

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска
"Средняя общеобразовательная школа № 218"

«Рассмотрено»
На заседании
Руководитель ППС
_____/ Н.В.Гетман
Протокол
№ ____ от « ____ » ____ 2023 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по
ВР
_____/Е.В. Коробкина
от « ____ » ____ 2023 г.

«Утверждено»
Директор МОУ СОШ № 218
_____/ Трунова И.Е.
Приказ
№ ____ от « ____ » ____ 2023 г.

**Рабочая комплексная целевая программа
по формированию здорового образа жизни, профилактике
наркомании, табакокурения и употребления ПАВ**

«Смотри в будущее - живи настоящим!»

основное общее образование, среднее общее образование

(уровень общего образования)

5-11 классы

(параллели, где реализуются программа)



Программа составлена в соответствии с ФГОС ООО, СОО

Составитель\разработчик:

Кочетова Марина Анатольевна
Социальный педагог МАОУ СОШ № 218

Утверждена
на заседании педагогического совета
Протокол
№ ____ от « ____ » ____ 2023 г.

г. Новосибирск, 2023г.

Пояснительная записка.

Современная научная профилактика употребления ПАВ формировалась на протяжении ста лет и прошла несколько стадий развития – от запугивания до информирования. На данном этапе сформировано новое понятие – «защитные факторы». Уменьшение количества факторов риска и воспитание личностной гибкости – наиболее современный подход к профилактике.

Основной возраст алкогольного или наркотического дебюта – это возраст подростковый, являющийся критическим периодом в развитии человека. Это время сильных психофизиологических изменений, этап активного экспериментирования в различных сферах жизни. Выйдя из-под опеки взрослых, подростки оказываются неподготовленными ко многим ситуациям социального риска. К рискованному поведению подростка может привести значимая для него группа, которая приобретает серьёзное значение в формировании растущей личности. Поскольку среди особенностей развития подростков выделяются интенсивное формирование чувства собственного Я и при этом недостаточный уровень социальной компетентности, поэтому основой профилактической программы стала организация помощи учащимся по осознанию себя и своего жизненного пути.

Профилактика зависимостей, заболеваний, асоциального, нездорового поведения не может осуществляться без систематического формирования у детей, подростков, молодёжи навыков здорового жизненного стиля. Их следует проводить одновременно с привлечением всех органов и учреждений системы профилактики, общественных организаций, средств массовой информации. Мероприятия и акции по профилактике аддиктивного поведения и формированию здорового образа жизни могут проводиться в различных формах. Программа «Смотри в будущее - живи настоящим!» позволяет создать в школе систему работы по профилактике ЗОЖ, наркомании, табакокурения и употребления ПАВ как основу профилактики правонарушений и преступлений среди несовершеннолетних, что позволяет учащимся развиваться в благоприятной среде.

Программа направлена на профилактику злоупотребления психоактивными веществами (ПАВ), включая употребление табака, алкоголя, наркотиков и токсикантов, а также на формирование навыков сопротивления наркотикам (ПАВ) на основе усиления ответственности личности в использовании ПАВ, увеличения социальной компетентности (межличностные отношения, самодостаточность, и твердость в сопротивлении), в соединении с укреплением негативного отношения к наркотикам. Разработанная профилактическая программа призвана оказать воздействие на все причины, нивелируя влияние отрицательных и способствуя влиянию положительных.

Программа по формированию здорового образа жизни, профилактике наркомании, табакокурения и употребления ПАВ обучающихся общеобразовательного учреждения разработана на основании:

1. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 г.) (вступила в силу для СССР 15 сентября 1990 г., ратифицирована Постановлением Верховного Совета СССР от 13 июня 1990 г. № 1559-1)

2. Конституция Российской Федерации.
3. Семейный кодекс Российской Федерации.
4. Уголовно-исполнительный кодекс Российской Федерации.
5. Указ Президента Российской Федерации от 23 ноября 2020 г. № 733 «Об утверждении Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации на период до 2030 года»
6. Федеральный закон от 8 января 1998 г. № 3-ФЗ «О наркотических средствах психотропных веществах».
7. Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
8. Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
9. Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».
10. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
11. Федеральный закон от 23 февраля 2013 г. №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»
12. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 25 августа 2014 года № 1618-р «Об утверждении Концепции государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года».
13. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
14. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 22 марта 2017 г. № 520-р «Об утверждении Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2025 года» (вместе с «Планом мероприятий на 2021-2025 годы по реализации Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2025 года»).

Основные понятия и термины.

В Программе применяются следующие основные понятия:

Психически активные вещества (ПАВ) - химические и фармакологические средства, влияющие на физическое и психическое состояние, вызывающие болезненное пристрастие; к ним относятся наркотики, транквилизаторы, алкоголь, никотин, токсические и другие средства.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - образ жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья данной социальной общности. ЗОЖ рассматривается не только как медицинская, но и как социально-экономическая категория, зависящая от развития производительных сил и производственных отношений, т.е. от образа жизни.

Профилактика потребления ПАВ - совокупность мер, направленных на предупреждение возникновения негативных форм поведения людей, а также

изменение имеющихся негативных форм поведения, приводящих к зависимостям от ПАВ.

