**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**НАУРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1**

**«Утверждаю»:**

**директор школы**

**\_\_\_\_\_ М.Р. Лабазанова**

**«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_2020-21 г.**

**ПРОЕКТ**

**«*ЖИТЬ ЗДОРОВО!*»**

**по пропаганде здорового образа жизни и профилактике употребления психоактивных веществ несовершеннолетними**

**2020-21г.**

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| 1 | Паспорт проекта | 2 |
| 2 | Пояснительная записка | 4 |
|  | *2.1 Актуальность проекта* | 5 |
|  | *2.2 Этапы реализации проекта* | 6 |
|  | *2.3 Смета расходов по проекту* | 7 |
| 3 | Практическая часть проекта | 8 |
|  | *3.1 Тематический план занятий для подростков 11-14 лет (5-7 классы)* | 8 |
|  | *3.2 Тематический план занятий для подростков и молодежи 15-17лет* *(8-11 классы)* | 17 |
|  | Список использованной литературы | 27 |
|  | Приложения | 29 |
|  |  |  |

**1 ПАСПОРТ ПРОЕКТА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | *Автор-составитель* *проекта* | Манжосова Ирина Дмитриевна – социальный педагог МБОУ «Наурская СОШ №1» |
| 2 | *Наименование проекта* | Проект «Жить здорово!» по пропаганде здорового образа жизни и профилактике употребления психоактивных веществ несовершеннолетними |
| 3 | *Цель* *проекта* | Формирование у детей, подростков и молодежи, активно отрицающей позиции по отношению к употреблению психоактивных веществ, посредством повышения уровня социально-психологических компетенций и мотивации на ведение здорового образа жизни |
| 4 | Законодательная база для разработки проекта | - Федеральный закон от 24.06.99 №120 «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».  - Приказ Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации от 23.03.99 № 718 «О мерах по предупреждению злоупотребления психоактивными веществами среди несовершеннолетних и молодежи».  - Приказ Министерства образования Российской Федерации от 28.02.2000 № 619. «О концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде». |
| 5 | *Задачи* *проекта* | Выявить и систематизировать знания участников проекта об основах здорового образа жизни, об их отношении к употреблению ПАВ;  способствовать формированию конструктивных навыков взаимодействия и самоанализа, навыков критического мышления у молодежи;  информировать молодежь о пагубном воздействии психоактивных веществ на организм человека и последствиях злоупотребления ими;  формировать у детей, подростков и молодежи устойчивые навыки отказа от употребления психоактивных веществ;  формировать мотивацию на ведение здорового образа жизни в подростковой среде;  разработать рекомендации родителям как вести себя, чтобы уберечь своих детей от употребления ПАВ;  реализовать мероприятия проекта; |
| 6 | *Целевая*  *аудитория* | Обучающиеся школы с 5 по 11класс, родители обучающихся |
| 7 | *Место*  *реализации*  *проекта* | МБОУ «Наурская СОШ №1» |
| 8 | *Срок действия проекта* | Предполагаемый срок реализации проекта – 3 года |
| 9 | *Ожидаемый*  *результат* | Повысится уровень информированности об основах здорового образа жизни и негативном влиянии ПАВ на здоровье;  повысится уровень развития умений и навыков:  - уверенного позитивного поведения;  - конструктивного общения с окружающими;  - отстаивания и защиты своей точки зрения;  - осознанного и уверенного умения сказать ПАВ «Нет».  повысится осознанное стремление к ведению здорового образа жизни и осознанное негативное отношение к употреблению ПАВ;  повысится способность к самоанализу и саморегуляции поведения у подростков и молодежи;  сократится количество подростков, из числа участников проекта, попадающих в группу риска употребления ПАВ |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

«Люди должны осознать,

что здоровый образ жизни - это личный успех каждого»

В.В. Путин

«Друзья, занимайтесь спортом. развивайте свой организм, укрепляйте свой дух – это смтанет залогом ваших жизненных достижений, а также источником силы и бодрости»

Р.А. Кадыров

«Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье».

**Генрих Гейне**

Здоровый образ жизни - это система взглядов, которая складывается у человека в процессе жизни под влиянием различных факторов.

Здоровье – естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений (Большая советская энциклопедия). На здоровье подростков оказывает негативное влияние ряд факторов: ухудшение экологических условий, социально-экономическая ситуация, воздействие СМИ. Такие факторы современной жизни могут способствовать развитию агрессивного поведения, неврозов, депрессивных состояний у подростков. Именно в этом возрасте большое количество начинающих пробовать различные психоактивные вещества.

Подрастающее поколение не считают здоровье и здоровый образ жизни ценностью первого порядка. В этот период человек не может быть сосредоточен на том, чем и так обладает в полной мере. При этом необходимо учитывать, что запасы здоровья – не бесконечны. И здесь уместна аналогия с природными ресурсами. В преддверии экологической катастрофы человечество осознало, что нельзя потребительски относиться к природным богатствам, иначе будущее просто не наступит. Так и со здоровьем: мы не достигнем никаких целей, если ресурс нашего здоровья будет по-глупому истрачен в юности. Чем раньше у подростка сформируется осознанная необходимость заботиться о своем здоровье, тем здоровее будет каждый конкретный человек и общество в целом.

Из-за отсутствия элементарных знаний о способах сохранения своего здоровья подрастающее поколение может совершить множество ошибок. К сожалению, очень часто эти ошибки могут стать роковыми.

В сложившейся ситуации необходим комплексный подход, ориентированный на воспитание и развитие личности при грамотном воздействии на все сферы ее сознания – познавательную, эмоционально-чувственную, ценностно-ориентационную и деятельностную.

Важно, чтобы в итоге такого воздействия у подростков сформировалась устойчивая компетенция – ответственность за свое здоровье, отказа от вредных привычек и предупреждение различных социальных девиаций.

