Муниципальное автономное образовательное учреждение

дополнительного образования

«Центр дополнительного образования детей»

ЗАТО Александровск

г. Полярный

*Номинация: «Модели формирования культуры здорового и безопасного образа жизни»*

***Социально-педагогическая модель профилактической работы,***

***как стратегический ресурс***

***формирования ценностного отношения к здоровью.***

**Автор: Бондарёнок Юлия Александровна,**

**педагог-организатор МАОУДО «ЦДОД»**

*2018г.*

***Введение***

Здоровье подрастающего человека - это проблема не только социальная, но и нравственная. Ребенок сам должен уметь быть не только здоровым, но и воспитывать в будущем здоровых детей.

Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья это прежде всего процесс социализации - воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. Для формирования душевного комфорта необходимы знания о законах развития своего организма, его взаимодействии с социальными факторами.

В ходе разработки авторской модели «Социально-педагогическая модель профилактической работы, как стратегический ресурс формирования ценностного отношения к здоровью», были определены и последовательно структурированы блоки, что позволило показать исходные теоретические положения исследуемого явления, вертикальные и горизонтальные связи между его элементами, взаимосвязи и взаимозависимость составляющих.

Спроектированная мною и графически изображенная модель социально-педагоги-ческой профилактики содержит следующие блоки:

− целевой;

− концептуальный;

− содержательно-деятельностный;

− результативный.

Особое значение в авторской модели имеет концептуальный блок, в котором представлены: нормативно-правовое обеспечение, базовые подходы, принципы, функции социально-педагогической профилактики в ЦДОД.

Под нормативно-правовым обеспечением понимается комплекс законодательных актов и программ разного уровня (международный, федеральный, региональный, локальный).

Следующим компонентом концептуального блока являются базовые подходы, к которым я отношу системный, личностно-деятельностный, социально-педагогический.

Основным подходом, позволяющим раскрыть сущность, содержание и особенности моделируемого процесса социально-педагогической профилактики несовершеннолетних в ЦДОД является системный подход.

Стержнем построения модели являются принципы. Это исходные положения, которые служат основой модели социально педагогической работы в ЦДОД.

К принципам организации социально-педагогической профилактики в ЦДОД относятся:

* принцип гуманизма,
* принцип природосообразности,
* принцип сотрудничества и взаимодействия,
* принцип педагогического оптимизма,
* принцип инновационности.

В модели выделены две ведущие функции:

1) воспитательная;

2) профилактическая.

В качестве основного я представляю содержательно-деятельностный блок, представленный тремя составляющими:

1) первичная диагностика;

2) условия социально-педагогической профилактики;

3) вторичная диагностика.

***Социальный заказ:*** формирование культуры здорового и безопасного образа жизни

***Субъекты социально-педагогической профилактической работы в МАОУДО «ЦДОД»***: несовершеннолетние, обучающиеся образовательной организации, педагоги дополнительного образования, педагоги-организаторы, педагог-психолог, сотрудники профильных ведомств и заинтересованных, ведущих работу в сфере профилактики.

**Целевой блок**

Цель: формирование социально-педагогической модели профилактической работы по формированию ценностного отношения к здоровью в МАОУДО «ЦДОД».

Задачи:

– повышение уровня знаний и представлений о социально приемлемых обществом нормах поведения (когнитивно-компетентностный компонент);

– ориентация на социально одобряемые обществом формы поведения (ценностно-ориентационный компонент);

– участие в социально значимой деятельности (деятельностно-поведенческий компонент)

**Социально-педагогическая модель**

**профилактической работы по формированию ценностного отношения к здоровью**

***Организация отдыха, и оздоровление несовершеннолетних в каникулярный период.***

***Комплексная воспитательная программа, социально-педагогической направленности, по профилактике наркомании, алкоголизма, табакокурения***

***«Stop- наркотики!»***

***Комплексная коррекционно-профилактическая программа***

***«Я и мой мир»***

***Организация малозатратных форм отдыха.***

*ДОЛ «Аллея героев», ДОЛ «Я гражданин и патриот»*

***Организация профильных смен ДОЛ***

*«Экологическая тропа»*

*г.Строитель**Белгородская обл.*

*«Пешеходный туризм»*

*п. Сукко Краснодарский край*

***Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы***

*«Весёлый кулинар»*

*«Школа лидеров»*

*«Мир профессий. Мир здоровья»*

***Адаптированные дополнительные общеразвивающие программы, способствующие социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учётом их особых образовательных потребностей.***

***Адаптированные дополнительные общеразвивающие программы для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА)***

«Краски радуги»»

«Зелёный дом»

«Введение в шахматы»

***Адаптированные дополнительные общеразвивающие программы***

***для обучающихся с ОВЗ***

«Волшебная иголочка»

«Сударушка»

«Мастерок»

«Зелёный мир»

***Организация образовательной деятельности***

***по комплексным профилактическим программам***

***социально-педагогической направленности***

Реализация образовательных программ по данным направлениям способствует изменению ценностного отношения детей и молодежи к жизни, социализации несовершеннолетних (повышению социального интеллекта), изменению отношения к алкоголю, табакокурению и употреблению наркотиков, формированию духовно-нравственных качеств. Программы рассчитаны на индивидуальные занятия и групповые. В ходе групповых занятий, совместно в кругу сверстников ребенок находит способы решения социальных ситуаций, находит помощь и поддержку среди окружающих, преодолевает неуверенность в себе, своих силах, избавляется от вредной привычки, учиться контролировать себя.

Дети учатся выражать свой гнев и агрессию различными способами, не нарушая общественные нормы. Улучшается баланса в эмоциональном состоянии и формирование способности к сосредоточению на учебных занятиях способствует повышению личной ответственности, усилению активности учащихся.

