

**Школьная
Демократическая
Республика**

«Новый остров»

или

«Ньюостров XXI»

- **Программа детского
общественного объединения
ШКОЛЬНАЯ ДЕМОКРАТИЧЕСКАЯ
РЕСПУБЛИКА «НОВЫЙ ОСТРОВ»
или «НЬЮОСТРОВ XXI»**

Дата образования – 1.09.2004 г.

МОУ «Колосковская СОШ»

Валуйского района Белгородской области

- **Автор программы Хазеева Нелли
Васильевна – старшая вожатая**

Цели программы

- **Основные цели**
- **Основания актуальности**
- **Сроки внедрения**

Основные цели программы

- **Формирование личности, здоровой во всех отношениях: физически, духовно, нравственно, способной к самоопределению, саморазвитию и самореализации.**
- **Заострение внимания учащихся на организации самоуправления в школе.**
- **Формирование чувства ответственности за принятое решение и совершённое действие.**
- **Создание благоприятных условий для выработки и поддержки позитивного настроения.**

- **Формирование у детей и подростков осознания себя гражданином России, содействие формированию основ гражданской и правовой, социальной культуры.**
- **Создание условий для самоопределения, саморазвития и самореализации детей в процессе активной творческой деятельности.**
- **Содействие формированию умения находить положительное в самых неприятных ситуациях.**

Основания актуальности

Необходима организованная поддержка детства и подготовка молодежи к жизни в современном гражданском обществе.

Цель воспитания должна носить общий характер, допускающий бесконечность индивидуальных многообразий, а также формировать личность, которая бы приобретала в процессе развития способность самостоятельно строить свой вариант жизни, достойной человека. Необходимо предоставить каждой личности производить индивидуальный выбор образа жизни, научить его производить этот выбор и находить способы его реализации.

Справка

- **Детское общественное объединение «Ньюостров XXI» стало внедряться с 1 сентября 2004 года. В него вошли учащиеся 1-11 классов, учителя и родители (по желанию).**
- **В настоящее время в объединении 80 человек.**

Детское самоуправление – это возможность самим учащимся планировать, организовывать свою деятельность и подводить итоги, участвовать в решении вопросов школьной жизни, проводить разного рода мероприятия и дела, которые им интересны. Самоуправление даёт возможность подросткам попробовать себя в различных социальных ролях, накопить опыт общения, испытать ответственность за свои поступки.

- **Программа при всей логике и обязательности основного содержания работы представляет воспитателю и учащимся большую свободу творчества.**
- **Воспитательная программа построена на принципе детско-взрослого сотрудничества. Данная программа может быть использована в средней общеобразовательной школе с 1 по 11 класс.**

Основные положения

Главное не в том, чтобы ребёнок сделал доброе дело. Главное, для нас, взрослых, чтобы он САМ захотел его сделать. Социальный молодёжный проект лишь тогда имеет какую-либо педагогическую ценность, если его ученики делают его не по принуждению, а по воле сердца.

Девиз нашей совместной с учениками работы заключается в следующих словах: **«Изучи и сотвори себя сам»**.

Ключевым вопросом с организационной точки зрения является создание детского общественного объединения - республики в школе. На начальном этапе следует остановиться на том, что управление в объединении полностью построено на **самоуправлении**, но под руководством учителей.

Принципы Программы

Один из главных принципов созданной воспитательной программы – дети с самого раннего возраста должны жить в системе экономических отношений и нести личную ответственность за свои хозяйственные и экономические поступки.

Сроки внедрения

Начало работы: **сентябрь
2004 г.**

Программа прошла
апробацию и внедрение в
течение **5-ти лет.**

Разработана по программе
«Мы – вместе»

Задачи

- Приобщение личности к культуре здоровья и другим важным общечеловеческим ценностям.
- Создание самоуправления в школе посредством детского общественного объединения ШДР – «Новый остров» или «Ньюостров XXI».
- Формирование личности, готовой к активному преобразованию окружающей действительности и себя.
- Содействие в усвоении социальных норм через участие в жизни Республики как модели государственного и общественного устройства, повышение политической, правовой и социальной культуры.
- Создание условий для самоопределения, саморазвития и самореализации детей в процессе активной деятельности.

Внедрение программы

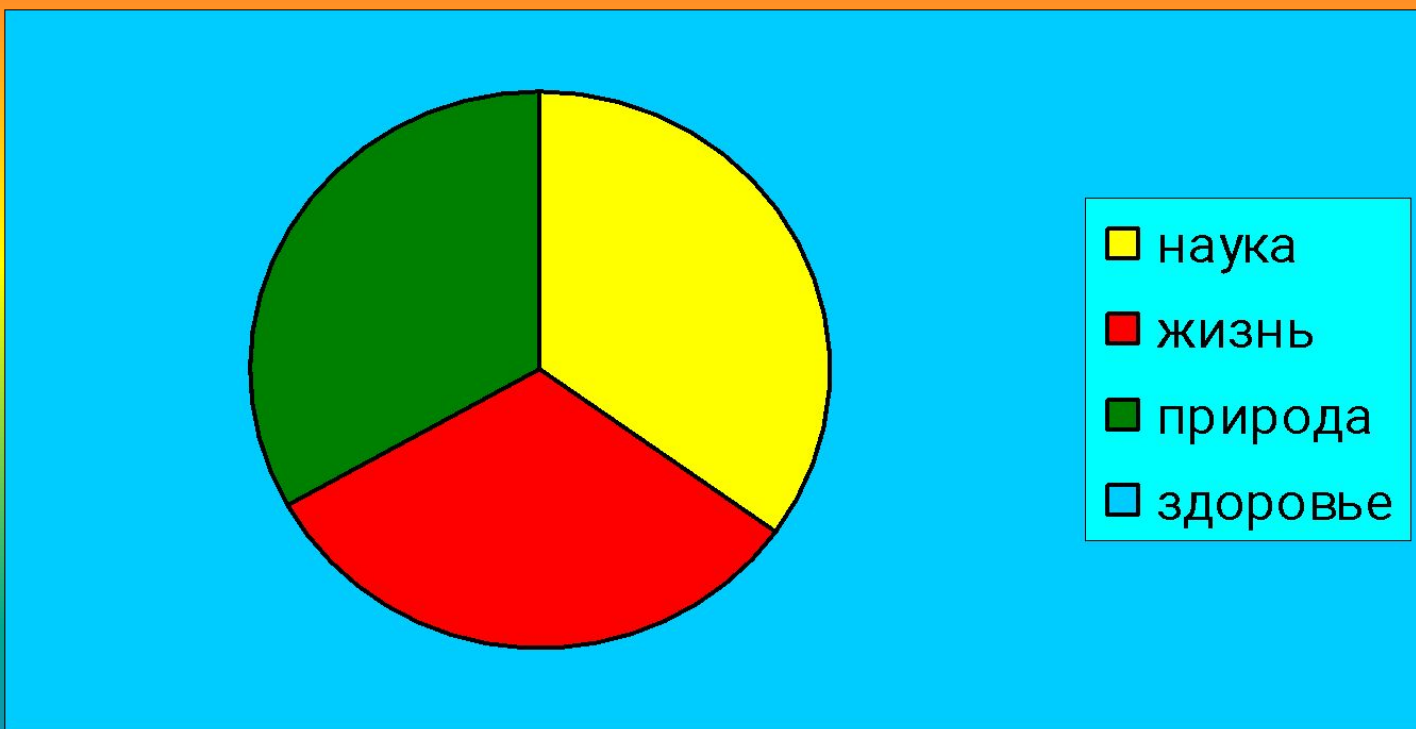
- Развитие самоуправления и самоуправления в школе через изучение политического устройства государства, формирование избирательной комиссии, проведение выборов Парламента (представителей).
- Создание Клуба молодого избирателя.
- Формирование Школы лидеров.
- Разработка законов жизни.
- КТД, вечера, встречи, поездки.