*Актуальность проекта*

Средний возраст приобщения к наркотикам в России составляет 15-17 лет, растет процент употребления наркотиков детьми 9-13 лет. Замечены и случаи употребления наркотиков детьми 6-7 лет - к наркомании их приобщают наркозависимые родители.

По мнению экспертов, каждый наркоман вовлекает вслед за собой в употребление наркотиков 13-15 человек. Приблизительная продолжительность жизни наркоманов с момента начала употребления наркотиков составляет в среднем - 4-5 лет. Ежегодно от наркотиков гибнут около 70 тысяч россиян.

Рынок наркотических препаратов расширяется с каждым годом. Например, в 2020 году особая «мода» пока что идёт на синтетические каннабиоиды, т.е. различные курительные смеси.

Таким образом, именно сейчас, когда подрастающее поколение подвергается воздействию наркомании, самое главное предложить ему альтернативный образ жизни. Здоровье во многом зависит от жизненных позиций и усилий. Оно определяется тем, насколько каждый человек ощущает потребность чувствовать себя здоровым. Для этого необходима мотивация для сохранения своего здоровья, знания о функционировании своего организма, понимание своих психофизиологических возможностей.

Важно научить молодое поколение уверенно, осознанно отдавать предпочтение здоровому образу жизни, у них должно сформироваться глубокое убеждение в необходимости такого поведения, которое способствует укреплению здоровья. Быть  здоровым должно стать внутренней потребностью каждого человека.

Установка на здоровый образ жизни, а соответственно и на здоровье может быть сформирована лишь в результате определенного воздействия.

Лучшая методика борьбы с употреблением ПАВ и развитием девиантного поведения – профилактика.

Особая важность проекта «Я здоровый – Я счастливый!» состоит в том, что представлен он как комплекс установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и мотивацию на укрепление здоровья у подростков и молодежи. Благодаря обучению в рамках проекта у молодого поколения появится желание относиться к своему здоровью как к ценности: придерживаться здорового питания, отдавать предпочтение активному отдыху, снижать влияние негативных факторов и рисков на свое здоровье.

Проект направлен на профилактику девиационных проявлений и пропаганду здорового образа жизни в подростковой и молодежной среде. Часто профилактические мероприятия в школах, студенческой среде несут разовый характер, что является малоэффективным в профилактическом смысле.

В отличие от большинства проектов и программ по профилактике приобщения к ПАВ подростков и молодежи, данный проект содержит минимум лекционного материала. Занятия представлены в интегрированной форме, – это интерактивные занятия с демонстрацией тематических видеороликов социального характера, презентации, практические упражнения неспецифической и специфической направленности, беседы.

В основе проекта лежит позитивная профилактика, мероприятия направлены на осознанное предпочтение аудиторией преимуществ ЗОЖ перед употреблением ПАВ.

Кроме того, данный проект предполагает работу с родительской аудиторией, что также немаловажно в достижении положительных результатов.

*2.2 Этапы реализации проекта*

*Подготовительный этап:*

Актуализация, определение цели и задач ее выполнения.

Изучение статистических данных по употреблению ПАВ среди населения.

Отработка системы выявления уровня осведомленности и приверженности обучающихся основам ЗОЖ и их отношению к употреблению ПАВ.

Подготовка презентаций, видеоматериалов, буклетов, анкет.

Разработка, обсуждение и утверждение программы «Я здоровый – Я счастливый!».

*Этап апробации:*

Реализация проекта в образовательном учреждении:

Проведение профилактических мероприятий с подростками.

Проведение родительских собраний.

Сотрудничество с межведомственными структурами в процессе реализации

*Этап обобщения:*

Оценка результатов.

Обмен опытом реализации программы на методическом объединении координаторов.

Участие в конференциях районного и республиканских уровней.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОЕКТА**

*3.1 Тематический план интерактивных занятий для подростков 11-14 лет (5-7 классы)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Цель | Ответственный |
| 1 | «Здоровье – полезный выбор!» | Формирование сознательного, ценностного и ответственного отношения подростков к своему здоровью | Манжосова И.Д. |
| 2 | «У меня такой характер…» | Формирование таких качеств, как доброжелательность, уважительное отношение к окружающим, ответственность и потребность в самосовершенствовании | Манжосова И.Д. |
| 3 | «Человек среди людей» | Формирование у подростков убеждения о несовместимости нецензурной брани со здоровым образом жизни | Манжосова И.Д. |
| 4 | «Что такое зависимость?» | Привлечь внимание подростков к проблемам, связанных с зависимостью | Манжосова И.Д. |
| 5 | «Курить – здоровью вредить» | Формирование осознанного отрицательного отношения подростков к табакокурению | Манжосова И.Д. |
| 6 | «Энергетические напитки: энергия или вред?» | Формирование у подростков осознания отрицательных последствий от употребления энергетических напитков | Манжосова И.Д. |
| 7 | «Человек есть то, что он ест» | Формирование у подростков представления о правильном питании, о принципах, заложенных в его основу | Манжосова И.Д. |
| 8 | «Спорт против вредных привычек» | Формирование представления о физическом здоровье и его составляющих | Манжосова И.Д. |
| 9 | «Человек создан для счастья» | Формирование осознанного стремления быть счастливыми | Манжосова И.Д. |
| 10 | «Роль родителей в профилактике вредных привычек и зависимостей у подростков» | Довести до родителей информацию о целях и задачах проекта и информировать о значимости их роли в профилактике вредных привычек и зависимостей подростков | Манжосова И.Д. |

**Название мероприятия: «Здоровье – полезный выбор!»**

Форма проведения: интерактивное занятие

Цель:формирование сознательного, ценностного и ответственного отношения подростков к своему здоровью.

Задачи:

провести анкетирование с целью определения отношения подростков к ЗОЖ и употреблению ПАВ;

расширить знания подростков о здоровье и его составляющих;

определить факторы, влияющие на здоровье;

ориентировать подростков на ведение здорового образа жизни.

План:

I. Организационный этап.

1. Организационный момент.

2.Упражнение «Знакомство».

