

ПРИЛОЖЕНИЕ 2  
к приказу 238/2-од  
от 30.08.2024 г.

**Рабочая программа  
по профилактике травли (буллинга) среди  
несовершеннолетних на 2024– 2025 учебный год**

2024 г.

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## Актуальность проблемы

Травля детей сверстниками («буллинг») – одна из наиболее распространенных проблем в образовательных организациях и детских коллективах, которая существенно увеличивает риск суицида среди подростков, приводит к эскалации агрессии и насилия в группе и в учреждении, снижению успеваемости, эмоциональным и невротическим проблемам.

В настоящее время проблеме исследования и профилактике буллинга уделяется большое внимание. И потому вопрос предупреждения ситуаций насилия в системе образования очень актуален, как во всем мире, так и в России. По данным ООН насилию в образовательной организации подвергается каждый десятый школьник в мире, и этот показатель ежегодно растет. В России ежегодно в среднем до 30% молодых людей в возрасте от 14 до 24 лет подвергаются насилию в той или иной форме. В группу повышенного риска по частоте буллинга попадают дети 11-12 лет: 28% детей этого возраста, по меньшей мере, один раз подвергались обидам и унижениям за последние 12 месяцев. Обращает на себя внимание тот факт, что в России субъектов буллинга (обидчиков) в 2 раза больше, чем в среднем по европейским странам. Примерно пятая часть всех случаев насилия в отношении подростков и молодых людей совершается в системе образования.

В связи со сложившейся ситуацией на образовательные организации ложится ответственность за проработку и устранения проблемы буллинга. Это позволит сохранить психологическое здоровье учащихся и создание комфортной развивающей образовательной среды, обеспечивающей высокое качество образования, духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся. Данные мероприятия гарантируют охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся.

В современных условиях педагоги и психологи все чаще обращаются к вопросам толерантности и противостояния агрессии. Особенную актуальность эти вопросы приобретают в подростковом возрасте в силу его изначальной кризисности, отсутствия стабильности и чувства защищенности. Крайне актуальным становится вопрос о психологической безопасности образовательной среды и профилактики негативных явления.

Англоязычное слово «буллинг» (bullying) становится в последнее время общепринятым для обозначения школьной травли и обозначает травлю, повторяющуюся агрессию по отношению к определенному субъекту, включающую в себя принуждение и запугивание. Однако это явление имеет много «лиц». Так, **моббинг, буллинг, хейзинг, кибермоббинг и кибербуллинг** – англоязычные названия разновидностей этого опасного явления. И для того, чтобы определить направления профилактической

работы, субъекты воздействия, необходимо дифференцировать вышеуказанные понятия.

**Моббинг** (англ. mob – толпа) – это форма психологического насилия в виде массовой травли человека в коллективе.

**Школьный моббинг** – это разновидность эмоционального насилия в школе, когда класс или большая часть класса ополчается на кого-то одного и начинает его травить с какой-либо целью. Тех, кто травит, называют мобберами, а тех, кого травят, — «жертвами».

**Моббинг** – это своего рода «психологический террор», включающий систематически повторяющееся враждебное и неэтичное отношение одних людей, направленное против других, в основном одного человека. Например, моббинг против «новичка».

Формы моббинга: насмешки над физическими недостатками, изоляция, отвержение, подразнивание, толкание, высмеивание одежды и т.д.

**Буллинг** (англ. bullying, от bully — хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник) — это систематическое, регулярно повторяющееся насилие, травля со стороны одного школьника или группы школьников в отношении отдельного школьника, который не может себя защитить.

**Буллинг** – это психологический террор. Он всегда преследует цель — затравить жертву, вызвать у нее страх, деморализовать, унижить, подчинить. Обидчики дают ребенку неприятные прозвища, обзывают, бойкотируют, угрожают, отбирают личные вещи или намеренно портят их, бьют или пинают, заставляют делать неприглядные и оскорбляющие достоинство действия, распространяют лживые сведения, сплетни и слухи, исключают ребенка из круга общения, совместных занятий, игр, игнорируют и т.д. Обидчики — буллы — чрезвычайно изобретательны.

Обидчиками могут быть и девочки-подростки, ибо буллинге зависит от пола, роста, национальности или предпочтений. Он просто есть и все, как элемент школьной жизни. Повод может быть самым разным. Поэтому пострадать от буллинга может любой ученик. При этом зачастую могут даже отсутствовать какие-либо конкретные основания для агрессии. Объектом буллинга чаще всего выбирают тех, кто отличается от других детей и не может себя защитить.

По сути моббинг и буллинг схожие понятия — это травля. В то же время буллинг отличается от моббинга тем, что в роли преследователя выступает не весь класс, а конкретный ученик или группа учеников, которые имеют авторитет.