Атрибуты государственности

Школьная Демократическая Республика «Ньюостров» имеет все необходимые атрибуты государственности: Конституцию, Устав, другие необходимые законы, герб, флаг, государственный гимн, денежную валюту, эмблему, структуру органов самоуправления.

Название и все атрибуты детского объединения придумали и разработали учащиеся школы.

Флаг Республики «Новый остров»



**ГЕРБ
ДЕТСКОГО ОБЩЕСТВЕННОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
ШКОЛЬНОЙ ДЕМОКРАТИЧЕСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
«НОВЫЙ ОСТРОВ» ИЛИ «НЬЮОСТРОВ»**



- Программа детского общественного объединения – **ЩДР** (Школьная Демократическая Республика) – **«Ньюостров XXI»** или **«Новый остров»**.

- Все учащиеся могут получить гражданство Республики, **согласно Закону и Конституции**.

- Главным представителем власти в Республике является **Парламент Республики (законные представители)**.

**Конституция ШДР
«Ньюостров»**

**Устав ШДР
«Ньюостров»**

конституция

устав

- **Парламент** является **главным законодательным органом Школьной Демократической Республики, выбирается сроком на 1 год.**
- **Парламент** состоит из двух палат – Государственной Думы (совет МЭРов) и Государственного Совета учителей и родителей. Обе палаты Парламента равноправны. **Работой парламента руководит Премьер-министр, избирается сроком на 2 года.**

- **МЭР** – МОЛОДОЙ ЭРУДИРОВАННЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ. В каждом городе-классе выбирается МЭР сроком **на 1 год.**
- **ПРЕМЬЕР-МИНИСТР** проводит работу с **Правительством**. Правительство составляют **Министры**.
- Министерствами руководят министры. Отличительным знаком сотрудников министерств являются **цвета радуги.**

Правительство составляют министерства

- Министерство науки и образования
- Министерство спорта и здоровья
- Министерство иностранных дел (МИД)
- Министерство труда и экологии
- Министерство по чрезвычайным ситуациям
- Министерство юстиции, печати и информации

Министерство науки и образования

Деятельность Министерства науки и образования направлена на формирование познавательных интересов учащихся, творческого подхода и активной позиции в образовательном процессе, на поиск новых образовательных форм во внеурочной деятельности.

Традиции:

- предметные недели;
- интеллектуальные мероприятия;
- внесение поправок в Конституцию и другие законы.

Министерство спорта и здоровья

Организует деятельность в соответствии с задачами физического становления личности, укрепления здоровья учащихся, развития в ребёнке стремления к физическому совершенству, потребности в ведении здорового образа жизни.

Традиции:

- Спортляндия
- День здоровья
- Физкультминутки на уроках, игровые перемены
- Утренняя зарядка
- Аукцион спортивных достижений.

Министерство труда и экологии

Предназначено для формирования и развития трудовых навыков, потребностей в труде, ответственности за полученный результат и качество труда, а также призвано формировать уважение к природе и окружающей действительности, становление личности как активного защитника и преобразователя природы и общества.

Традиции:

- Операции
- Конкурсы на лучшее озеленение класса
- Экологические игры
- Конкурсы рисунков и сочинений
- Занятия кружков

Министерство интересных дел (МИД)

Организует деятельность граждан Школьной Демократической Республики «Новый остров» в соответствии с планированием работы по следующим направлениям: «Аукцион знаний», «Шире возможности», «Игротека». Министерство, сотрудничая с другими республиканскими службами, организует познавательную внеучебную деятельность в школе в различных формах с учётом возрастных особенностей и возможностей.

- Готовит и проводит общереспубликанские праздники.
- Организует во всех городах творческие дела.
- Ведёт учёт, пропагандирует творческие достижения республиканцев.
- Праздник русской национальной игры.
- Музыкальный парад.
- Фестиваль творчества, карнавал.
- Юморина.

Министерство юстиции, печати и информации

Отвечает за юридически грамотное оформление всей документации государства, особенно той, которая выходит за пределы Республики. В ведении Министерства юстиции находится работа по направлению «Научная лаборатория».

Министерство по чрезвычайным ситуациям

Предназначено для разработки программы действий в условиях чрезвычайных ситуаций и экологических катастроф, координирует деятельность правительства по составлению закона о чрезвычайных ситуациях, а также руководит командой по созданию и внесению поправок в Конституцию «Ньюострова».

Отличительные знаки Министерств

Отличительным знаком сотрудников Министерства науки и образования является *жёлтая полоска радуги.*

Сотрудники Министерства спорта и здоровья имеют *синюю полоску радуги.*

Все работники Министерства труда и экологии имеют отличительный знак – *зелёную полоску радуги.*

Отличительные знаки Министерств

Отличительная нашивка
Министерства иностранных дел (МИД) –
оранжевая полоска радуги.

Отличительным знаком
сотрудников Министерства юстиции,
печати и информации является
фиолетовая полоска радуги.

Все работники Министерства по
чрезвычайным ситуациям имеют
отличительный знак –
красную полоску радуги.

Состав Правительства

Деятельностью государства руководит
Правительство в составе:

- **1. Премьер-министр**, основная задача которого организовать работу всех министерств, руководит работой Правительства, контролирует деятельность всех министерств и служб, утверждает планы. Премьер-министр периодически проводит собрания, на которых заслушиваются отчеты министров, принимаются решения; принимает решения об общереспубликанских делах, отчитывается о своей деятельности на Форуме.

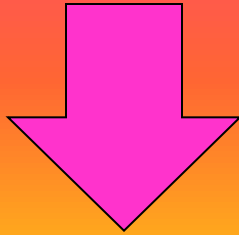
- **2. Министр науки и образования** отвечает за технические разработки – важнейшую составную часть любого современного производства. В его ведении социальная инфраструктура, прежде всего образование.
- **3. Министр спорта и здоровья** следит за организацией деятельности в соответствии с задачами физического становления личности, укреплении здоровья учащихся, развития в ребёнке стремления к физическому совершенству, потребности в ведении здорового образа жизни.
- **4. Министр интересных дел (МИД)** контролирует подготовку и проведение общереспубликанских праздников, следит за организацией во всех городах творческих дел. Ведёт учёт и пропагандирует творческие достижения республиканцев.