3. Объявление цели и темы занятия.

II. Информационный блок

1.Анкетирование (Приложение 1).

2.Притча «Здоровье - бесценный дар».

3. Упражнение «Сигнал». Цель: углубить и закрепить знания, ориентирующие на ведение ЗОЖ.

4.Компоненты здорового образа жизни. Цель: разобрать составляющие здорового образа жизни.

5.Упражнение «Программа вечеринки для людей, ведущих ЗОЖ». Цель: представить обучающимся преимущества здорового отдыха.

6. Просмотр видеоролика «Социальная реклама (здоровый образ жизни)».

III. Обобщение. Подведение итогов

Ожидаемый результат: у подростков закрепится позитивная мотивация здорового образа жизни; возникнет желание укреплять свое здоровье.

**Название мероприятия: «У меня такой характер»**

Форма проведения: интерактивное занятие

Цель мероприятия: формирование таких качеств, как доброжелательность, уважительное отношение к окружающим, ответственность и потребность в самосовершенствовании.

Задачи:

расширить представления подростков о самовоспитании, познакомить с методикой самовоспитания;

способствовать формированию адекватной самооценки;

побуждать подростков к анализу своих поступков, мыслей, чувств, к самонаблюдению, самопознанию, самосовершенствованию.

План мероприятия:

I. Организационный этап.

1. Организационный момент.

2. Упражнение «Приветствие». Цель: создание положительного эмоционального фона, атмосферы искренности и доверия.

3. Объявление цели и темы занятия.

II. Информационный блок.

1.Упражнение «Любимый герой».

2. Самовоспитание и характер.

3. Упражнение «Приемы самовоспитания».

4. Просмотр мультфильма «День и ночь».

5. Притча «Все в твоих руках».

III. Обобщение. Подведение итогов.

Ожидаемый результат: повышение самооценки подростков, развитие навыков самоанализа собственных качеств.

**Название мероприятия: «Человек среди людей»**

Форма проведения: интерактивное занятие.

Цель мероприятия: формирование у подростков убеждения о несовместимости нецензурной брани со здоровым образом жизни.

Задачи:

раскрыть понятия «общение», «нецензурная брань», «жаргонизмы»;

раскрыть основные правила общения, предоставить информацию о способах общения (вербальные/ невербальные);

познакомить подростков с историей появления нецензурной брани и её губительным влиянием на здоровье и личность человека;

формировать стойкую неприязнь к нецензурной брани;

побуждать к нравственному самосовершенствованию, саморазвитию.

План проведения:

I. Организационный этап.

1. Организационный момент.

2.Упражнение «Приветствие».

3. Объявление цели и темы занятия.

II. Информационный блок.

1. Понятие общения. Виды общения: вербальное, невербальное.

2. История появления нецензурной брани на Руси.

3.Вред, который наносит нецензурная брань организму и личности человека (нравственный и физический вред) (презентация).

4. Упражнение «Антиреклама сквернословия».

5. История обидных слов (презентация).

6. Упражнение «Дерево добра».

III. Обобщение. Подведение итогов.

Ожидаемый результат: подростки осознаютгубительнуювзаимосвязь между здоровьем человека и употреблением нецензурной брани.

**Название мероприятия: «Что такое зависимость?»**

Форма проведения: интерактивное занятие.

Цель:привлечь внимание подростков к проблемам, связанным с зависимостью.

Задачи:

выяснить уровень информированности подростков по проблеме зависимости;

дать достоверную информацию о причинах и последствиях формирования зависимости;

воспитывать умения активного противостояния пагубным привычкам.

План мероприятия:

I. Организационный этап.

1. Организационный момент.

2. Объявление цели и темы занятия.

II. Информационный блок

1. Упражнение «Привычки».

2. Упражнение «Зависимость – независимость».

3. Виды зависимостей.

4. Упражнение «Спорные утверждения».

5. Упражнение «Перспективы зависимого человека».

6. Притча «Ослик».

III. Обобщение. Подведение итогов.

Ожидаемый результат: подростки осознают, что любая зависимость может оказать пагубное влияние на их жизнь.

**Название мероприятия: «Курить – здоровью вредить»**

Форма проведения: интерактивное занятие.

Цель мероприятия: формирование осознанного отрицательного отношения подростков к табакокурению.

Задачи:

познакомить подростков с фактами, свидетельствующими о вреде курения;

ориентировать подростков на ведение здорового образа жизни;

предоставить необходимые поведенческие приемы, позволяющие уклониться от вредного воздействия сверстников;

способствовать развитию умения рассуждать, аргументировать свою точку зрения.

План проведения мероприятия:

I. Организационный этап.

1. Организационный момент.

2. Объявление цели и темы занятия.

3. Упражнение «Приветствие». Цель: создание положительного эмоционального фона, атмосферы искренности и доверия.

II. Информационный блок.

1. Упражнение «Мои вредные привычки».

2. Упражнение «Ассоциации». Цель: способствовать формированию негативного отношения к табакокурению.

3. Состав табачного дыма и его влияние на органы.

4. Табакокурение и закон.

5. Просмотр мультфильма «Табакерка».

III. Обобщение. Подведение итогов.

Ожидаемый результат: у подростков сформируется осознанное отрицательное отношение к табакокурению.

**Название мероприятия:«Энергетические напитки: энергия или вред?»**

Форма проведения: интерактивное занятие.

Цель мероприятия: способствовать осознанию подростками отрицательных последствий употребления энергетических напитков.

Задачи:

рассмотреть состав энергетических напитков и влияние их компонентов на организм и психику человека;

развеять заблуждения, связанные с действием энергетических напитков;

убедить, что здоровье человека, зависит от знаний и самостоятельного обдуманного выбора;

мотивировать на ведение здорового образа жизни.

План проведения мероприятия:

I. Организационный этап.

1. Организационный момент.

2. Упражнение «Приветствие». Цель: создание положительного эмоционального фона, атмосферы искренности и доверия

3. Сообщение темы и цели занятия.