**Хейзинг** (англ. hazing) — неформальные ритуальные насильственные обряды, исполняемые при вступлении в определенную группу, и для дальнейшего поддержания иерархии в этой группе. В большей степени хейзинг характерен для закрытых (военизированных, спортивных, интернатных, и др.) учреждений.

**Хейзинг** – это неуставные отношения в коллективе, например, известная у нас «дедовщина».

**Хейзинг** встречается и в обычных образовательных учреждениях, особенно, если при них есть общежития. Новичкам одноклассники или учащиеся более старших классов (курсов) навязывают унижающие достоинство различные действия, например, публично пройтись раздетым, вымыть пол в туалете зубной щеткой и т.д.

В последнее время к формам психологического давления, присущего традиционной травле, добавились возможности всемирной паутины — **кибермоббинг и кибербуллинг**.

**Кибермоббинг и кибербуллинг** – интернет-травля — это намеренные оскорбления, угрозы, сообщение другим компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации: компьютеров, мобильных телефонов, электронной почты, Интернета, социальных сетей, блогов, чатов и т.д.

**Интернет-травля** может осуществляться также через показ и отправление резких, грубых или жестоких текстовых сообщений, передразнивание жертвы в режиме онлайн, размещение в открытом доступе личной информации, фото или видео с целью причинения вреда или смущения жертвы; создание фальшивой учетной записи в социальных сетях, электронной почты, веб-страницы для преследования и издевательств над другими от имени жертвы и т.д.

Интернет-травля отличается от других видов насилия тем, что позволяет обидчику сохранить анонимность и вероятность быть непойманным.

Наиболее часто употребляемым в настоящее время понятием, обозначающим все указанные явления, выступает «буллинг». И сегодня буллинг – это социальное явление, без которого не строится ни один детский коллектив. В любом классе, группе есть лидер, «среднячки» и «слабое звено» – тот, кто становится объектом насмешек. Если ребенок по каким-то причинам выпадает из общей массы, рядом обязательно найдется тот, кто захочет самоутвердиться за его счет. В детском коллективе буллинг зачастую является результатом незанятости детей.

Предпосылками буллинга являются:

- зависть, желание унижить жертву ради удовлетворения своих амбиций, для развлечения, самоутверждения;
- желание подчинить, контролировать кого-то;
- виктимность жертвы (особенности личности и поведения индивида, навлекающие на него агрессию со стороны других людей, такие как покорность, внушаемость, неумение постоять за себя, неосторожность,

доверчивость, легкомыслие, недифференцированная общительность, а также психические расстройства).

Последствия буллинга могут быть различными: от не успешности в учебной деятельности и в жизни до самоубийства жертвы.

Кроме того, буллинг зачастую это скрытый процесс и для его предотвращения, разрешения конфликта и устранения последствий необходимо слаженное взаимодействие окружения ребенка и всех вовлеченных в образовательную деятельность лиц.

### **Цель, задачи, методы, направления работы.**

#### **Цель программы:**

1. формирование в образовательном процессе нетерпимого отношения к различным проявлениям насилия по отношению к обучающимся;
2. повышение информированности обучающихся о возможных рисках и опасностях;
3. повышение ответственности родителей за действия, направленные против детей;
4. воспитание у обучающихся уважения к правам человека, личности, как к неповторимой сущности человека;
5. формирование у обучающихся адекватных представлений о правах человека и правилах поведения в опасных ситуациях.

Программа предусматривает решение следующих **задач**:

1. профилактика всех форм насилия над учащимися дома, в образовательной организации, в общественных местах;
2. организация совместной работы с родителями по повышению их уровня образованности и компетентности в различных трудных жизненных ситуациях;
3. сотрудничество с правоохранительными органами, органами здравоохранения, социальной защиты и т.п.

#### **Основные группы методов профилактики:**

- 1) методы, ориентированные на конкретных детей и подростков;
- 2) методы, ориентированные на семейные отношения;
- 3) методы, ориентированные на ближайшее окружение ребенка (микросоциум).

#### **Направления работы:**

##### *1. Направления работы на уровне ОУ:*

- диагностика психоэмоциональной среды ОУ и мотивационно-образовательная работа с администрацией;

- программы формирования благоприятного психологического климата ОУ
- мероприятия, направленные на сплочение образовательного сообщества

## *2. Направления работы с педагогическим коллективом и родителями:*

- консультативно-образовательная работа с педагогическим составом и родителями;
- программы повышения психолого-педагогической компетентности взрослых (родителей, педагогов)

## *3. Направления работы с учащимися*

- консультативно-коррекционная работа с детьми, подвергшимися жестокому обращению;
- информационно-просветительская работа с коллективом учащихся
- повышение уровня коммуникативной культуры учащихся
- профилактика и коррекция отклонений в эмоциональной сфере подростков;
- профилактика асоциального поведения школьников
- развитие навыков стрессоустойчивости, конструктивного поведения в конфликте и уверенного поведения, навыков саморегуляции.