- **5. Министр труда и экологии** отвечает за формирование и развитие трудовых навыков, потребности в труде, ответственности за полученный результат и качество труда, а также призван формировать уважение к природе, становление личности как активного защитника и преобразователя природы и общества. Следит за поддержанием чистоты на территории Республики.
- **6. Министр юстиции, печати и информации** отвечает за юридически грамотное оформление своей документации государства, особенно той, которая выходит за пределы школы. Следит за своевременным получением информации и её достоверностью, а также опубликованием информации в Республике.

Направления работы Программы:

- «Аукцион знаний»
- «Экологическое ассорти»
- «Мир наших прав и обязанностей»
- «Школа актива»
- «Наше Отечество»
- «Шире возможности»
- «Научная лаборатория»
- «Казино талантов»
- «Игротека»

Направления Программы



**Аукцион
знаний**

**Экологическое
ассорти**

**Школа
актива**

**Мир наших
прав и
обязанностей**

**Наше
Отечество**

**К вершинам
Олимпа**

**Шире
ВОЗМОЖНОСТИ**

**Научная
лабора
тория**

**Казино
тала**

Игротека

09/24/2023

«Аукцион знаний»

В содержание деятельности по данному направлению программы входит осмысление всеми членами детского объединения необходимости научных знаний как условий нормальной жизнедеятельности в современном мире, проведение мероприятий на интеллектуальной основе.

Исходные положения: в школе учащиеся не только получают знания, но и учатся жить. Школа – источник формирования качеств гражданина детского общественного объединения «Ньюостров» и гражданина РФ.

«Экологическое ассорти»

В содержание деятельности по данному направлению программы входит формирование экологической культуры школьников, озеленение школьной территории: посадка липовой аллеи вдоль учебно-опытного участка, фруктовых деревьев, разбивка клумб, озеленение классов, распределение территорий, требующих экологической заботы.

Привлечение детей к благоустройству жизненной среды (уборка, устройство и содержание живых уголков, озеленение, цветоводство и т.п.). Обучение правилам экологически грамотного поведения детей, проведение экологических праздников, конкурсов экологических агитбригад, экологических проектов.

«Школа актива»

Основным содержанием деятельности по данному направлению является поддержка подрастающего поколения в его жизненном самоопределении, объединение содержания деятельности, использование новых технологий, форм и методов работы, гражданское, нравственное воспитание, подготовка старшеклассников к осознанному выбору, принятию самостоятельных решений.

Создание отношений личности к Человеку, Отечеству, Знаниям, Культуре, формировать личность, готовую к активному преобразованию окружающей действительности и себя. Разработка «кодекса поведения», внедрение закона доверия и ответственности личности, закон свободы, закон заботы.

«Наше Отечество»

В содержание деятельности по данному направлению программы входит осмысление ребёнком себя как части своей Родины, гражданина, патриота своего Отечества.

Овладение всеми членами детского объединения знаниями структуры правительства, Конституции и других законов.

Также в содержание входит подготовка к выполнению основных социальных ролей: дочери, сына, брата, сестры, мужа, жены, родственника.

«Мир наших прав и обязанностей»

В содержание деятельности входит осознание ребёнком себя как личности. Каждый гражданин имеет свои права и обязанности перед государством, он в ответе не только за себя, свою семью, но и за всю Планету. Общечеловеческое единение в решении глобальных проблем рассматривается как выход из кризисной ситуации, связанной с экологическими и социальными проблемами.

«К вершинам Олимпа»

В содержание деятельности по данному направлению программы входит пропаганда здорового образа жизни: валеологическое воспитание, спортивно-оздоровительная работа, организация свободного времени. Повышение уровня организации вечеров отдыха, занятия музыкой, работа в творческих коллективах. А также занятия спортом, ведение физически активного образа жизни, работа в свободное время. Оптимизация режима двигательной активности школьников с разным уровнем здоровья, использование ежедневного многократного двигательного отдыха учащихся в каждом классе путём комплекса гимнастики до уроков, физкультминуток на уроках.

«Шире возможности»

Основным содержанием деятельности по данному направлению программы является активная работа по разработке, созданию и проведению нетрадиционных мероприятий, согласно потребностям и интересам учащихся. Работа осуществляется в процессе активной творческой деятельности детей, учителей и родителей.

«Казино талантов»

По данному направлению программы осуществляется развитие кругозора и гуманитарной культуры школьников, ознакомление их с совокупностью знаний об основных этапах исторического пути малой родины; приобщение к ценностям исконно русским; воспитание стремления умножать материальные и духовные ценности, продолжение традиций, уважительного отношения к труду своих предков, т.е. формирование «нравственной оседлости» в детях.

«Игротека»

В содержание деятельности по данному направлению программы входит организация проведения ярмарок, школьных тематических вечеров. Проведение конкурсов, игровых викторин. Организация экскурсий в музеи, цирк, к памятникам культуры. Создание и выпуск комиксов, карикатурных газет. Приобщение детей к посещению библиотеки.

«Научная лаборатория»

В содержание деятельности по данному направлению программы входит разработка и выпуск следующих рубрик:

- Детский информ-центр «Хроника жизни Ньюострова»
- Статьи:
 - Лабиринт обязанностей
 - Панорама событий
 - Мы вместе
 - Сабантуй
 - Детский городок
 - Познавательные конкурсы, викторины
- Круглый год наоборот (отражение правонарушений гражданами Республики, согласно положениям Конституции ШДР «Ньюостров»).
- «Юморина во Вселенной»
- Волшебное царство
- Академия весёлых задач
- АИД (аукцион интересных дел)

Сопутствующие документы

- Конституция ШДР «Ньюостров».
- Устав ШДР «Ньюостров».
- Законы жизни:
 - ✓ Административный закон
 - ✓ Закон о гражданстве
 - ✓ Закон о выборах Президента и Парламента
 - ✓ Закон об образовании
 - ✓ Закон о труде и занятости
 - ✓ Закон «О запрете на курение»
 - ✓ Закон о звании «Почётный гражданин Востублани»

Наработки

- ❖ Составлена «Визитная карточка» детского объединения.
- ❖ Разработаны Законы жизни.
- ❖ Создан печатный орган Республики «От семи до семнадцати» (выход газеты о школьной жизни 1 раз в мес., выпуск с 2004 г.)
- ❖ Выпущена сменяемая стенгазета «Мы – в мире, мир – в нас».

Законы жизни школьника

Девиз объединения и каждого гражданина предполагают законы:

1. Закон Правды.

Правда нужна не только тебе, но и окружающим. Будь правдив.

2. Закон Добра.

Будь добр к ближнему, и добро вернется к тебе.

3. Закон Заботы.

Прежде чем требовать внимания к себе, прояви его к окружающим.

4. Закон Любви.

Любовь – одно из древнейших и уважаемых чувств. Не стесняйтесь ее.

5. Закон Милосердия.

Тебе сегодня хорошо, а другим, может быть, плохо - не забывай о них.

6. Закон Памяти.

Народ, забывший свою историю, умрет. Помни о своем народе и своей истории.

7. Закон Уважения.

Хочешь, чтобы тебя уважали, уважай других.

8. Закон Старости.