II. Информационный блок.

1. Энергетические напитки, как вид психологической зависимости.

2. Упражнение «Правда и мифы» Цель: развеять у подростков заблуждения, связанные с действием энергетических напитков.

3. Просмотр видеоматериала «Энергетический химический коктейль: пить или не пить?»

4. Влияние энергетических напитков на организм человека.

5. Продукты, способные дать энергию надолго (презентация).

III. Обобщение. Подведение итогов.

Ожидаемый результат: подростки осознают, что употребление энергетических напитков не является эффективным средством поднятия жизненного тонуса, энергетики оказывают негативное влияние.

**Название мероприятия:«Человек есть то, что он ест»**

Форма проведения: интерактивное занятие

Цель: формирование у подростков представления о правильном питании, о принципах, заложенных в его основу.

Задачи:

обозначить основные составляющие здорового образа жизни;

ознакомить подростков с понятием рационального питания, с полезными и вредными продуктами;

способствовать развитию у подростков желания употреблять в своем рационе полезную пищу.

План проведения мероприятия:

I. Организационный этап.

1. Организационный момент.

3. Сообщение темы и цели занятия.

II. Информационный блок.

1. Упражнение «Любимая еда». Цель: создание положительного эмоционального фона, атмосферы искренности и доверия.

2. Что такое «мусорная еда»? Цель: познакомить подростков с историей появления фастфуда в нашей жизни.

3. Просмотр видеоролика «Опыт над крысами». Цель: наглядно продемонстрировать подросткам последствия от чрезмерного употребления чипсов и сухариков.

4. Полезные продукты (презентация).

5. Закрепление материала. Упражнение «Советы доктора».

III. Обобщение. Подведение итогов.

Ожидаемый результат: у подростков сложится представление об основах здорового питания, они будут осознавать, что неограниченное употребление в пищу продуктов быстрого приготовления может нанести вред здоровью.

**Название мероприятия:«Спорт против вредных привычек»**

Форма проведения: интерактивное занятие с приглашением тренера.

Цель: формирование представления о физическом здоровье и его составляющих.

Задачи:

дать представление о физическом здоровье, его составляющих;

побуждать подростков к участию в спортивных кружках, секциях;

воспитание активной жизненной позиции, ответственного отношения к своему здоровью.

План проведения мероприятия:

I. Организационный этап.

1. Организационный момент.

2. Сообщение темы и цели занятия.

II. Информационный блок.

1. Выступление тренера: «Влияние физических упражнений на здоровье человека». Цель: замотивировать подростков на занятия в спортивных секциях.

2. Виды спорта (презентация).

3. Упражнение «Художники» (работа в группах). Цель: выяснить, как подростки понимают следующие слова «Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам».

III. Обобщение. Подведение итогов.

Ожидаемый результат: подростки осознают, что занятие спортом играет важную роль в сохранении здоровья.

**Название мероприятия: «Человек создан для счастья»**

Форма проведения: интерактивное занятие.

Цель мероприятия: формирование осознанного стремления быть счастливыми.

Задачи:

способствовать расширению представлений обучающихся о понятие «счастье»;

способствовать воспитанию нравственных качеств, выявлению правильного представления о счастье;

способствовать формированию позитивного отношения к жизни.

План проведения мероприятия:

I. Организационный этап.

1. Организационный момент.

2. Сообщение темы и цели занятия.

II. Информационный блок.

1. Упражнение «Лучшее воспоминание». Цель: создание положительного эмоционального фона, атмосферы искренности и доверия.

2. Притча «Счастье или Здоровье?». Цель: расширить представления подростков о счастья, показать взаимосвязь ощущения счастья со здоровьем человека.

3. Что такое счастье? (презентация).

4. Упражнение «Образ счастливого человека».

5. Упражнение «Кусочек счастья». Цель: способствовать воспитанию доброжелательного отношения к окружающим.

6. Анкетирование (Приложение 2).

III. Обобщение. Подведение итогов.

**Название мероприятия:«Роль родителей в профилактике вредных привычек и зависимостей у подростков»**

Форма проведения: родительский лекторий.

Цель мероприятия: информировать родителей о значимости их роли в профилактике вредных привычек и зависимостей у подростков.

Задачи:

предоставить информацию о проекте «Я здоровый – Я счастливый!», ознакомить родителей с содержанием и режимом работы по проекту;

предоставить родителям общую информацию о результатах анкетирования подростков (результаты до и после реализации проекта);

провести тестирование родителей по вопросам ЗОЖ;

сформулировать единые подходы к процессу воспитания детей;

способствовать формированию у родителей позиции активного участия в процессе воспитания;

помочь родителям осознать необходимость профилактических бесед с ребенком об алкоголе, табаке и наркотиках.

План проведения мероприятия:

I. Организационный этап

1. Организационный момент.

2. Объявление цели и темы собрания.

II. Информационный блок

1. Информация по реализации проекта «Я здоровый – Я счастливый!».

2. Тест «Я знаю про ПАВ…». Цель: определение базовых знаний родителей о ПАВ.

3. Психофизиологические особенности детей подросткового возраста.

4. Упражнение «Обмен опытом». Цель: обмен мнениями и опытом родителей по теме приобщения детей к употреблению ПАВ, обсуждение проблемы.

5. Упражнение «Обсуждение конкретных ситуаций». Цель: обмен идеями и опытом.

6. Правила, позволяющие оградить наших детей от вредных привычек (презентация).

7. Просмотр видеоролика «Семейные ценности».

III. Обобщение. Подведение итогов.

Ожидаемый результат: родители осознают значимость своего участия в сохранении здоровья подростков.