Мероприятия должны осуществляться на трех уровнях: образовательной организации, группы и индивидуальном.

## **Психолого-педагогические аспекты профилактики буллинга.**

Для определения ситуации буллинга и его последствий необходимо собрать информацию и провести клинико-психологическое обследование. Опрашиваются пострадавший, возможные участники издевательств над жертвой и свидетели. Тщательным образом проводится анализ полученной информации. В результате анализа проясняются следующие аспекты:

тип агрессора:

- Нигилист – чаще мальчик, чем девочка. Это логик по типу мышления. Патологическая безэмоциональность – его отличительная черта. Слышит только себя и считается только с собственным мнением. Придумывает для других язвительные и унижительные прозвища
- Компенсатор – недостаток знаний и способностей к учению восполняет проявлением власти, ложью, грубостью. Любит измываться над слабыми и беззащитными. Нанесенные ему обиды помнит долго, всегда пытается взять реванш. Единственная возможность борьбы с таким буллером – завоевать поддержку коллектива. Как только он понимает, что жертву поддерживают другие, накал его агрессии снижается.
- Комбинатор – жестокий подросток с развитым интеллектом. Ему нравится манипулировать другими, цинично сталкивая одноклассников между собой,

оставаясь при этом в стороне. Искреннее общение с таким буллером в любой момент может обернуться внезапным и очень болезненным ударом.

- реальность буллинга;
- его длительность;
- характер (физический, психологический, смешанный);
- основные проявления;
- участники (инициаторы и исполнители);
- их мотивация;
- свидетели и их отношение к происходящему;
- поведение жертвы (пострадавшего);
- динамика происходящего;
- прочие важные для диагностики обстоятельства.

*Первичная профилактика* реализуется по 3 направлениям:

1. Создание условий недопущения буллинга.
2. Скорейшее и грамотное разобщение ребенка со стрессовыми воздействиями.
3. Укрепление защитных сил организма в противостоянии травле как для условно здоровых детей, так и для уже имеющих соматическую или психическую патологию.

На первом этапе следует признать наличие проблемы и осознать ее масштаб.

На втором – определить проблему (ее суть, серьезность, частоту возникновения, длительность, состояние жертвы, участников, свидетелей). Контролируются агрессивные намерения обидчиков и состояние жертвы. Вырабатывается план действий.

На третьем – реализуется выработанный план.

*Вторичная профилактика* сводится к своевременному выявлению у подростков патологических последствий буллинга и оказанию квалифицированной комплексной помощи.

*Третичная профилактика* предполагает реабилитацию детей и подростков с тяжелыми формами последствий травли. Острый психоз и суицидальное поведение – поводы для экстренной госпитализации. При выявлении признаков тяжелого душевного расстройства необходимо экстренно убеждать родителей проконсультировать ребенка у психиатра.

Если проявления буллинга вовремя не пресекаются, то со временем они становятся все более опасными. Реакция образовательного сообщества на случаи насилия – важный аспект в решении проблемы.

Одномоментно и навсегда искоренить проблему буллинга невозможно. Однако если ею будут вплотную и серьезно заниматься все участники образовательного процесса, то высока вероятность избежать многих конфликтов.

Ключевые слова, раскрывающие сущность профилактики буллинга: предохранение, предупреждение, предостережение, устранение и контроль. Профилактическая работа предполагает изменение социальной, семейной, личностной ситуации обучающегося путем применения специальных педагогических и воспитательных мер, способствующих улучшению качества его жизни и поведения.

Необходимо организовывать информационные часы, основными идеями которых будут темы об уважительном и толерантном отношении к окружающим людям. Педагоги-психологи должны проводить с детьми тренинги на сплочение коллектива, развитие терпимости, эмпатийного мышления по отношению к окружающим.

*Основная цель профилактических мероприятий направлена на то, чтобы, помочь ребенку совладать со стрессовой ситуацией и агрессией.*

*Задачи профилактики буллинга:*

- подготовка учителей для работы с трудными детьми;
- содействие улучшению социального самочувствия;
- психолого-педагогическое просвещение родителей;
- устранение психотравмирующей и социально опасной ситуации;
- снижение риска злоупотребления токсическими веществами, наркотиками и алкоголем;
- развитие и формирование самостоятельности и социальной компетентности;
- изменение представлений о самом себе и об отношениях с окружающими.