Помни: старость уважается у всех народов. Будь цивилизованным.

9. Закон Свободы.

Будь свободным и отстаивай свою свободу, не забывая о свободе других.

10. Закон Смелости.

Вчера ты трусил, но сегодня ты у нас - в коллективе: будь смел.

11. Закон Чести.

Вспоминай о своей физической силе только наедине с собой. Помни о своей духовной силе, долге, достоинстве.

Визитная карточка ДОО

В некотором царстве,
В Колосковском государстве,
Среди сёл на видном месте
Зародилось государство
По программе «Мы – вместе».

Государство не простое,
Республикой считается,
Школьной, Демократической
«Новый остров» называется.

Есть флаг, устав, эмблема
И конституция, и гимн у нас.
Решать задачи – не проблема,
Доводим сведения до Вас.

**Школа стала государством,
Управляем сами мы.
И гордимся мы богатством
Нашей новенькой страны.**

**«Изучи и сотвори себя сам»
Так звучит наш девиз простой.
Знаем, многое ждёт впереди
Подготовимся к жизни «большой».**

**Есть в нашей школе министерства,
Идёт работа и «кипит».
А руководство у Правительства,
Премьер-министр за всем следит.**

**В работе много направлений,
Вот познакомьтесь с ними Вы...
Всё это правда, без сомнений,
Они нам очень всем нужны.**

**Управляет работой Парламент –
Представители каждого класса.
Каждый свои дела выполняет
Наше объединение**

– высшего класса!

**В минуту жизни трудную,
Теснится в ль сердце грусть:
Ты обратись к товарищам,
Они помогут выбрать путь.**

**Есть сила необъятная
В содружестве большом,
И дышит благодатная,
Святая прелесть в нём.**

Результат – на лицо...

Основные мероприятия, проводимые в нашей Школьной Республике, мы стараемся запечатлеть.

Из фотографий ребятами – гражданами – составляются фотофильмы.

Основой воспитания стало
формирование личности,
всесторонне развитой,
здоровой во всех отношениях:
физически, духовно,
нравственно, способной к
самоопределению,
саморазвитию и
самореализации.

Воспитательная работа строится под девизом
«За здоровый образ жизни»

В понятие здорового образа жизни включается отсутствие вредных привычек, обладание прочными навыками поддержания и сохранения здоровья (правильное питание, закаливание, физические упражнения, навыки психической саморегуляции и др.), умение противостоять отрицательному влиянию социальной среды (выработка соответствующих психологических навыков), общая гигиеническая грамотность, сознательное предпочтение здорового образа жизни.

Одним из приоритетных направлений работы детского объединения стало составление и принятие «кодекса здоровья».

Кодекс здоровья В последней четверти XX века появилось множество нетрадиционных методик и систем оздоровления. Российские ученые - академик Н.А. Агаджанян, профессор Л.З. Тель - решили проанализировать многие из них. А затем, совместив наиболее рациональные рекомендации с данными традиционной медицины, создали своего рода кодекс здоровья, вернее, кодекс жизни. Даже частичное следование ему принесет несомненную пользу. Подход к профилактике и излечению болезней в кодексе здоровья валеологический. *Валеология* (от лат. *valeo* - «здоровье» и греч. «логос» - «слово», «учение») - наука о здоровье. Главное - научить человека не болеть, ценить собственное здоровье и сохранять его. Итак, вот основные положения кодекса здоровья.

Узнай свой организм. Нужно понимать хотя бы в общих чертах, как он работает, что ему полезно и вредно, что способствует поддержанию здоровья

Живите в согласии с природой. Пользуйтесь любой возможностью побыть в парке, в лесу, у реки, на море, в горах. Чаще ходите босиком и снимайте лишнюю одежду: подставляйте тело свету, воде и воздуху. Цените любую погоду. Не бойтесь ветра, дождя, простудных заболеваний. Ну а если они случаются - воспринимайте это спокойно, ведь простуда, как это ни парадоксально звучит, чаще всего благо, своеобразная тренировка-закалка.

Для того чтобы быть здоровым, надо временами быть чуть-чуть больным. Природа выработала бесчисленное множество способов, с помощью которых организм сосуществует с вредными факторами, борется против них и сохраняет здоровье. Отгородившись от природы, создав себе тепличные условия, человек тем самым огородился и от оздоровительных природных влияний. Мы - часть природы и поэтому не должны пренебрегать ее законами.

Доброта и милосердие. Эти качества - необходимые условия здоровой жизни, залог полноценного функционирования организма. В согласии с обществом жить не менее важно, чем в согласии с природой: А такая гармония возможна лишь на основе альтруизма (бескорыстной заботы о других). Относитесь к людям так, как желаете, чтобы они относились к вам. Это давняя мудрость. **Укрепляйте в себе уверенность, что вы здоровы. Желайте здоровья всем окружающим.** Воспринимайте свое тело как здоровое, даже если вас беспокоит какой либо недуг. Можно расценить такую рекомендацию как элемент самовнушения. Известно, что в процессе жизни информация от каждого органа поступает в нервную систему. Она регулирует жизнь органа в целом и каждой его клетки. При нарушениях нервная система приводит в действие механизмы восстановления: специальные группы нейронов и нейронные цепи делают это постоянно, помимо нашего сознания. Однако человек волен активизировать этот процесс,

создавая постоянную мотивацию, направленную на поддержание здоровья. Такой метод - мощное профилактическое средство, препятствующее развитию болезней, а также хорошее «лекарство». В его основе образование «нейронных ловушек» - кольцевых нейронных цепей, по которым импульс способен циркулировать длительное время, самоподдерживаться. Таким образом, то, что часто называется самовнушением, - постоянное поддержание возбуждения в «нейронных ловушках», которые формируют в центральной нервной системе модель здорового организма. На реализацию этой модели тело начинает работать уже на бессознательном уровне, включая защитные и восстановительные механизмы.

Закаляйтесь. Лучший способ закаливания - обливаться холодной водой. Желательно это делать на свежем воздухе, стоя босыми ногами на земле. Обливание холодной водой - не просто гигиеническая процедура. Кратковременное воздействие холодной воды относится к умеренным стрессорам, которые нужны организму для стимуляции собственных защитных механизмов. Стресс своего рода тренинг для организма. Проявляется это, прежде всего, в повышении тонуса нервной системы, тренировке гормональных антистрессовых систем, центров терморегуляции и т.п. при умеренном стрессе разрушаются нежизнеспособные клетки. Особенно важно, что любое стрессовое воздействие - толчок к усилению процессов восстановления.

Стресс способствует синтезу и высвобождению эндогенных морфиноподобных веществ (эндорфинов и энкефалинов), а это закалка противоболевой системы. Стрессовое воздействие – испытание составляющих организма на жизнеспособность. Стресс можно использовать для профилактики и терапии.

