

ПРОЕКТ
«Сохраним здоровье вместе»

Автор: **Ю.С.Зотова.**
учитель начальных классов,
социальный педагог,
ГБОУ СОШ с.Алексеевка

Проблема сохранения здоровья обучающихся всё более отчётливо осознаётся представителями системы образования как профессионально значимая. Это объясняется, прежде всего, тем, что само понятие здоровье стало трактоваться более широко, чем просто отсутствие заболевания, в него всё чаще вкладывается социокультурный смысл: современные определения здоровья включают такие компоненты как субъективное благополучие и ответственное поведение. Также в современных условиях многие семьи нуждаются в помощи, так как переживают духовные и экономические трудности: растёт отчуждение между родителями и детьми. Необходимо помогать детям и их родителям овладевать основами эффективной социальной адаптации, т.е. гармоничного существования в обществе, и в тоже время научить их сопротивляться вредным влияниям среды.

Всё это показывает необходимость создания системы работы по профилактике.

Актуальность проекта продиктована необходимостью создания системы мероприятий, направленных на профилактику правонарушений несовершеннолетних, а также на установление партнёрских отношений между семьей и образовательным учреждением.

Концептуальная основа проекта.

Проект разработан в соответствии с Концепцией профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде, в которой заложены принципы профилактики социального и физического здоровья, социального и духовного возрождения.

В основе проекта - метод функционального биоуправления (ФБУ), построенный на использовании феномена биологической обратной связи. Биологическая обратная связь – это принцип, лежащий в основе организации самоуправления физиологическими функциями живого организма. Фундаментом для развития метода биоуправления как научного управления послужили исследования в области физиологии конца 19-начала 20 века.

Метод базируется на результатах исследований И.П. Павлова и его последователей, а также на теории функциональных систем П.К. Анохина.

Создание мотивационной системы для учащегося во многом определяется позициями бихевиоральной «поведенческой» психологии. Также в основе проекта лежит метод коучинга.

Коучинг (coaching) - это технология для раскрытия потенциала человека. Основная задача коучинга - не научить чему-либо, а стимулировать самообучение, чтобы в процессе деятельности человек смог сам находить и получать необходимые знания. Выделяют следующие философские и психологические основы коучинга:

1. Сократовские методы диалога. Майевтика.
2. Психоаналитическая теория З. Фрейда.
3. Гуманистический подход в психотерапии (К. Роджерс, А. Маслоу).

Применение технологии коучинга способствует достижению устойчивого, а затем и гармоничного развития личности на основе адекватной ему системы самоуправления.

Предлагаемый проект даёт детям представление о ценности здоровья, формирует навыки здорового образа жизни, умение оценивать своё состояние, поступки, поведение.

Проект реализуется путём использования следующих **инновационных технологий**: *биоуправление и коучинг*, - и предусматривает поэтапное решение поставленных задач. Поскольку работу по профилактике нужно начинать с начальной школы, так как именно в этот период дети начинают учиться строить свои отношения с окружающими, оценивать себя и своё состояние, преодолевать первые трудности. Следовательно, I этап предполагает реализацию авторской программы «Ручеёк здоровья» (II место в Областном конкурсе профилактических программ), адресованной учащимся начальной школы. На II этапе для учащихся основной и средней

школы используется авторская программа «Здоровое детство» (III место в Областном конкурсе профилактических программ).

Правовая основа проекта

Правовую основу проекта профилактики правонарушений составляют:

- Международная Конвенция ООН о правах ребёнка;
- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон РФ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних;
- Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях;
- принимаемые в соответствии с указами Президента нормативные правовые акты государственных органов и органов местного самоуправления субъектов РФ.

Цель проекта:

Формирование у обучающихся навыков эффективной адаптации в обществе, позволяющей в дальнейшем предупредить вредные привычки и причины социальной дезадаптации детей.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

1. Сформировать у обучающихся представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, особенностях своего характера, навыков управления своим поведением, эмоциональным состоянием.
2. Научить оценивать себя (своё состояние, поступки, поведение) и других людей.
3. Использовать умение противостоять негативному давлению со стороны окружающих в повседневной жизни.
4. Укрепить внутрисемейные взаимоотношения; повысить родительскую ответственность посредством использования технологии коучинга.

Содержание проекта

Проект содержит 5 блоков: организационная работа, диагностическая работа, профилактическая работа с обучающимися, профилактическая работа с родителями, работа с педагогами.

Организационная работа направлена на разработку и осуществление комплекса мероприятий по профилактике правонарушений, алкоголизма, наркомании, токсикомании, осуществление систематической работы с картотекой обучающихся «группы риска».