Объединение профилактических мероприятий в единую систему позволит создать в образовательной организации безопасное психологическое пространство. В основном меры сводятся к формированию определенных установок у каждого отдельного ученика, а также введению правил и норм, направленных против буллинга.

## План мероприятий по профилактике буллинга

в МКОУ «ОСШ № 2» на 2024-2025 год

**Цель:** создание благоприятных условий для успешной социализации и развития каждого ребенка, сохранения физического, психического и социального здоровья.

### Задачи:

- оказание компетентной помощи педагогам и родителям в вопросах обучения и воспитания;
- предупреждение возникновения явлений отклоняющегося поведения у обучающихся;
- развитие коммуникативных навыков, формирование ответственного отношения у подростков к своим поступкам;
- обучение навыкам мирного разрешения конфликтов.

№п/п	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
<b>Нормативно-правовое и информационное обеспечение мероприятий, определяющих профилактику буллинга:</b>			
1.	1. Утвердить на методическом совете программу профилактики буллинга на учебный год	сентябрь	зам. директора по ВР
	2. Разработать: <ul style="list-style-type: none"><li>• комплексный план мероприятий по профилактике и предотвращению буллинга на учебный год;</li><li>• методические материалы (рекомендации для педагогов и родителей, классные часы, беседы, тренинги и пр.) в рамках реализуемого плана мероприятий</li></ul>	сентябрь  в течение уч.года	зам. директора, педагог-психолог  педагог-психолог
	3. Изучить нормативно-правовые документы по профилактике явлений буллинга (моббинга) в образовательной среде		зам. директора, педагог-психолог
	4. Подготовить: <ul style="list-style-type: none"><li>• информационный материал по профилактике детского насилия и буллинга (моббинга) для размещения на сайте;</li><li>• раздаточные материалы (памятки, буклеты, стендовую информацию) для всех субъектов образовательных отношений (обучающихся, педагогов, родителей) по проблеме буллинга;</li></ul>	сентябрь-октябрь  октябрь	педагог-психолог  зав. библиотекой  зам. директора

	5. Организовать работу «почты доверия» для сообщения случаев буллинга (моббинга)	сентябрь	
<b>Организационно-педагогическая и научно-методическая работа с педагогическим коллективом</b>			
1.	<p>1. Совещание: «Организация работы по профилактике буллинга. Педагогический совет: «Основные механизмы и проявления феномена буллинга и его влияние на процесс обучения детей в условиях дополнительного образования»</p> <p>2. Совещание при заместителе директора по работе по темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• распространенность и особенности проявления буллинга в группах обучающихся;</li> <li>• буллинг: актуальность, состояние проблемы и психологическое сопровождение жертв буллинга;</li> <li>• роль педагога в профилактике буллинга в ученических коллективах;</li> <li>• анализ работы педагогического коллектива по профилактике детского насилия и буллинга за учебный год</li> </ul> <p>1. Пополнение методической копилки новыми формами работы по профилактике и предотвращению буллинга</p> <p>2. Лекторий для педагогического коллектива на тему: «Буллинг как социально- педагогическая проблема»:</p> <p>Лекция 1. Буллинг как форма насилия в ученическом коллективе.</p> <p>Лекция 2. Буллинг: причины и последствия</p> <p>Лекция 3. Буллинг как дискриминация прав ребенка на образование</p> <p>Лекция 4. Как педагогу противостоять травле детей</p> <p>1. Семинары, круглые столы, деловые игры, тренинги для педагогов на темы:</p>	<p>сентябрь</p> <p>октябрь</p> <p>ноябрь</p> <p>январь</p> <p>март</p> <p>май</p> <p>в течение уч.года</p> <p>в течение уч.года</p> <p>в течение уч.года (на каникулах)</p>	<p>зам. директора</p> <p>зам. директора</p> <p>педагог-психолог</p> <p>педагог-психолог</p> <p>педагог-психолог</p> <p>зам. директора</p> <p>педагог-психолог</p> <p>зам. директора по ВР, педагог-психолог</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Нормативные основания и алгоритм действий педагогов в случае подозрения на возможный факт насилия в детском коллективе.</li> <li>• Буллинг в образовательной среде: как помочь ребенку побороть агрессию. Методы предотвращения буллинга</li> <li>• Формирование личности ребенка как основа для противодействия насилию             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Конкурс методических разработок, программ, сценариев внеурочных мероприятий по профилактике буллинга в детской среде</li> <li>2. Групповые консультации по проблемным ситуациям:</li> </ol> </li> <li>• Насилие в образовательной среде: что противопоставить жестокости и агрессии?</li> <li>• Буллинг или как не стать жертвой?</li> <li>• Детский буллинг. Как защитить ребенка от травли?             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Индивидуальные консультации педагогов по профилактике конфликтных ситуаций в детском коллективе, в общении, по вопросам оказания поддержки неуверенным, отвергнутым детям, создание ситуации успеха</li> </ol> </li> </ul>	<p>октябрь</p> <p>декабрь</p> <p>февраль</p> <p>в течение уч. года</p>	<p>зам. директора</p> <p>зам. директора, методисты</p> <p>педагог-психолог</p> <p>педагог-психолог</p>
<b><i>Работа с родителями обучающихся</i></b>			
1.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общее родительское собрание «Буллинг (травля) в детской среде»</li> <li>2. Родительские собрания в классах:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• О правах ребенка на защиту от любой формы насилия.</li> <li>• Как предотвратить и преодолеть буллинг (травля)?                 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Устный журнал (стендовая информация):</li> </ol> </li> <li>• Буллинг (травля) – это не детская шалость.</li> <li>• Невидимый буллинг.</li> <li>• Психологический дискомфорт обучающихся в образовательной среде: причины, проявления, последствия и профилактика</li> <li>• Буллинг, изгой, отверженные – одна</li> </ul> </li> </ol>	<p>октябрь</p> <p>октябрь</p> <p>апрель</p> <p>1 раз в квартал</p>	<p>зам. директора</p> <p>педагоги</p> <p>педагоги</p> <p>педагог-психолог</p> <p>зам. библиотекой</p>
	проблема?		