Правильное питание. Признаком здоровья является, в частности, хороший аппетит. А он, в свою очередь, связан с правильной организацией труда, отдыха и питания. В рационе не должно быть много соли, сахара и животных жиров. Избыток соли нарушает электролитный баланс организма, приводит к гипертонической болезни, артритам. Употребление рафинированного сахара в неразумном количестве может явиться непосильной нагрузкой на поджелудочную железу, способствовать развитию диабета. С животными жирами дело обстоит сложнее. Хотя это и природный продукт, человеческий организм мало приспособлен к расщеплению такой пищи. Наши далекие предки были преимущественно вегетарианцами. Избыток животных жиров - это прежде всего лишний холестерин. Организму он необходим, однако в умеренных дозах. Когда холестерина много, то возможны перенапряжения и срыв выводящих его механизмов. В результате образуются холестериновые камни в почках и желчном пузыре, развивается атеросклероз.

Правильное питание подразумевает меню, богатое овощами, фруктами, съедобными травами. Такие продукты содержат клетчатку. А без нее

нельзя полноценно очищать кишечник, особенно толстый, от шлаков.

Кстати, опорожнять кишечник надо не менее одного раза в день. Задержка стула, запоры - не только симптом расстройства в организме. Это и влияет на самочувствие и настроение. После 7 часов вечера лучше ничего не есть, чтобы к моменту сна желудочное пищеварение успело закончиться. Период сна наиболее благоприятен для переваривания и всасывания питательных веществ в кишечнике, а также для обменных процессов.

Следите за весом. У детей и подростков питание должно быть регулярным, сбалансированным, с полным набором витаминов и незаменимых аминокислот. Но уже с детского возраста не следует приучаться к чревоугодию (обжорству) и полезно следить за весом. Для взрослых наиболее действенное средство поддержания нормального веса и очищения организма от шлаков, ослабленных или перерожденных клеток - раз в неделю в течение не менее 36 ч. не принимать пищи и воды. В условиях «сухого» (безводного) голодания организм переходит на «внутреннее» водоснабжение. «Сухое» голодание меняет направленность жирового обмена: его энергия расходуется на то, чтобы обеспечить организм водой. При отсутствии пищи и воды жир расщепляется, причем образующая энергия восполняет энергетические расходы организма, а выделившаяся при расщеплении жира вода обеспечивает тело эндогенной (т.е. внутренней, производимой в самом организме) водой. Кроме того, подобное терпеливое следование режиму является умеренным стрессом, о пользе которого уже упоминалось.

Давайте себе физическую нагрузку. Движение (бег, ходьба, перенос тяжестей) должно занимать не менее 2 часов в день. Это очень важно, поскольку при физической активности усиливается кровоток, открываются сосуды разных органов и систем; у всех сосудов - от крупных до мельчайших - очищаются стенки и просветы, выделяются биологические активные вещества, улучшающие состояние крови. Равномерно работающие мышцы производят вещества, которые питают клетки сердца и мозга. Активизируются нервная и эндокринная системы. Словом, организм словно проходит курс лечения за счет активации обменных процессов. И это далеко не все плюсы, которые дает движение. Как утверждал французский врач Арман Труссо (1801 - 1867), движение может по своему действию заменить любое лекарство, но все лечебные средства мира не смогут заменить движения.

При простуде не бойтесь повышенной температуры тела. Она - как признак борьбы, идущий в организме, борьбы за здоровье, за восстановление нарушенных функций. Существует особый метод лечения - пиротерапия (от греч. «пир» - «огонь», «жар» и «терапия» - «лечение»), когда человеку целенаправленно вводят вещества.

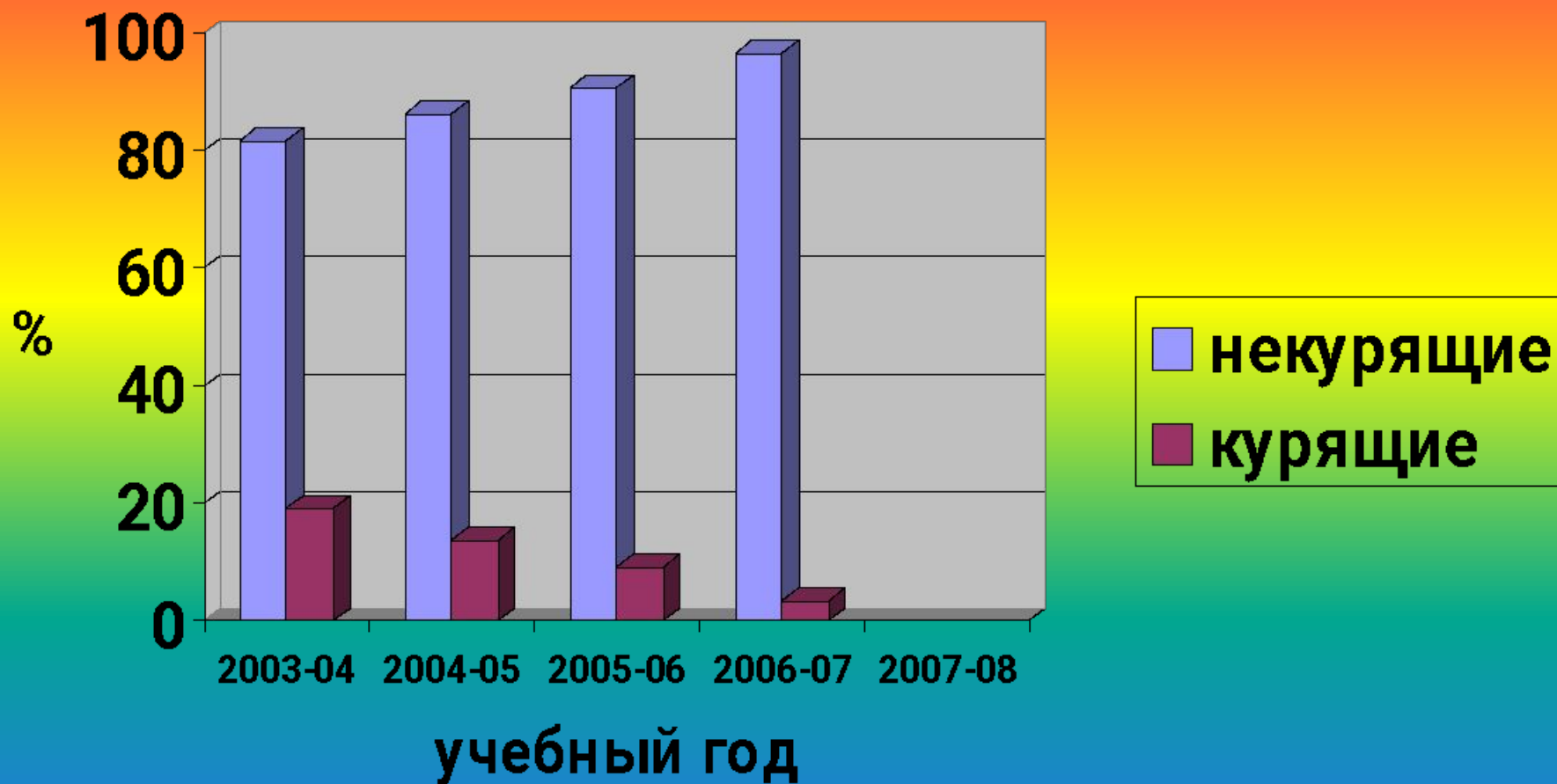
В деятельности детского объединения – борьба с вредными привычками, мы охватили различные проблемы, такие как

- табакокурение,
- употребление спиртных напитков,
- наркомания,
- сквернословие

в детской и подростковой среде.

