитания здорового образа жизни, и призвана позитивно повлиять на сложившуюся в обществе систему, так как позволит сформировать ценностное отношение к здоровью.

Учебно-тематический план кружка « Основы здорового образа жизни»

Тема	Общее кол-во часов	В том числе	
		теоретические	практические

Введение	1	1	
Составляющие здорового образа жизни	4	2	2
Алкоголь и организм	5	2	3
Наркотики и организм	5	2	3
Курение и организм	9	4	5
СПИД, причины и профилактика	3	1	2
История развития взаимоотношений человека с природой	1	1	
Влияние климатических факторов на здоровье	1	1	
Рациональное питание	2	1	1
Инфекционные заболевания	3	1	2
Итоговое занятие	1		1
	35	16	19

Содержание Учебного плана

Введение. Знакомство с планом работы кружка « Основы здорового образа жизни».

Раздел 1.

Занятия 1 – 5. Составляющие ЗОЖ. Общее понимание здоровья. Резервы организма. Нравственный аспект здоровья.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. *Здоровье человека* – это огромное богатство. Образ жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья, называется здоровым образом жизни (ЗОЖ). Основными элементами ЗОЖ являются:

- двигательная активность
- рациональное питание
- отказ от вредных привычек
- умение управлять своим здоровьем.

Теоретическая часть: беседа

Практическая часть: проведение мониторинга «Ценность здоровья и здорового образа жизни в представлениях учащихся», обработка результатов.

Раздел 2.

Занятия 6 – 10.

Алкоголь и организм. История виноделия. Воздействие алкоголя на организм. Стадии алкоголизма. Миф или реальность.

Виноделие зародилось в Египте, когда люди обнаружили, что виноградный сок быстро скисает, но раз перебродив и став вином, долго сохраняется, не портясь. У египтян были проблемы с сильным загрязнением питьевой воды. Позднее, в Римской католической церкви на всей территории Европы вино стало использоваться при совершении таинства святого причастия. Постепенно употребление алкогольных напитков перешло в злоупотребление. В настоящее время алкоголь – это наркотическая проблема № 1. Алкоголь – это непосредственная причина заболеваний печени, нарушения функций головного мозга, язвы желудка, панкреатита и других болезней внутренних органов. Стадии опьянения; 1-приподнятое настроение, 2 – сумасбродное поведение, 3 – замешательство, 4 – потеря самоконтроля, 5 – бессознательное. Стадии алкоголизма; 1 – знакомство с алкоголем, 2 – регулярное употребление, 3 – навязчивая идея, 4 – химическая зависимость. Миф или реальность, факторы риска.

Теоретическая часть: беседа

Практическая часть: тестирование, с последующим обсуждением, составление презентаций.

Раздел 3.

Занятия 11 - 15

Наркотики, с которых начинается злоупотребление. Влияние наркотиков на организм. Признаки злоупотребления. Решения, которые я принимаю. Как помочь другим. Наркотики и закон.

Наиболее употребляемыми являются кокаин и амфитамины. Они стимулируют центральную нервную систему, вызывают возбуждение, быструю неясную речь, учащенное дыхание, дрожь, потливость, учащение пульса, повышение давления, бессонницу, смерть. Признаки злоупотребления; спиртом, пивом, вином, вдыхание клея, героином, лекарствами, травой, амфитаминами, барбитуратами и т.д. Подростки ищут способы принятия решений и разрешения проблем, которыми можно было бы пользоваться в разных ситуациях. Изучение законов (об употреблении наркотиков, об управлении автомобилем в нетрезвом состоянии и т.д.).

Теоретическая часть: беседа

Практическая часть: работа в группах с карточками примерных ситуаций, учащиеся учатся принимать альтернативные решения в отношении наркотиков и предвидеть последствия своих решений.

Раздел 4.

Занятия 16 – 24.

«Курить – здоровью вредить». Последствия и побочные явления курения. Портрет курильщика. В борьбе за чистый воздух. Реклама и антиреклама.

В каждой сигарете содержится около 15 различных известных канцерогенных веществ. Курильщик с нормой «пачка в день» за год вбирает в свои легкие литр смолы. Каждая выкуренная сигарета укорачивает жизнь курильщика на 8 минут. В результате курения может возникнуть как физическая, так и психическая зависимость от никотина. 90% курящих утверждают, что хотели бы бросить курить.