В рамках социально-педагогической профилактики целью работы педагогов является пропаганда здорового образа жизни в образовательном пространстве ЦДОД, на основе межведомственного взаимодействия и совершенствование методов и форм психолого-педагогической профилактики зависимого поведения несовершеннолетних, включая повышение уровня правовой грамотности учащихся, использование разнообразных приемов работы по минимизации уровня вовлеченности обучающихся в наркотическую зависимость, формирование единого здоровье созидающего пространства через организацию конкурсного движения, ориентируясь не на проблему и ее последствия, а на приоритет культуры и ценностей здорового, безопасного образа жизни и других социально значимых ценностей – созидания, творчества, духовного и нравственного совершенствования человека.

***Комплексная долгосрочная воспитательная программа по профилактике наркомании, алкоголизма, табакокурения «Stop- наркотики!»***

Цель программы: Скоординировать эффективные действия для совместной работы педагогов, родителей, организаций и общественности по недопущению употребления подростками ПАВ за счет пропаганды здорового образа жизни и профилактической работы.

Укрепление психического здоровья детей и подростков осуществляется в рамках данной профилактической программы, направленной на развитие личности ребенка, повышение его самооценки и сопротивляемости негативным явлениям, расширение коммуникативной сферы, изменение в оценке рискованных форм поведения, формирование самосознания и позитивного восприятия действительности, вовлечение в общественно-полезную деятельность.

В программу входит специальный блок профилактики нехимических форм зависимого поведения.

Аддиктивное поведение – одна из форм деструктивного, девиантного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности по средствам изменения своего психического состояния.

Классификация:

1. Патологическое влечение к азартным играм (гемблинг – «рискованное предприятие, азартная игра»), (лудомания – от лат. ludo –играю): зависимость от карт, компьютерных игр, игровых автоматов, казино и т. п.
2. «Социально приемлемые» аддикции : работоголизм, спортивные аддикции (аддикция упражнений), аддикция отношений, аддикция к трате денег (покупкам), религиозная аддикция.
3. Технологическая аддикция: объект зависимости телефон или компьютер –интернет аддикция, тамагочи-зависимость, гаджет-аддикции.
4. Пищевая зависимость: анорексия, булимия, кахексия.

Адреналиномания - влечение к повторению ситуаций, опасных для жизни, с целью получения от этого удовольствия. Страсть к опасностям, риску в воздухе, на земле, на воде, на снегу; ездить на повышенной скорости и др.; к экстремальным видам спорта; к экстремальным путешествиям; к глубинным погружениям; совершать рискованные трюки, например, паркур, к рекордам выживания. Встречи на занятиях помогают сформировать у детей культуру здоровья, понимание ценности здорового образа жизни. Только осознание личностной ценности здоровья, его значимости, позволяет ребенку понять, почему для него опасно знакомство с одурманивающими веществами. Каждый обучающийся получает максимально полную информацию о последствиях того и иного варианта выбора, учится делать свой собственный выбор и принимать на себя ответственность за его последствия.

Массовые акции по пропаганде здорового образа жизни являются самой распространённой формой профилактической работы с молодёжью.

***Комплексная коррекционно-профилактическая программа по организации индивидуальной работы с детьми, оказавшимися в социально опасном положении «Я и мой мир».***

Цель программы: Организация психолого-педагогического сопровождения детей оказавшихся в социально опасном положении.

Одна из задач программы, изменение отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательным воздействиям окружающей среды, желания и умения вести здоровый образ жизни.

Программа состоит из четырех частей. Третья часть включают в себя темы по профилактике приема ПАВ и отработка модели конструктивного общения.

***Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы.***

Дополнительное образование направлено на организацию досуговой занятости учащихся через совместное взаимодействие с образовательными учреждениями, на формирование функционально грамотной личности, на развитие интеллектуального, творческого, нравственного и физического потенциала ребенка.

На сегодняшний день, в Муниципальном автономном образовательном учреждении дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей» (далее МАОУДО «ЦДОД») организована системная комплексная работа формированию здорового образа жизни, развитию и социальной адаптации ребенка.

Цель – содействие становлению личности, способной к самостоятельным действие, реализации творческих способностей самосовершенствованию, овладению новыми знаниями профессиональному самоопределению.

Обучение ответственному поведению несовершеннолетних и молодежи

предполагает формирование мотивации на здоровый образ жизни, изменение

проблемного и рискованного поведения, повышение социальной, межличностной компетентности на основе 2-х комплексных профилактических программах и 7 дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. Социально-педагогическая профилактика МАОУДО «ЦДОД» в данной модели выполняет функцию первичной профилактики, носит «опережающий» характер и касается всех сфер жизни подростка: семьи, образовательной среды, общественной жизни. В программах делается акцент на развитие возможностей, на овладении подростком адекватными средствами решения возникающих проблем, на формирование здорового образа жизни. Многокомпонентные программы, которые включают в себя различные модели и подходы.

Задачи программ включают:

-формирование личностных ресурсов, эффективных стратегий поведения,

способствующих формированию ответственности за свою собственную жизнь, осознанный выбор здорового и безопасного образа жизни,

-приобретение уверенности для противостояния негативному влиянию среды,

-минимизация проявлений рискованного поведения,

-формирование здоровой поло ролевой и семейной идентификации личности.

***Краткосрочная дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Пешеходный туризм».***

Трудно переоценить оздоровительное значение туризма. Что может быть естественнее движения, физического труда в природной среде. На туристических маршрутах закладываются основы здорового образа жизни, стемление к физическому совершенству. Походы учащихся, туристические соревнования, экскурсии проводимые на природе, разрывая напряженную учебную деятельность, снижают нервное напряжение. Организация оздоровительных спортивно-туристских лагерей - одна из интереснейших форм работы с юными туристами в летний период. Это хорошая возможность дать детям отдохнуть, оздоровить и закалить свой организм.

# Краткосрочная программа «Пешеходный туризм» разработана для реализации в оздоровительном лагере «Смена» (Краснодарский край) в период летних каникул.