По борьбе с табакокурением школьниками проводится систематическая работа, Презентация проекта «Против курения» и его подготовка вовлекла учащихся, в результате усиленной пропаганды вреда курения число курильщиков снизилось. Проводился анализ.

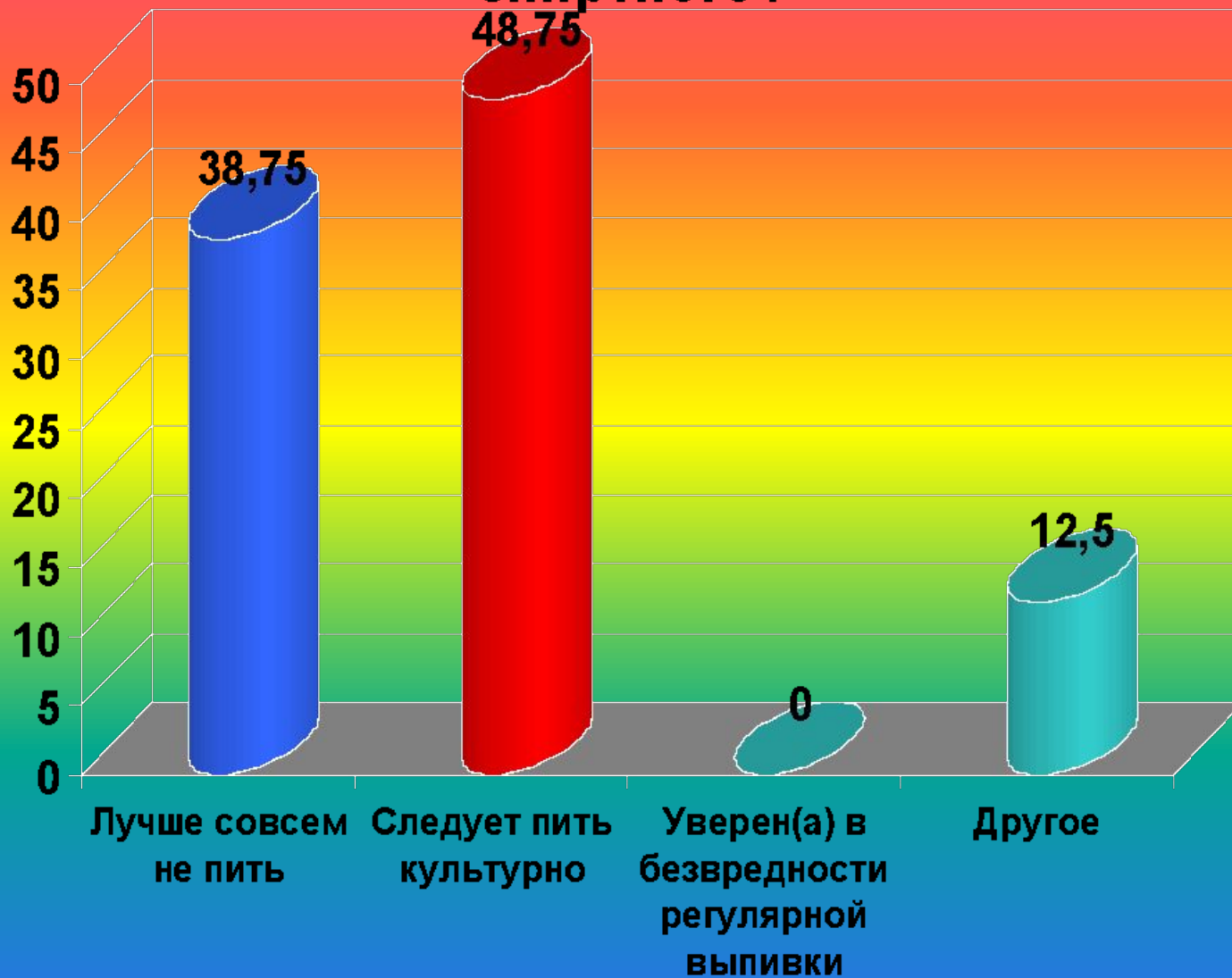
Анализ табакокурения в детской и подростковой среде



Активно ведётся работа по борьбе с употреблением спиртных напитков в детском и подростковом возрасте.

Сегодня вашему вниманию предлагается мероприятие из цикла по борьбе с употреблением алкогольных напитков –
Заседание интерактивного
Круглого стола «Поговорим об
алкоголе»

Анкета. Что вы думаете об употреблении спиртного?



Принимая участие в форуме
«*Нет наркотикам*» совместно с
психологом школы была
разработана программа по
антинаркотическому
противодействию
«Обучение через общение»,
включающая обучение,
построенное на общении.

Данная программа ориентирована на средний школьный возраст и

построена с учетом возрастнo-психологических особенностей.

Необходимо заботиться и о духовно-нравственном здоровье личности школьников. **Духовно-нравственное здоровье** – это та вершина, на которую каждый должен подняться сам. Наша задача – создать ребенку условия для продвижения по этому пути. Фундаментом нравственного здоровья являются такие общечеловеческие ценности: человек, как личность, семья, Родина – Россия – Родной язык, земля – природа, знания – культура, память – традиции, вера – надежда – любовь – милосердие.

