



Утверждаю  
Директор МАОУ СОШ № 33  
Ф.В. Шилькрут

# ПРОГРАММА ВОЛОНЁРСКОГО ДВИЖЕНИЯ

## «ПОЗИТИВ»

МАОУ СОШ №33

НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

**Цель:**

создание условий для формирования личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья школьников, культуры здорового образа жизни.

**Задачи:**

- формирование у обучающихся навыков сохранения собственного здоровья, овладение здоровьесберегающими технологиями в процессе обучения во внеурочное время;
- формирование необходимых знаний и компетенций в области безопасного использования возможностей современных информационных технологий;
- формирование у учащихся представлений о факторах, влияющих на здоровье;
- развитие волонтерского движения в школе, формирование позитивных установок учащихся на добровольческую деятельность;
- подготовка лидеров для работы в среде сверстников;
- пропаганда здорового образа жизни на личном примере (при помощи акций, тренинговых занятий, тематических выступлений, конкурсов и др.);
- возрождение шефства как средства распространения волонтерского движения;
- создание условий в ОУ, позволяющих подросткам своими силами вести работу, направленную на предупреждение развития алкоголизма, табакокурения, ПАВ в подростковой среде;
- развитие навыков и умений организации деятельности в команде, осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями, старшими и младшими в решении лично и социально значимых проблем на основе знаний, полученных в процессе образования;

## **Пояснительная записка.**

Одним из важнейших направлений педагогической работы в современных условиях является воспитание у учащихся ответственной социальной позиции. Чувство социальной ответственности подростка проявляется во многом: в желании заниматься общественно полезной деятельностью и общественной работой, в активной борьбе с антиобщественным поведением, в ускорении процесса личностного и профессионального самоопределения, но главное – в глубоком эмоциональном ощущении в своей принадлежности к обществу, в глубоко личном принятии его ценностей и идеалов. Таким образом, современной школе необходимы качественно новые методы формирования ответственной социальной позиции, чувства социальной ответственности и компетентности у подростков.

### **Ценности:**

- ✓ *жизнь во всех её проявлениях*
- ✓ *экологическая безопасность*
- ✓ *экологическая грамотность*
- ✓ *физическое, физиологическое, репродуктивное, психическое, социально-психологическое, духовное здоровье*

### **Виды и формы деятельности:**

В процессе освоения данного направления учащиеся получают представления о здоровье, здоровом образе жизни, о неразрывной связи экологической культуры человека и его здоровья (в ходе бесед, просмотра учебных фильмов, игровых и тренинговых программ, уроков и внеурочной деятельности). Участвуют в пропаганде здорового образа жизни — проводят беседы, тематические игры, театрализованные представления для младших школьников, сверстников, населения. Просматривают и обсуждают фильмы, посвящённые разным формам оздоровления.

Участвуют в спартакиадах, эстафетах, туристических слётах и походах, экскурсиях, путешествиях и экспедициях.

Составляют правильный режим занятий физической культурой, спортом, туризмом, рацион здорового питания, режим дня, учёбы и отдыха с учётом экологических факторов окружающей среды и контролируют их выполнение в различных формах мониторинга.

Получают представление о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека (в рамках

бесед с педагогами, школьными психологами, медицинскими работниками, родителями).

Приобретают навык противостояния негативному влиянию сверстников и взрослых на формирование вредных для здоровья привычек, зависимости от ПАВ (научиться говорить «нет») (в ходе дискуссий, тренингов, ролевых игр, обсуждения видеосюжетов и др.).

Разрабатывают и реализуют учебно-исследовательские и просветительские проекты по направлениям: спорт, здоровье, психология, валеология, ОБЖ.

Формирование осознанного отношения к собственному здоровью, устойчивых представлений о здоровье и здоровом образе жизни; факторах, оказывающих позитивное и негативное влияние на здоровье; формирование личных убеждений, качеств и привычек, способствующих снижению риска здоровью в повседневной жизни, включает несколько модулей.

МОДУЛЬ 1 — комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся:

- способность составлять рациональный режим дня и отдыха; следовать рациональному режиму дня и отдыха на основе знаний о динамике работоспособности, утомляемости, напряжённости разных видов деятельности; выбирать оптимальный режим дня с учётом учебных и внеучебных нагрузок;

- умение планировать и рационально распределять учебные нагрузки и отдых в период подготовки к экзаменам; знание и умение эффективного использования индивидуальных особенностей работоспособности;

- знание основ профилактики переутомления и перенапряжения. Составляют: правильный режим занятий физической культурой, спортом, туризмом; рацион здорового питания, режим дня, учебы и отдыха с учетом экологических факторов окружающей среды и контролируют их выполнение в различных формах мониторинга.