Программа направлена на организацию оздоровительно-познавательной деятельности учащихся в каникулярное время, решает проблему занятости детей в летний период. С целью формирования у обучающихся стремления к поддержанию здорового образа жизни в программу включён блок по формированию представления о правильном режиме дня, здоровом питании, гигиене, поддержании иммунитета.Питание в походе - рацион и режим питания, гигиена. Безопасность питания в походе.

*Принципы построения программы*

принцип воспитывающего обучения

Принцип научности

Принцип связи обучения с практикой

Принцип системности и последовательности

Принцип доступности

Принцип наглядности

Принцип сотрудничества учащегося и педагога

*Формы работы:*

Спортивные игры

Эстафеты и соревнования

Принятие солнечных и воздушных ванн

Организация пешеходных экскурсий

Организация спортивно-массовых мероприятий

Подвижные спортивные игры

Практические мероприятия по оказанию первой медицинской помощи

***Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Весёлый кулинар»***

В программу входит блок «Культура правильного питания».

При формировании культуры здорового питания наиболее эффективна комплексная и системная работа, когда постепенно формируются основы гигиены и режима питания, дается представление о полезных продуктах и полезной пище, о необходимых питательных веществах, о рациональной структуре питания, о культуре питания разных народов и т.п.

При реализации программы соблюдаются принципы формирования культуры здорового питания, важнейшими из которых являются:  
- научная обоснованность и практическая целесообразность;  
- возрастная адекватность;  
- необходимость и достаточность информации;  
- модульность структуры;  
- системность и последовательность;  
- вовлеченность семьи в реализацию программы.

***Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Мир профессий. Мир здоровья»***

Реализация данной программы, позволяет проводить не только раннюю профориентацию, но и позволяет учащимся усвоить и закрепить правила здорового образа жизни, гигиенические навыки, научиться контролировать своё эмоциональное состояние и внимательно относиться к работе своего организма. Одной из задач программы является обеспечение безопасной и здоровье сберегающей среды обучения, позволяющей сохранить здоровье и психику ребёнка.

В качестве оценки эффективности деятельности по формированию основ культуры питания приводится анкетирование. В анкетировании принимают участие пары (ребенок-родитель).   
*Анкета для детей включает следующие блоки вопросов*:  
- представления ребенка о роли здоровья и роли правильного питания;  
- предпочтения ребенка в еде (самые любимые блюда);  
- представления о пользе различных продуктов и блюд, напитков, возможной частоте их употребления;  
- представление о том, каким должен быть правильный режим питания;  
- представления об основных гигиенических правилах.  
*Анкета для родителей включает следующее*:  
- оценка родителями влияния различных факторов для организации питания ребенка в семье (временной, экономический фактор, наличие знаний и т.д.);  
- основные проблемы, с которыми сталкиваются родители при организации питания ребенка;  
- оценка родителями уровня сформированности у ребенка навыков правильного питания (соблюдение режима питания, правил гигиены, этикета);  
- оценка рациона питания ребенка - частота использования в пищу различных продуктов и блюд;  
- оценка родителями нужности и полезности обучения ребенка правильному питанию в школе.

***Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Экологическая тропа»***

Программа по экологическому воспитанию МАОУДО «ЦДОД» «Экологическая тропа» обеспечивает осознание обучающимися взаимной связи здоровья человека и экологического состояния окружающей его среды, роли экологической культуры в обеспечении личного и общественного здоровья и безопасности; необходимости следования принципу предосторожности при выборе варианта поведения.

Знание элементарных представлений о зависимости здоровья человека, его эмоционального и физического состояния от факторов окружающей среды.

Маршрут экологической тропы выбран таким образом, чтобы  в  нем  были представлены  не  только  участки   природы,   но   и антропогенный  ландшафт.  Это  позволяет  проводить  сравнительное  изучие естественной и преобразованной среды, изучать характер  природопреобразующей деятельности  человека,  учиться  прогнозировать  всевозможные   последствия такой деятельности.

***Примерные объекты экскурсий***

1. Ближайший лес, лесопарк или иные зелёные насаждения, в значительной степени соответствующие естественным лесным сообществам, характерным для данной местности.

2. Памятники садово-паркового искусства.

3. Памятники природы.

4. Мастерские народного промысла, студии художников.

5. Краеведческий, этнографический, минералогический, зоологический и иные музеи, соответствующие изучаемой тематике.

6. Выставки пейзажной и анималистической живописи; фотовыставки, посвящённые природе.

7. Зоопарк, зоовыставка, террариум, зоологический уголок и т. п.

8. Ботанический сад, дендрарий, зимний сад и т. п.

9. Лаборатория экологического мониторинга, станция защиты растений.

10. Ближайший заказник, национальный парк, заповедник.

1 раздел. “В здоровом теле ­ здоровый дух”.   
Что нужно для сохранения здоровья? Жизненные потребности человека. Пища и энергия.   
Витамины и их источники. Физический труд и отдых. Закаливание организма.

Вредные привычки. Как устранить “вредных”…  
Демонстрация: Видеоматериал “Витамины от слова “вита”.  
Экскурсия.  
Практическая деятельность: физкультминутки, динамические паузы. Подвижные игры.   
Заполнение карты “Листок здоровья”. Летний отдых.

7 раздел. “Человек ­ это звучит гордо!”.   
Самое разумное существо на земле. Строение тела человека. Познания мира. Защитный покров организма. Гигиена человеческого тела. Индивидуальное развитие. Человеческие возможности. Человек ­ часть природы, социальный продукт.

Принципы, положенные в основу:

- принцип краеведения;

- принцип природосообразности;

- принцип научности и доступности понятий;

- принцип междисциплинарности и интеграции

***Адаптированные дополнительные общеразвивающие программы, способствующие социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учётом их особых образовательных потребностей.***

Дети с особыми образовательными потребностями нуждаются в получении специальной комплексной психолого-медико-педагогической помощи. Их воспитание и обучение требует особых условий. При работе с такими детьми педагоги опираются на адаптированные образовательные программы и коррекционно-развивающие программы, которые помогают обеспечить социализацию ребенка, тем самым способствуя достижению конечной цели его обучения и воспитания – максимально возможное введение их в социум, активизацию ресурсов развития, преодоление трудностей в обучении, создание индивидуальной образовательной траектории, формирование у них способностей жить самостоятельно.