В сигаретах содержится смола, она налипает на легкие. Приводит к появлению пятен на зубах и пальцах. Возникает эмфизема легких и хронические бронхиты. Появляется кашель - курильщика. Сигаретный дым вреден как для курильщика, так и для некурящих (пассивных курильщиков). Портрет курильщика составляется в результате опроса большого количества курящих подростков по разработанным вопросам. Не всегда реклама сообщает достоверные факты, когда убеждает купить тот или иной товар, необходимо научиться распознавать приемы, особенно при продаже табачных изделий. Выставляют курение в качестве символа взросления, связывают курение с вином и пивом, демонстрируют, что люди курящие сигареты, экстравагантные и интересные, и т.д.

Теоретическая часть: беседа, дискуссия

Практическая часть: 1 составление портрета курильщика (опрос учащихся). 2 выбор решения (работа с карточками). 3 демонстрация опыта с помощью самодельного прибора, имитирующего влияния курения на поверхность легких. 4 реклама и антиреклама (сочинение листовок «За здоровый образ жизни»).

Раздел 5.

Занятия 25-27

СПИД. Признаки и пути передачи. Влияние ВИЧ на организм.

СПИД – заболевание, которое человек может приобрести, то есть, надо, что-то сделать, что бы заразиться. Вирус ослабляет иммунную систему, которая защищает организм от инфекции и болезней. Организм не может противостоять сопутствующим инфекциям. Признаки; увеличение лимфатических сосудов, кашель, усталость, частые поносы, потоотделение, потеря аппетита, веса, непрекращающиеся инфекционные заболевания, саркома Капоши.

Пути передачи: контакт с кровью, контакт с выделениями половых органов, через плаценту матери к плоду, во время родов, при вскармливании грудью.

Теоретическая часть: беседа, дискуссия

Практическая часть: предварительный тест, презентация

Раздел 6.

Занятие 28

Из истории развития взаимоотношений человека с природой.

Человечество – это часть природы. Оно возникло как результат развития живой природы, связано с нею всеми корнями, существует за ее счет. Все его современное благополучие и дальнейшая судьба зависят от общей системы жизни на нашей планете. Экология – это наука о взаимоотношениях живых организмов между собой и с окружающей средой. Это наука, которая помогает найти пути выхода из возникающего кризиса, изучая законы связей, на которых основана устойчивость жизни, люди все глубже понимают, как нужно изменить и организовать свои собственные отношения с природой средой. Эти возможности во многом зависят от социального устройства общества, то есть от связей внутри человеческого коллектива.

Теоретическая часть: беседа, просмотр фильма

Раздел 7.

Занятие 29

Влияние климатических факторов на здоровье. Влияние температуры, давления, влажности.

Биометеорология – это наука, которая изучает влияние погоды и климата на самочувствие и здоровье человека. Впервые влияние климата на здоровье человека описал в своих работах «отец медицины» Гиппократ: «организмы ведут себя различно в отношении времени года и болезни протекают различно – хорошо или плохо – в разные времена года, в разных странах и условиях жизни...»

Теоретическая часть: беседа

Раздел 8.

Занятия 30-31

Рациональное питание. Культура питания. Теория аппетита. Составление меню.

Основные правила рационального питания – это полноценная, сбалансированная пища, принимаемая с соблюдением режима питания. Основные питательные вещества, содержащиеся в пище, являются строительным материалом и источником энергии.

Согласно теории аппетита (И.П.Павлов), пища, съеденная с аппетитом, переваривается и усваивается организмом быстрее и приносит большую пользу. Правила питания и вред переедания.

Теоретическая часть: беседа, конкурс пословиц и загадок

Практическая часть: составление меню на неделю

Раздел 9.

Занятие 32-35

Инфекционные заболевания. Причины и профилактика. Сквернословие и здоровье. Поведение в конфликтной ситуации. Разрешение конфликта путем совместного принятия решения.

Заболевания, вызываемые болезнетворными микроорганизмами (бактериями, вирусами, грибами) – называются инфекционными. Пути передачи: грязные руки, воздушно – капельный, при контакте, через воду и продукты питания, от животных и т.д. Профилактика: соблюдение правил личной гигиены, закаливание, профилактические прививки.

Теоретическая часть: беседа, просмотр фильма.