<p>1. Книжная выставка в библиотеке «В помощь родителям о профилактике буллинга (травли) детей и подростков»:</p> <p>2. Психологический практикум «Психология поведения жертвы буллинга (травли)»</p> <p>3. Индивидуальные консультации педагога-психолога по профилактике конфликтных ситуаций в детском коллективе, в общении, по вопросам оказания поддержки неуверенным, отвергнутым детям, создание ситуации успеха</p> <p>4. Психологическая диагностика в контексте проблемы буллинга:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Анкетирование «Как я воспитываю своего ребенка»</li> </ul>	<p>в течение уч.года</p> <p>апрель</p> <p>в течение уч. года (по запросу)</p> <p>ноябрь</p> <p>март-апрель</p>	<p>педагог-психолог</p>
<p><b><i>Информационное, организационно-кадровое и психолого-педагогическое обеспечение профилактики и предотвращения буллинга (травли) обучающихся</i></b></p>		
<p>1. Информационные часы, беседы:</p> <p>7-11 лет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Законы сохранения доброты.</li> <li>• Я не дам себя обижать.</li> <li>• Давайте жить дружно!</li> <li>• Будем добрыми.</li> <li>• Как научиться жить без драки.</li> </ul> <p>12-15 лет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бояться страшно. Действовать не страшно.</li> <li>• О правилах поведения и безопасности на улице.</li> <li>• Буллинг как стадный допинг.</li> </ul>	<p>в течение уч. года</p>	<p>педагоги</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Безопасное поведение.</li> <li>• Что такое агрессия?</li> <li>• Добро против насилия.</li> <li>• Как не стать жертвой насилия.</li> <li>• Способы решения конфликтов с ровесниками.</li> </ul> <p>16-18 лет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Навыки саморегуляции.</li> <li>• Воспитание характера.</li> <li>• Предупреждение насилия и жестокости в жизни.</li> <li>• Как бороться с конфликтами.</li> <li>• Нравственный закон внутри каждого.</li> <li>• Моя жизненная позиция</li> </ul> <p style="padding-left: 40px;">1. Просмотр и обсуждение художественных фильмов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Чучело» (1983 г.).</li> <li>• «Класс» (2007 г.).</li> <li>• «Розыгрыш» (2008 г.).</li> <li>• «Школа» (телесериал, 2010 г.)</li> </ul> <p style="padding-left: 40px;">1. Читательские конференции по книгам, раскрывающим проблему буллинга:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• В.К. Железняков «Чучело».</li> <li>• Хосе Тассиес «Украденные имена».</li> <li>• В.Н. Ватан «Заморыш».</li> <li>• Е.В. Мурашов «Класс коррекции».</li> <li>• Стивен Кинг «Кэрри».</li> <li>• Алексей Сережкин «Ученик».</li> <li>• Андрей Богословский «Верочка».</li> <li>• Джоди Пиколт «Девятнадцать минут»</li> </ul> <p style="padding-left: 40px;">1. Информационный вестник (стендовая информация раздаточные материалы) для обучающихся на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мы – против насилия!</li> <li>• Мы – против жестокого обращения!</li> </ul> <p style="padding-left: 40px;">1. Книжные выставки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Буллинг как этическая проблема.</li> </ul>	<p>в течение уч. года (на каникулах)</p> <p>в течение уч. года</p> <p>сентябрь, январь</p> <p>в течение уч. года</p>	<p>Педагоги</p> <p>зав. библиотек ой</p> <p>педагоги</p>
--	---	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Относись к другому так, как ты хотел бы, чтобы относились к тебе.</li> <li>• Детство, свободное от жестокости.</li> <li>• Скажем «Нет» равнодушию к детскому Насилию       <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самообследование образовательной среды на предмет безопасности и комфортности</li> <li>1. Психологическая диагностика (наблюдение, анкетирование, тестирование) в контексте проблемы буллинга:</li> </ol> </li> <li>• выявление детей, склонных к проявлению жестокости к другим обучающимся;</li> <li>• взаимоотношения в группе;</li> <li>• изучение личностного развития обучающихся с целью профилактики нарушений в развитии личности (толерантность, самооценка и уровень притязаний, тревожности, мотивации)       <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Цикл развивающих занятий по формированию навыков межличностного общения:</li> </ol> </li> <li>• Стиль поведения. Умеем ли мы общаться?</li> <li>• Профилактика насилия в подростковом сообществе</li> <li>• Стратегии безопасного поведения</li> <li>• Недопустимость насилия и жестокости в обращении со сверстниками       <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контрольно-оценочная деятельность в целях проверки информационной доступности правил поведения и нормативных документов по профилактике буллинга</li> <li>2. Индивидуальные консультации обучающихся (по результатам диагностики, общение со сверстниками, детско-родительские отношения, конфликты)</li> <li>3. Информационная акция «Нет насилию!»</li> </ol> </li> </ul>	<p>(1 раз в четверть)</p> <p>март</p> <p>в течение уч. года (по запросу)</p> <p>в течение уч. года (по запросу)</p> <p>декабрь, апрель</p> <p>в течение уч. года (по запросу)</p>	<p>педагог-психолог</p> <p>педагог-психолог</p> <p>зам. директора</p> <p>педагог-психолог</p>
--	---	---