Программы коррекционной (индивидуальной) работы («Введение в шахматы», «Волшебная иголочка», «Зелёный дом», «Краски радуги», «Мастерок», «Сударушка»)направлена на обеспечение коррекции недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей с ограниченными возможностями здоровья и оказание помощи детям этой категории в освоении основной образовательной программы начального общего образования.

*Для организации учебного процесса в МАОУДО «ЦДОД», реализующего дополнительное образование детей с НОДА созданы специальные условия*:

-индивидуализация обучения (по рекомендациям ПМПК)

-обеспечение особой временной и пространственной организации образовательной среды

- специальная помощь в развитии возможностей вербальной и невербальной коммуникации

- соблюдение максимального допустимого уровня нагрузок

- соблюдение комфортного режима образования в том числе ортопедического режима

- создание благоприятной ситуации для развития возможностей ребёнка справляться с тревогой, усталостью, пресыщением и перевозбуждением,

- обеспечение обстановки сенсорного и эмоционального комфорта (внимательное отношение, ровный и тёплый тон голоса педагога).

***Адаптированные дополнительные общеразвивающие программы***

***для обучающихся с ОВЗ***

Для обеспечения эффективного инклюзивного образования составлен договор с родителями (с законными представителями) ребёнка с ОВЗ, в котором зафиксированы права и обязанности всех субъектов инклюзивного пространства, предусмотрены правовые механизмы изменения образовательного маршрута в соответствии с особенностями и возможностями ребёнка, в том числе новыми, возникающими в процессе образования. В Программах реализуемых МАОУДО «ЦДОД», для детей с ограниченными возможностями здоровья, сложность и объём учебного материла, уменьшен и облегчён. Дети от достаточно простых задач постепенно переходят к более сложным, систематически повторяя и закрепляя учебный материал, приобретённые умения и навыки. Организация рабочего места для детей с ОВЗ учитывает индивидуальные особенности ребёнка, и содержание программы дополнительного образования. При реализации программы дополнительного образования дети с ОВЗ имеют возможность включаться как во взаимодействие со здоровыми сверстниками, так и в группы детей со сходными, или иными образовательными потребностями.

Обеспечение психолого-педагогических условий (учёт индивидуальных особенностей ребёнка; коррекционная направленность учебно-воспитательного процесса, соблюдение комфортного психоэмоционального режима, использование современных педагогических технологий, в том числе информационных, компьютерных для оптимизации образовательной деятельности, повышение его эффективности, доступности.

Обеспечение здоровьесберегающих условий (оздоровительной и охранительный режим, укрепление физического и психического здоровья, профилактика физических, умственных и психологических перегрузок обучающихся, соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм).

Использование музыкальных инструментов, в том числе подключённых к компьютеру в курсах музыкального дополнительного образования.

***Просветительская работа с родителями (законными представителями), вовлечение родителей в процесс формирования культуры здорового питания в семье.***

*Лекции для родителей подростков (Основные вопросы для обсуждения)*

Организация рационального питания подростков.

Рацион и режим питания подростков.

Особенности питания подростков, занимающихся спортом

Питание подростков вне дома

Воспитание культуры питания у подростков

### *Лекции для родителей старшеклассников (Вопросы для обсуждения)*

Организация рационального питания старшеклассников.

Особенности питания подростков во время экзаменов, при интенсивных учебных нагрузках.

Формирование основ потребительской культуры у старшеклассников.

Продукты с особыми свойствами в рационе питания старшеклассников: (Роль и разновидности обогащенных продуктов. Особенности использования в питании. Продукты быстрого приготовления. Особенности использования в питании. Фаст-фуд. Опасность регулярного использования. БАДы - роль и значение в питании.)

1. Развитие представлений подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться о здоровье и укреплять собственное здоровье.

2. Расширение знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила.

3. Развитие навыков рационального питания как составной части здорового образа жизни.

4. Развитие представлений о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

5. Развитие представлений о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа.Пробуждение у подростков интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа, культуре и традициям других народов.

6. Расширение творческих способностей, кругозора подростков, их интереса к познавательной деятельности.

***Организации отдыха и оздоровления детей***

Отдых и оздоровление детей - совокупность мероприятий, обеспечивающих развитие творческого потенциала детей, охрану и укрепление их здоровья, профилактику заболеваний у детей, занятие их физической культурой, спортом и туризмом, формирование у детей навыков здорового образа жизни, соблюдение ими режима питания и жизнедеятельности в благоприятной окружающей среде при выполнении санитарно-гигиенических и санитарно-эпидемиологических требований (статья 1 Федерального закона от 24 июля 1998 года №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»).

***Краткосрочные программы в профильной смене малозатратного летнего оздоровительного лагеря туристко-краеведческой направленности «Аллея героев», «Юный турист».***

Цель: создание условий для формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий физической культурой и спортом.

Оздоровительные задачи:

- Создать условия для укрепления здоровья, физической выносливости

- Вовлечь детей в активную спортивно-оздоровительную деятельность

- Обеспечить длительное пребывание детей на воздухе

*Принципы реализации программы*:

Принцип гуманности

Принцип индивидуализации

Принцип сотрудничества

Принцип мотивации деятельности

Принцип вариативность

Спортивно-оздоровительное: мероприятия, направлены на сохранение и укрепление здоровья детей, пропаганду здорового образа жизни. Включает в себя использование методов оздоровления и средств массовой физической культуры. Используются природные факторы: чистый воздух, прогулки.

