

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Республиканская кадетская школа-интернат

«Мы выбираем здоровый образ жизни»

Разработчики:

учитель физкультуры Дармаев З.Д.

заместитель директора по

учебной работе, учитель химии и биологии

Дармаева Г.Д.,

заместитель директора по

воспитательной работе, учитель информатики

Шелкунова Л.В.

г. Улан-Удэ
2021 г.

Пояснительная записка

Нормой жизни и поведения каждого человека должно быть сознательное и ответственное отношение человека к здоровью как к общественной ценности.

Согласно национальному проекту «Образование» наше государство планирует в течение нескольких лет укрепить систему физического воспитания и активно формировать здоровый образ жизни детей, подростков и молодежи. И здесь особенно важно - изменить отношение к здоровому образу жизни: если мы научим подростков ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

Приобщение кадетов нашей школы к проблеме сохранения своего здоровья это, прежде всего процесс социализации и профилактики предупреждения потребления ПАВ, наркомании – воспитание ответственного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих людей и природной среды.

Очень актуально воспитание у кадет целостного восприятия мира и себя, осознание важности сохранения природы. Мы являемся частью природы. Мы все отвечаем за то, чтобы природа сохранилась везде на нашей планете, в нашей стране в нашей республике, в нашем районе: в лесу – куда мы ходим отдыхать; в реке – где мы плаваем: в городе – где мы живём. Мы должны заботиться и о себе, своём здоровье, окружающих людях, чистоте воздуха и воды. Организация культурно-досуговой деятельности кадет с целью профилактики употребления ПАВ.

Нарушение социальных норм, приобрело в последние годы массовый характер и поставило эту проблему в центр внимания социологов, социальных психологов, медиков, работников правоохранительных органов, педагогов. Среди основных причин наркомании детей и молодежи является неорганизованность их досуга. Досуг обучающихся отличается на сегодняшний день большой сложностью, наполняется различным противоречивым содержанием, что приводит к искажению нравственных ценностей. Дети, являясь объектом социализации, быстро и легко принимают те искаженные ценности, установки, способы поведения. Досуг современного ребенка резко отличается от того, каким он был у предыдущего поколения, их родителей. Это отличие выражается в формах проведения, а также его содержательности.

Таким образом, молодые люди, «принадлежащие сами себе», склонны к поведению, не согласующемуся с нормами и ценностями общества, в большей степени, чем включенные в общественные процессы, жизнь.

Приоритетным направлением является формирование здорового образа жизни у детей через разработку и внедрение проекта по развитию у детей представлений о человеке, обществе и культуре, по экологическому воспитанию, по формированию здорового образа жизни через полезные привычки; создание условий для социально-педагогической профилактики злоупотребления психоактивными веществами среди обучающихся через введение и работу подготовленных по данному вопросу специалистов психологов и социальных педагогов, классных руководителей, школьных медицинских работников; реализацию положительных мотиваций детей

и подростков через участие в проекте, обеспечивающим теоретическое и практическое овладение информацией, касающейся основ здорового образа жизни, включающих аспекты антинаркотического просвещения; - обеспечение реализации интересов, потребностей несовершеннолетних в области экологической, культурной жизни; создание условий развития личности ребенка, в сфере межличностных отношений с целью уменьшения конфликтности взаимодействия. Создание условий для социально-педагогической профилактики злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами среди учащихся через обеспечение интересов, потребностей несовершеннолетних в области духовной, культурной сторон жизни; обеспечение организованного досуга несовершеннолетних; - создание положительных жизненных альтернатив использованию несовершеннолетними наркотических веществ; Психолого-социально-медико-педагогическая профилактика наркомании через создание условий для здорового образа жизни в образовательном учреждении и социуме.

Основной целью проекта является создание условий для формирования у воспитанников основы здорового образа жизни, сдерживания вовлечения подростков в употребление ПАВ, формирование антинаркотических установок при помощи пропаганды ЗОЖ, воспитания личности, гармонично взаимодействующей с окружающей средой, знающего и любящего свой край, его традиции, культуру и желающего принять активное участие в его развитии.