Наркомания - хроническая болезнь, которая возникает в результате злоупотребления наркотиками и характеризуется наличием у больного психической и физической зависимости от ПАВ, морально-этической деградацией, асоциальным поведением и рядом других патологических проявлений.

Токсикомания - хроническая болезнь, которая возникает в результате злоупотребления психоактивными веществами, не включенными в официальный список наркотических средств.

Алкоголизм - заболевание, вызываемое систематическим употреблением спиртных напитков, характеризующееся влечением к ним, приводящее к психическим и физическим расстройствам и нарушающее социальные отношения лица, страдающего этим заболеванием.

Первичная профилактика - комплекс социальных, образовательных и медикопсихологических мероприятий, предупреждающих приобщение к употреблению ПАВ;

Вторичная профилактика - комплекс социальных, образовательных и медикопсихологических мероприятий, предупреждающих формирование болезни и осложнений, связанных с употреблением ПАВ у «эпизодических» потребителей, не обнаруживших признаков болезни.

Цель:

– создание в МАОУ СОШ № 218 системы работы по профилактике наркомании, алкоголизма и табакокурения среди несовершеннолетних, позволяющей учащимся развиваться в благоприятной среде;

- развитие у подростков\ несовершеннолетних позитивных отношений с окружающими, приобретение умения адаптироваться к отрицательным эффектам рекламы, выражать свои чувства, разрешать конфликты, сопротивляться давлению, которое угрожает здоровью и жизни.

Актуальность данной программы состоит в нарастании остроты данной проблемы среди подрастающего поколения, повышении требований в организации качественной работы по профилактике наркомании и формировании здорового образа жизни.

Поставленная цель реализуется через решение следующих задач:

- развитие у подростков позитивных отношений с окружающими, приобретение умения адаптироваться к отрицательным эффектам рекламы, выражать свои чувства, разрешать конфликты, сопротивляться давлению, которое угрожает здоровью и жизни;

- предупреждение употребления психоактивных веществ детьми и подростками;

- обучение навыкам ответственного поведения в пользу своего здоровья;

- привлечение молодёжи, попавшей в трудную жизненную ситуацию, к занятию общественно значимыми видами деятельности;

- профилактика правонарушений и преступлений, асоциальных явлений в ученической среде.

Данная Программа рассчитана на обучающихся 5-11 классов.

Программа рассчитана на 18 часов в год в 5-11 классах с проведением двух занятий в месяц, продолжительность занятия 40 минут.

| | | | | | | | |
|-----------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Срок реализации | 5кл | 6кл | 7кл | 8кл | 9кл | 10кл | 11кл |
| в год | 18часов | 18часов | 18часов | 18часов | 18часов | 18часов | 18часов |
| в месяц | 2 часа | 2 часа | 2 часа | 2 часа | 2 часа | 2 часа | 2 часа |

Направление внеурочной деятельности, в рамках которой происходит реализация курса: социальное.

Виды внеурочной деятельности, используемые в процессе реализации курса: познавательная, игровая, творческая, социально-значимая деятельность.

Формы организации занятий курса: классные часы, беседы, игры, дискуссии, творческие работы на заданную тему. В ходе освоения материала курса предполагается как групповая, так и индивидуальная работа учащихся.

**Учебно-тематическое планирование
программы «Смотри в будущее - живи настоящим!».
5 класс**

| № | Тема | Количество часов |
|----|--|------------------|
| 1 | Будь бездымным, а не безумным. | 1 |
| 2 | Что находится на дне бутылки. | 1 |
| 3 | Что такое наркотики. | 1 |
| 4 | Кто сильнее—наркотики или человек. | 1 |
| 5 | Мое тело - моя собственность | 1 |
| 6 | Агрессивность, неуверенное поведение и поведение с уверенностью. | 1 |
| 7 | Сопротивление давлению со стороны. | 1 |
| 8 | Умение сказать "Нет". | 1 |
| 9 | Стресс. Способы борьбы с ним. | 1 |
| 10 | Здоровый образ жизни в семье - основа здоровья детей и подростков | 1 |
| 11 | Критика, навыки критического отношения | 1 |
| 12 | Умение принимать решения | |
| 13 | Поведение в конфликтной ситуации. Разрешение конфликта путем совместного принятия решения. | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 14 | Я особенный и себя уважаю. | 1 |
| 15 | Как подружиться. Как поддерживать дружбу .Как прервать нежелательную дружбу | 2 |
| 16 | За здоровый образ жизни» просмотр видеофильмов | 2 |

6 класс

| № | Тема | Количество часов |
|----|---|------------------|
| 1 | Взаимоотношения с родителями и со взрослыми. | 1 |
| 2 | Умение отвечать за себя. | 1 |
| 3 | Что такое наркотики. | 1 |
| 4 | Правильное и неправильное использование медикаментов. | 1 |
| 5 | Употребление, злоупотребление, болезнь | 1 |
| 6 | Баланс положительных и отрицательных сторон курения | 1 |
| 7 | Алкоголь. | 1 |
| 8 | Наркотизм. Особенности поведения и черты личности тех, кто употребляет наркотики. | 1 |
| 9 | Токсические вещества. | 1 |
| 10 | Никогда не пробовать и употреблять наркотики - хорошо. | 1 |
| 11 | Развитие навыков критического мышления и ответственного поведения | 1 |
| 12 | ТВ, видео, компьютерные игры. | 1 |
| 13 | Здоровый образ жизни в семье - основа здоровья детей и подростков | 1 |
| 14 | Встреча миров: мальчики и девочки. Тренинг коммуникативной компетентности. | 1 |
| 15 | Развитие навыков давлению со стороны. | 1 |
| 16 | Как научиться жить без конфликтов | 1 |
| 17 | За здоровый образ жизни» просмотр видеофильмов | 2 |