**Межведомственное взаимодействие с субъектами профилактики**

***Отделы органов внутренних дел России по ЗАТО Александровск***

В целях предупреждения распространения наркомании среди несовершеннолетних, выявления факторов их вовлечения в преступную деятельность, связанную с незаконным оборотом наркотических средств и психотропных веществ, а также повышения уровня осведомлённости о последствиях потребления наркотиков и ответственности, предусмотренной законодательством Российской федерации за их незаконный оборот среди несовершеннолетних ЦДОД участвует в оперативно-профилактической операции «Дети Россиии-2017», «За здоровье и безопасность наших детей», «Сообщи где торгуют смертью!».

***Взаимодействие с Антинаркотической комиссией***

В соответствии с планом работы Антинаркотической комиссии, осуществляющей профилактику зависимостей употребления ПАВ, ЦДОД организует свою работу по реализации отдельных пунктов данного плана. Это организация различного рода мероприятий в ОУ г. Полярного, выступлений на заседаниях данной комиссии, в рамках профилактики употребления ПАВ. Ежеквартально ЦДОД сдает отчет о результатах деятельности в Управление образования.

***Взаимодействие с общественными организациями***

*Местная молодёжная общественная организация города Полярного*

*«Город и дети»*

Практическим результатом деятельности ММОО «ГиД» является то, что участники этого объединения формируют не только у себя, но и в той молодежной среде, в которой они находятся, установки на активную жизненную позицию, социально-ответственного поведения, желания помогать, пропагандировать ценности здорового образа жизни.

***Взаимодействие с органами управления здравоохранения***

***и медицинскими организациями***

Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских

традиционных ценностей осуществляется за счет содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов, а также за счет оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных. К числу последних относятся ситуации с высоким риском ВИЧ-инфицирования, а именно склонение несовершеннолетних к употреблению психоактивных веществ и вступлениюв половые взаимоотношения. Формирование стабильной системы нравственных

и смысловых установок личности позволяет повысить уверенность поведения несовершеннолетних в противостоянии вышеперечисленным негативным социальным явлениям.

Организация и проведение открытого интернет-урока по информированию детей и молодёжи о профилактике ВИЧ-инфекции «Знание-Ответственность-Здоровье» в рамках Вссероссийской акции по профилактике ВИЧ-инфекций у детей и молодёжи» (методические рекомендации Департамент государственной политики в сфере защиты прав детей Минобрнауки России). Старшеклассники встречаются со специалистами Центра медицинской профилактики ГОАУЗ «Мурманский областной центр специализированных видов медицинской помощи», которые рассказывают о возникновении и природе вируса ВИЧ, о возможных путях заражения ВИЧ и профилактике СПИДа. Всероссийский формат интернет-урока по профилактике ВИЧ-инфекции в образовательной среде ЦДОД позволяет поддержать единство профилактического образовательного пространства, оказать профилактическое воздействие на разные целевые группы, получить обратную связь и оценить у участников интернет-урока(обучающихся 9-11 классов общеобразовательных организаций)

-сформированность приоритета ценности здоровья;

-уровень сформированности установки на здоровый и безопасный образ

жизни;

-наличие специальных знаний о ВИЧ-инфекции, способах передачи ВИЧ,

поведенческих факторах, способствующих инфицированию;

-готовность целевых групп к социальному взаимодействию по вопросам

профилактики распространения ВИЧ-инфекции;

-уровень сформированности профильной компетенции

*Принципы отбора методов проведения Интернет-урока*:

1.Принцип учета учебных возможностей обучаемых: возрастных,

психологических, уровня сформированное учебной мотивации, уровня

образованности.

2.Принцип учета особенностей целей, задач и содержания программы

обучения, конкретной темы.

3.Принцип учета региональных особенностей: эпидемическая ситуацияпо распространенности наркопатологии, ВИЧ-инфекции, активность гражданского общества по отношению к профилактической деятельности

в образовательной среде, особенности развития социокультурной среды

в конкретном регионе, уровень сформированности культуры здоровья в социуме конкретного региона и т.д.

4. Принцип соответствия имеющимся условиям, отведенному времени

обучения, вспомогательным средствам обучения, возможностям педагогам, то есть учет стилей отношений, руководства учебной работой, педагогического общения, сложившихся между педагогом и участниками обучения.

Участие обучающихся и молодёжи в акциях делает вклад в формирование их сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих.

**Заключение.**

Проследив динамику развития ценностного отношения к здоровому образу жизни у учащихся нашего Центра, можно утверждать, что в данном типе учреждений создаются оптимальные социально-педагогические условия для оздоровительной деятельности. В МАОУДО «ЦДОД» эффективность процесса воспитания ценностного отношения к здоровью зависит от комплексного целенаправленного использования психолого-педагогических форм, методов, технологий, средств, а так же и от позиции самого воспитанника, активно проявляющего собственную здоровьесберегающую позицию, стремление быть здоровым; от создания атмосферы взаимного сотрудничества педагогов, детей и родителей, стимулирующей проявление этого личностного образования. Огромное воспитательное значение в воспитании ценностного отношения к здоровому образу жизни в МАОУДО «ЦДОД» играет личный пример педагогов.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

Анкета для опроса родителей

Уважаемые родители!

Мы просим вас принять участие в исследовании, цель которого - оценить эффективность программы обучения детей правильному питанию. Ваши ответы помогут нам в дальнейшем усовершенствовать ее содержание и формы реализации.

