

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Щербаковская средняя общеобразовательная школа»  
Алексеевского городского округа

Рассмотрено  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 8  
от «29» августа 2020г.

Утверждаю»  
Директор МБОУ  
«Щербаковская СОШ»  
...../Н.Д. Колесникова  
Приказ № 232  
от 29 августа 2020г

# «Здоровое поколение»

## (программа волонтерского отряда)

Автор-разработчик программы: заместитель директора  
МБОУ «Щербаковская СОШ» Ковалёва Ольга Евгеньевна

Когда нет здоровья, молчит мудрость,  
Не может расцвести искусство,  
Не играют силы, бесполезно богатство  
и бессилен труд.

Геродот

Здоровье ребенка – одно из важнейших условий успешности обучения и развития в школьном возрасте. Основными факторами, негативно влияющими на здоровье, являются: накопление отрицательных эмоций без физической разрядки, переедание и гиподинамия. Наиболее благоприятный для формирования здорового образа жизни школьный возраст. Это один из главных этапов становления здоровья и формирования навыков безопасности, а также физического и психического статуса, на котором закладываются основы здорового образа жизни. У школьников воспитывается ответственное отношение к своему здоровью, формируется умение понимать и принимать ценные для здоровья решения. В наши дни очень важно сохранить здоровье детей, поскольку значительная часть детей приходит в первый класс с отклонениями в состоянии здоровья. Поэтому перед школьным волонтерским отрядом «Здоровое поколение» встали вопросы: как помочь быть физически здоровым, как бороться с имеющимися заболеваниями, как с наибольшей пользой проводить профилактические мероприятия? Возникла необходимость разработки программы «Здоровое поколение». Ежедневно подросток делает выбор, сохранить здоровье и отстоять свою жизненную позицию, или поддаться соблазнам, которые окружают его в повседневной жизни. Именно в этом направлении предстоит работа волонтерского отряду по ЗОЖ. Волонтеры (от англ. Volunteer - доброволец) – это люди, делающие что-либо по своей воле, по согласию, а не по принуждению.

**Цель программы:**

- комплексное формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одного из ценностных составляющих.
- популяризация здорового образа жизни, профилактика вредных привычек.

### **Задачи программы:**

- развитие волонтерского движения в школе, формирование позитивных установок учащихся на добровольческую деятельность.
- дать представление о важности ЗОЖ;
- показать преимущества здорового образа жизни на личном примере.
- пропагандировать здоровый образ жизни (при помощи мероприятий: акций, игр, тематических выступлений, конкурсов и др.)
- научить осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;
- научить выполнять правила личной гигиены и развивать готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные

заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;

- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни

**Направление программы:** физкультурно-оздоровительное направление

**Сроки реализации программы:** сентябрь 2020-2023гг

I этап сентябрь 2020год - подготовительный этап, включающий диагностическую, прогностическую и организационную деятельность.

II этап декабрь 2020-май 2023 – основной практический этап, включающий реализацию, систематизацию, анализ результатов повседневной работы.

III этап 2023 год (июнь-июль) – заключительный этап, представляющий обобщение результатов работы, прогнозирование и конструирование дальнейших путей развития.

#### ***Кадровое обеспечение программы:***

Заместитель директора, учителя-предметники, классные руководители, педагог-психолог, школьный логопед, библиотекарь

#### **Заповеди волонтеров школы**

- Найди того, кто нуждается в твоей поддержке, помощи, защити его.
- Раскрой себя в любой полезной для окружающих и тебя самого деятельности.
- Помни, что твоя сила и твоя ценность - в твоём здоровье.
- Оценивай себя и своих товарищей не по словам, а по реальным отношениям и поступкам.

#### **Правила деятельности волонтера:**

- Если ты волонтер, забудь лень и равнодушие к проблемам окружающих.
- Будь генератором идей!
- Уважай мнение других!
- Критикуешь – предлагай, предлагаешь - выполняй!
- Обещаешь – сделай!
- Не умеешь – научись!
- Будь настойчив в достижении целей!
- Веди здоровый образ жизни! Твой образ жизни – пример для подражания.

### **Кодекс волонтеров:**

Хотим, чтобы стало модным – здоровым быть и свободным!

### **Структура волонтерского отряда.**

Руководитель волонтерского формирования – заместитель директора. Важным условием является творческий подход, заинтересованность, тактичность. Руководитель обеспечивает координацию всей деятельности, Волонтеры – обучающиеся 6-11 классов.

### **Списочный состав волонтеров МБОУ "Щербаковская СОШ»**

Руководитель волонтерского отряда:

Контактный тел.

Дата создания отряда:

Список волонтеров (список составляется ежегодно)

| №<br>п/п | ФИО учащегося | Дата<br>рождения | Телефон | Адрес |
|----------|---------------|------------------|---------|-------|
|          |               |                  |         |       |

### **Функции волонтеров в профилактической работе:**

- проведение профилактических занятий или тренингов;
- проведение массовых акций, выставок, соревнований, игр и т.д.;

- распространение информации (через акции, расклейку плакатов, работу в своей социальной среде).