7 класс

| № | Тема | Количество часов |
|----|---|------------------|
| 1 | Курить – здоровью вредить. | 1 |
| 2 | Алкоголь – яд | 1 |
| 3 | Наркотики – наши враги | 1 |
| 4 | Здоровье – наше богатство | 1 |
| 5 | Встреча миров: мальчики и девочки. | 1 |
| 6 | Развитие навыков критического мышления и ответственного поведения | 1 |
| 7 | Виды и формы общения. | 1 |
| 8 | Умение сказать “Нет”. Сопротивление давлению со стороны | 1 |
| 9 | Агрессивность, неуверенное поведение и поведение с уверенностью. | 1 |
| 10 | Критика, навыки критического отношения | 1 |
| 11 | Стресс. Способы борьбы с ним. Отрицательные эмоции и как справиться с гневом | 2 |
| 12 | Здоровый образ жизни в семье-основа здоровья детей и подростков | 1 |
| 13 | Умение принимать решения. | 1 |
| 14 | «Правонарушения и ответственность за них» | 1 |
| 15 | Поведение в конфликтной ситуации. Разрешение конфликта путем совместного принятия решения | 1 |
| 16 | За здоровый образ жизни» просмотр видеофильмов | 2 |

8 класс

| № | Тема | Количество часов |
|---|---|------------------|
| 1 | Здоровый образ жизни в семье-основа здоровья детей и подростков | 1 |
| 2 | Административная и уголовная ответственность за хранение передачу и сбыт наркотиков | 1 |
| 3 | Плата за обман природы. Миф о слабых и безопасных наркотиках. | 1 |
| 4 | Осторожно - яды: табак и алкоголь. | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 5 | Осторожно яды: токсические вещества и зависимость от наркотиков. | 1 |
| 6 | Развитие навыков критического мышления и ответственного поведения | 1 |
| 7 | Косвенная реклама массовой наркотизации населения. Социальные предпосылки для распространения наркомании | 1 |
| 8 | Особенности личности потенциальных наркоманов. Смена социального окружения. Отношение людей к наркоманам. | 1 |
| 9 | Смена стратегии поведения и потеря цели жизни. Изменение личности наркоманов | 1 |
| 10 | Когда возникла проблема наркомании. Наркомания угроза существования нации | 1 |
| 11 | Возможно ли излечение от наркомании. Кто виноват? | 1 |
| 12 | Экономические и идеологические предпосылки для распространения наркомании. | 1 |
| 13 | Отношение государства к наркомании. Ответ защитникам права на существование наркомании | 1 |
| 14 | Альтернатива наркотикам. Защищайте сами свое психическое здоровье | 1 |
| 15 | Нравственные нормы как гарантии здоровья | 1 |
| 16 | Необходимость личной ответственности за наркотизацию | 1 |
| 17 | За здоровый образ жизни» просмотр видеофильмов | 2 |

9 класс

| № | Тема | Количество часов |
|----|---|------------------|
| 1 | Жизнь в своем формате. | 1 |
| 2 | Административная и уголовная ответственность несовершеннолетних. | 1 |
| 3 | Заблудившиеся в сети. | 1 |
| 4 | “Я” и общественное мнение | 1 |
| 5 | Научись решать свои проблемы или правила бесконфликтного существования. | 1 |
| 6 | Умей сказать “нет!”. | 1 |
| 7 | STOP – курение! | 1 |
| 8 | STOP – алкоголь! | 1 |
| 9 | STOP – наркотик! | 1 |
| 10 | STOP – СПИД! | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 11 | Правильное питание – залог здоровья! | 1 |
| 12 | “Круглый стол” по теме: “Мы за здоровый образ жизни”. | 1 |
| 13 | Развитие навыков критического мышления и ответственного поведения | 1 |
| 14 | Здоровый образ жизни в семье-основа здоровья детей и подростков | 1 |
| 15 | Организация учебы и досуга подростков как профилактика вредных привычек | 1 |
| 16 | Проектная деятельность «Профилактика ЗОЖ» | 1 |
| 17 | За здоровый образ жизни» просмотр видеофильмов | 2 |