*3.2 Тематический план интерактивных занятий для подростков и молодежи 15-18 лет (8-11 классы, студенты)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Цель | Ответственный |
| 1 | «Здоровье – путь к успеху!» | Формирование устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни | Манжосова И.Д. |
| 2 | «Характер: достоинства и недостатки» | Формирование умения признавать сильные и слабые стороны своего характера, стремиться преодолевать недостатки и преобразовывать их в достоинства | Манжосова И.Д. |
| 3 | «Еда без вреда» | Формирование у подростков и молодежи правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания | Манжосова И.Д. |
| 4 | «Будь спортивным – будь успешным!» | Формирование представление о физическом здоровье и его составляющих | Манжосова И.Д. |
| 5 | «Курить – себя не ценить!» | Формирование осознанного отрицательного отношения подростков и молодежи к табакокурению | Манжосова И.Д. |
| 6 | «Живи без пива!» | Способствовать выработке у подростков и молодежи отрицательного отношения к употреблению алкогольных напитков, в частности, пиву | Манжосова И.Д. |
| 7 | «Жить, не попав под влияние ПАВ» | Формирование представления о негативных последствиях употребления ПАВ | Манжосова И.Д. |
| 8 | «Курительные смеси – отрава ХХI века» | Формирование негативного отношения к употреблению курительных смесей | Манжосова И.Д. |
| 9 | «Жизненные ценности» | Формирование умения различать истинные и мнимые ценности. | Манжосова И.Д. |
| 10 | «Мы в ответе за тех, кого воспитали»  (родительский лекторий) | Довести до родителей информацию о целях и задачах проекта и дать рекомендации по способствованию мотивации их детей на ведение здорового образа жизни. | Манжосова И.Д. |

Название мероприятия: «Здоровье – путь к успеху!»

Форма проведения: интерактивное занятие.

Цель: формирование устойчивой мотивации к сохранению и укреплению своего здоровья.

Задачи:

презентовать проект «Я здоровый – Я счастливый!»;

провести анкетирование подростков с целью отслеживания динамики изменений в рамках программных мероприятий;

актуализировать и развивать знания подростков о здоровье и здоровом образе жизни;

способствовать формированию критического отношения к вредным привычкам;

воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

План:

1. Организационный момент.

1. Упражнение «Знакомство». Цель: знакомство, создание положительного эмоционального фона, атмосферы искренности и доверия.

2. Объявление цели и темы занятия.

2. Информационный блок.

1. Презентация проекта «Я здоровый – Я счастливый!».

2. Анкетирование (Приложение 3).

3. Беседа «Здоровье и его составляющие».

4. Упражнение в группах «Синквейн по ЗОЖ».

5. Дискуссия «Здоровье=Успех?».

6. Просмотр видеоролика «ЗОЖ».

III. Обобщение. Подведение итогов.

Ожидаемый результат: у подростков закрепится позитивная мотивация здорового образа жизни, возникнет желание укреплять свое здоровье.

Название мероприятия:«Характер: достоинства и недостатки»

Форма проведения: интерактивное занятие.

Цель мероприятия: формирование умения признавать сильные и слабые стороны своего характера, стремиться преодолевать недостатки и преобразовывать их в достоинства.

Задачи:

раскрыть понятия «характер» и «воля», положительные и отрицательные черты характера;

формировать положительную нравственную оценку таких качеств, как вера в собственную устремлённость, воля, настойчивость, желание работать над собой;

развивать качества характера, необходимые при общении друг с другом;

способствовать формированию адекватной самооценки.

План:

1. Организационный момент.

1. Объявление цели и темы занятия.

2. Информационный блок.

1. Упражнение «Мои черты характера». Цель: создание положительного эмоционального фона, атмосферы искренности и доверия.

2. Характер и темперамент. Связь характера и воли.

3. Просмотр видеоматериала «Стремление к жизни – Ник Вуйчич». Цель: помочь подросткам поверить в свои силы, глубже узнать себя, исправить те черты характера, которые мешают плодотворной деятельности.

4. Притча «Волки».

III. Обобщение. Подведение итогов.

Ожидаемый результат: повышение самооценки детей; развитие навыков самоанализа собственных качеств.

Название мероприятия:«Еда без вреда»

Форма проведения: интерактивное занятие.

Цель мероприятия:формирование у подростков и молодежи правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания.

Задачи:

углубить представления подростков о рациональном питании;

продолжить формирование позитивной оценки здорового образа жизни;

побуждать подростков к разумному, бережному отношению к своему здоровью, к борьбе с вредными привычками.

План:

I. Организационный этап.

1. Организационный момент.

2. Объявление цели и темы занятия.

II. Информационный блок

1.Упражнение «Закажи блюдо». Цель: проверить, каким продуктам питания подростки отдают предпочтения: вредным или полезным.

2. Мини-лекция «Вредная пятерка». Цель: расширить представление подростков об отрицательном влиянии вредных продуктов на организм человека.

3. Беседа «Что мы едим? Вред и польза».

4.Просмотр видеоролика.

5. Упражнение «Простые рецепты» (работа в группах).

III. Обобщение. Подведение итогов.

Ожидаемый результат:у подростков будет сформировано представление о необходимости рационально питаться.

Название мероприятия:«Будь спортивным – будь успешным!»

Форма проведения: интерактивное занятие

Цель мероприятия:формирование представления о физическом здоровье и его составляющих.

Задачи:

дать представление о физическом здоровье, его составляющих;

побуждать подростков к участию в спортивных кружках, секциях;

воспитание активной жизненной позиции, ответственного отношения к своему здоровью.

План:

I. Организационный момент.

1. Объявление цели и темы занятия.

II. Информационный блок.

1. Выступление тренера «Спорт-путь к успеху». Цель: замотивировать подростков на занятия в спортивных секциях.

2. Разновидности спорта (презентация).

3.Упражнение «Художники» (работа в группах). Цель: выяснить, как подростки понимают следующие слова: «Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам».

III. Обобщение. Подведение итогов.

Ожидаемый результат:подростки осознают, что занятие спортом играет важную роль в сохранении здоровья.

Название мероприятия:«Курить – себя не ценить»

Форма проведения: интерактивное занятие

Цель: формирование осознанного отрицательного отношения подростков и молодежи к табакокурению.