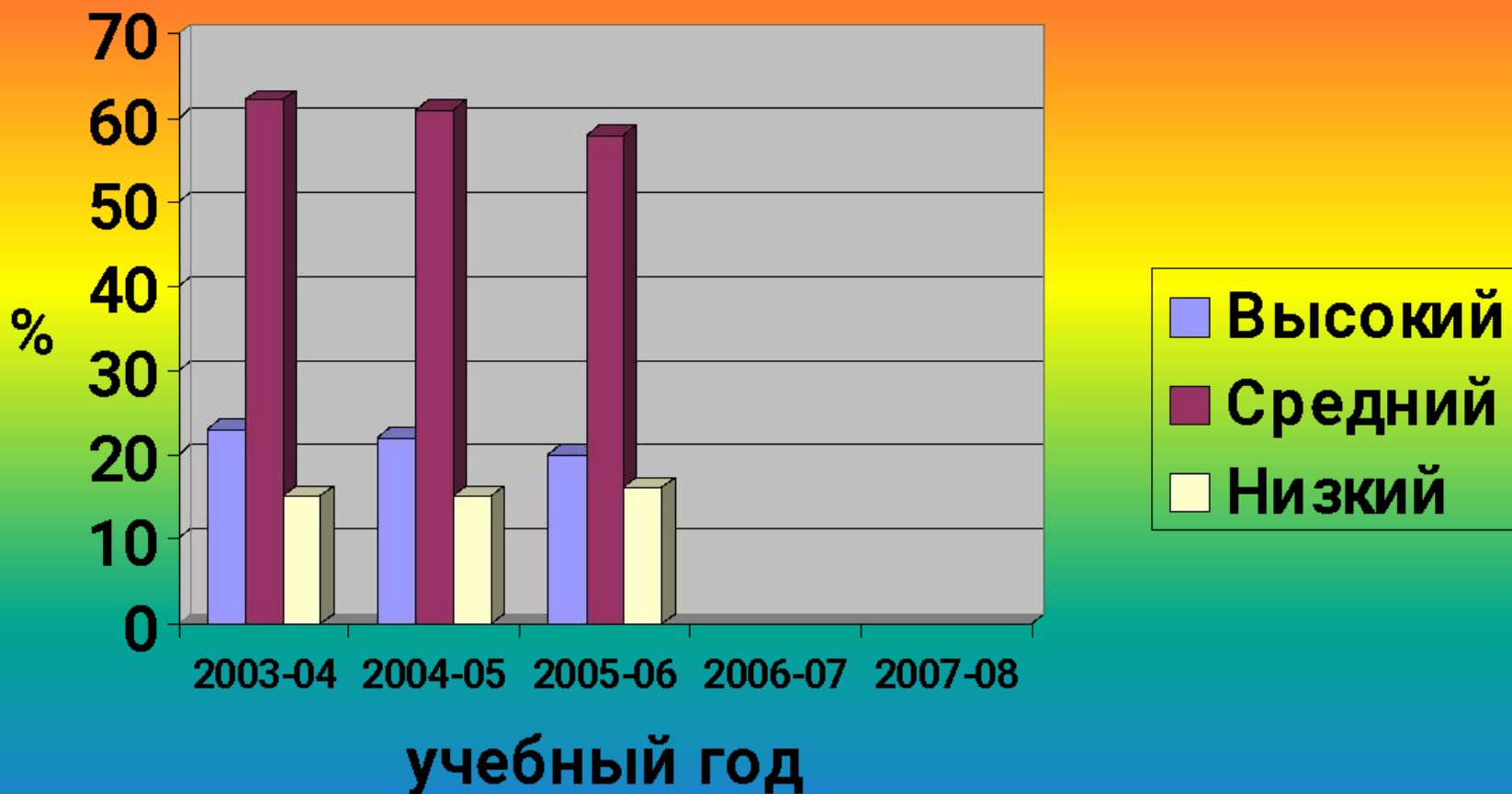
В нашем детском объединении проводится систематическая исследовательская работа на основе краеведческого материала.

Мы считаем, что духовность и нравственность можно развивать у детей преимущественно по источникам, близким для детей. Вышел в печать созданный нами сборник стихов «Поэтическая душа моих односельчан»

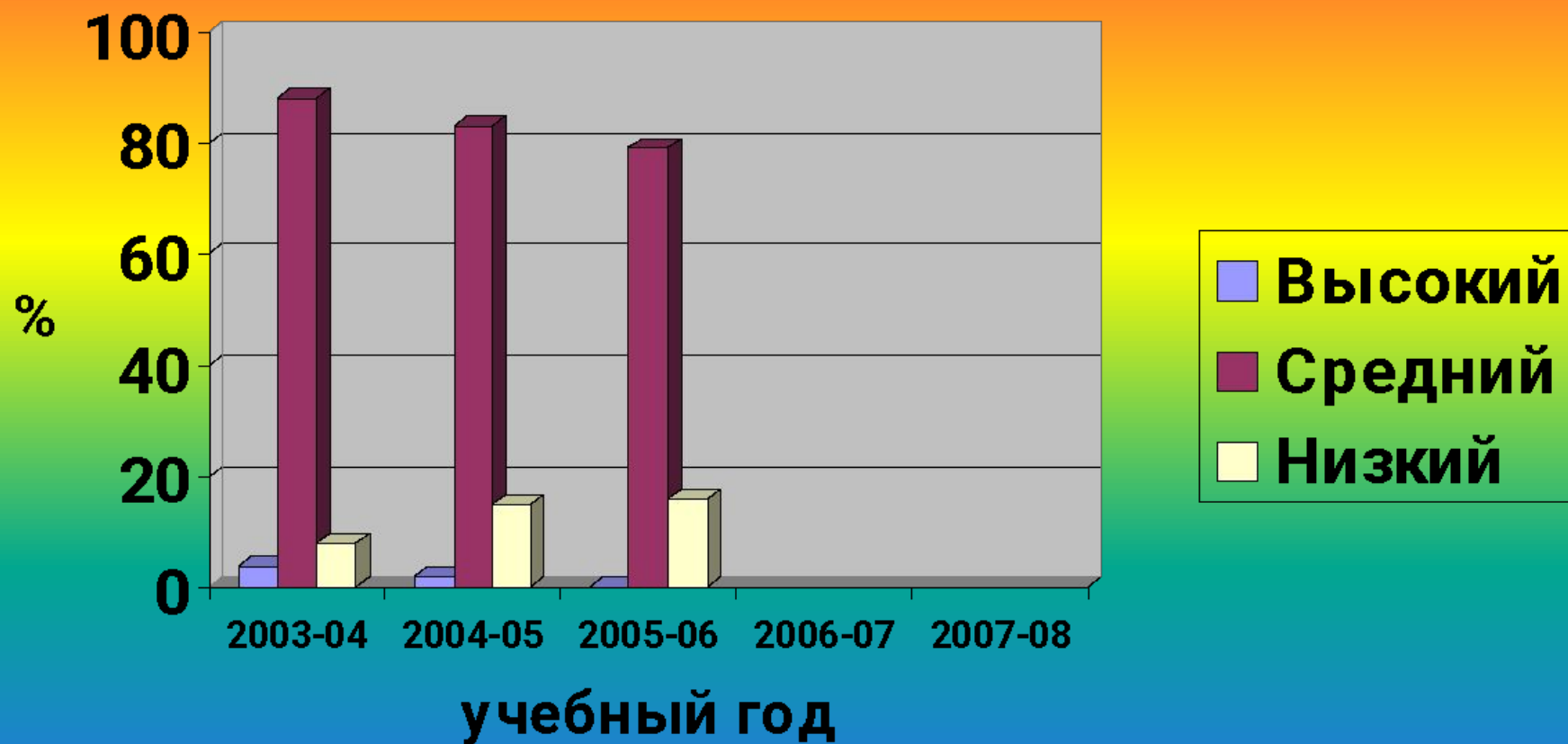
Оценка показателей психического здоровья учащихся

Уровень тревожности

(Методика самооценки школьных ситуаций (по Кондашу))