10 класс

| № | Тема | Количество часов |
|----|---|------------------|
| 1 | Здоровый образ жизни и его составляющие. | 1 |
| 2 | Административная и уголовная ответственность несовершеннолетних. | 1 |
| 3 | Игромания. | 1 |
| 4 | “Сохрани себя” | 1 |
| 5 | Научись решать свои проблемы или правила бесконфликтного существования. | 1 |
| 6 | “Телефон доверия”. | 1 |
| 7 | Делова игра «STOP – курение!» | 1 |
| 8 | Диспут: STOP –алкоголь! | 1 |
| 9 | Брифинг: STOP – наркотик! | 1 |
| 10 | Деловая игра «Я имею право!» | 1 |
| 11 | Круглый стол по теме: “Мы за здоровый образ жизни”. | 1 |
| 12 | Особенности личности потенциальных наркоманов. Смена социального окружения. | 1 |
| 13 | Признаки телепродукции, разрушающей здоровье. Отношение молодежи к деструктивной продукции средств массовой информации. | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 14 | Смена стратегии поведения и потеря цели жизни. Изменение личности наркоманов. Отношение людей к наркоманам. | 1 |
| 15 | Когда возникла проблема наркомании. Наркомания - угроза существования нации. Возможно ли излечение от наркомании. Кто виноват? | 1 |
| 16 | Экономические и идеологические предпосылки для распространения наркомании. Косвенная реклама массовой наркотизации населения. Социальные предпосылки для распространения наркомании | 1 |
| 17 | За здоровый образ жизни» просмотр видеофильмов | 2 |

11 класс

| № | Тема | Количество часов |
|----|---|------------------|
| 1 | Здоровый образ жизни и его составляющие. | 1 |
| 3 | Правоотношения в сфере трудовой деятельности и несовершеннолетние. | 1 |
| 6 | Правила бесконфликтного существования. | 1 |
| 7 | Правильное питание – залог здоровья! | 1 |
| 8 | STOP – курение! | 1 |
| 9 | STOP – алкоголь! | 1 |
| 10 | STOP – наркотик! | 1 |
| 11 | Деловая игра «Мой выбор!» | 1 |
| 12 | Альтернатива наркотикам. Защищайте сами свое психическое здоровье | 1 |
| 13 | Круглый стол по теме: “Мы за здоровый образ жизни”. Нравственные нормы как гарантии здоровья. Необходимость личной ответственности за наркотизацию. | 1 |
| 14 | Признаки телепродукции, разрушающей здоровье. Отношение молодежи к деструктивной продукции средств массовой информации. | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 15 | Отношение государства к наркомании. Ответ защитникам права на существование наркомании. | 1 |
| 16 | Признаки музыки и танцев, разрушающих психическое здоровье. Можно ли победить наркоманию? | 1 |
| 17 | За здоровый образ жизни» просмотр видеофильмов | 2 |

Этапы реализации комплексно-целевой программы:

I Подготовительный этап.

1. Ретроспективный анализ литературы по данному направлению.
2. Составление программы социальных действий с участниками образовательного процесса.

II. Основной этап.

1. Реализация мероприятий программы.
2. Внедрение программы через проведение традиционных мероприятий, направленных на решение задач:
 1. Участие в акции «Не переступи черту».
 2. Декада здоровья (комплекс мероприятий).
 3. «Мозговые штурмы», тренинги, направленные на здоровый образ жизни.
 4. Спортивные мероприятия.
 5. Классные часы, беседы, тестирование по данной проблеме.

III. Аналитический этап.

1. Социальный прогноз.
2. Анализ реализации программы.
3. Оформление отчётов.

Механизм реализации программы осуществляется через:

- мониторинговые исследования и определение перспектив.
- взаимодействие педагогов, классных руководителей, родителей, детей; сотрудничество с КДН, ПДН.
- внедрение здоровьесберегающих технологий, формирующих позитивные установки на ЗОЖ.
- привлечение родителей для успешного функционирования программы по профилактике наркомании, алкоголизма, табакокурения среди несовершеннолетних
- повышение роли дополнительного образования детей; организацию совместной деятельности детей и взрослых: военно-патриотическое, интеллектуальное, научно-техническое, художественное, эстетическое, экологическое, физическое воспитание, краеведческую работу.

Участники программы

- Основным звеном программы является коллектив детей, педагогов и родителей, участвующих в организации и проведении мероприятий, направленных на здоровый образ жизни, профилактику наркомании, алкоголизма, табакокурения среди несовершеннолетних. Координаторами программы могут быть социальные педагоги, классные руководители, учителя-предметники, библиотекарь.

Методы реализации программы:

Мозговой штурм. Метод используют для развития творческого мышления. Это помогает ученикам не быть строгим судьёй себе и другим. Попросит группу учеников выдать столько идей, сколько они могут, может, зафиксировать их на доске. Никто в группе не должен оценивать и комментировать: «Позитивные

или негативные идеи?» По завершении мозгового штурма идёт оценка этих идей.

Ролевые игры. Ощущение себя «в чужой шкуре» помогает развить сопереживание и возможность понять ситуацию с различных сторон. Можно попросить ребят представить себя в различных ситуациях – «драматическая ситуация» помогает вжиться в проблему. Можно принять ролевые игры, «проживая» какие-либо события.

Развитие мнений через обсуждение и дебаты. Многие вопросы требуют обсуждения, т. к. дети и педагоги часто имеют собственное мнение. Следовательно, очень важно определить своё собственное мнение. Во время обсуждения дети понимают, что бывает множество мнений по одному вопросу.

Рекламные листки, буклеты, плакаты, эмблемы. Чаще всего школьное обучение состоит из разделов: слушать учителя, выполнять письменные задания. Записи очень важны для систематизации знаний, для развития коммуникативных способностей. Можно сделать записи в форме рекламного листка, буклета, плаката – т.е. того, что может информировать других. Дизайн и иллюстрация становятся очень важными для детей, так как помогает им общаться.