	<p>1. Конкурсы:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• плакатов «Мы против буллинга!»</li><li>• рисунков «Территория детства»</li><li>• творческих поделок «Гармония – в цвете, гармония – в душе, гармония – в жизни»</li><li>• презентаций «Стоп насилию!»</li><li>• сочинений, эссе «Дружба – главное чудо»</li></ul>		
--	---	--	--

ПРИЛОЖЕНИЕ 3  
к приказу 238/2-од  
от 30.08.2024г

**Программа по здоровьесбережению  
«Путь к здоровью»**

**2024г.**

## 1. Пояснительная записка.

Здоровье человека - тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Новые федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС), наряду с решением образовательных задач, ориентированы на укрепление физического и духовного здоровья обучающихся, становление личностных характеристик выпускника, в том числе, выполняющего правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.

Под здоровьесберегающими образовательными технологиями (ЗОТ) в расширенном смысле можно понимать все те технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся. Если же ЗОТ связывать с решением более узкой здоровьесберегающей задачи, то к здоровьесберегающим будут относиться педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью учащихся и педагогов, обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательном учреждении.

*Здоровьесберегающая среда – это гибкая, развивающая, не угнетающая ребенка система, основу которой составляет эмоционально-комфортная среда пребывания и благоприятный режим организации жизнедеятельности детей.*

Под здоровьесберегающей образовательной технологией понимают систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

**Цель программы:** систематизировать все возможные направления здоровьесберегающей образовательной технологии для успешного обучения и воспитания школьников.

**Задачи программы.** Ориентация на здоровьесберегающие технологии в воспитании и обучении, обеспечивающие школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, формирующие у него необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, обучающие использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Актуальность программы.**

Сегодня не вызывает ни у кого сомнения необходимость комплексного подхода к организации здоровьесберегающего пространства в образовании для детей с ОВЗ. Уже в начальной школе внедряются здоровьесберегающие технологии, которые помогают решать важнейшие задачи – сохранять здоровье ребенка, приучать его к активной здоровой жизни. Поэтому вовремя начатое и правильно организованное обучение таких детей, укрепление их

психического здоровья позволят предотвратить или минимизировать эти вторичные по своему характеру нарушения.

В настоящее время к детям с ОВЗ наблюдается повышенное внимание множества социальных структур, но можно утверждать, что немало важная роль в сохранении, укреплении и улучшении здоровья принадлежит учителю.

### **Сущность программы.**

Здоровьесберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

### **Направления реализации программы:**

1. Учет данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии.
2. Учет особенностей психического и физического развития школьников с ОВЗ и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям познавательных процессов учащихся данной возрастной группы.