Диагностическая работа предполагает создание банка данных различных категорий семей обучающихся, о положении детей в системе внутрисемейных отношений, выявление негативных привычек подростков, взаимоотношений подростков с педагогами школы, организацию мониторинга здоровья обучающихся.

Профилактическая работа со школьниками включает предупредительно-профилактическую деятельность и индивидуальную работу с подростками с девиантным поведением и детьми «группы риска», осуществляется через систему занятий по программе «Ручеёк здоровья» и «Здоровое детство», также через систему классных часов, общешкольных мероприятий, с помощью индивидуальных бесед.

Задача *индивидуальной* работы с подростками с девиантным поведением состоит в содействии сознательному выбору воспитанником своего жизненного пути. Работа выстраивается в несколько этапов:

Этап	Содержание
Изучение подростка и окружающей его среды	Диагностика
Обеспечение психологической готовности подростка к изменению	Беседы с подростком, вхождение в доверие к нему, пробуждение его интереса к той или иной деятельности
Накопление подростком нравственно положительных качеств, поступков	Стимулирование положительных поступков, изменений
Самовоспитание	Поддержка подростка в процессе самовоспитания

Профилактическая работа с родителями предусматривает установление неиспользованного резерва семейного воспитания, нахождение путей оптимального педагогического взаимодействия школы и семьи, включение семьи в воспитательный процесс через использование технологии коучинга, систему родительских собраний, общешкольных мероприятий с детьми и родителями, работу Управляющего Совета.

Планируемые результаты:

1. Формирование у несовершеннолетних представлений об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни.
2. Уменьшение количества подростков, состоящих на учёте в ПДН ОВД, КДН и ЗП.
3. Обучение навыкам социально поддерживающего и развивающего поведения в семье и во взаимоотношении с детьми; налаживание партнерских отношений между семьей и школой.

Данный проект рассчитан на детей в возрасте от 7 до 17 лет.

Программа «Ручеёк здоровья» включает 15 занятий, где 2 занятия посвящены первичной и заключительной диагностике, 13 игр-тренингов – непосредственно профилактики. Программа «Здоровое детство» содержит 14 занятий, 2 из которых также посвящены диагностике для коррекции результатов.

На занятиях используется следующие методы и формы работы: игра, игра-активатор, тренинг, практикум, дискуссия, лекторий, творческая мастерская, акция и др.

Занятия проводятся в группах. Размер группы 20-25 человек. Группы формируются из числа детей склонных к девиации, а также детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. В рамках определённой темы используется различный инструментарий в зависимости от возрастных, физиологических, психологических особенностей с учётом проблематики обращений.

Помещение для занятий должно включать в себя следующее оборудование: мультимедийное оборудование, достаточное количество стульев, ковёр.

На каждом занятии происходит формирование у ребёнка полезных навыков поведения и установок, обеспечивающих ему эффективную социальную адаптацию. Занятия построены таким образом, что учащиеся опираются только на тот опыт, который имеют. Это и является *отличительными особенностями* данного проекта

Способы проверки результатов следующие: анкетирование, тестирование, рефлексия.

План мероприятий по реализации проекта

Работа с учащимися			
1 этап			
№ п\п	Содержание	Цель	Ответственные
1.	Программа «Ручейк здоровья»	Анкетирование «Вот я какой».	Получение информации о ребёнке
2.		Практическое занятие «Здравствуйте, это Я».	Формирование чувства принадлежности к группе, положительного эмоционального фона, умению понимать своё эмоциональное состояние и распознавать чувства окружающих людей.
3.		Игра-тренинг «Я, ты, много нас, в целом – дружный класс».	Принятие правил работы в группе; сплочение группы; формирование интереса у детей к групповой работе.
4.		Игра-тренинг «Настроение».	Формирование представления о том, что такое настроение и от чего оно зависит; исследование эмоционального состояния участников группы.
5.		Игра-тренинг «Твоё настроение».	Снятие психоэмоционального напряжения, развитие способности понимать своё эмоциональное состояние и умения его выразить.