Задачи:

познакомить подростков с фактами, свидетельствующими о вреде курения;

ориентировать подростков на ведение здорового образа жизни;

предоставить необходимые поведенческие приемы, позволяющие уклониться от вредного воздействия сверстников;

способствовать развитию умения рассуждать, аргументировать свою точку зрения.

План:

I.Организационный момент.

1. Объявление цели и темы занятия.

2. Упражнение «Новое, хорошее».

II. Информационный блок.

1.Упражнение «Мои вредные привычки».

2. Состав табачного дыма и его влияние на органы (презентация).

3. Просмотр видеоматериала «Одна рука».

4. Табакокурение и закон.

5. Притча о курении.

6. Просмотр видеоматериала «Nosmocing».

III. Обобщение. Подведение итогов.

Ожидаемый результат:у подростков и молодежи сформируется осознанное отрицательное отношение к табакокурению.

Название мероприятия:«Живи без пива!»

Форма проведения: интерактивное занятие.

Цель:формирование у подростков и молодежи отрицательного отношения к употреблению алкогольных напитков, в частности, пива.

Задачи:

расширить представление подростков о вредном воздействии алкоголя на организм человека;

дать представление об опасности пивного алкоголизма;

побуждать обучающихся к активному противостоянию вредным привычкам, к соблюдению здорового образа жизни;

воспитывать уважение к законам, ответственность за своё поведение.

План:

I. Организационный этап.

1. Организационный момент.

2. Объявление цели и темы занятия.

3. Упражнение «Приветствие».

II. Информационный блок.

1. Интерактивная беседа «Алкоголизм и пиво».

2. Просмотр видеоматериала «Влияние алкоголя на организм».

3. Упражнение «Разрушаем стереотипы» (слайд-шоу). Цель: проанализировать вместе с подростками стереотипы, связанные с употреблением алкоголя, чтобы показать их условность и ограниченность.

4. Беседа «О чем говорят законы?»

5. Просмотр видеоматериала «Аршавин и другие знаменитости о трезвости».

III. Обобщение. Подведение итогов.

Ожидаемый результат: подростки осознают, что употребление спиртных напитков, в частности пива, оказывают отрицательное воздействие на организм.

Название мероприятия:«Живи, не попав под влияние ПАВ»

Форма проведения: интерактивное занятие.

Цель мероприятия: формирование представления о негативных последствиях употребления ПАВ.

Задачи:

предоставить адекватную информацию подросткам о губительных последствиях употребления ПАВ;

способствовать формированию негативного отношения подростков к ПАВ;

мотивировать подростков на осознанное стремление придерживаться ведения ЗОЖ.

План:

1. Организационный момент.

1. Объявление цели и темы занятия.

II. Информационный блок.

1. Упражнение «Построиться по…». Цель: наглядно показывает, что один и тот же человек может занимать разное место в зависимости от того, по какому признаку производится расстановка.

2. Разъяснение понятий «наркотики» и «психоактивные вещества».

3. Причины употребления ПАВ подростками (презентация).

4. Правила и законы, ограничивающие употребление ПАВ.

5. Просмотр видеоматериала.

III. Обобщение. Подведение итогов.

Ожидаемый результат: подростками будет осознан вред от употребления ПАВ.

Название мероприятия:«Курительные смеси – отрава ХХI века»

Форма проведения: интерактивное занятие.

Цель:формирование негативного отношения к употреблению курительных смесей.

Задачи:

дать представление о разрушительном влиянии курительных смесей на здоровье человека;

подчеркнуть, что здоровый образ жизни это основа поведения современного человека;

показать на конкретных примерах опасность употребления курительных смесей, о наркотической зависимости и её последствиях;

информировать об изменениях в законодательных актах РФ, касающихся проблем наркомании.

План:

I. Организационный момент.

1. Объявление цели и темы занятия.

2. Упражнение «Приветствие».

II. Информационный блок.

1. Историческая справка.

2.Принцип действия курительных смесей. Опасность курительных смесей «спайс» (презентация).

3.Упражнение «Строение человека». Цель: дать наглядное представление, что употребление курительных смесей негативно влияет на все органы человека.

4. Причины употребления курительных смесей.

5. Упражнение «Курить и не курить».

6. Упражнение «Вкопанный». Цель: продемонстрировать ресурсы человека.

7. Просмотр видеоролика «Последствия спайсов».

8. Курительные смеси и закон.

III. Обобщение. Подведение итогов.

Ожидаемый результат: подростками будет осознан вред от употребления курительных смесей.

Название мероприятия:«Жизненные ценности»

Форма проведения: интерактивное занятие.

Цель мероприятия: формирование умения различать истинные и мнимые ценности.

Задачи:

дать подросткам первоначальное представление о нравственных ценностях;

помочь подросткам в постановке своих жизненных целей и приоритетов;

побуждать подростков к самосовершенствованию, саморазвитию;

способствовать воспитанию ответственного отношения к своей жизни.

План проведения мероприятия:

I. Организационный момент.

1. Объявление цели и темы занятия.

II. Информационный блок.

1. Упражнение «Я - …». Цель: помочь подросткам определить свою социальную роль.

2. Беседа «Ценности. Их роль в жизни человека».

3. Упражнение «Закончи предложение».

4.Упражнение «Цена и ценность». Цель:показать принципиальное отличие того, что имеет цену, от того, что принято называть ценностью.

5. Просмотр видеоматериала «Настоящие жизненные ценности».

6. Упражнение «Сон героя».

7. Анкетирование (Приложение 4).

III. Обобщение. Подведение итогов.

Ожидаемый результат: подростки осознают разницу между истинными и мнимыми ценностями.

Название мероприятия: «Мы в ответе за тех, кого воспитали»

Форма проведения: родительский лекторий.

Цель:довести до родителей информацию о целях и задачах проекта и дать рекомендации по способствованию мотивации их детей на ведение здорового образа жизни.

