

ВАРИАТИВНАЯ ПРОГРАММА ШКОЛЬНОГО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО КЛУБА

Н.В. Самусева

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка», г. Минск, Беларусь

Резюме: в статье раскрываются вопросы организации и деятельности школьного здоровьесберегающего клуба для подростков, предложена вариативная программа и устав работы клуба.

Summary: The article describes the organization and activity of healthy school club for teens. Variation proposed work program and charter clubs.

Key words: health, healthy mode of live, school club, experience of healthy activity.

Специалисты Всемирной Организации Здравоохранения выделяют общеобразовательные учреждения как наиболее перспективные институты воздействия на личностное становление детей и подростков.

Значительное место в системе воспитания занимают школьные и внешкольные ученические клубы – самостоятельные объединения, которые создаются по желанию и интересам школьников, имеют свои цели и задачи, свою организационную структуру, устав, собственные названия, девизы, эмблемы, традиции.

Воспитательный потенциал клубной деятельности основывается на том, что она допускает свободное общение детей, свободное объединение их в группы по интересам, большую самостоятельность и самоуправление, чем в учебной работе. Английское слово «Club» имеет ряд значений, в том числе: «собираться вместе», «устраивать складчину»[2].

А.С. Макаренко был глубоко убежден, что никакая школа не может и не должна обходиться без клубной воспитательной работы, а ученический клуб – обязательное звено в целостном педагогическом процессе.

В клубах накапливается опыт конкретных дел, осуществляется практическая подготовка и потребность к труду, саморазвитию и самосовершенствованию.

Целью клуба «Я выбираю здоровье!» является формирование у подростков целостного представления о здоровом образе жизни, способах сохранения и сбережения своего здоровья и здоровья окружающих людей, умения составлять индивидуальную программу здорового образа жизни, готовности к индивидуальной здоровьесберегающей деятельности в условиях постоянно изменяющейся социальной среды [1].

Тематика занятий, формы, методы и приемы работы в клубе носят вариативный характер, но, обязательно, должна быть сохранена основная идея клуба – приобретение подростками практических знаний и навыков, сохранение и приумножение здоровья и здоровьесберегающего поведения в повседневной жизни.

По завершении занятий клуба подросток должен **знать**: значение здорового образа жизни для развития человека, ценность здоровья, законы здорового образа жизни о значении сбалансированного питания для здоровья растущего человека, о личной гигиене, культуре эмоционального состояния, о построении уважительных межличностных отношений со сверстниками и взрослыми; **уметь**: составлять индивидуальную программу здорового образа жизни, применять способы снятия стресса, агрессии, негативных эмоций, строить взаимоотношения со сверстниками и окружающими людьми, пропагандировать здоровый образ жизни в своем окружении.

Тематический план клуба «Я выбираю здоровье»

№ п/п	Наименование раздела, темы	К-во часов
1	Раздел 1. Физическое самосовершенствование – основа здорового образа жизни	
1.1	Ценность здоровья для человека	2
1.2	Как устроен организм человека	2
1.3	Здоровый образ жизни человека и его составляющие	2
1.4	Портфолио моего здоровья	2
1.5	Твой режим дня	2
1.6	Гигиена – это трудно?	2
1.7	Человек есть то, что он ест	2
1.8	Здоровый сон	2
1.9	Чистый воздух – залог здоровья	2
1.10	Чистая вода – основа здоровья всех внутренних органов человека	1
1.11	Хорошее зрение	2
1.12	Подружись с растениями	2
1.13	Наша домашняя аптека	2
1.14	Как защитить себя от инфекционных болезней	1
1.15	Стань сильным, выносливым и красивым	2
1.16	Движение – это жизнь или Веселые старты	2
1.17	Спортивная игровая программа «Я самый, самый... здоровый»	2
2	Раздел 2. Эмоциональная саморегуляция – важная составляющая здорового образа жизни	
2.1	Психическое здоровье	2
2.2	Индивидуальный эмоциональный словарь	2
2.3	Чувства «полезные» и «вредные»	2
2.4	Как справиться с плохим настроением	2