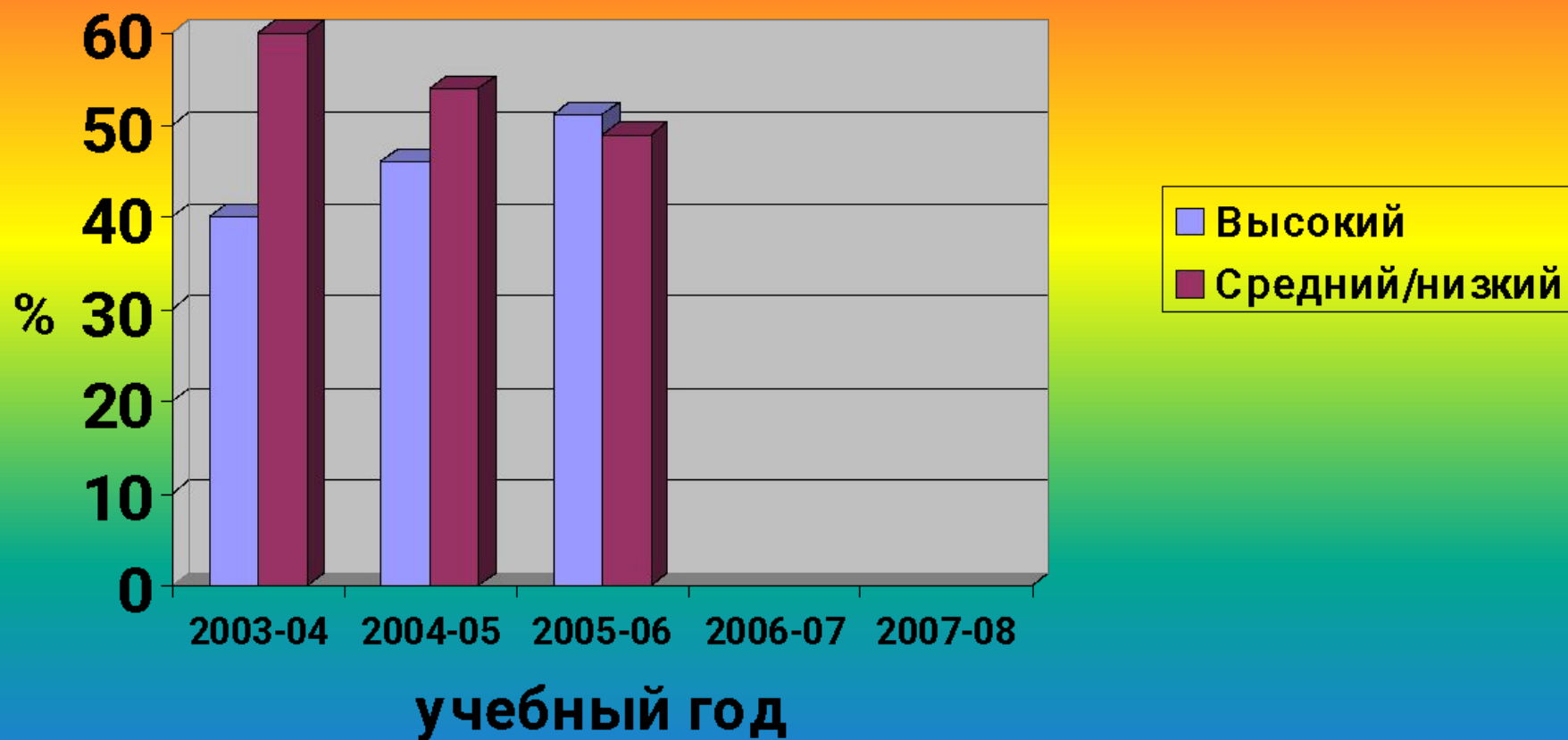


Уровень напряжённости (Анализ анкет ы)

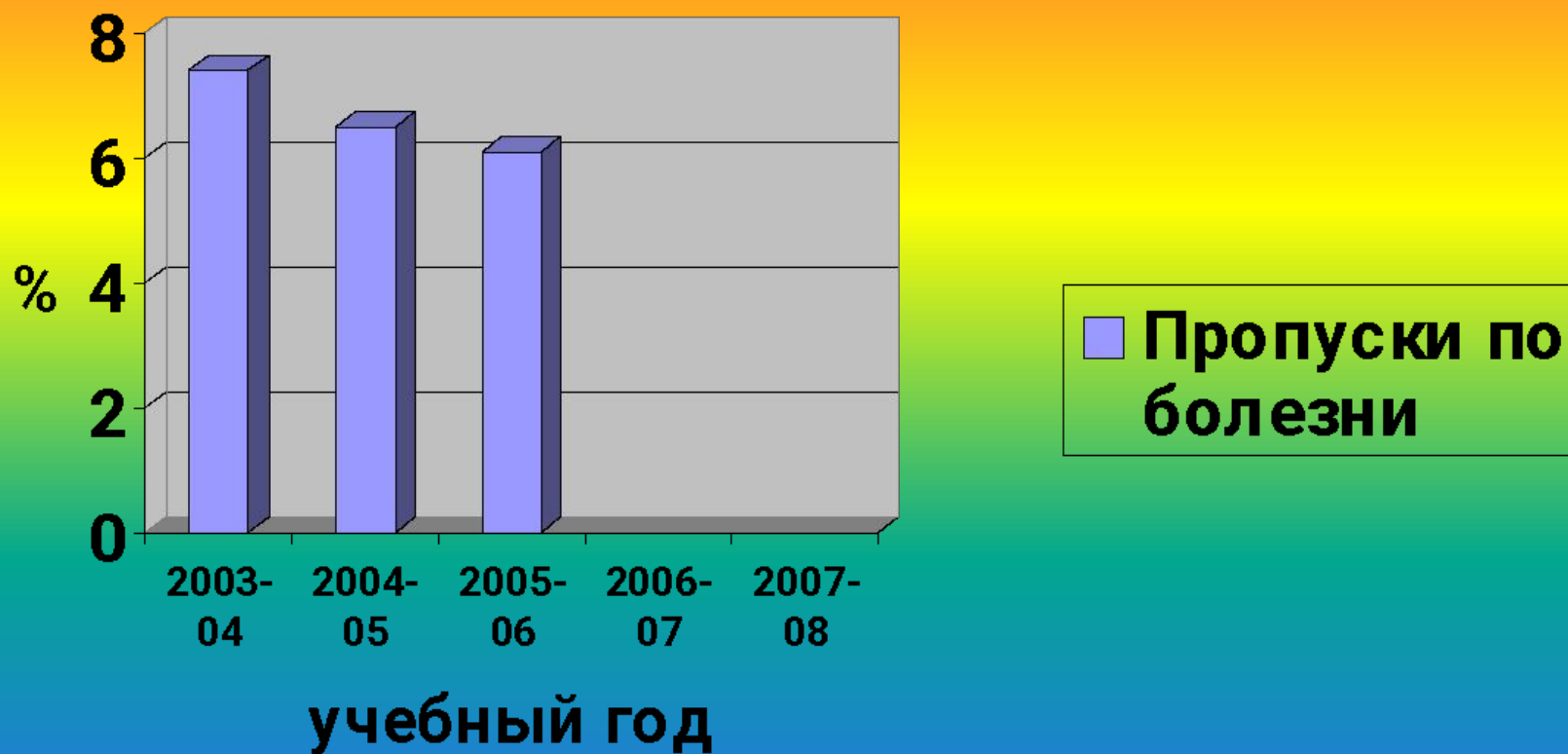


Уровень удовлетворённости учащихся школьной жизнью

(Мет одика доцент а А. А. Андреева)



**Количество пропусков по болезни
(Количество в днях)**



Распределение по группам здоровья