Задачи:

- воспитание ценностного отношения школьников к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;
- стабилизация психоэмоционального состояния обучающихся, обучение навыкам саморегуляции, развитие самооценки;
- повышение компетентности школьников в вопросах здоровья и здорового образа жизни;
- формирование у несовершеннолетних личностных навыков, позволяющих снизить риск приобщения к наркотическим веществам;
- воспитание у детей ценностных экологических ориентаций и сознательного научно-обоснованного отношения к природе, стойких убеждений и активной позиции по проблемам ее охраны и улучшения;
- воспитание у школьников патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию родного края;
- приобщение учащихся к краеведческой и поисково-исследовательской деятельности, сохранение исторической памяти;
- знакомство со священными и памятными местами, связанными с жизнью XII Пандидо Хамбо-ламы Даша-Доржо Итигэлова в Иволгинском районе;
- совершенствование нравственного и физического воспитания обучающихся.

Целевой аудиторией проекта являются кадеты 8-10 классов. Выбор возрастной категории связан с особенностью проекта. Старший подростковый возраст - это переходный возраст, прежде всего, в социальном плане. Старший подросток должен найти свой собственный путь. В этот период подростки ощущают потребность в духовной близости с другим человеком. Внешняя деятельность подростка - реальная возможность прояснить внутреннюю неопределенность. Это время, когда он

максимально заинтересован в проявлении своих способностей, он ищет признания, хочет увидеть, что он может. Возникают серьезные увлечения, профессиональные интересы, планы на будущее. Качества: самостоятельность, ответственность, желание выразить, проверить себя, интерес к испытаниям, рискованным ситуациям. Данный проект учитывает психологические потребности подростка и предусматривает определенную физическую зрелость подростка.

Проект «Я выбираю здоровый образ жизни» имеет три взаимосвязанных направления: оздоровительное – это прежде всего пропаганда здорового образа жизни, а также системная профилактика асоциального поведения и вредных привычек, дающая реальную возможность педагогическими средствами добиться более гармоничного развития школьника. Краеведческое: деятельность состоит в том, что изучение истории края осуществляется на конкретном местном материале, связанном с историей и культурой «малой родины», специфика воспитательной работы с учащимися заключается в сочетании практической и научно-исследовательской деятельности; практическая реализация результатов воспитания учащихся осуществляется непосредственно в своем районе в природоохранной, историко-культурной и других видах деятельности. Третье направление – экологическое, в ходе которого мы должны показать учащимся актуальность и значение экологических знаний, воздействие человека на окружающую среду, загрязнение природной среды и необходимость её сохранения, важность сохранения окружающей природы для будущих поколений. В содержании программы проекта предусмотрена реальная практико–ориентировочная деятельность обучающихся по охране природы, предоставляющая широкие возможности для саморазвития учащихся, реального улучшения экологического состояния своего окружения, а именно берегов озер Бурятии, в частности, озера Карасиное и о. Байкал.

Методическое обеспечение:

- Федеральный закон Российской Федерации «О наркотических средствах и психотропных веществах» от 08.01.1998 № 3-ФЗ;
- Концепция профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде (утверждена министерством образования и науки Российской Федерации 05.09.2011);
- Методические рекомендации Министерства просвещения РФ по организации работы классных руководителей, педагогов-психологов, социальных педагогов по профилактике новых видов токсикомании и употребления никотиносодержащей продукции с учетом возможного обратного эффекта от превентивной деятельности в виде возникновения у ребенка нездорового интереса;
- Методические рекомендации для специалистов в области профилактики, педагогических работников общеобразовательных организаций / Автор-составитель: Заева О.В. Под ред. Фальковской Л.П. – М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2019;
- Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский, ООО Центр полиграфических услуг «Радуга», 2004 г., 192 с.

- Лучшие практики субъектов Российской Федерации в сфере профилактики наркомании и других социально-негативных явлений Материалы I Всероссийского Байкальского форума профилактических проектов и лучших практик в сфере профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ и других социально-негативных явлений, Федеральное агентство по делам молодежи, Иркутск, 28–30 мая 2019 г.
- Использование результатов единой методики социально-психологического тестирования для организации профилактической работы с обучающимися образовательной организации. Методические рекомендации для специалистов в области профилактики, педагогических работников общеобразовательных организаций / Автор-составитель: Заева О.В. Под ред. Фальковской Л.П. – М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2019.