*1. Как вы оцениваете значение питания для здоровья вашего ребенка:*  
  
- Очень высокое (здоровье ребенка очень сильно зависит от его питания)  
  
- Высокое (здоровье ребенка зависит от его питания)  
  
- Среднее (здоровье ребенка скорее зависит от питания)  
  
- Ниже среднего (здоровье ребенка скорее не зависит от питания ребенка)  
  
- Низкое (здоровье ребенка не зависит от его питания)

*2. Насколько, по вашему мнению, важны следующие факторы для организации правильного питания ребенка? Расположите данные факторы в определенном порядке - от самого важного до наименее важного. Наиболее важный фактор будет иметь номер 1, второй по значимости - номер 2, и так далее, наименее важный фактор - номер 8:*  
  
- Наличие времени для организации правильного питания в семье  
  
- Наличие достаточных средств для организации правильного питания  
  
- Наличие знаний у родителей об основах правильного питания в семье  
  
- Сформированность традиций правильного питания в семье  
  
- Кулинарные умения и желание готовить у родителей  
  
- Наличие знаний о правильном питании у самого ребенка  
  
- Сформированность привычек в области питания у ребенка- Понимание взрослыми важности и значимости правильного питания для здоровья ребенка

*3. Какие проблемы, связанные с питанием ребенка, у Вас возникают?*  
  
- Нехватка времени для приготовления пищи дома  
  
- Недостаток знаний о том, каким должно быть питание ребенка  
  
- Нет условий для того, чтобы контролировать питание ребенка в течение дня  
  
- Недостаточно средств для того, чтобы обеспечить рациональное питание ребенка  
  
- Невозможность организовать регулярное питание ребенка в течение дня  
  
- Отсутствие единого понимания у всех членов семьи, - каким должно быть правильное питание у ребенка (кто-то из взрослых разрешает есть сладости, кто-то запрещает и т.д.)  
  
- Ребенок не соблюдает режим питания - ест тогда, когда захочет, ест менее 3 раз в день, заменяет основные приемы пищи перекусами  
  
- Ребенок не умеет вести себя за столом  
  
- Ребенок "увлекается" сладкими, острыми, жирными продуктами с высоким содержанием калорий: сладости, чипсы, сэндвичи или бутерброды, газированные напитки, сухарики и др.  
  
- Ребенок отказывается от полезных продуктов и блюд

*4. Какие привычки и правила поведения за столом сформированы у Вашего ребенка и как часто они проявляются?*  
  
- Ест в одно и то же время - не нужно заставлять вовремя позавтракать, пообедать и т.д.  
  
- Моет руки перед едой без напоминаний  
  
- Ест небольшими кусочками, не торопясь  
  
- Использует салфетку во время еды  
  
- Моет ягоды, фрукты, овощи перед тем, как их съесть  
  
- Читает книгу во время еды  
  
- Смотрит телевизор во время еды

- Ест быстро, глотает большие куски

1. *Как часто Ваш ребенок употребляет следующие продукты, блюда и напитки:*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  | Каждый или почти каждый день | Несколько раз в неделю | Реже 1 раза в неделю | Не ест совсем |
|  | ПРОДУКТЫ |  |  |  |  |
| 1 | Каши (любые каши, в том числе овсяная, гречневая, рисовая и др.) |  |  |  |  |
| 2 | Супы (любые) |  |  |  |  |
| 3 | Кисломолочные продукты(ряженка, кефир, йогурт и т.д.) |  |  |  |  |
| 4 | Творог/ творожки, блюда из творога |  |  |  |  |
| 5 | Свежие фрукты |  |  |  |  |
| 6 | Свежие овощи и салаты из свежих овощей |  |  |  |  |
| 7 | Хлеб, булка |  |  |  |  |
| 8 | Мясные блюда |  |  |  |  |
| 9 | Рыбные блюда |  |  |  |  |
| 10 | Яйца и блюда из яиц |  |  |  |  |
| 11 | Колбаса /сосиски |  |  |  |  |
| 12 | Чипсы |  |  |  |  |
| 13 | Сухарики в пакетиках |  |  |  |  |
| 14 | Чизбургеры/бутерброды |  |  |  |  |
| 15 | Леденцы |  |  |  |  |
| 16 | Шоколад, конфеты |  |  |  |  |
| 17 | Пирожные/торты |  |  |  |  |
|  | НАПИТКИ |  |  |  |  |
| 18 | Молоко |  |  |  |  |
| 19 | Какао |  |  |  |  |
| 20 | Сок/морс |  |  |  |  |
| 21 | Компот/кисель |  |  |  |  |
| 22 | Сладкая газированная вода (пепси-кола и т.п.) |  |  |  |  |
| 23 | Минеральная вода |  |  |  | |

*6. Какие основные приемы пищи присутствуют в режиме дня Вашего ребенка, в том числе считая приемы пищи в школе?*  
  
- Завтрак  
  
- Второй завтрак  
  
- Обед  
  
- Полдник  
  
- Ужин

*7. Можно ли сказать, что Ваш ребенок обычно питается в одно и то же время в будние дни?*  
  
- Да, ребенок питается в одно и то же время всегда  
  
- Да, почти всегда питается в одно и то же время  
  
- Нет, ребенок питается в разное время

*8. Как Вы оцениваете необходимость обучения Вашего ребенка правильному питанию в школе?*  
  
- Это нужно  
  
- Это скорее нужно  
  
- Это скорее не нужно, чем нужно  
  
- Это не нужно

*9. Как Вы оцениваете возможные результаты обучения ребенка правильному питанию в школе?*  
  
-Это поможет мне в организации правильного питания моего ребенка  
  
-Это скорее поможет мне организовать правильное питание для моего ребенка-Это вряд ли поможет мне организовать правильное питание моего ребенка -Это не поможет мне в организации правильного питания моего ребенка

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

Анкета для детей

*1. Как ты считаешь, что нужно делать для того, чтобы вырасти сильным, здоровым и крепким*

*2. Какие продукты или блюда ты любишь больше всего*

*3. Назови 5-7 своих любимых продуктов*

*4. Как ты считаешь, сколько раз в день нужно есть?  
  