**Ожидаемые результаты:**

- увеличение количества детей и подростков, вовлеченных в волонтерские отряды и проведение альтернативных мероприятий;
- привлечение детей и подростков к общественно значимой деятельности;
- формирование в ходе деятельности более ответственной, адаптированной, здоровой личности;
- овладение знаниями о ЗОЖ и умение аргументировано отстаивать свою позицию, формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к ПАВ, курению, алкоголизму;
- повышения количества и качества участия школы в акциях волонтеров, организуемых школой, районом.

**План работы волонтерского отряда «Здоровое поколение»  
на 2020/2021 учебный год**

| <b>№</b> | <b>Мероприятия</b>  | <b>Сроки</b>           |
|----------|---|------------------------|
| 1.       | Организационное заседание волонтерского отряда.<br>Распределение поручений. | сентябрь,<br>ежегодно  |
| 2.       | Составление плана работы на год   |                        |
| 3.       | Уголок волонтеров (оформление)  |                        |
| 4.       | Проведение утренней зарядки   | ежедневно              |
| 5.       | “Полезные и вредные привычки” (викторина для 1-4 классов)                   | сентябрь<br>2020, 2021 |

|     |  |   |
|-----|--|---|
| 6.  | Выпуск буклетов «Режим дня»  | сентябрь<br>2020г<br><br>сентябрь<br>2021<br><br>сентябрь<br>2022 |
| 7.  | Акция «Режим дня»  | сентябрь<br>(ежегодно)  |
| 8.  | Акция « <i>Сохрани своё здоровье</i> »   | сентябрь  |
| 9.  | Выпуск санбюллетеня «Это должен знать каждый»  | октябрь<br><br>ежегодно   |
| 10. | Агитационное выступление « <i>Нет табачному дыму</i> »   | ноябрь,<br>май  |
| 11. | Проведение конкурса рисунков «Мы выбираем здоровье»  | ноябрь<br>2020,2021<br><br>2022                                   |
| 12. | 5 декабря - День волонтера (выступление агитбригады «Здоровым быть модно»)   | декабрь   |
| 13. | Проведение членами волонтерской команды тренингов, ролевых игр и других интерактивных мероприятий « <i>Умей сказать – “Нет!”</i> » | декабрь<br><br>(ежегодно)   |
| 14. | Проведение пятиминуток «В здоровье – сила!»  | 1 раз в<br>квартал  |
| 15. | Спортивные соревнования « <i>Мы за здоровый образ жизни</i> »  | январь  |
| 15. | Агитбригада « <i>Молодежь против наркотиков</i> »  | февраль   |
| 17. | Конкурс плакатов « <i>Мы и наше здоровье</i> »   | март  |
| 18. | Внеклассное мероприятие «Скажи жизни «ДА!»»  | май   |
| 19. | Проведение игры «Зарница»  | май   |

|     |   |                                       |
|-----|---|---------------------------------------|
|     |   | 2021, май<br>2022, май<br>2023г       |
| 20. | Проведение спортивных мероприятий:<br>«Веселые старты»<br>«Папа, мама, я – спортивная семья»<br>«Спортивные соревнования по шахматам и шашкам»<br>«Спортивное мероприятие «Вместе весело»   | сентябрь<br>февраль<br>март<br>апрель |
| 21. | Проведение подвижных игр с учащимися начальных классов на большой перемене  | 1 раз в неделю                        |
| 22  | Флешмоб «Здоровое поколение»  | 2 раза в год                          |
| 23  | Проведение мероприятий (бесед, акций, практических занятий) совместно с медицинским работником  | 1 раз в квартал                       |
| 24  | Тренировочные (теоретические и практические) занятия с членами школьной волонтерской командой «Познай себя и других»<br><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• «Кто тренируется и обучается, у того всегда и все получается»</li> <li>• « Как работать в среде сверстников»</li> <li>• «Ты и команда»</li> <li>• «Я – творческая личность»</li> <li>• Решение ситуационных заданий</li> <li>• «Я, ты, он, она – вместе дружная семья!»</li> <li>• Изготовление листовок, буклетов «Кто такие волонтеры?» , «Волонтеру новичку»</li> </ul> | ежегодно                              |
| 25  | Подведение итогов работы за год   | ежегодно,<br>май                      |

### **Комплексный мониторинг состояния здоровья обучающихся:**

Методика мониторинга позволяет отслеживать динамику показателей каждого ученика, класса, используя при этом доступные средства измерения, современное информационно-диагностическое и программное обеспечение. Это необходимо для планирования работы и прогнозирования прогнозированию процесса обучения в школе.

Мониторинги:

- мониторинг группы здоровья
- мониторинг соблюдения режима дня
- мониторинг табакокурения
- мониторинг веса, роста
- мониторинг участия в мероприятиях спортивной направленности