2.5	Стресс в жизни человека	2
2.6	Как справиться со стрессом	2
2.7	Как справиться со злостью	2
2.8	Как простить обиду	2
2.9	Страхи и «страшилки»	2
2.10	Побеждаем все тревоги	2
2.11	Что такое «имаготерапия»?	2
3	Раздел 3. Построение уважительных межличностных отношений	
3.1	Игровой проект «Вместе лучше?»	2
3.2	Толерантность. Что это?	2
3.3	Учись понимать настроение другого	2
3.4	Я учусь дарить радость	2
3.5	Барьеры, которые я создаю сам	2
3.6	Позиции в общении	2
3.7	Доминантность и недоминантность в общении	2
3.8	Стили в общении	2
3.9	Подходящий стиль твоего общения	2
3.10	Человек в конфликте	2
3.11	Конфликтные эмоции	2
3.12	А зачем мне это?	2
3.13	Доверие в общении	2
3.14	Надежда на друга	2
3.15	Способы решения конфликтов с родителями	2
3.16	Умение сказать «нет»	2
3.17	«Вредные привычки»	2
3.18	Итоговое занятие. Ярмарка здоровья.	2
	Итого:	90

Программа клуба рассчитана на 90 часов, но любое образовательное учреждение может увеличить или уменьшить количество часов. Занятия могут проводиться 1-2 раза в неделю по 1-2 академических часа (на усмотрение администрации школы).

Устав клуба «Я выбираю здоровье!»

Подростковый клуб «Я выбираю здоровье!» имеет своей целью привлечь внимание младших подростков к правилам и законам здорового образа жизни, сформировать ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, а также уметь делать выбор в пользу здоровьесберегающего поведения.

1. Членом клуба «Я выбираю здоровье!» может быть каждый, кто хочет:

- улучшить состояние своего здоровья,
- научиться приемам и методам сохранения своего здоровья
- вести здоровый образ жизни,

- заниматься самосовершенствованием, укреплять свой дух и тело
- быть сильным, выносливым, здоровым и красивым.

2. Каждый член клуба имеет права, должен исполнять обязанности (заповеди) и соблюдать традиции клуба.

3. Член клуба имеет право:

а) активно участвовать в заседаниях (занятиях), обсуждать тематику занятий клуба, вносить предложения в план работы клуба, вести индивидуальный Дневник Здоровья (Портфолио).

б) соблюдать традиции клуба, чтить их и активно претворять в жизнь;

в) пропагандировать преимущества здорового образа жизни среди своих друзей и знакомых;

г) выйти из состава клуба или привлечь в него своих друзей и знакомых.

4. Каждый член клуба должен следовать его заповедям:

а) «В нашем клубе все – друзья (имеют равные права, могут высказывать свои идеи по улучшению работы клуба, предлагать интересные формы проведения клубных занятий и т.д.)!»

б) «Каждый в клубе – организатор, руководитель и исполнитель интересных здоровьесберегающих дел»;

в) «Помни: твое здоровье в твоих руках!»;

г) «Откажись от вредных привычек!»

д) «Оценивай себя и своих друзей не по словам, а по реальным здоровьесберегающим поступкам!»

е) «Поделись теми знаниями, которые приобрел в клубе, с друзьями и родителями!»

5. Каждый организатор клуба вместе с участниками может придумать Герб или эмблему клуба, девиз, клубную песню, а также некоторые элементы форменной одежды.

6. На итоговом заседании (занятии) клуба «Я выбираю здоровье!» каждый член клуба должен рассказать, чему он научился, что он знает и умеет для того, чтобы быть и стать здоровым, вести здоровый образ жизни. Это занятие традиционно проводится в форме Ярмарки Здоровья.

7. Всю ответственность за организацию и работу клуба несет директор школы, педагог, ведущий занятия, учитель физической культуры, а также медперсонал школы.

Каждый ведущий клуба имеет право на творческий подход, фантазию и выдумку в организации этой нужной и интересной деятельности педагогов и школьников.

Литература:

1. Самусева, Н.В. Подростковый клуб «Я выбираю здоровье»: пособие педагогов учреждений общ. сред. образования / Н.В. Самусева. – Минск: Нац. ин-т образования, 2013. – 200 с.

2. Шаг за шагом к ЗОЖ / авт.-сост. Н.В. Самусева. – Минск: Красико-Принт, 2009. – 176 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