

Филиал государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Образовательный центр» имени 81 гвардейского мотострелкового полка  
п.г.т. Рощинский муниципального района Волжский Самарской области  
«Центр внешкольной работы»

Рассмотрена и рекомендована на  
методическом совете протокол №1  
от 10 августа 2021 года

Утверждено  
Приказом № 25 от 12 августа 2021 года  
Заведующий филиалом ГБОУ СОШ «ОЦ»  
м.р. Волжский Самарской области  
«Центр внешкольной работы»  
\_\_\_\_\_ В.Е. Рябков

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
по пропаганде здорового образа жизни  
«Волонтеры ЗОЖ»**

Социально-гуманитарная направленность  
Возраст детей: 11-14 лет;  
Срок образования: 1 год  
Вид: модульная

**Разработчики:**  
педагог дополнительного образования  
Шатохина Марина Анатольевна

## Содержание

Пояснительная записка .....	3
Учебно – тематический план .....	7
Модуль 1 «Волонтерское движение» .....	7
Модуль 2 «Здоровый образ жизни и его составляющие» .....	10
Модуль 3 «Инструментарий волонтера – организатора».....	13
Методическое обеспечение .....	15
Список использованной литературы .....	16

### **Пояснительная записка**

Программа составлена на основании следующих документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон «Об образовании в Российской Федерации»: Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.
- Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»: постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, г. Москва ; зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г.
- Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендуемых при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования : приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 1067, г. Москва.
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования: приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897;
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106);
- Концепция духовно-нравственного воспитания;
- Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях;
- Письмо Министерства образования РФ «О повышении воспитательного потенциала общеобразовательного процесса в общеобразовательном учреждении»;
- Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»;

Программа по пропаганде ЗОЖ имеет социально-гуманитарную направленность.

Социальное волонтерство — это деятельность, приносящая пользу обществу, осуществляемая добровольно, отражающая личные взгляды человека, наличие его активной жизненной позиции. Сегодня одним из основных направлений волонтерского движения является развитие культуры здоровья среди обучающихся школы. На сегодняшний день актуальным становится развитие волонтерского движения, т.к. решать проблемы наркомании, алкоголизма, табакурения, ВИЧ/СПИДа среди молодежи только силами специалистов специализированных учреждениях практически невозможно. Темпы роста проявлений различных форм девиантного поведения в детской и молодежной среде свидетельствуют о необходимости привлечения к этой

работе широких слоев общественности. В связи с этим подготовка волонтеров является одним из направлений профилактической работы. Подростки склонны отрицать авторитет взрослых, а общение со сверстниками в доверительной обстановке приводит к большому результату, поэтому важно приобщать к профилактической работе самих ребят.

Модульная дополнительная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Волонтеры ЗОЖ» направлена на освоение обучающимися основ волонтерской деятельности в сфере пропаганды культуры здорового образа жизни. Работа в волонтерском отряде поможет ребятам поменяться внутренне. Подросток обретет самоуважение, станет уверенным. В дальнейшей жизни им будет проще общаться, взаимодействовать и включаться в любую деятельность, легко занимать лидерские позиции, проявлять толерантность и уважение к окружающим. В процессе деятельности волонтеры будут взаимодействовать с внешним миром, получая информацию, знания, непрерывно обучаясь и передавая свои знания другим. Взаимодействуя между собой в процессе деятельности, ребята приобретают умения работать в команде, учатся разрешать конфликтные ситуации, передавать информацию вовне, своим сверстникам, по принципу «равный – равному». Эта технология используется в процессе проведения дней профилактики с тематическими информационными выходами в классы, профилактических занятий, профилактических сказок для младших школьников, агитационных выступлений, игр, акций, оформления информационных листовок, тематического уголка, написания статей в газету

*Актуальность* и педагогическая целесообразность программы обусловлена потребностью современного общества в социально активной молодежи, которая может самостоятельно принимать решения в ситуации выбора. Общество нуждается в людях, воспитанных на общечеловеческих ценностях, таких как гуманизм и милосердие, человеколюбие и сострадание, способных оказать безвозмездную помощь любому человеку независимо от его положения в обществе, культурных и этнических особенностей, религии, возраста, пола.

Сегодня одним из основных понятий здоровьесозидания является понятие культуры здоровья. Под культурой здоровья понимается осознанное восприятие здоровья как ценности и мотивация к здоровому образу жизни. Согласно данным ВОЗ, именно образ жизни в максимальной степени влияет на состояние здоровье человека. Очевидно, что деятельность образовательных организаций по сохранению и укреплению здоровья учащихся должна основываться на восприятии здоровья как ценности со стороны их самих и только в таком случае является полноценной. Довольно часто несоблюдение принципов ЗОЖ обусловлено низким уровнем информированности и неграмотностью в данном вопросе.