### **Различают типы технологий:**

- Здоровьесберегающие (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания);
- Оздоровительные (физическая подготовка, физиотерапия, ароматерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия);
- Технологии обучения здоровью (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла);
- Воспитание культуры здоровья (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.).

Чтобы урок был продуктивным, необходимо в образовательный процесс, при организации коррекционно-развивающей работы с детьми с ОВЗ, включать ежедневно здоровьесберегающие технологии.

### **Здоровьесберегающие технологии:**

- дифференцированное обучение;
- рациональная организация урока;
- создание благоприятного психологического климата;
- нейрогимнастика;
- коммуникативные игры;

- арт - методы;
- развитие мелкой пальцевой моторики;
- когнитивные упражнения;
- кинезиологические упражнения;
- антистрессовая гимнастика;
- зрительная гимнастика;
- динамические паузы.

### **Принципы здоровьесберегающих технологий:**

#### **1. Принцип не нанесения вреда.**

Одинаково первостепенно и для медиков, и для учителей, и для родителей.

#### **2. Принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся и педагогов.**

Все происходящее в школе – от разработки планов, программ до проверки их выполнения включая проведение уроков, перемен, организацию внеурочной деятельности учащихся, подготовку педагогических кадров, работу с родителями и т.д. – должно оцениваться с позиции влияния на психофизиологическое состояние и здоровье учащихся и учителей.

Реализация этого принципа невозможна без проведения мониторинга здоровья учащихся.

#### **3. Принцип триединого представления о здоровье.**

Необходимо подходить к категории здоровья в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения, т.е. имея в виду неразрывное единство здоровья физического, психологического и духовно-нравственного.

#### **4. Принцип непрерывности и преемственности.**

Определяет необходимость проводить здоровьесберегающую работу в школе не от случая к случаю, а каждый день, на каждом уроке. Причем обязателен учет того, что уже было сделано ранее как в рамках организационных мероприятий, так и в учебно-воспитательной работе непосредственно.

#### **5. Принцип субъективного взаимоотношения с учащимися.**

Задача ученика состоит в обретении компетенций грамотной заботы о своем здоровье. Задача учителя – в максимальном содействии ему в этом стремлении. Одна из граней реализации этого принципа необходимость индивидуального подхода к учащемуся.

## **6. Принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным и психологическим особенностям учащихся.**

Пик целенаправленных учебно-воспитательных превентивных воздействий должен ненамного предшествовать среднему возрасту возникновения интереса данной возрастной группы, пику возникновения форм аддиктивного поведения.

## **7. Комплексный, междисциплинарный подход.**

Только тесное, согласованное воздействие педагогов, психолога и врачей является условием достижения намеченных результатов.

## **8. Принцип медико-психологической компетентности учителя.**

Является развитием предыдущего принципа и определяет высокие требования к уровню педагогической и медико-валеологической грамотности и соответствующей перестройке сознания, ценностей ориентации у педагогов. Эффективно работающий педагог – это всегда и хороший психолог.

## **9. Принципы грамотного сочетания обучающихся воспитанников и развивающих педагогических воздействий.**

Конкретизируется в практике здоровьесберегающих технологий путем разведения понятий, программ, форм и методов:

- а) обучения здоровью;
- б) воспитания культуры здоровья;
- в) формирования здоровья, пополнения адаптационных ресурсов, возможностей организма и психики.

## **10. Приоритет позитивных воздействий (подкреплений) над негативными (запретами, порицаниями).**

Один из важнейших общепедагогических постулатов и одно из важнейших условий здоровьесберегающей педагогики.

## **11. Принцип приоритета активных методов обучения.**

Эти методы результативны не только в контексте образовательного процесса, но и с точки здоровьесбережения.

## **12. Принцип сочетания охранительной и тренирующей стратегией.**

Стимулировать процесс развития личности, формирования, укрепления здоровья, накопления адаптационных ресурсов организма, на таком уровне напряжения сил и возможностей, при котором проявление заботы о перспективах развития и жизнедеятельности организма не вступает в противоречие с заботой об актуальном состоянии здоровья человека.

### **13. Принцип формирования ответственности учащихся за свое здоровье.**

Отсутствие у ребенка, подростка чувства такой ответственности по сути сводит на нет все усилия по формированию культуры здоровья, т.к. не обеспечивает необходимых педагогических предпосылок для реализации знаний, умений, навыков в ситуации, требующей принятия решений, связанных со здоровьем.

### **14. Принцип отсроченного результата.**

Личностные изменения, определяющие систему отношений и стереотип поведения человека, формируется длительно и доступно. Поэтому на старте работы, направленной на сохранение и укрепление здоровья школьников, необходимо запастись терпением при отсутствии видимых результатов в первые недели и месяцы ожидания изменений.