Задачи:

предоставить информацию о проекте «Я здоровый – Я счастливый!», ознакомить родителей с содержанием и режимом работы по проекту;

предоставить родителям общую информацию о результатах анкетирования подростков (результаты до и после реализации проекта);

провести тестирование родителей по вопросам ЗОЖ;

обозначить для родителей основные причины наркомании среди подростков;

научить родителей выявлять признаки, указывающие на приём ПАВ;

познакомить с эффективными приёмами общения с подростками.

План проведения мероприятия:

I. Организационный этап.

1. Организационный момент.

2. Объявление цели и темы собрания.

II. Информационный блок.

1. Информация по реализации проекта «Я здоровый – Я счастливый!».

2. Тест «Я знаю про ПАВ…». Цель: определение базовых знаний родителей о ПАВ.

3. Притча.

4. Психофизиологические особенности детей подросткового возраста.

5. Основные причины употребления ПАВ подростками (презентация).

6.Последствия употребления наркотиков для растущего организма.

7. Правила, позволяющие предотвратить употребление ПАВ подростком (презентация).

8. Просмотр видеоролика «Семейные ценности».

III. Обобщение. Подведение итогов.

Ожидаемый результат: родители осознают значимость своего участия в сохранении здоровья подростков.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Крыжановская Л.M. Психология семьи: проблемы психолого-педагогической реабилитации. М., – 2005.

Психология современного подростка / Под ред. Л.А. Регуш. СПб., – 2005.

Психологические проблемы современной российской семьи: Материалы научно-практической конференции. М., 2005.

Руководство по профилактике злоупотребления ПАВ несовершеннолетними и молодежью / Под науч. ред. Л.М. Шипицыной и Л.С.Шпилени. СПб., – 2003.

Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Эффективные программы профилактики зависимостей от наркотиков и других форм зависимого поведения. М., – 2004.

Петракова Т.Н. Руководство по профилактике наркомании среди детей и подростков. М., 2007.

Максимова Т. М. Состояние здоровья и ценностные ориентации современной молодёжи/ Здравоохранение в Российской Федерации. – 2002. № 2.

Аллен Карр. Легкий способ бросить курить. пер. с англ. – М.: Издательство «Добрая книга», 2008.

Баль А. В., Баоканова С. В. Формирование здорового образа жизни российских подростков. – М.: Владос, 2003.

Колеванова Т. К. Суд над вредными привычками//Последний звонок. – 2005, - №6

Крылова И. Н. Береги здоровье смолоду// Педсовет – 2004, - №5.

Лабутин Н. Ю., Майский А. Б. Педагогические здоровьесберегающие технологии// Здоровье детей: прил.газ. «Первое сентября». – 2003. - №23.

Практикум по психологическим играм с детьми и подростками/ Под общ. ред. Битяновой М. Р. – СПб.: Питер, 2002.

Сизанов А. Н., Хриптович В. А. Модульный курс профилактики курения. Школа без табака. 5 – 11 классы, ПТУ. М.: «ВАКО», 2004.

Залоева Л. В. Человек вчера, сегодня, завтра. М.: Астрель АСТ, – 2002.

Пайвина Е.Ю. Профилактика аддиктивного поведения подростков: теория и практика. Ижевск 2005 г.

Профилактика наркомании и здоровый образ жизни. Ижевск – 2005 г.

Ваисов С.Б. Наркотическая и алкогольная зависимость. Практическое руководство по реабилитации детей и подростков. – СПб.: Наука и Техника, – 2008 г.

Федосенко Е.В. Помощь подростку. Полное практическое руководство для психологов, педагогов и родителей. – СПб.: Речь; М.: Сфера, – 2009.

http://www.takzdorovo.ru/

http://pedsovet.su/load/211

http://belyaevaub.jimdo.com/

http://razrabotki.by/cl\_zoj.html

http://www.uchmag.ru/estore/e45955/?s=8003

http://festival.1september.ru/articles/518097/

http://www.metod-kopilka.ru/

http://razrabotki.by/cl\_vp.html

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Анкета «Твое здоровье» (при входе, для подростков 11-14 лет)

Уважаемый участник проекта «Я здоровый – Я счастливый!»!

Мы просим тебя ответить на вопросы данной анкеты.

Выбери один или несколько (не более трех) вариантов ответа.

Ведешь ли ты здоровый образ жизни?

Да

Нет

Не всегда

Не знаю

Какие из перечисленных человеческих ценностей входят в твою систему ценностей?

Семья

Друзья

Выбор профессии

Любовь

Здоровье

Деньги

Безопасность

Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Знаешь ли ты достоинства и недостатки своего характера?

Да

Нет

Выбери из перечисленного 3 своих главных достоинства и недостатка.

|  |  |
| --- | --- |
| Достоинства | Недостатки |
| Общительность  Организованность  Уважение к окружающим  Уверенность в себе  Активность  Ответственность  Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Необщительность  Неорганизованность  Неумение оценивать себя со стороны  Зависимость от чужого мнения  Лень  Неисполнительность  Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Как ты думаешь, почему люди становятся зависимыми от алкоголя и табака?

Плохое воспитание

Слабая воля

Физическая неразвитость

Низкая самооценка

Материальное неблагополучие

Влияние окружения

Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Попадал ли ты в ситуации, при которых тебе пришлось употребить:

Табак

Энергетические напитки

Алкоголь

Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Какие из перечисленных тем тебя интересуют больше всего?

Какой у меня характер

Табакокурение

Вредные напитки

Каким видом спорта заниматься

Еда без вреда

Занимаешься ли ты спортом?

Да

Нет

Как ты думаешь, почему люди не хотят заниматься спортом?

Ленятся

Не приучены с детства

Имеют заболевания

Негде заниматься

Нет времени

Не знают куда пойти

Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Дай свое определение понятию «счастье»:

Счастье – это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Спасибо за участие!