Программа позволит изучить и отработать на практике способы просвещения учащихся и их активного вовлечения в деятельность по воспитанию культуры здоровья с целью формирования моды на здоровый образ жизни.

*Новизна* и отличие программы от существующих образовательных программ социально-гуманитарной направленности заключается в том, что она формирует механизмы вовлечения молодых людей в многообразную общественную социально-значимую деятельность, направленную на развитие инициативы и ответственности, повышение уровня толерантности, добровольности. В отличие от уже существующих программ по волонтерскому движению, данная программа модульная и включает в себя не только изучение волонтерского движения, основы пропаганды ЗОЖ, но и практическую творческую деятельность обучающихся.

*Цель программы* – развитие социальной активности детей и подростков посредством вовлечения в волонтерское движение по пропаганде здорового образа жизни.

*Возраст детей, участвующих в реализации программы*

Программа ориентирована на обучение детей 11 - 14 лет.

Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года. Объём программы - 108 часов. Режим занятий – 3 часа в неделю, продолжительность занятия – 45 минут при наполняемости - 15 учащихся в группе.

#### *Формы обучения*

Программой предусматриваются следующие формы организации деятельности: всем составом, по группам, индивидуально. При этом акцент сделан на командную работу и проектирование.

1. *Коллективная форма* применяется при работе с информационным материалом во время теоретической части занятия, когда весь коллектив слушает и воспринимает новую информацию, участвует в ее обсуждении, при обобщении и обсуждении итогов занятия.
2. *Групповая форма* обучения применяется при решении групповых задач и принятии совместных решений.
3. *Индивидуальная форма* обучения применяется параллельно с коллективной формой проведения занятий в виде индивидуальных консультаций для:
  - а) одаренных детей, идущих впереди программы или выполняющих дополнительные задания;
  - б) обучающихся, испытывающих затруднения в какой – либо момент выполнения задачи.

#### *Формы занятий*

- Лекции;
- Беседы;
- Тренинги;
- Творческие выступления;
- Семинары;
- Спортивные мероприятия;
- Ролевые игры;
- Экскурсии;
- Конкурсы;
- Мастер-классы;
- Творческие встречи.

#### *Формы оценивания*

Система отслеживания и оценивания результатов обучения происходит во время собеседования, проведения мероприятий, акций, а так же в процессе педагогического наблюдения.

#### *Ожидаемые результаты освоения программы*

1. Повышение уровня пропаганды здорового образа жизни как компонента профилактической работы по предупреждению употребления психоактивных веществ;
2. Привлечение внимание общественности и органов власти к данной проблеме;
3. Выработка у сверстников сознательного отношения к здоровому образу жизни;
4. Вовлечение подростков школы в альтернативные виды организации досуга;
5. Овладение эффективными формами общения, информационными технологиями, развитие коммуникативных умений, развитие организаторских навыков;
6. Создание печатной агитационной продукции по тематике ЗОЖ.

#### *Механизм оценки результатов*

Оценка эффективности программы будет осуществляться по конкретным результатам деятельности (появление проектов, проведение акций, привлечение к деятельности новых субъектов, появление нормативно-правовых документов и др.), в форме проведения анкет, социологических опросов.

Для подведения итогов деятельности выделены следующие *критерии*:

1. Задействованность обучающихся в волонтерском движении;
2. Владение знаниями о здоровом образе жизни и навыками проведения профилактических мероприятий;
3. Количество классов, охваченных работой волонтеров.

Дополнительная образовательная программа состоит из двух модулей: 1 модуль – «Волонтерское движение», 2 модуль – «Здоровый образ жизни и его составляющие», 3 модуль – «Инструментарий лидера – организатора».

**Учебно – тематический план дополнительной общеразвивающей программы  
дополнительного образования детей по пропаганде ЗОЖ**

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Волонтерское движение	30	12	18
2	Здоровый образ жизни и его составляющие	30	12	18
3	Инструментарий волонтера – организатора	48	18	30
	<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	<b>42</b>	<b>66</b>

**Модуль 1. «Волонтерское движение»**

Основной предметной областью модуля является знакомство с возникновением и развитием волонтерского движения, направлениями деятельности волонтерского движения в России. Данная тема позволяет обучающимся познакомиться с основными понятиями, получить ответы на многие теоретические вопросы. Обучающиеся научатся работать с информацией, подбирая материал для проектов и творческих работ по данной теме.