Описание используемых технологий:

Межпредметная интеграция экологической культуры, физической культуры и спорта как механизм противодействия употребления ПАВ;

Внедрение здоровьесберегающих технологий в воспитательный процесс;

Создание в образовательной организации клуба по интересам, работа которого направлена на правильное, а главное финансово доступное распределение досугового времени кадет. Проводится вовлечение подростков в культурно-досуговую деятельность, с помощью которой они знакомятся с искусством, природой, трудом, нормами и правилами межличностного общения, нравственными и эстетическими ценностями. Организационные формы работы с обучающимися в клубе направлены на развитие их познавательных интересов и способностей, а так же на пропаганду здорового образа жизни;

Сроки, этапы, алгоритм реализации проекта:

Программа проекта вовлекает учащихся разных физических возможностей в увлекательные события, конкурсы и акции, сосредоточенные вокруг центральной темы проекта – темы здорового образа жизни и экологии, профилактики потребления ПАВ. Выделено 3 основных этапа:

- оздоровительный, в том числе профилактика употребления ПАВ;
- экологический;
- краеведческий.

Сроки проведения: апрель-октябрь, ежегодно.

Алгоритм реализации.

1. Создание нормативно-правовой базы проекта.

- разработка и утверждение инструкции по организации и проведению похода и «антимусорного» десанта со следующими разделами: общее положение, обязанности руководителя и участников похода;
- разработка и утверждение правил безопасности туристического похода;
- издание приказ об утверждении участников и руководителя похода;
- комплектование группового и личного снаряжения
- заключение договора с социальными партнерами.

2. Создание программно-методического обеспечения проекта.

Разработана программа, которая включает в себя 3 направления:

- 1 направление - **оздоровительное**: спортивные игры, марш бросок вокруг озера (3 км.) до озера от трассы (10 км.), плавание, бег на 60 м. (личное первенство), плавание на резиновых лодках, оздоровление аршанами; профилактическая работа по выработке навыков, снижающих риск наркотизации; проведение тренингов по профилактике употребления ПАВ.
- 2 направление **экологическое**: антимусорный десант – очистка берега озера Карасиное, экологическая викторина
- 3 направление **краеведческое**: посещение Аршана «Ута-Булак», «Арюун Булаг», музея Итигэлова п.Оронгой и источника Хамбо-ламы Итигэлова.

Этапы	Сроки	Ответственные
Подготовительный: 1. Приобретение оборудования 2. Набор участников проекта 3. Проведение тестирования детей с целью выявления их отношения к ПАВ. 4. Проведение анкетирования с целью выявления знаний и отношения детей к здоровому образу жизни. 5. Анализ и обработка результатов проведенных диагностических исследований. 6. Сбор информации	апрель-май 2021 г.	Учитель физической культуры Дармаев З.Д. Педагог-психолог Медицинская сестра Санжиева В.Д. Педагог-психолог Гунсурунова Р.В. Заместители директора по ВР и УР Шелкунова Л.В.
Основной	3-5 мая 2021г.	Учитель физической культуры Дармаев З.Д. Педагог-психолог
Заключительный	сентябрь-октябрь 2021 г.	Учитель физической культуры Дармаев З.Д. Педагог-психолог Заместители директора по УР и ВР

Подготовительный этап:

- Информирование о воздействии и последствиях злоупотребления ПАВ, о причинах и формах заболеваний, связанных с ними, о путях к выздоровлению, о связи злоупотребления наркотиками и других форм саморазрушающего поведения с особенностями личности, общения, со стрессом, о путях преодоления последнего;
- Первичная профилактика ПАВ (Анкеты: «Что ты знаешь о табакокурении», «Вредно ли курить», «Отношение к алкоголю», «Наркотики и подросток», «Вредные привычки. Как им противостоять» и т.д);
- Социально-психологическое тестирование обучающихся;
- Медицинское тестирование школьников на раннее выявление употребления наркотиков специалистами РНД;
- Анализ и обработка результатов проведенных диагностических исследований;

Знакомство с географическим положением, историей, природой, достопримечательностями и святыми местами РБ.