6.	Игра-тренинг «И хорошее настроение не покинет больше вас».	Формирование представления о способах изменения настроения, привитие навыков регуляции своего эмоционального состояния.	Социальный педагог.
7.	Игра-тренинг «Чувства».	Формирование представления о чувствах человека, важности и необходимости выражения своих чувств. Обучение некоторым способам выражения чувств.	Социальный педагог.
8.	Игра-тренинг «Твои страхи».	Способствование преодолению негативных переживаний. Воспитание чувства уверенности в себе.	Социальный педагог.
9.	Игра-тренинг «Здоровье».	Познакомить детей с правилами здорового образа жизни.	Социальный педагог
10.	«Твоё здоровье».	Ознакомление детей с правилами здорового образа жизни.	Социальный педагог.
11.	Игра-тренинг «Привычки».	Формирование представления о здоровом образе жизни; предупреждение вредных привычек.	Социальный педагог.
12.	Игра-тренинг «Вредные привычки».	Предупреждение формирования у детей вредных привычек. Воспитание чувства уверенности в себе.	Социальный педагог.
13.	Игра-тренинг «Как отстоять своё мнение».	Обучение умению отстаивать своё мнение. Формирование навыков уверенного поведения в сложных ситуациях.	Социальный педагог.
14.	Итоговое занятие «Я, ты, много нас, мы – здоровый класс».	Создание положительного эмоционального фона.	Социальный педагог.
15.	Заключительная диагностика. Анкетирование.	Выявление отношения к курению, алкоголю.	Социальный педагог.
16.	Занятия по психопрофилактической программе «Волна». Обучение навыкам	Оптимизация психофизиологического состояния; нормализация	Социальный педагог.

	саморегуляции посредством диафрагмального типа дыхания. - Информационно-практические занятия (2-3 первых занятия по 30-40 мин. с целью формирование мотивации на обучение); - психофизиологический тренинг /8-12 занятий по 15-25 мин./: Во время сеанса обучения диафрагмальному дыханию прибор «Волна-03» регистрирует кардиосигнал (R - зубцы) с помощью кардиодатчиков, фиксируемых на запястьях.	психоэмоционального состояния; улучшение концентрации внимания.	
17.	Реализация индивидуальных программ сопровождения учащихся, состоящих на профилактических учётах.	Реабилитация ребёнка.	Социальный педагог, классные руководители, медицинский работник, педагог-психолог.
2 этап			
1.	Анкетирование учащихся 5-11-х классов на предмет выявления фактов употребления алкоголя, табачных изделий, наркотических веществ.	Выявление отношения к потреблению ПАВ.	Социальный педагог.
2.	Игровое занятие «Здравствуйте!».	Создание доверительной, дружелюбной атмосферы. Ознакомление учащихся с правилами работы в группе.	Социальный педагог.
3.	Практическое занятие «Я + МЫ».	Создание доверительной, дружелюбной атмосферы. Ознакомление с приемами общения; развитие базовых коммуникативных умений. Улучшение	Социальный педагог
Программа «Здоровое детство»			

		эмоционального фона учащихся. Сплочение класса.	
4.	Дискуссия «Личность и индивидуальность».	Формирование представления о ценности, уникальности и неповторимости каждой личности.	Социальный педагог.
5.	Круглый стол «Наши чувства, эмоции».	Развитие мотивации к позитивным изменениям личности. Развитие умения выражать свои эмоции и принимать эмоции окружающих. Формирование умений работать в группах.	Социальный педагог.
6.	Игра-активатор «Сохранить здоровье чтобы...»	Формирование представления о ценности здоровья; ценности, уникальности и неповторимость каждой личности.	Социальный педагог.
7.	Игра-тренинг «Общение».	Развитие мотивации к позитивным изменениям личности. Формирование представления о различных способах общения. Обучение основам эффективного и безопасного общения.	Социальный педагог.
8.	Игра-практикум «Понятие группового давления».	Ознакомление участников группы с понятием группового давления. Формирование умения замечать групповое давление. Обучение навыкам сопротивления групповому давлению.	Социальный педагог.
9.	Дискуссия «Никотин».	Информирование учащихся о пагубном воздействии никотина на организм человека. Коррекция норм поведения при	Социальный педагог.

		проводении спора.	
10.	Практическое занятие «Алкоголь и алкоголизм».	Воспитание здорового образа жизни. Формирование устойчивого навыка неприятия алкоголя, умения активного противостояния пагубным привычкам.	Социальный педагог.
11.	Круглый стол «Наркотики, психоактивные вещества и последствия их употребления».	Формирование представления о понятиях «наркотики» и «психоактивные вещества». Информирование о последствиях употребления ПАВ.	Социальный педагог.
12.	Акция «Скажи «Нет».	Формирование навыков уверенного поведения, аргументационного отказа в ситуациях выбора, мотивации к сохранению здоровья.	Социальный педагог, классные руководители.
13.	Игра-активатор «Что такое ассертивность».	Ознакомление учащихся с понятием «ассертивность», основными правилами ассертивного поведения. Формирование мотивации к сохранению здоровья.	Социальный педагог, классные руководители.
14.	Заключительная диагностика.	Выявление отношения к курению, алкоголю, наркотикам.	Социальный педагог, педагог-психолог.
15.	Занятия по психопрофилактической программе «Волна».	Оптимизация психофизиологического состояния; нормализация психоэмоционального состояния; улучшение концентрации внимания.	Социальный педагог.
16.	Реализация индивидуальных программ сопровождения учащихся, состоящих на профилактических учётах.	Реабилитация ребёнка	Социальный педагог, классные руководители, медицинский работник, педагог-психолог
17.	Коучинг личной эффективности.	Оказание помощи в достижении цели.	Социальный педагог, педагог-психолог.
18.	Лайф-коучинг	Активизация потенциала	Социальный