Истории. Многие люди учатся на историях, которые являются важным путём передачи знаний и морали; и даже телевизионные «мыльные оперы» по-своему учат нас исследовать текущие события. Истории и рассказы позволяют ученикам переносить свой личный опыт в форму фантазий, и поэтому они не сообщают о себе те вещи, о которых хотелось бы умолчать. Различные люди по-разному интерпретируют одну и ту же историю. Народные сказки, рассказы о жизни, фантастика часто нужны нам, так как помогают лучше понять свои проблемы.

Работа в группах и парах. Ребёнок учится на чужих примерах, чужом опыте, поэтому работа в группе очень важна. Но управлять группой должен преподаватель, в обязанности которого входит следить, не доминирует ли кто-либо над другими, все ли участвуют в работе. В состав группы не должны постоянно входить только друзья, а с целью улучшения атмосферы в группе необходимо научиться уважать чужую точку зрения, что способствует развитию коммуникативных навыков.

Деловая игра. Метод имитации принятия решений подростков в различных социальных жизненных ситуациях, осуществляемый по заданным правилам группой людей или ведущим в диалоговом режиме, возможности разрешения ситуаций при наличии конфликтных ситуаций или информационной неопределённости.

Программа предполагает:

1. Организацию управления и контроля системы профилактической работы в школе.
2. Проведение бесед с учащимися и их родителями о действии наркотических веществ, алкоголя на организм человека и его последствиях.
3. Деятельность участников образовательного процесса по предотвращению употребления и распространения психоактивных веществ.

4. Индивидуальную работу с учащимися.

5. Работу с родителями.

Основные требования к условиям реализации программы:

- продолжительность одного занятия не более 40 минут;

- курс занятий краткосрочный, но интенсивный, не увеличивающий учебную нагрузку детей и подростков;

- группа в количестве обучающихся целого класса или объединенной в один класс большей частью случайно, а не только в силу индивидуальных психологических особенностей;

- занятия может вести классный руководитель, социальный педагог

- один раз в четверть перед учащимися выступает заместитель директора по учебно-воспитательной работе, один раз в полугодие – инспектор по делам несовершеннолетних. Учителя-предметники или классный руководитель проводят беседы не менее чем один раз в четверть (в течение 10-15 минут).

Подход, при котором социальные установки формируются через игру, а не путём простой передачи знаний, представляется более эффективным при условии правильной его организации. Помимо психологических тренингов, бесед, классных часов в программу могут быть включены уроки здоровья.

Организация профилактической работы предполагает:

1. Включение в план работы школы мероприятий по профилактике наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений среди несовершеннолетних на учебный год.

2. Знакомление с планом мероприятий педагогического коллектива.

3. Обсуждение направлений работы по профилактике употребления ПАВ и правонарушений среди несовершеннолетних на заседаниях методического объединения классных руководителей.

4. Обсуждение хода работы по ранней профилактике наркомании и правонарушений среди несовершеннолетних на заседаниях родительского комитета.

5. Деятельность школьной библиотеки по профилактике наркомании и правонарушений среди несовершеннолетних через выставку литературы, читательские конференции и диспуты.

6. Борьбу с абсентеизмом (пропуски занятий без уважительных причин), которая, являясь одним из основных направлений в воспитательной и учебной работе, обеспечивает успешную профилактику наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений, а также формирование у подростков навыков законопослушного поведения.

7. Ежедневный контроль успеваемости со стороны классного руководителя и родителей.

8. Организацию досуга учащихся, широкое вовлечение их в занятия спортом, художественное творчество, кружковую работу, которые способствуют развитию творческих инициатив ребёнка, активному полезному проведению свободного от учёбы времени, формированию законопослушного поведения.

Источники информации для учащихся

1. Белогуров С.Б. «Наркотики и наркомании (Книга для всех). Сургут, Северо-Сибирское региональное книжное издательство, 1998 г.
2. Мороз О.П. «Группа риска». «Просвещение» Москва, 1990 г.
3. В.А.Ерёмин «Улица – подросток – воспитатель» Москва «Просвещение», 1991 г.
4. М. Безруких, Т.Филиппова. «Разговор о правильном питании». Москва, 1999 г.
5. Г.Зайцев, А. Зайцев. «Твое здоровье». С-Пб., 1997 г.
6. Клиффорд А., Парлез Л. «Путешествие Джуно. Приключения в стране здоровья». Москва «Просвещение», 1992 г.
7. Е. Литвинов. «Ура, физкультура: Учебник 2-4 кл. Москва «Просвещение», 1996 г.
8. И. Семёнова «Учусь быть здоровым или как стать Неболейкой». Москва, 1994 г.
9. Г.Юдин. «Главное чудо света». Москва: Монолог, 1994 г.
10. <http://jdep1.projectharmony.ru>