Изучение биографии XII Пандито Хамбо ламы Даши-Доржи Итигэлова и священных и памятных мест, связанных с его жизнью в Иволгинском районе. Источники информации: интернет, школьная библиотека. Сбор информации о святых местах: источниках «Ута-Булаг», «Арюун Булаг» и колодце XII Пандито Хамбо ламы Даши-Доржи Итигэлова. Эти источники обладают целительным даром, из самых недр древней бурятской земли. Минеральные источники Бурятии, что уже имеет документальное подтверждение, по своему химическому составу, а стало быть, и по своим лечебным свойствам гораздо разнообразнее, чем знаменитые Кавказские минеральные воды. Инструктаж (техника безопасности, туристические правила, первая медицинская помощь), подготовка группового и личного снаряжения, разработка маршрута. Знакомство с географическим положением, историей, природой, достопримечательностями и святыми местами Иволгинского района.

Перечень и описание программных мероприятий:

1. Практическая реализация проекта.

1 день:

- Организационное построение участников проекта. Ознакомление с планом трехдневного туристического похода. Инструктаж. Выезд. Посещение источников "Арюун-Булаг" и «Ута-Булаг» - знакомство с источниками и их целебными свойствами, которые помогают приобрести силу и вдохновение. «Ута-Булаг» - здесь летом в 2002 г. были замечены таинственные предзнаменования Итигэлэй Хамбы. Набрать воды из аршана (трех разовый прием аршана утро-день-вечер, приготовление пищи).
- Марш бросок протяженность 10 км. (от трассы Улан-Удэ-Кяхта – с. Хурумша – оз.Карасиное)
- Очистка берега озера Карасиное от мусора – антимусорный десант, была проведена санитарная уборка береговой линии на протяжении одного километра в месте нахождения палаточного лагеря.
- Оздоровление водой аршана

- Спортивный игры (волейбол, 2 команды)
- Оздоровление водой аршана
- Лекционное занятие «Зависимость: знания и отношения»
- Итоги дня

2 день:

- Физзарядка
- Оздоровление водой аршана
- Марш бросок вокруг озера – легкоатлетический кросс по пересеченной местности протяженностью 3 км.
- Оздоровление водой аршана
- Плавание
- Бег на 60 м. (личное первенство)
- Оздоровление водой аршана
- Спортивный игры: футбол (2 команды) Спортивное мероприятие «Спорт против зависимостей».
- Занятие с элементами группового тренинга «Зависимость и Я: выбор и ответственность»
- Итоги дня

3 день:

- Физзарядка
- Оздоровление водой аршана
- Марш бросок вокруг озера – легкоатлетический кросс по пересеченной местности протяженностью 3 км.
- Экологическая викторина «Край родной», «Шуточная географическая викторина».
- Оздоровление водой аршана
- Плавание на резиновых лодках
- Оздоровление водой аршана
- Награждение победителей
- Посещение исторического места - Музей Итигэлова п.Оронгой. и источника Хамбо-ламы Итигэлова. Знакомство с жизнью и деятельностью Хамбо-ламы Итигэлова, с источником и его целебными свойствами. Место рождения Хамбо-ламы.
- Итоги дня
- Отъезд

Ресурсы, которые необходимы для реализации:

Для успешной реализации данного проекта имеется следующая материально-техническая база:

- палатки пятиместные – 3 шт.
- спальные мешки – 6 шт.
- резиновые лодки 2-х местные – 3 шт.
- спасательные жилеты – 3 шт.
- цифровой фотоаппарат – 1 шт.
- комплект походной посуды на 20 чел.
- гитара – 1 шт.