5 .Какие основные приемы пищи ты знаешь?*

*6. Как ты считаешь, какие продукты лучше взять с собой в школу, чтобы перекусить на перемене? Ты можешь выбрать один или несколько продуктов, но не больше трех:*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты | |  | | | | |
| Орехи |  | | | | | |
| Бутерброды | | |  | | | |
| Чипсы | |  | | | | |
| Шоколад/конфеты | | | | |  | |
| Булочки/пирожки | | | |  | | |
| Печенье/сушки/пряники/вафли | | | | | |  |
| Другие сладости | | | |  | | |
| Другое | |  | | | | |

7. *Что бы ты посоветовал сделать своему однокласснику после обеда?* 

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| Побегать, попрыгать | | | |  |
| Поиграть в подвижные игры | | | |  |
| Поиграть в спокойные игры | | | |  |
| Почитать |  | | | |
| Порисовать | |  | | |
| Позаниматься спортом | | |  | |
| Потанцевать | |  | | |

8. Как ты считаешь, что лучше выпить, если хочется утолить жажду? Ты можешь выбрать один или несколько напитков, но не больше трех:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
| Обычная негазированная вода | | | | |  |
| Молоко | |  | | | |
| Кефир | |  | | | |
| Какао | |  | | | |
| Сок | |  | | | |
| Кисель | |  | | | |
| Сладкая газированная вода | | | |  | |
| Морс |  | | | | |
| Минеральная вода | | |  | | |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

**Рекомендации для родителей:**

*Первый кирпич пищевой пирамиды – зерновой.*

   Основание пирамиды образуют цельнозерновые продукты, значение которых часто не дооценивается и содержание которых в нашем меню, как правило, недостаточное.

        Именно употребление каши является полезным для растущего организма. На 1 месте по полезности –овсяная каша, на 2- гречневая, на 3 месте –рисовая, и  на 4 и 5 месте – гороховая и манная каши.

*Кирпичи 2 и 3 - овощной и фруктовый.*

      Следующий уровень пирамиды - овощи и фрукты. Как источник витамина С рекомендуется отвар из сухих плодов шиповника, листовая зелень, красный перец, замороженная черная смородина, цитрусовые и квашеная капуста. Когда иммунная система ослаблена, это вызывает обострение различных хронических заболеваний. Так что поддержание иммунитета - это первоочередная задача. Очень важно включать в рацион ярко-желтые, оранжевые и красные овощи и фрукты (помидоры, тыкву, сладкий перец). Они содержат водорастворимый бета-каротин, предшественник витамина А, в организме превращающийся в жирорастворимый витамин А.

*Кирпич 4 пищевой пирамиды – мясной.*

        В рационе обязательно должны присутствовать высоко протеиновые продукты, содержащие незаменимые аминокислоты: нежирное мясо, птица, рыба. Кстати, к этой же группе  диетологами отнесен творог. Таких продуктов следует потреблять от 4 до 8 порций (1 порция: 30 г приготовленного мяса, птицы или рыбы, 1 чашка бобов, гороха или чечевицы, 1 яйцо или 2 белка, 30-60 г обезжиренного сыра, 1 чашка обезжиренного творога). В мясе содержится железо, которое является иммуномодулятором, витамины группы В (в основном в свинине). А вот сосиски, сардельки, вареные колбасы сюда не входят - мясо в них не так много, а вот жира и калорий - предостаточно! Чтобы получать в достаточном количестве микроэлемент селен, необходимо употреблять в пищу морепродукты (источник кислот омега-3 и омега-6).

*Кирпич 5 пищевой пирамиды – молочный.*

           Каждый день на столе должны быть и молочные продукты - источник витаминов А и Е. Поддержать иммунитет помогут кисломолочные продукты, содержащие живые бифидо- и лактобактерии, необходимые для профилактики дисбактериоза кишечника. Молочных продуктов в ежедневном рационе должно быть 2 порции (1 порция - 1 чашка обезжиренного молока или обезжиренного йогурта, кефира). Обратите внимание: ограничивайте поступление продуктов, содержащих много животных жиров, как источника скрытого жира (сыры, мороженое, сметану, жирные соусы, майонез).

*Кирпич 6 пищевой пирамиды - жиросодержащий, но не жирный.*

           И на самом верху пирамиды - группа жиросодержащих продуктов, куда входят орехи, животные и растительные масла. Последние - источник полезных для сердца полиненасыщенных жирных кислот. Включено в эту группу сливочное масло, но его потребление должно быть ограничено.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 4**

**10 способов воспитать  у детей правильное отношение к питанию**

**1.**Не используйте еду в виде наказания. Это может оказать отрицательное влияние на личностное развитие ребенка.

2.Всегда имейте наготове здоровую еду. Дети любят, есть то, что под рукой. Поставьте на кухне на виду вазу с фруктами. И сами перекусывайте яблоком. Никакие слова не убедят лучше, чем ваш собственный пример.

3. Не делите еду на «хорошую» и «плохую». Вместо этого, «привяжите» еду к тому, что волнует вашего ребенка, например, к спорту или внешнему виду. Пусть ребенок знает, что постный белок, такой, как индейка, или кальций в молочных продуктах, улучшает спортивные показатели. Антиоксиданты в овощах и фруктах придают блеск коже и волосам.

4. Хвалите за выбор здоровой пищи. Говорите вашим детям, что вы гордитесь их выбором здоровой пищи.

5. Не докучайте детям по поводу нездоровой пищи. Не обращайте на это внимание или направьте их выбор в другое русло.

6. Никогда не используйте еду в качестве поощрения. Это может вызвать проблемы с весом в более позднем возрасте.

7. Вечером собирайтесь на семейный ужин. Сделайте это традицией - дети, которые ужинают за семейным столом, лучше питаются и имеют меньший риск серьезных проблем в подростковом возрасте.

8.  Накладывайте еду в кухне. Тогда вы сможете накладывать нормальные порции, а ваши дети научатся понимать, что такое правильный размер порции

Типичные стереотипы, которым следуют родители. Толстый ребенок- здоровый ребенок, худой- больной.

9. Советуйтесь с детьми. Попросите их оценить приготовленную Вами еду.

10. Консультируйтесь с детским врачом. Прежде чем «посадить ребенка на диету», помочь ему набрать вес или внести какие-то радикальные изменения в его питание, проконсультируйтесь с врачом.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 5**

***Типичные стереотипы, которым следуют родители***

Традиционно считается, что толстый ребенок – здоровый ребенок. Это опасное заблуждение, способное нанести вред здоровью вашего чада. Диагностировать нарушения в физическом развитии может только врач. Специалисты различают худобу патологическую и здоровую. Патологическая худоба – следствие заболевания, при котором у ребенка наблюдается нарушение термобаланса ("мерзлявость"), вялость, сонный взгляд, отсутствие интереса к активной жизни. Если заболевание не выявлено, значит, у ребенка генетическая предрасположенность к стройности, которая не является проблемой.