Источники информации для педагогов и родителей

1. Н.Аникеева «Воспитание игрой». Москва, 1987 г.
2. Н. Коростелев «От А до Я детям о здоровье». Москва: Медициан, 1987 г.
3. Е. Иваницкая, Т. Щербакова «Алкоголь, курение, наркотики: как выстроить систему эффективной профилактики». Москва. «Чистые пруды», 2008 г.
4. С. Белогуров «Популярно о наркотиках и наркоманиях». Санкт-Петербург, 2000 г.
5. Н.В.Вострокнутов «Антинаркотическая профилактическая работа с несовершеннолетними групп социального риска». Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, Москва, 2004 г.
6. Б.М.Левин, М.Б.Левин «Наркомания и наркоманы». Москва, Просвещение, 1991 г.
7. Научно-методический центр «Диагностика. Адаптация. Развитие». «Менеджмент в профилактике злоупотребления психоактивными веществами». Москва, 2005 г.
8. Серия «Воспитательная работа». «Азбука здоровья: профилактика вредных привычек». Москва «Глобус».
9. Министерство образования и науки Российской Федерации. «Основы профилактики ПАВ».
10. Е.Ю.Ляпина «Профилактика социально опасного поведения школьников». Система работы образовательных учреждений. Волгоград.
11. Министерство образования и науки Российской Федерации. «Зарубежный опыт профилактики злоупотребления психоактивными веществами среди несовершеннолетних». Москва, 2004 г.
12. <http://www.narkopomosh.ru>

ПРИЛОЖЕНИЕ

Это должен знать каждый (в копилку классного руководителя)

Информация, которая должна быть доведена до детей

1. При употреблении наркотиков очень быстро, часто после одного - двух приёмов, происходит привыкание, т. е. возникает физическая и психическая зависимость. В этом состоянии человек не может не принимать их, он фактически полностью подчинён одному желанию – любой ценой достать деньги на наркотики, которые стоят очень дорого. Разговоры о том, что лёгкие наркотики (гашиш, марихуана) не представляют большой опасности, - ложь. Начав принимать лёгкие наркотики, подавляющее большинство наркоманов вскоре переходит на более тяжёлые.
2. Если наркоман, который прочно «сел на иглу», не получает очередную дозу наркотика, у него возникает абстинентный синдром, т.е. острая потребность в новой дозе. Это состояние называют «ломкой», некоторые называют его «героиновым адом»: слёзы, обильные выделения из носа и сильный понос, мучительно болят суставы и внутренности – человек буквально кричит от боли. Как свидетельствуют материалы, чтобы заглушить её, некоторые наркоманы бьются головой о стены, зубами грызут железные батареи отопления, теряют от боли сознание. Если не ввести очередную дозу, такое состояние длится до недели и более.
3. Гибель людей от передозировки наркотиков наступает независимо от желания и действий наркоманов. Происходит это так: распространители героина редко продают его в чистом виде. Для увеличения объёма они подмешивают в наркотик разные добавки (порошки без вкуса). К такому объёму наркоман привыкает, и если по какой-либо причине фасовщик приготовит такую же по объёму дозу чистого героина, она может стать смертельной.
4. Реальная возможность привлечения к уголовной ответственности за «незаконное приобретение или хранение без цели сбыта наркотических средств или психотропных веществ в крупном размере» (ст.228 Уголовного кодекса РФ). Наказание – до трёх лет лишения свободы. К крупным размерам относятся: кокаин – от 0,01 до 1 г, метадон – от 0, 01 до 1 г, морфин – от 0,01 до 1г, героин – от 0,001 до 0,005. Таким образом, под понятие в «крупном размере» подходит даже одна доза героина. Незаконным приобретением считаются: покупка, получение в обмен на другие товары и вещи, в уплату долга, займы или в дар, присвоение найденного, сбор дикорастущих наркосодержащих растений. Под понятием незаконного хранения следует понимать нахождение наркотика во владении виновного (при себе, в тайнике и других местах).
5. Постоянная и реальная опасность заразиться неизлечимыми болезнями – СПИДом и гепатитом С, которые в настоящее время неизлечимы и приводят к неминуемой гибели заболевшего. В Москве около 80% наркоманов,

употребляющих героин, заражены СПИДом. Эти заболевания передаются от одного наркомана к другому при пользовании одним шприцом. При этом все они знают об угрозе заражения этими неизлечимыми заболеваниями, но нестерпимая тяга поскорее ввести себе очередную дозу перевешивает элементарное чувство самосохранения.

б. При длительном употреблении наркотиков у наркомана происходит окончательное разрушение организма. Наступают тяжёлые поражения печени, сердца, почек, органов пищеварения, нервной и эндокринной систем. Наркомана можно легко узнать по морщинистому землистого цвета лицу, шелушащейся коже. Одновременно у наркоманов наблюдается деградация личности, появляются провалы в памяти и признаки слабоумия.

Умирают наркоманы в молодом возрасте от сердечной недостаточности или от какого-либо инфекционного заболевания, с которым ослабленный организм не может справиться.

Следует также отметить, что у наркоманов очень часто рождаются дети с физическим и психическим дефектами.

В беседах рекомендуется раскрывать полное содержание тезисов, необходимо приводить убедительные примеры отрицательных последствий употребления наркотиков. Подростков очень впечатляют примеры из реальной жизни. Рассказ о страшных болях, мучениях наркотика воспринимается как угроза, которая наступит в ближайшее время после начала употребления наркотических средств.