		самого учащегося с целью поиска рациональных способов решения проблемы.	педагог, педагог-психолог.
Работа с родителями			
1.	Лекторий для родителей «Мы вместе».	Просвещение родителей.	Администрация школы, социальный педагог, классные руководители.
2.	Коучинг личной эффективности.	Оказание помощи в достижении цели.	Социальный педагог, педагог-психолог.
3.	Лайф-коучинг	Активизация потенциала самого родителя с целью поиска рациональных способов решения проблемы.	Социальный педагог, педагог-психолог.
2.	Тренинг «Семейные конфликты - причина употребления подростком ПАВ»	Просвещение родителей.	Социальный педагог.
3.	Родительское собрание «Нравственные уроки семьи - нравственные законы жизни».	Просвещение родителей.	Социальный педагог.
4.	Групповое занятие «Как контролировать эмоциональное состояние ребёнка».	Просвещение родителей.	Социальный педагог.
5.	Акция «Наши дети».	Привлечение родителей к осуществлению правопорядка во время проведения культурно-массовых мероприятий.	Администрация школы, социальный педагог, классные руководители.
6.	Индивидуальные консультации по вопросам воспитания и обучения детей.	Оказание семьям организационной, координационной, информирующей помощи.	Социальный педагог, педагог-психолог.
7.	Индивидуальная работа по запросу родителей.	Оказание семьям организационной, координационной, информирующей помощи.	Социальный педагог, педагог-психолог.
8.	Индивидуальные занятия по психопрофилактической программе «Волна».	Оптимизация психофизиологического состояния; нормализация психоэмоционального состояния; улучшение концентрации внимания.	Социальный педагог.

Работа с педагогами			
1.	Составление социального паспорта классов, школы.	Определение социального статуса, социального состава, жилищно-бытовых условий семей.	Социальный педагог, классные руководители.
2.	Выявление и постановка на учёт детей с девиантным поведением, вовлечение их в спортивные секции и кружки.	Определение причин дезадаптации и девиации.	Социальный педагог, классные руководители.
3.	Реализация индивидуальных программ сопровождения учащихся, состоящих на учёте.	Реабилитация учащихся.	Администрация школы, социальный педагог, классные руководители, педагог-психолог.
4.	Проведение тематических педагогических советов.	Просвещение педагогов.	Социальный педагог, педагог-психолог.
5.	Круглый стол «Гиперактивный ребёнок»	Просвещение педагогов.	Социальный педагог, педагог-психолог.
6.	Круглый стол «Профилактика потребления ПАВ».	Просвещение педагогов.	Социальный педагог, педагог-психолог.
7.	Лекторий-практикум «Обучение новым формам работы с родителями»	Просвещение педагогов.	Администрация школы, социальный педагог.
8.	Организация диагностической работы.	Составление ИПР карт.	Администрация школы, социальный педагог, классные руководители, педагог-психолог.
9.	Индивидуальные занятия по психопрофилактической программе «Волна».	Оптимизация психофизиологического состояния.	Социальный педагог.
10.	Лайф-коучинг	Активизация потенциала самого педагога с целью поиска рациональных способов решения проблемы.	Социальный педагог, педагог-психолог.

Социальное партнёрство: взаимодействие с учреждениями системы профилактики в рамках работы Совета по профилактике, ПМПк.

**Критерии оценки эффективности
использования проекта «Сохраним здоровье вместе»**

№ п\п	Критерии	Механизм (методика, тренинги)	Ожидаемые результаты
1.	Уровень сформированности у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему.	Метод ФБУ в программе «Волна». Диагностические процедуры с помощью специального режима, предусмотренного в программе.	Качественные изменения функционального состояния обучающихся (см. приложение №1).
2.	Уровень ответственности обучающихся за состояние своего здоровья.	Анкетирование учащихся 8-9 классов с целью изучение отношения учащихся к своему здоровью.	Повышение уровня ответственности обучающихся за состояние своего здоровья (результаты анкетирования см. приложение №2).
3.	Уровень родительской ответственности за воспитание и обучение детей.	- Опросник «Ответственность» В.П. Прядеин. Цель: оценка выраженности ответственности родителей; - «АСВ» Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис.	Повышение уровня родительской ответственности. (Результаты представлены в приложении №3.)
4.	Количество учащихся, состоящих на профилактическом учёте	Ежеквартальные сведения о количестве учащихся, состоящих на профилактическом учёте ПДН ОВД.	Снижение количества учащихся, состоящих на профилактическом учёте. (см. приложение №4.)