СМЕТА

Расходов туристического похода «Улан-Удэ – Иволгинский район о. Карасиное »

№	Наименование товара	Цена	Кол-во	Сумма	Источник финансирования
1	Питание участников похода	207х3	15	9 315	ГБОУ «РКШИ» и рдители
2	Перчатки и мешки для мусора	20 60	15 3	300 180	ГБОУ «РКШИ»
3	ГСМ	45	40 л.	1 800	Попечительский совет РКШИ
4	Награждение: Грамоты Призы	12 100	10 15	120 1500	Попечительский совет РКШИ
	Итого			13 215	

Описание сфер ответственности:

Ожидаемый результат реализации программы:

1. Формирование у учащихся школы устойчивой потребности в здоровом образе жизни.
2. Формирование устойчивого навыка, снижающего риск наркотизации.
3. Составление психологических карт обучающихся
4. Расширение социальных связей и отношений с окружающим миром.
5. Приобретение нового социального опыта с целью формирования у детей важнейших жизненных навыков, способствующих успешной интеграции в обществе.
6. Формирование у каждого школьника экологических знаний и четких моральных барьеров, не позволяющих ему поступать не экологично.
7. Создание видеопрезентации, защита проекта на школьной научно-практической конференции «Шаг в будущее».
8. Создание планшета для школьного музея: «Биография - XII Пандидо Хамбо-ламы Даша-Доржо Итигэлова в Иволгинском районе».
9. Оформление фотоотчета в рамках городского экологического марафона «Добрых дел».
10. Создание карты священных и памятных мест, связанных с жизнью XII Пандидо Хамбо-ламы Даша-Доржо Итигэлова в Иволгинском районе.

Система организации контроля за реализацией проекта:

Этап контроля	Функции	Ответственный
общий контроль изменений	координация изменений по проекту в целом	Зам директора по ВР
ведение отчетности по проекту	сбор и передача отчетной информации о ходе реализации	Зам директора по ВР

	проекта, включая отчеты о выполненных работах, о выполнении плановых показателей, прогноз с учетом имеющихся результатов;	
контроль изменений содержания	контроль за изменениями содержания проекта;	Зам директора по УР
контроль затрат	контроль затрат по работам и изменений бюджета проекта (гл. 14);	Учитель физкультуры
контроль качества	отслеживание конкретных результатов проекта для определения их соответствия установленным стандартам и принятие необходимых мер по устранению причин, приводящих к нарушению качества	Директор
Анализ	анализ: оценка текущего состояния работ и сравнение достигнутых результатов с запланированными; определение причины и путей воздействия на отклонения от выполнения плана	Зам директора по ВР
Корректировка	корректировка: планирование и осуществление действий, направленных на выполнение работ в соответствии с планом, минимизацию неблагоприятных отклонений или получения преимуществ от возникновения благоприятных отклонений.	Зам директора по ВР

Критериями оценки достижения результатов выбраны три показателя:

- количество учащихся образовательной организации, принявших участие в программе, чел (количественный показатель);
- мониторинг физического развития детей, анализ данных по группам здоровья, % (качественный показатель);
- анализ по употреблению веществ содержащих котенин, чел. (качественный показатель).

Сведения о практической апробации:

Проект реализуется ежегодно с 2011 года учащимися ГБОУ «Республиканская кадетская школа-интернат». Среднее количество обучающихся, принявших участие в данной программе составляет 20 человек (за один раз).

Программа вошла в сборник материалов Международной ярмарки образовательных технологий «Образовательный потенциал», г. Чебоксары. Награждены Диплом I степени Республиканской выставки-ярмарки педагогических инноваций и методических идей.

Результаты подтверждающие эффективность проекта:

Ежегодно с 2011 года проводим мониторинг физического развития детей, анализ данных по группам здоровья, наблюдаем рост детей здоровых, т.е. относящихся к I группе здоровья. С 2018 года проводим ежегодный анализ по употреблению веществ содержащих котенин, наблюдается снижение количества учащихся с положительным анализом.

Данный материал расположен в открытом доступе на сайте ГБОУ «Республиканская кадетская школа-интернат» для использования в работе других образовательных организаций.

Официальный сайт образовательной организации: <http://cadet03.ru>

Телефон: 8 9149812543

Электронная почта: shelkunoval@inbox.ru

Карта священных и памятных мест, связанных с жизнью XII Пандидо Хамбо-ламы

Даша-Доржо Итигэлова в Иволгинском районе.