В беседах необходимо затронуть вопросы токсикомании, т.е. склонности детей для одурманивания вдыхать пары различных растворителей: бензола, бензина, клея «Момент» и т.п., и о пагубности этих привычек. Попадая в организм ребёнка, через кровь они действуют подавляюще на клетки головного мозга, резко снижают интеллект личности и часто приводят к необратимым процессам, таким, как потеря памяти.

Во время проведения бесед с учащимися не стоит останавливаться на характеристиках того или иного наркотика, основной упор необходимо делать на пагубных последствиях любого из них.

Необходимо информировать учащихся и родителей о поведении сбытчиков и распространителей наркотиков. Они, как правило, вовлекая подростков в употребление наркотиков, стараются убедить их в безвредности лёгких наркотиков (гашиш, марихуана и т.п.), в том, что эти средства не вызывают привыкания. Поэтому во время индивидуальных и групповых бесед с подростками, надо на примерах убеждать их в обратном, разъясняя, что зависимость развивается очень быстро и для получения ожидаемой эйфории требуется увеличение дозы, а впоследствии – переход на героин.

Необходимо объяснять подросткам, что распространители наркотиков, предлагая их сначала бесплатно, преследуют только корыстные цели, т.к. наркобизнес приносит огромную прибыль – до 1000% в год. Сами наркоманы также ищут себе компанию и вовлекают в свои ряды до четырёх человек в год.

Деятельность администрации школы и всего педагогического коллектива должна быть направлена на создание обстановки нетерпимости к наркомании,

токсикомании и употреблению психотропных веществ и на распространение информации о вреде этих привычек.

Классные руководители и все педагоги-предметники должны усвоить, что ранняя профилактика наркомании также значима, как и усвоение учащимися образовательных программ. Обязательная информация о каждом случае употребления учащимися наркотических или психотропных веществ необходима для результативного проведения профилактической работы. Только объединёнными усилиями учителей, социальных педагогов, педагогов-психологов, родителей, сотрудников милиции можно восстановить здоровый климат в школе и спасти детей от наркомании. Кроме того, педагоги должны убедить учащихся в необходимости информировать их обо всех случаях употребления наркотиков. Они должны разъяснять учащимся, что сокрытие подобной информации может привести их товарища к гибели. При проведении таких бесед необходимы терпение и тактичность. Следует разъяснять, что такая информация будет иметь строго конфиденциальный характер и станет доступной весьма и ограниченному кругу лиц, участвующих в работе по реабилитации и оказании помощи их товарищу. Разглашение такой информации может подорвать доверие учащихся и в итоге нанести моральный и физический вред подростку, попавшему в беду.

Индивидуальная работа проводится с двумя группами учащихся:

- с подростками, которые подозреваются в употреблении наркотиков;
- с несовершеннолетними, отнесёнными к «группе риска».

Во всех случаях обнаружения признаков употребления наркотических и психотропных веществ у учащихся, в т.ч. если информация поступила от родителей, директор должен организовать врачебный осмотр этих подростков в медпункте школы. Чтобы не вызвать у них тревоги и уклонения от осмотра, следует под убедительным предлогом организовать осмотр всего класса или группы учащихся. Если предположение подтвердилось, следует сообщить об этом в ПДН.

Работа с учащимися «группы риска» сводится к выявлению учащихся, подвергающихся опасности приобщения к наркотикам. В начале учебного года на основании бесед с учащимися и их родителями определяется круг лиц, который попадает под определение «группы риска». Список подростков «группы риска» по наркотическим показателям может быть составлен отдельно либо включен в общий список «трудных» подростков школы с обязательным указанием причин, на основании которых они попали в «группу риска».

Для успешного функционирования системы профилактики наркомании необходимо убедить весь педагогический коллектив в важности этой работы. Для любого успеха обучения очень важна психологическая атмосфера. Для реальной работы необходимо не разрабатывать комплекс «идеально правильных советов и рекомендаций на все случаи жизни», а сделать следующее:

1. Создать атмосферу доверия и принятия в классе; каждый член коллектива должен почувствовать, что он принимается всеми не за какие-то свои достоинства, а потому, что он – личность, принадлежащая данному коллективу.
2. Человек может откровенно высказываться только в том случае, если он уверен, что его готовы выслушать и попытаться понять, а не оценивать хорошо или плохо он поступил в какой-то ситуации. Важно приучить всех участников образовательного процесса слушать собеседника и категорически избегать оценочных суждений в любой форме.
3. Самым существенным и эффективным фактором в создании благоприятной атмосферы является способность человека выслушать, понять и принять мнение окружающих о себе. Чрезвычайно важно, чтобы в классе раз и навсегда был заведён порядок: никто не может высказываться о человеке, если он сам об этом не попросит.
4. Вся работа в атмосфере поддержки производится в ситуации «здесь и сейчас». Важны не воспоминания о чувствах, а сами чувства, мысли, идеи и сомнения, которые возникли непосредственно в ситуации общения.
5. В процессе общения важно учитывать как вербальные проявления чувств, так и не вербальные. Наблюдения за невербальными проявлениями чувств у детей помогут понять ребёнка и взаимоотношения в классе. Важно использовать и «язык тела» (Например, делая ученику замечание, параллельно можно использовать жесты.)
6. Наконец, искренность педагога. Дети чувствуют любую фальшь. Они никогда не принимают готовых истин. Педагог может сомневаться вместе с детьми, даже показывать в чём-то свою некомпетентность – дети поймут и оценят его искренность.
7. Во время работы необходимо информировать детей об их правах (выдержки из Конвенции ООН по правам ребёнка). В ст. 33 говорится о мерах по защите ребёнка от наркотиков.