 Все, что полезно для взрослого – полезно и для ребенка.

Это одно из самых вредных заблуждений. Органы пищеварения, печень и почки ребенка еще недостаточно развиты. Взрослому человеку, питающемуся в течение дня не очень правильно, обязательно нужно пить кефир, чаще есть фрукты. Его микрофлора УЖЕ подпорчена несбалансированным питанием. Органы ребенка развиваются по программе, заданной природой. Ей не нужно мешать. Не нужно давать «кефирчик» пораньше и побольше «для пользы» - микрофлора ребенка не нуждается в таком количестве молочнокислых бактерий. Не надо перекармливать фруктами - витамины не откладываются про запас, кроме одного-двух.

 Весь день ничего не ел – пусть хоть что-нибудь съест. Это самый опасный стереотип. Кидать в пустой желудок горсть печенья категорически нельзя, эта неожиданная для желудка пища вызовет раздражение слизистых. Нужно четко определить для себя: кормите ли вы ребенка полезной пищей, или вы рисуете для себя картинку: «ребенок – ест», «мне так спокойнее!». Родители большей частью руководствуются стереотипами,  мамам нравится насильно закармливать ребенка, думая, что так они вкладывают все силы в борьбу за здоровье.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 6**

Самые вредные продукты питания

 кока-кола, так в одном литре Кока-колы содержится 25 ложек сахара. При употреблении Кока-колы имеется риск возникновения таких заболеваний как сахарный диабет и ожирении.

сладкая газировка, она содержит бензоат натрия (Е211). Большие количества бензоата натрия повреждают ДНК, что может привести к циррозу печени, болезни Паркинсона, и ряду болезней.

картофельные чипсы. Их делают вовсе не из картофеля, а из восстановленного концентрата порошковой сублимированной картошки. В сочетании с огромным количеством жира, ароматизаторами и вкусовыми добавками чипсы становятся настоящей угрозой для желудка.

сосиски и дешевая колбаса. В их составе практически нет мяса, зато много жиров (до 40% веса), соевого белка и нитрита натрия, вещества, придающего сосискам и колбасам приятный розоватый цвет и запах. Нитрит натрия в организме превращается в нитрозамины – потенциальный канцероген, который вызывает рак кишечника.

сладкие жевательные конфеты, «чупа-чупсы»,«мэйбоны», пастила в красивой упаковке содержат сахар в большом количестве, а также химические добавки (ароматизаторы, красители, заменители).

шоколадные батончики содержат огромное количество калорий. Зачастую при приготовлении таких сладостей используются ГМО, ароматизаторы, красители и другая химия.

майонез содержит жиры и углеводы в большом количестве. А, что самое неприятное, в майонез, приготовленный фабрично, добавлены вредные химические вещества.

продукты быстрого приготовления. Супы, лапша, фаст-фуд и  растворимые напитки натуральными назвать сложно. Они крайне вредны для здоровья.

соль, употребляемая в большом количестве повышает давление, способствует скоплению токсинов в организме.

алкоголь. Негативно влияет на все внутренние органы, нарушает обмен веществ, препятствует усвоению витаминов. Даже незначительные дозы спиртного разрушают организм. Алкоголь – это яд. И детям он строго противопоказан.

Часто можно увидеть в составе продуктов питания опасные красители , которые вызывают различные заболевания.

Опасные красители

Е-102 Тартразин. Вызывает приступы астмы. Запрещен в ряде стран.   
Е-104 Желтый хинолиновый.  Вызывает дерматиты. Запрещен в ряде стран.  
Е-110 Желтый «солнечный закат" FCF, оранжево-желтый S. Может вызывать аллергические реакции, тошноту.   
E-121 Цитрусовый красный 2. Запрещен в России! Запрещен в ряде стран.  
Е-124 Понсо 4R (пунцовый 4R), кошенилевый красный А. Запрещен в ряде стран. Канцероген. Провоцирует приступы астмы  
Е-129 Красный очаровательный АС. Канцероген. Запрещен в ряде стран.   
Е-133 Синий блестящий FCF. Запрещен в ряде стран.  
Е102, Е110, Е120, Е124.  
Канцерогены: Е103, Е105, Е110, Е121, Е123, Е125, Е126, Е130, Е131, Е142, Е152, Е153, Е210, Е211, Е213 - Е217, Е231, Е232, Е240, Е251, Е252, Е321, ЕЗЗО, Е431, Е447, Е900, Е905, Е907, Е952, Аспартам.  
Мутагенные и генотоксичные: Е104, Е124, Е128, Е230 - Е233, Аспартам.  
Аллергены: Е131, Е132, Е160Ь, Е210, Е214, Е217, Е230, Е231, Е232, Е239, Е311-Е313, Аспартам.  
Нежелательно астматикам: Е102, Е107, Е122 - Е124, Е155, Е211 - Е214, Е217.Е221-Е227.  
Нежелательно людям, чувствительным к аспирину: Е107, Е110, Е122 -Е124, Е155, Е214, Е217.  
Влияют на печень и почки: Е171-Е173, Е220, Е302, Е320-Е322, Е510, Е518.  
Нарушение функции щитовидной железы: Е127.  
Приводят к заболеваниям кожи: Е230 - Е233.  
Раздражение кишечника: Е220 - Е224.  
Расстройство пищеварения: Е338 - Е341, Е407, Е450, Е461, Е463, Е465, Е466.  
Неправильное развитие плода: Е233.  
Запрещено грудным, нежелательно маленьким детям: Е249, Е262, Е310-Е312, Е320, Е514, Е623, Е626 - Е635.  
Влияет на уровень холестерина в крови: Е320.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 7**