*Цель модуля* - формирование у обучающихся интереса к волонтерскому движению средствами изучения теоретических основ и развития практических навыков.

*Задачи модуля:*

1. Ознакомить обучающихся с основными сведениями о волонтерстве, волонтерском движении, истории и направлениях волонтерства;
2. Сформировать представление об информационных технологиях в работе волонтеров;
3. Развить навыки самостоятельности, умение работать в коллективе, включаться в активную беседу по обсуждению увиденного, прослушанного, прочитанного.

**Учебно - тематический план модуля «Волонтерское движение»**

№п/п	Тема занятий	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	

1	Вводное занятие	2	-	2	Входящая диагностика, наблюдение, анкетирование
2	Понятие «волонтерство»	1	1	2	Наблюдение, беседа
3	История и современность международного волонтерства	1	1	2	
4	Волонтерство в России	1	1	2	
5	Основные направления волонтерской деятельности	2	2	4	
6	Нормативно – правовая основа волонтерской деятельности	1	1	2	
7	Кто такой волонтер?	1	1	2	
8	Мотивации волонтерской деятельности	1	1	2	
9	Информационные технологии в работе волонтеров	1	3	4	
10	Тренинг-семинар «Школа волонтера	-	2	2	
11	Тренинг «Волонтерство – наше призвание»	-	2	2	
12	Итоговая аттестация	-	2	2	Тестирование
13	Заключительное занятие	1	1	2	-
<b>ИТОГО</b>		<b>12</b>	<b>18</b>	<b>30</b>	

### Содержание модуля «Волонтерское движение»

**1. Вводное занятие.** Введение в предмет. Цели, задачи программы. Проведение вводного инструктажа. Общие сведения о санитарно-гигиенических требованиях, правилах пожарной безопасности в общеобразовательном учреждении. Инструкция по профилактике негативных ситуаций во дворе, на улицах, дома и в общественных местах. Инструкция по правилам безопасного поведения на дорогах и на транспорте. Инструкция по оказанию первой помощи пострадавшему. Правила поведения на занятиях. Решение организационных вопросов. Составление плана работы. Знакомство с группой. Игры на знакомства.

**2. Понятие «Волонтерство».** Определение. Общая информация. Основные принципы волонтерской деятельности.

**3. История и современность международного волонтерства.** Придание волонтерству международного статуса. Опыт добровольческой деятельности в разные времена и в разных странах.



**4. Волонтерство в России.** Динамика развития волонтерства в стране. История и современность.

**5. Основные направления волонтерской деятельности.** Событийное волонтерство. Спортивные волонтерство. Социальное волонтерство. Культурное волонтерство. Волонтеры Победы. Экологическое волонтерство. Донорство. Волонтеры общественной безопасности. Медиа – волонтерство. Серебряное волонтерство.

**6. Нормативно – правовая основа волонтерской деятельности.** Документы, регламентирующие деятельность волонтеров. Всеобщая декларация прав человека. Международная Конвенция о правах ребенка. Конституция РФ.

**7. Кто такой волонтер?** Какими качествами должен обладать волонтер? Компетенции волонтера. Роль волонтера в решении социальных проблем местного сообщества.

**8. Мотивация волонтерской деятельности.** Роль волонтерства в личностном развитии

**9. Информационные технологии в работе волонтеров.** Создание раздаточных материалов. Работа с сайтом добровольцы.рф

**10. Тренинг – семинар «Школа волонтера».** Тесты на лидерские, организаторские способности.

**11. Тренинг «Волонтерство – наше призвание».**

**12. Итоговая аттестация.** Тестирование по итогам модуля.

**13. Заключительное занятие.** Подведение итогов модуля.

### **Ожидаемые результаты**

*Предметные:*

Должен знать:

- Понятие волонтерства;
- Историю и современность волонтерства в России и за рубежом;
- Основные направления волонтерской деятельности;
- Нормативно – правовую основу волонтерской деятельности;
- Какими качествами и компетенциями обладает волонтер;
- Информационные технологии в работе волонтеров

Должен уметь:

- Создавать информационные раздаточные материалы;

- Работать с сайтом добровольцы.рф

*Личностные:*

- Развитие способности мыслить творчески и генерировать идеи;
- Формирование мотивации к занятию волонтерской деятельностью.