Приложение 2

Анкета «Твое здоровье» (на выходе, для подростков 11-14 лет)

Уважаемый участник проекта «Я здоровый – Я счастливый!»!

Мы просим тебя ответить на вопросы данной анкеты.

Выбери один или несколько (не более трех) вариантов ответа.

Ведешь ли ты здоровый образ жизни?

Да

Нет

Не всегда

Не знаю

Какие из перечисленных человеческих ценностей входят в твою систему ценностей?

Семья

Друзья

Выбор профессии

Любовь

Здоровье

Деньги

Безопасность

Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Знаешь ли ты достоинства и недостатки своего характера?

Да

Нет

Выбери из перечисленного 3 своих главных достоинства и недостатка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Достоинства | | Недостатки |
| Общительность  Организованность  Уважение к окружающим  Уверенность в себе  Активность  Ответственность  Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | Необщительность  Неорганизованность  Неумение оценивать себя со стороны  Зависимость от чужого мнения  Лень  Неисполнительность  Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
|  | | |

Как ты думаешь, почему люди становятся зависимыми от алкоголя и табака?

Плохое воспитание

Слабая воля

Физическая неразвитость

Низкая самооценка

Материальное неблагополучие

Влияние окружения

Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6 Попадал ли ты в ситуации, при которых тебе пришлось употребить:

Табак

Энергетические напитки

Алкоголь

Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7 Какие из перечисленных тем тебя интересуют больше всего?

Какой у меня характер

Табакокурение

Вредные напитки

Каким видом спорта заниматься

Еда без вреда

8 Занимаешься ли ты спортом?

Да

Нет

9 Как ты думаешь, почему люди не хотят заниматься спортом?

Ленятся

Не приучены с детства

Имеют заболевания

Негде заниматься

Нет времени

Не знают куда пойти

Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10 Дай свое определение понятию «счастье»:

Счастье – это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

11 Оцени по пятибалльной системе свое участие в проекте «Я здоровый-Я счастливый!» (обведи нужную цифру).

1 2 3 4 5

Спасибо за участие!

Приложение 3

Анкета «Твое здоровье» (при входе, для подростков 15-18 лет)

Уважаемый участник проекта «Я здоровый – Я счастливый!»!

Мы просим тебя ответить на вопросы данной анкеты.

Выбери один или несколько (не более трех) вариантов ответа.

Ведешь ли ты здоровый образ жизни?

Да

Нет

Не всегда

Не знаю

Какие из перечисленных человеческих ценностей входят в твою систему ценностей?

Семья

Друзья

Карьера

Любовь

Здоровье

Деньги

Безопасность

Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Знаешь ли ты достоинства и недостатки своего характера?

Да

Нет

Выбери из перечисленного 3 своих главных достоинства и недостатка.

|  |  |
| --- | --- |
| Достоинства | Недостатки |
| Общительность  Организованность  Уважение к окружающим  Уверенность в себе  Активность  Ответственность  Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Замкнутость  Неумение оценивать себя со стороны  Зависимость от чужого мнения  Лень  Неисполнительность  Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Как ты думаешь, почему люди становятся зависимыми от алкоголя и табака?

Плохое воспитание

Слабая воля

Физическая неразвитость

Низкая самооценка

Материальное неблагополучие

Влияние окружения

Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6 Попадал ли ты в ситуации, при которых тебе пришлось употребить:

Табак

Энергетические напитки

Алкоголь

Курительные смеси

Насвай

Наркотики

Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7 Какие из перечисленных тем тебя интересуют больше всего?

Какой у меня характер

Табакокурение

Пивной плен

Каким видом спорта заниматься

Еда без вреда

8 Занимаешься ли ты спортом?

Да

Нет

9 Как ты думаешь, почему люди не хотят заниматься спортом?

Ленятся

Не приучены с детства

Имеют заболевания

Негде заниматься

Нет времени

Не знают куда пойти

Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Дай свое определение понятию «счастье».

Счастье – это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Спасибо за участие!

Приложение 4

Анкета «Твое здоровье» (на выходе, для подростков 15-18 лет)

Уважаемый участник проекта «Я здоровый – Я счастливый!»!

Мы просим вас ответить на вопросы данной анкеты.

Выбери один или несколько (не более трех) вариантов ответа.

1 Ведешь ли ты здоровый образ жизни?

Да

Нет

Не всегда

Не знаю

Какие из перечисленных человеческих ценностей входят в твою систему ценностей?

Семья

Друзья

Карьера

Любовь

Здоровье

Деньги

Безопасность

Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Знаешь ли ты достоинства и недостатки своего характера?

Да

Нет

Выбери из перечисленного 3 своих главных достоинства и недостатка.

|  |  |
| --- | --- |
| Достоинства | Недостатки |
| Общительность  Организованность  Уважение к окружающим  Уверенность в себе  Активность  Ответственность  Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Замкнутость  Неорганизованность  Неумение оценивать себя со стороны  Зависимость от чужого мнения  Лень  Неисполнительность  Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Как ты думаешь, почему люди становятся зависимыми от алкоголя и табака?

Плохое воспитание

Слабая воля

Физическая неразвитость

Низкая самооценка

Материальное неблагополучие

Влияние окружения

Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6 Попадал ли ты в ситуации, при которых тебе пришлось употребить:

Табак

Энергетические напитки

Алкоголь

Курительные смеси

Насвай

Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7 Какие из перечисленных тем тебя интересуют больше всего?

Какой у меня характер

Табакокурение

Пивной плен

Каким видом спорта заниматься

Еда без вреда

8 Занимаешься ли ты спортом?

Да

Нет

9 Как ты думаешь, почему люди не хотят заниматься спортом?

Ленятся

Не приучены с детства

Имеют заболевания

Негде заниматься

Нет времени

Не знают куда пойти

Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10 Дай свое определение понятию «счастье».

Счастье – это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

11 Оцени по пятибалльной системе свое участие в проекте «Я здоровый-Я счастливый!» (обведи нужную цифру).

1 2 3 4 5

Спасибо за участие!