МОДУЛЬ 2 — комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся:

- представление о необходимой и достаточной двигательной активности, элементах и правилах закаливания, выбор соответствующих возрасту физических нагрузок и их видов;

- представление о рисках для здоровья неадекватных нагрузок и использования биостимуляторов;
- потребность в двигательной активности и ежедневных занятиях физической культурой;
- умение осознанно выбирать индивидуальные программы двигательной активности, включающие малые виды физкультуры (зарядка) и регулярные занятия спортом.

Учащиеся получают представления о здоровье, здоровом образе жизни, природных возможностях человеческого организма, их обусловленности экологическим качеством окружающей среды, неразрывной связи экологической культуры человека и его здоровья (в ходе бесед, просмотра учебных фильмов, игровых и тренинговых программ, уроков и внеурочной деятельности). Участвуют в проведении школьных спартакиад, эстафет, экологических и туристических слетов, экологических лагерей, походов по родному краю. Традиционные мероприятия: веселые старты (с родителями), городская спартакиада, школьные соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья», легкоатлетические эстафеты, осенний кросс, школьные зимние олимпийские игры, первенство школы по футболу, баскетболу, пионерболу, игра "Зарница", смотр строя и песни.

МОДУЛЬ 3 — комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся:

- навыки оценки собственного функционального состояния (напряжения, утомления, переутомления) по субъективным показателям (пульс, дыхание, состояние кожных покровов) с учётом собственных индивидуальных особенностей;
- владение элементами саморегуляции для снятия эмоционального и физического напряжения;
- навыки самоконтроля за собственным состоянием, чувствами в стрессовых ситуациях;
- представления о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, факторах, их вызывающих, и условиях снижения риска негативных влияний;
- навыки эмоциональной разгрузки и их использование в повседневной жизни;

- навыки управления своим эмоциональным состоянием и поведением.

Участвуют в пропаганде экологически сообразного здорового образа жизни: проводят беседы, тематические игры, театрализованные представления для младших школьников, сверстников, населения, просматривают и обсуждают фильмы, посвященные разным формам оздоровления. Традиционные мероприятия: осенний туристический слет, дни здоровья, оздоровительный лагерь дневного пребывания, разработка и реализация экологических проектов. В результате реализации данного модуля, обучающиеся должны иметь чёткие представления о возможностях управления своим физическим и психологическим состоянием без использования медикаментозных и тонизирующих средств.

МОДУЛЬ 4 — комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся:

- представление о рациональном питании как важной составляющей части здорового образа жизни; знания о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья; готовность соблюдать правила рационального питания;

- знание правил этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности; представление о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;

- интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

В результате реализации данного модуля, обучающиеся способны самостоятельно оценивать и контролировать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни (учебной и внеучебной нагрузке).

МОДУЛЬ 5 — комплекс мероприятий, позволяющих провести профилактику разного рода зависимостей:

- развитие представлений подростков о ценности здоровья, важности и необходимости бережного отношения к нему; расширение знаний обучающихся о правилах здорового образа жизни, воспитание готовности соблюдать эти правила;

- формирование адекватной самооценки, развитие навыков регуляции своего поведения, эмоционального состояния; формирование умений оценивать ситуацию и противостоять негативному давлению со стороны окружающих;

- формирование представлений о наркотизации как поведении, опасном для здоровья, о неизбежных негативных последствиях наркотизации для творческих, интеллектуальных способностей человека, возможности самореализации, достижения социального успеха;

- включение подростков в социально значимую деятельность, позволяющую им реализовать потребность в признании окружающих, проявить свои лучшие качества и способности;

- ознакомление подростков с разнообразными формами проведения досуга; формирование умений рационально проводить свободное время (время отдыха) на основе анализа своего режима;

- развитие способности контролировать время, проведённое за компьютером.

Учатся экологически грамотному поведению в школе, дома, в природной и городской среде: организовывать экологически безопасный уклад школьной и домашней жизни, бережно расходовать воду, электроэнергию, утилизировать мусор, сохранять места обитания видов растений и животных (в процессе участия в практических делах, проведения экологических акций, ролевых игр, школьных конференций, уроков технологии, внеурочной деятельности). Получают представление о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека (в рамках бесед с педагогами, медицинскими работниками, родителями). Приобретают навык противостояния негативному влиянию сверстников и взрослых на формирование вредных для здоровья привычек, зависимости от ПАВ (научиться говорить «нет») (в ходе дискуссий, тренингов, ролевых игр, обсуждения видеосюжетов и др.).