*Метапредметные:*

- Умение самостоятельно определять цели и задачи обучения, планировать результаты и способы их достижения;
- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи, строить умозаключения;
- Умение организовывать совместную деятельность.

## **Модуль 2. «Здоровый образ жизни и его составляющие»**

Реализация этого модуля направлена на получение обучающимися первоначальных знаний о здоровом образе жизни.

*Цель модуля* - формирование интереса к здоровому образу жизни средствами изучения составляющих ЗОЖ.

*Задачи модуля:*

- Ознакомить с понятием и составляющими здоровья и здорового образа жизни;
- Сформировать представление о роли двигательной активности в жизни человека;
- Ознакомить с правилами правильного питания, разделами гигиены, правилами личной гигиены;
- Создать условия для анализа собственного образа жизни

### **Учебно – тематический план модуля «Здоровье человека»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	2	-	2	Входящая диагностика, наблюдение, анкетирование
2	Понятие и составляющие здоровья	3	3	6	Наблюдение, беседа

3	Понятие, составляющие и роль здорового образа жизни.	1	3	4	
4	Роль двигательной активности в жизни человека	3	3	6	
5	Основы правильного питания	1	3	4	
6	Гигиена	1	3	4	
7	Итоговая аттестация	-	2	2	Тестирование
8	Заключительное занятие	1	1	2	-
<b>ИТОГО</b>		<b>12</b>	<b>18</b>	<b>30</b>	

### **Содержание модуля «Здоровье человека»**

**1. Вводное занятие.** Введение в предмет. Цели, задачи программы. Проведение вводного инструктажа. Общие сведения о санитарно-гигиенических требованиях, правилах пожарной безопасности в общеобразовательном учреждении. Инструкция по профилактике негативных ситуаций во дворе, на улицах, дома и в общественных местах. Инструкция по правилам безопасного поведения на дорогах и на транспорте. Инструкция по оказанию первой помощи пострадавшему. Правила поведения на занятиях. Решение организационных вопросов. Составление плана работы. Знакомство с группой. Игры на знакомства.

**2. Понятие и составляющие здоровья.** Понятие и составляющие здоровья человека. Соматическое, психологическое, социальное и интеллектуальное здоровье. Сохранение и укрепление здоровья человека.

**3. Понятие, составляющие и роль здорового образа жизни.** Двигательная активность. Правильное питание. Гигиена.

**4. Роль двигательной активности в жизни человека.** Роль физической нагрузки в жизни человека. Двигательная активность как фактор предотвращения развития «болезней цивилизации». Причины «двигательной пассивности». Практические примеры двигательной активности. Заболевания, вызванные гиподинамией. Способы профилактики заболеваний: примеры упражнений.

**5. Основы правильного питания.** Режим питания. Частота приема пищи. Ожирение и его последствия. Формула рациона. Пирамида питания. Понятие рационального питания. Роль адекватного питания в жизни человека. Основные продукты питания и их воздействие на организм. Понятие и виды витаминов. Микроэлементы и источники их получения. Как мотивировать себя на соблюдение здорового питания.

**6. Гигиена. Разделы гигиены.** Гигиена детей и подростков. Гигиена труда. Коммунальная гигиена (почвы, воды, воздуха, населенных мест, жилищ и зданий общественного пользования). Правила личной гигиены. Гигиена тела. Гигиена волос. Гигиена полости рта. Гигиена белья, одежды, обуви. Гигиена спального места.

**7. Итоговая аттестация.** Тестирование по итогам модуля.

**8. Заключительное занятие.** Подведение итогов модуля.

### **Ожидаемые результаты**

*Предметные:*

Должен знать:

- Комплексное понятие здоровья в единстве соматического, социального, психологического, творческого, интеллектуального компонентов;
- Составляющие здорового образа жизни;
- Правила правильного питания, разделы гигиены, правила личной гигиены

Должен уметь:

- Анализировать образ жизни, который ведет;
- Планировать собственный образ жизни с точки зрения его здоровьесбережения;
- Обосновывать актуальность ЗОЖ;
- Анализировать собственный рацион и планировать грамотное питание.

*Личностные:*

- Осознание обучающимися понятия здоровья как комплексного феномена;
- Формирование готовности и способности к ведению ЗОЖ, потребности в соблюдении основных принципов культуры здоровья.

*Метапредметные:*

- Умение самостоятельно определять цели и задачи обучения, планировать результаты и способы их достижения;
- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи, строить умозаключения;
- Умение организовывать совместную деятельность.