**Риски, связанные с реализацией проекта,
и способы их минимизации**

№ п\п	Риски	Пути минимизации
1.	Отсутствие соответствующей материальной базы для реализации проекта (программа «Волна»).	Использование методики постановки диафрагмального дыхания без специального оборудования.
2.	Неготовность родителей к сотрудничеству.	Дополнительные разъяснительные индивидуальные консультации.
3.	Отсутствие согласованности действий учреждений системы профилактики.	Совет по профилактике, ПМПк на базе школы.

Приложение №1.

В результате работы над проектом наблюдаются качественные изменения функционального состояния обучающихся: снижается среднее значение пульса, снижается частота дыхания. Данные диагностики представлены в таблице.

Средние значения пульса (ударов в мин.)

	уч-ся 1-4 кл.	уч-ся 5-7 кл.	уч-ся 8-9 кл.
Результаты первичной диагностики	105	92	85
Результаты промежуточной диагностики	86	85	83

Средние значения количества дыханий в минуту

	уч-ся 1-4 кл.	уч-ся 5-7 кл.	уч-ся 8-9 кл.
Результаты первичной диагностики	29	23	21
Результаты промежуточной диагностики	25	20	18

Эти изменения свидетельствуют о формировании и закреплении навыка диафрагмально-релаксационного дыхания.

Приложение №2.

Результаты анкетирования учащихся 8-9 классов

Цель: изучение отношения учащихся к своему здоровью.

Вопросы	Результаты первичной диагностики	Результаты промежуточной диагностики
Как вы оцениваете состояние своего здравья	«хорошее» 64% «удовлетворительное» 36%	«хорошее» 78% «удовлетвор-е» 22%
Важно ли быть здоровым	«Важно» - 81% «Не важно» - 19%	«Важно» - 100% «Не важно» - 0
Как вы относитесь к проблеме курения	«нормально»-56% «равнодушно»-23% «отрицательно»-21%	«нормально»-11% «равнодушно»-0% «отрицательно»-89%

Приложение №3.

Результаты измерения ответственности родителей в среднем (в %)

	Ответственность	Ответственность ситуативная	Безответственность
Результаты первичной диагностики	45%	40%	15%
Результаты промежуточной диагностики	66%	30%	4%

Результаты диагностики свидетельствуют: большинство родителей (66%) обладают таким устойчиво сформированным качеством личности как ответственность, еще у 30% испытуемых ответственность носит ситуативный характер, т.е. они проявляют ответственность в зависимости от ситуации. Безответственность, если использовать термин автора методики, характерна только 4% испытуемых. Таким образом, можно говорить о том, что большинству родителей характерна ответственность.

Приложение №4.

Сведения о правонарушениях учащихся ГБОУ СОШ с. Алексеевка за последние три года

2010-2011 уч.год	2011-2012 уч.год	2012-2013 уч.год
12 уч-ся	11 уч-ся	7 уч-ся

Список использованных источников

1. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? - М., 2000.
2. Гозман Л.Я., Шлягина Е.И. Психологические проблемы семьи // Вопросы психологии - 1985.
3. Гордон Т. Р. Е. Т. Повышение родительской эффективности. - Екатеренбург: АРД ЛТД, 1997.
4. Гребенников И.В. Воспитательный климат семьи. - М.: Знание, 1976.
5. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка. — М.: Просвещение, 1986.
6. Ледина В.Ю., Зубов Н.А. Методическое пособие Волна. Обучение диафрагмальному дыханию. – СПб., 2003.
7. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М., 2000.
8. Селевко Г.К. Социально-воспитательные технологии. Учебное пособие для студ., обуч. по специальностям "Социальная работа" и "Социальная педагогика". - М., 2002.
9. Степанов В. Г. Психология трудных школьников. – М., 1988.
10. Родина Л.И., Жукова Ю.А. Коучинг в социально-педагогической деятельности с семьёй младшего школьника. – Самара, 2008.
11. Федеральный закон « Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений» № 120 –ФЗ от 24.06.1999 г.
12. Данилова М.А., Фролова Е.В. Коучинг: истоки, подходы, перспективы. – СПб.: Питер, 2003.