Традиционные мероприятия: санитарно-просветительская работа (беседы школьного врача по профилактике разного рода зависимостей, выпуск буклетов с вручением среди обучающихся); профилактические акции (городская акция волонтеров, школьная дискотека для старшеклассников «Танцуем, чтобы жить!»); спортивные и физкультурно-массовые мероприятия ("Сила каждому нужна" - первенство города среди школ, легкоатлетические

эстафеты, спортивные праздники, показательные выступления спортсменов, тренеров, мастер-классы).

**МОДУЛЬ 6** — комплекс мероприятий, позволяющих овладеть основами позитивного коммуникативного общения:

- развитие коммуникативных навыков подростков, умений эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в повседневной жизни в разных ситуациях;

- развитие умения бесконфликтного решения спорных вопросов;

- формирование умения оценивать себя (свое состояние, поступки, поведение), а также поступки и поведение других людей.

Структурирование образовательной среды вокруг такого компетентностного предмета как русский язык, речь и культура общения создают условия для развития коммуникативной культуры школьников. Разрабатывают и реализуют учебно-исследовательские и просветительские проекты по разным направлениям.

Традиционные мероприятия: заседания дебат-клуба, работа школьного пресс-центра, проектная деятельность школьников.

### **Основные направления работы**

<b>Воспитательные задачи</b>	<b>Ключевые даты и дела</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• создание условий для сохранения физического, психического, духовного и нравственного здоровья учащихся;</li><li>• воспитание негативного отношения к вредным привычкам;</li><li>• пропаганда физической культуры и здорового образа жизни;</li><li>• обучение детей и подростков</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Всероссийский День Здоровья;</li><li>• Всемирный день борьбы со СПИДом;</li><li>• День истории спорта и олимпийских (паралимпийских) игр;</li><li>• Всероссийский день физкультурника</li><li>• система профилактических мер по ПДД и ОБЖ;</li><li>• программа «Интернет: возможности, компетенции, безопасность»</li><li>• создание школьной социальной рекламы по пропаганде здорового</li></ul>



<p>полезному и безопасному использованию сети Интернет и социальных сетей, обучению критической оценке онлайн контента и навыкам сетевой коммуникации.</p>	<p>образа жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Создание и ведение интернет странички на сайте школы;</li> <li>• профилактическая программа «За здоровый образ жизни», «Профилактика наркомании»;</li> <li>• всероссийская акция «Спорт - альтернатива пагубным привычкам»;</li> <li>• краевая акция «Дети Кубани против наркотиков»</li> <li>• спортивные мероприятия и праздники;</li> <li>• беседы врача с обучающимися «Здоровый образ жизни», «Профилактика простудных заболеваний»;</li> <li>• участие в массовых мероприятиях «День памяти жертв ДТП», «День защиты детей»;</li> <li>• акция «Внимание – дети!» по профилактике дорожно-транспортного травматизма;</li> <li>• оздоровительные лагеря и спортивные площадки;</li> <li>• вовлечение учащихся в детские объединения, секции, клубы по интересам.</li> </ul>
--	---

**Ожидаемый результат:**

- формирование ценностей экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни, взаимной связи здоровья человека и экологического состояния окружающей его среды, роли экологической культуры в обеспечении личного и общественного здоровья и безопасности;
- формирование экологической культуры поведения, в создании экологически безопасного уклада школьной жизни;

- разработка и реализация учебно-исследовательских комплексных проектов с выявлением в них проблем экологии и здоровья и путей их решения;
- формирование понимания важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его развития и образования, труда и творчества, всестороннего развития личности, соблюдения санитарно-гигиенических правил и здоровьесберегающего режима дня.
- ценностное отношение к жизни во всех её проявлениях, качеству окружающей среды, своему здоровью, здоровью родителей, членов своей семьи, педагогов, сверстников;
- осознание ценности экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни, взаимной связи здоровья человека и экологического состояния окружающей его среды, роли экологической культуры в обеспечении личного и общественного здоровья и безопасности;
- начальный опыт участия в пропаганде экологически целесообразного поведения, в создании экологически безопасного уклада школьной жизни;
- умение придавать экологическую направленность любой деятельности, проекту; демонстрировать экологическое мышление и экологическую грамотность в разных формах деятельности;
- знание единства и взаимовлияния различных видов здоровья человека: физического, физиологического, психического, социально-психологического, духовного, репродуктивного, их обусловленности внутренними и внешними факторами;
- знание основных социальных моделей, правил экологического поведения, вариантов здорового образа жизни;
- знание норм и правил экологической этики, законодательства в области экологии и здоровья;
- знание традиций нравственно-этического отношения к природе и здоровью в культуре народов России;
- знание глобальной взаимосвязи и взаимозависимости природных и социальных явлений;
- умение выделять ценность экологической культуры, экологического качества окружающей среды, здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, при взаимодействии с людьми; адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье человека;
- умение строить свою деятельность и проекты с учётом создаваемой нагрузки на социоприродное окружение;