### **Модуль 3. «Инструментарий волонтера - организатора»**

Данный модуль направлен на получение обучающимися практических навыков в сфере волонтерства по пропаганде здорового образа жизни. Обучающиеся учатся конструировать социальные акции, коллективные творческие дела, игры, создавать проекты.

*Цель модуля* - формирование у обучающихся практических навыков в волонтерской деятельности по пропаганде ЗОЖ.

*Задачи модуля:*

1. Ознакомить обучающихся с формами организаторской и досуговой деятельности;
2. Ознакомить обучающихся с социальными акциями, социальным проектированием, игровыми технологиями, методикой коллективных творческих дел.

### Учебно – тематический план модуля «Инструментарий волонтера – организатора»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	-	1	Входящая диагностика, наблюдение, анкетирование
2	Организаторская деятельность	2	3	5	
3	Социальные акции	2	9	11	
4	Социальное проектирование	2	9	11	
5	Игровые технологии	2	6	8	
6	Коллективные творческие дела	2	6	8	
7	Итоговая аттестация	-	2	2	Тестирование
8	Заключительное занятие	1	1	2	-
<b>ИТОГО</b>		<b>12</b>	<b>36</b>	<b>48</b>	

### Содержание модуля «Инструментарий волонтера - организатора»

**1. Вводное занятие.** Введение в предмет. Цели, задачи программы. Инструктаж по технике безопасности. Чрезвычайные ситуации. План поведения в чрезвычайной ситуации Правила поведения в кабинете. Правила поведения на занятиях. Решение организационных вопросов. Знакомство с группой. Игры на знакомства.

**2. Организаторская деятельность.** Формы организаторской деятельности. Формы досуговой деятельности. Методика организации массовых мероприятий.

**3. Социальные акции.** Цель и задачи. Конструирование социальных акций.

**4. Социальное проектирование.** Цель и задачи. Проектная деятельность. Правила оформления и написания социальных проектов.

**5. Игровые технологии.** Место и роль игровых технологий в воспитательном процессе. Классификация игр. Деловая игра. Интеллектуальная игра.

**6. Коллективные творческие дела.** Методика подготовки и организации коллективных творческих дел. История возникновения методики КТД. Виды. Методика подготовки и проведения. Роль лидера в период подготовки КТД. Условия результативности КТД.

**7. Итоговая аттестация.** Тестирование по итогам модуля.

**8. Заключительное занятие.** Подведение итогов модуля.

### **Ожидаемые результаты**

*Предметные:*

Должен знать:

- Формы организаторской и досуговой деятельности;
- Основы конструирования социальных акций и создания социальных проектов;
- Место и роль игровых технологий в воспитательном процессе;
- Методику подготовки и организации коллективных творческих дел.

Должен уметь:

- Конструировать социальные акции;
- Создавать социальные проекты;
- Конструировать игры;
- Применять методику коллективных творческих дел.

*Личностные:*

- Формирование готовности и способности к оттачиванию практических навыков в сфере волонтерской деятельности по пропаганде ЗОЖ.

*Метапредметные:*

- Умение самостоятельно определять цели и задачи обучения, планировать результаты и способы их достижения;
- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи, строить умозаключения;
- Умение организовывать совместную деятельность.

### Методическое обеспечение

<b>Техническое обеспечение</b>	Мультимедийная система, канцелярские товары
<b>Наглядные пособия и дидактические материалы</b>	Информационные плакаты, раздаточный материал

### Список использованной литературы

1. Валеренко А. А. Волонтерство как дополнительный стимул в получении знаний при реализации программ СПО / А. А. Валеренко // Педагогика: традиции и инновации: материалы VI междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2015 г.). — Челябинск: Два комсомольца, 2015
2. Волохов А.В. , Мирошкна М.Р., Фришман И.И. Программы деятельности волонтеров. М., 2011
3. Майорова Н.П. Обучение жизненно важным навыкам. СПб, 2011
4. Макеева А.Г. Помогая другим, помогаю себе. М., 2003.
5. Макеева А.Г. Как организовать работу молодежной группы волонтеров. М., 2001
6. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами. / Под ред. Г.Н.Тростанецкой, А.А.Гериш. М., 2002.
7. Ильина И. Волонтерство в России // Интернет советы - <http://www.isovet.ru/>
8. Федеральный закон «О благотворительной деятельности и благотворительных организациях» от 11.08.1995г. № 135-ФЗ (ред. от 30.12.2008).
9. Школа без наркотиков. /Под ред. Л.М.Шипицыной, Е.И.Казаковой. СПб., 2011