Формы и виды контроля, оценочные материалы: Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий, участия в проектных и исследовательских работах, тематических неделях. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин, в том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе на неделе здоровья;
- оформление выставки рисунков, сочинений, фотографий «Мы – за здоровое питание»

Календарный учебный график.

Тематический план кружка « Основы здорового образа жизни»

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09	02	Суббота 11.55	Беседа, знакомство с программой кружка	1	Составляющие ЗОЖ	Точка роста	
2	09	09	Суббота 11.55	Беседа.	1	Резервы организма.	Точка роста	
3	09	16	Суббота 11.55	Проведение мониторинга	1	Физический аспект здоровья.	Точка роста	
4	09	23	Суббота 11.55	Тестирование	1	Функциональные пробы.	Точка роста	
5	09	30	Суббота 11.55	Тренинги	1	Нравственный аспект здоровья.	Точка роста	
6	10	07	Суббота 11.55	Решение практических задач	1	История виноделия.	Точка роста	
7	10	14	Суббота 11.55	Беседа	1	Воздействие алкоголя на организм человека.	Точка роста	
8	10	21	Суббота 11.55	Просмотр презентаций, видеороликов	1	Подвержены ли вы риску алкоголизма.	Точка роста	
9	10	28	Суббота 11.55	Тестирование, подведение итогов	1	Стадии алкоголизма.	Точка роста	
10	11	11	Суббота 11.55	Создание презентаций о ЗОЖ	1	Миф или реальность, факторы риска.	Точка роста	

11	11	18	Суббота 11.55	Создание презентаций о ЗОЖ	1	Как помочь другим. Наркотики и закон.	Точка роста	
12	11	26	Суббота 11.55	Работа в группах	1	Влияние наркотиков на здоровье человека.	Точка роста	
13	12	01	Суббота 11.55	Работа в группах	1	Решения, которые я принимаю.	Точка роста	
14	12	08	Суббота 11.55	Игра - тренинг	1	Стресс и физическая активность.	Точка роста	
15	12	15	Суббота 11.55	Просмотр видеороликов и их обсуждение	1	Как помочь другим людям.	Точка роста	
16	12	22	Суббота 11.55	Просмотр видеороликов и их обсуждение	1	Курить – здоровью вредить.	Точка роста	
17	01	13	Суббота 11.55	Дискуссия , работа в группах	1	Анатомо – физиологические последствия курения.	Точка роста	
18	01	20	Суббота 11.55	Дискуссия , работа в группах	1	Портрет курильщика.	Точка роста	
19	01	27	Суббота 11.55	Проведение опыта и обсуждение	1	Принятие решения и роль среды.	Точка роста	
20 - 21	02	03,10	Суббота 11.55	Проведение опыта и обсуждение	2	Здоровье и выбор образа жизни.	Точка роста	
22	02	17	Суббота 11.55	Создание листовок о вреде курения	1	«Да здравствует чистый воздух»	Точка роста	
23 - 24	02	24,02	Суббота 11.55	Конкурс антирекламы Анкетирование, подведение итогов.	2	Реклама курению и реклама здоровью.	Точка роста	
25	03	09	Суббота 11.55	Конкурс антирекламы	1	Что вы знаете о СПИДе?	Точка роста	

				Анкетирование, подведение итогов.				
26	03	16	Суббота 11.55	Тестирование, подведение итогов.	1	Влияние ВИЧ на организм.	Точка роста	
27	03	23	Суббота 11.55	Тестирование, подведение итогов.	1	Симптомы и пути передачи.	Точка роста	
28	04	06	Суббота 11.55	Просмотр презентаций, видеороликов и обсуждением.	1	Из истории развития взаимоотношений человека с природой.	Точка роста	
29	04	13	Суббота 11.55	Беседа	1	Влияние климатических факторов на здоровье.	Точка роста	
30 - 31	04	20, 27	Суббота 11.55	Беседа	2	Рациональное питание и культура здоровья.	Точка роста	
32	05	02	Суббота 11.55	Составление меню рационального здорового питания	1	Инфекционные заболевания, причины и профилактика.	Точка роста	
33	05	16	Суббота 11.55	Составление меню рационального здорового питания	1	Сквернословие и здоровье	Точка роста	
34 - 35	05	23,30	Суббота 11.55	Тестирование, создание памяток о ЗОЖ, просмотр видеороликов Тестирование, создание памяток о ЗОЖ, просмотр видеороликов.	2	Поведение в конфликтной ситуации. Разрешение конфликта путем совместного принятия решения.	Точка роста	

Методическое обеспечение

1. Научная литература, выставки книг о здоровье.
2. Тесты, анкеты.
3. Актальный зал, компьютер, видеоролики.
4. Дидактические и лекционные материалы,
5. Разработки памяток и презентаций о ЗОЖ.
6. Разработки игр, практических задач.