- формирование личного опыта здоровьесберегающей деятельности;
- знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека;
- резко негативное отношение к курению, употреблению алкогольных напитков, наркотиков и других психоактивных веществ (ПАВ); отрицательное отношение к лицам и организациям, пропагандирующим курение и пьянство, распространяющим наркотики и другие ПАВ;
- умение противостоять негативным факторам, способствующим ухудшению здоровья;
- понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества, всестороннего развития личности;
- знание и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня;
- умение рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность, оптимально сочетать труд и отдых, различные виды активности в целях укрепления физического, духовного и социально-психологического здоровья;
- проявление интереса к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях, туристическим походам, занятиям в спортивных секциях, военизированным играм;
- овладение умением сотрудничества (социального партнёрства), связанного с решением местных экологических проблем и здоровьем людей;
- опыт участия в разработке и реализации учебно-исследовательских комплексных проектов с выявлением в них проблем экологии и здоровья и путей их решения.

## **Заповеди волонтеров:**

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

## **Правила деятельности волонтера:**

Если ты волонтер, забудь лень и равнодушие к проблемам окружающих.

Будь генератором идей!

Уважай мнение других!

Критикуешь – предлагай, предлагаешь - выполняй!

Обещаешь – сделай!

Не умеешь – научись!

Будь настойчив в достижении целей!

Веди здоровый образ жизни! Твой образ жизни – пример для подражания.

## **Кодекс волонтеров:**

Хотим, чтобы стало модным – Здоровым быть и свободным!

Знаем сами и малышей научим,

Как сделать свое здоровье лучше! (Дни профилактики в начальной школе)

Акции – нужное дело и важное.

Скажем вредным привычкам – НЕТ!

Мы донести хотим до каждого:

Глупо - самим причинять себе вред! (Акции против табакокурения, алкоголизма, наркотиков и СПИДа)

Кто тренируется и обучается,

У того всегда и все получается.

Тренинг лидерства, тренинг творчества.

Приятно общаться, действовать хочется! (Два в одном – обучение и общение.

Тренинги “Я - лидер”, “Уверенность в себе”, “Успешное общение”, “Твоя цель – твой успех”, “Ты и команда”, “Я – творческая личность”)

Готовы доказать на деле:

Здоровый дух – в здоровом теле! (Участие в районных конкурсах по пропаганде ЗОЖ)

Снова и снова скажем народу:

“Зависимость может украсть свободу!” (Пропаганда ЗОЖ в школе и не только.)

Проблема. Цели. Ресурсы и срок.

В работе первое дело – планирование!

Волонтеры освоили новый подход

– Социальное проектирование! (Пишем социальный проект “Будущее - это мы!”)

День волонтера имел успех.

Желающих много – берем не всех!

Ждет новичков перевоплощение

– Испытание, клятва и посвящение! (После творческих испытаний – посвящение в волонтеры.)

Соблазнов опасных подальше держись.

С нами веди интересную жизнь!

Думай, когда отвечаешь “нет” и “да”

И помни, что выбор есть всегда!

**Календарный план  
работы волонтерской команды МАОУ СОШ №33  
по реализации программы “ Позитив ”**

№ п/п	мероприятие	сроки
1.	Издание приказа директора школы о создании волонтерской команды	сентябрь
2	Организационное заседание волонтерской команды. Распределение поручений	сентябрь
3	Городской конкурс «Кубань олимпийская против наркотиков»	сентябрь
4	Краевой конкурс волонтерских отрядов (городской этап)	сентябрь
5	Подготовка методического, информационного, раздаточного материала для каждого члена волонтерской команды	ноябрь
6	Тренировочные (теоретические и практические) занятия с членами школьной волонтерской команды	ноябрь-декабрь
7	“Формула успеха” – психологическая игра	декабрь
8	Выступление агитбригады волонтерского отряда перед учащимися младших классов	январь-февраль
9	Проведение членами волонтерской команды тренингов, ролевых игр и других интерактивных мероприятий “Оставайся в безопасности”, “Умей сказать – “Нет!” и т.д.	январь-май
10	Конкурс плакатов “Мы и наше здоровье”	Апрель
11	Акция «Ветеран живёт рядом» (оказание посильной помощи ветеранам ВОВ и труда)	Май
12	Агитбригада «Молодежь против наркотиков»	июнь