### **15. Принцип контроля за результатами.**

Принцип основан на получении обратной связи. Должен быть реализован как в работе всей школы (проведение диагностики, мониторинга здоровья), так и в работе каждого учителя. Важно как ученик усвоил, интересно ли ему это, какие мысли и чувства возникают у него в связи с получением новой информации и т.д.

Место применения	Типы технологий			
	здоровьесберегающие	Оздоровительные	Технологии обучения здоровью	Воспитание культуры здоровья
урок	Физминутки, Уроки по здоровому питанию.	Уроки физкультур	Включение разнообразных тем в календарно-тематическое планирование уроков.	Всестороннее развитие личности посредством воспитательного

				аспекта всех уроков.
перемена	подвижные паузы, релаксационные минутки, настольные игры	Арттерапия		
Воспитательная работа	Физически активные мероприятия, Организация занятий по здоровому питанию	Закаливающие процедуры, Гимнастические комплексы	Реализация через воспитательные цели каждого урока	Классные часы по личностному развитию, подготовка к фестивалям, конкурсам, проектной деятельности.
Внеурочная деятельность	Мероприятия по активной физической позиции	Обучение грамотным приемам закаливания, элементам лечебной гимнастики	Проектная деятельность по индивидуальным оздоровительным программам	Проектная деятельность по духовному развитию, по личностному развитию.
Работа школьных медиков	Профилактические прививки, ежегодные диспансеризации, составление сбалансированного меню		Тематические выступления на уроках и внеурочных занятиях	
Работа с родителями	Организация тематических бесед и лекций по основам правильного питания, разумного режима дня	Проведение веселых стартов совместно с родителями, посещение спортивных мероприятий.	Знакомство с периодическим и изданиями, с обучающими интернет-ресурсами организация кружка по общим интересам	

Личный пример педагога	Пропаганда здорового питания; Убеждающие беседы.	Обучение элементарным расслабляющим гимнастическим упражнениям.	Рассказы из личного опыта по здоровьесбережению	Активное личное участие в мероприятиях школьного и регионального значения (Лыжня России, Нормы ГТО)
------------------------	--	---	---	---

### **Роль педагога**

Учитель может сделать для здоровья ученика даже больше, чем врач. От него не требуется выполнять функции медицинского работника, просто педагоги должны работать так, чтобы обучение не вредило школьникам. В жизни учащихся учитель занимает одно из главных мест, для них он олицетворяет все важное и новое, в том числе является примером в вопросах здоровьесбережения.

Педагог должен обладать профессиональными качествами, которые позволят ему генерировать плодотворные идеи и обеспечивать положительные педагогические результаты. К таким качествам относятся следующие:

- высокий уровень коммуникативной, профессионально-этической и рефлексивной культуры;
- знание функционирования психических состояний, процессов, свойств личности, творческого совершенствования человека;
- способность к развитию и формированию личностных креативных черт;
- умение прогнозировать итоги собственной деятельности;
- способность к формированию индивидуального педагогического стиля;
- знание основ моделирования и проектирования здоровьесберегающих технологий.

## **Ожидаемые результаты**

1. Рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников.
2. Повышение приоритета здорового образа жизни.
3. Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.
4. Повышение уровня самостоятельности и активности школьников.
5. Участие в командных соревнованиях, личных первенствах по различным видам спорта.
6. Снижение заболеваемости острыми респираторными заболеваниями.
7. Повышение мотивации к учебной деятельности.
8. Повышение уровня знаний по вопросам здоровьесбережения.
9. Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников.

## Список литературы.

1. Ковриго, Н. М. Формирование потребности в здоровье и здоровом образе жизни – важная педагогическая задача [Текст] / Н. М. Ковриго // Образование и здоровье. – Калуга, 1998. – С. 149–150.
2. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы [Текст] / Н. К. Смирнов. – М.: Аркти, 2003. – 272 с.
3. Сулкарнаева, Г. А. Интеграция учебных дисциплин с целью использования учителем валеологического блока для реализации гуманистической концепции образования [Текст]: автореф. дис. канд. пед. наук / Г. А. Сулкарнаева. – Омск, 1999. – 18 с.
4. Тихомирова, Л. Ф. Теоретико-методические основы здоровьесберегающей педагогики [Текст]: монография / Л. Ф. Тихомирова. – Ярославль, Изд-во ЯГПУ, 2004. – 240 с.
5. Шамова, Т. И., Давыденко, Т. М. Управление образовательным процессом в адаптивной школе [Текст] / Т. И. Шамова, Т. М. Давыденко. – М.: Центр «Педагогический поиск», 2001. – 384 с.