Литература для педагогов

1. Балабанова В.В., Максимцева Т.А., Предметные недели в школе: Биология, экология, здоровый образ жизни, Волгоград Издательство «Учитель», 2001г.
2. Биология – учебно–методическая и научно – популярная газета для преподавателей биологии, экологии и естествознания, издательский дом «Первое сентября», стр. 12 – 13, №6 – 2006г.
3. Журнал «Русский дом», стр. 50 – 51, № 12 – 2002г.
4. Касаткина В.Н., Щеплягина Л.А., Здоровье. Учебно – методическое пособие для учителей 1-11 классов, Москва 2005г.
5. Комиссаров Б.Г. Подросток и наркомания. Ростов – на Дону, Феникс 2001г., стр.211-212.
6. «Культурная инициатива» Региональная программа пропаганды здорового образа жизни. Алкоголь и другие наркотические вещества. Курение. СПИД (учебная программа для школ) Н.Новгород, 1994 г.
7. Клуб Юнеско «Оптималист Подмосковья». Как избежать беды 2, методические материалы по антинаркотическому воспитанию школьников, М., 2007г.
8. Лалаянц И., Милованова Л., Медицина. «Знание» 1990г. Спид: катастрофа 20 века.
9. Науменко Ю., Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности. Методические рекомендации для педагогов и руководителей общеобразовательных учреждений, Москва Издательство «Глобус», 2009г.
10. Смирнов Н.К.. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования, Москва Издательство «Аркти», 2008г.
11. Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Теоретические, методологические и практические основы альтернативной употреблению наркотиков активности несовершеннолетних и молодежи. М. 2004г.
12. Сайт w.w. Acetrussia. Ru. Лекции профилактики (первая лекция).

Приложение

Таблица 1. Оценка исследования курения подростков (%)

Уровни оценок	Девочки мальчики (курящие)		Девочки мальчики (некурящие)	
Нет ответа	9	7	16	9
Узнают родители	4	1	5	4
Появление привычки	1	2	3	5
Появление зависимости	68	70	62	61
Появление смертельной зависимости	8	20	4	15

Таблица 2. Перечень обстоятельств, затрудняющих с точки зрения подростков, прекращение курения сверстников (%).

Тип обстоятельств	Девочки мальчики (курящие)		Девочки мальчики (некурящие)	
Нет ответа	26	20	30	38
слабоволие	11	8	23	15
Личные проблемы	6	6	7	4

Влияние окружающей среды	34	47	20	30
Зависимость от курения	23	19	20	13

Таблица 3. Мотивы начала курения сверстников, по мнению подростков (%)

Вид мотива	Мальчики девочки (курящие)		Мальчики девочки (некурящие)	
	Слабость воли	9	10	10
Личные проблемы	9	14	3	12
Пдражание курящим родителям	23	30	22	30
Любопытство	20	15	22	5
Желание приобрести друзей, выделиться среди сверстников	35	22	20	22
Доказать свою взрослость и независимость	4	8	8	27

Приложение. Портрет курильщика (юноша).

1. Начал курить до 17 –ти летнего возраста.
2. Курят члены семьи, даже мать.
3. Курят друзья.
4. Курит, чтобы повысить свой авторитет среди сверстников.
4. В день выкуривает от 1 до 2 пачек.
5. « Прокуривает обеденные деньги».
6. Успеваемость ниже среднего.
7. Подросток не работает.
8. Учиться в техникуме и Вузе не собирается.

(девушка)

1. Начала курить в 15 – 22 года (12 – 18).
2. Так как ослаб контроль со стороны родителей.
3. А так же курит ее знакомый юноша.
4. В день выкуривает меньше пачки.
5. Курит чаще не на свои.
6. Успеваемость средняя и ниже.