Рекомендации по учету в работе с родителями психологических особенностей школьников разного возраста.

Для того чтобы родители понимали мотивы поведения и поступков детей, понимали причины побуждающие ребенка употреблять ПАВ, родителям необходимо знать его возрастные психологические особенности.

Возрастные особенности младших подростков 5-6 классы

Возраст 10-11 лет - пограничный между детством и отрочеством. В 11 лет начинается перестройка организма, ребенок становится импульсивным, проявляет негативизм, для него характерны частая смена настроений, ссоры со сверстниками, бунты против родителей. Психологические особенности учащихся 5-6 классов. В связи с началом этапа полового созревания происходят следующие изменения: дети чаще отвлекаются, неадекватно реагируют на замечания, иногда ведут себя вызывающе, бывают раздражены, капризны, их настроение часто меняется. Все эти особенности объективны и они быстро пройдут и не окажут отрицательного влияния на учебу, взаимоотношения со взрослыми, если учителя и родители найдут целесообразные, щадящие методы и формы взаимодействия с ребенком. Именно в этом возрасте проявляется не подкрепленное еще реальной ответственностью "чувство взрослости" - особая форма самосознания, возникающая в переходный период и определяющая основные отношения младших подростков с миром.

"Чувство взрослости" проявляется в противоречивом желании "быть взрослым":

- с одной стороны - стремление утвердить себя как старшего, выросшего; потребность в равноправии, уважении и самостоятельности; требование серьезного, доверительного отношения со стороны взрослых;
- с другой стороны - повышенная зависимость от взрослых, "прилипчивость" к классному руководителю, плач, капризы, желание оказаться в ситуации опеки и зависимости. Пренебрежение этими требованиями, неудовлетворенность их потребностей обостряет негативные черты подросткового кризиса.

Если взрослые не предлагают детям средств реализации их чувства взрослости, оно все равно проявится, но самым невыгодным образом - уверенностью подростка в несправедливости и необъективности взрослых: учителей, родителей. В знак протеста против диктата родителей подростки могут делать все "назло": пропускать уроки, курить, дружить с теми, с кем запрещают родители. В более острых ситуациях подростки могут убегать из дома, начинают употреблять спиртные напитки, наркотики, токсические вещества. Склонность к фантазированию, к некритическому планированию своего будущего. Результат действия становится второстепенным, на первый план выступает свой собственный авторский замысел.

Стремление экспериментировать, используя свои возможности, - едва ли не самая яркая характеристика младших подростков. Если взрослые не предоставляют младшим подросткам развивающих культурных форм такого экспериментирования, то оно реализуется лишь в самой поверхностной и примитивной форме - в экспериментах со своей внешностью, в первых пробах

курения, употребления спиртных напитков и т.д. Сообщество взрослых ожидает от подростков способности понимать других людей и сосуществовать с ними на принципах равноправия и терпимости. Эта способность человека называется децентрацией, именно она создает условия для возможного понимания другой культуры, другой эпохи, другого мировоззрения. У школьников она только начинает формироваться в подростковом возрасте, при умелом построении диалога она может окрепнуть и стать личностным образованием. Но развитие этой способности не терпит суеты, требует осторожности и ненавязчивости. Речь идет о создании ситуаций, которые учат подростков принимать разные точки зрения.

Младшие подростки характеризуются резким ростом познавательной активности и любознательности, возникновением познавательных интересов. В этот период подростку становится интересно многое, далеко выходящее за рамки его повседневной жизни - это период "зенита любознательности". Проявления любознательности поверхностны и практически не имеют связи со школьной программой. Эта любознательность отражает увеличившийся интерес школьника к окружающему миру. Подросток ощущает свои возросшие возможности, что имеет существенное значение для "подпитки" чувства взрослости. В это время интересы еще достаточно неустойчивы, легко меняются.

Специфика интересов заключается в потребности подростка в общении со сверстниками: общие увлечения дают повод для общения, определяют его содержание и средства. В значительной части случаев подросток интересуется тем, чем интересуются его друзья. С этим связана и характерная для подростков "мода на интересы", когда какое-либо увлечение как бы внезапно охватывает весь класс, параллель, а иногда и всю школу. Подобная "мода" может причудливо соединять в различные комбинации самые разные интересы - от достаточно возвышенных до простых и даже вредных. Известны случаи, когда младшие школьники начинают курить вследствие появившейся в школе "моды на курение".

Своеобразной чертой подростковых интересов является безоглядность увлечения, когда интерес часто случайный и ситуативный, вдруг приобретает сверхценный характер, становится чрезмерным.

Возрастные особенности подростков 7-8 классы.

13 лет - начало длительного и одного из важных периодов развития человека, - "возраст второго рождения личности". В психологическом облике 13-летнего подростка во многом сохраняются "детские черты" и наиболее полное воплощение получают те линии развития, которые прослеживаются на протяжении предподросткового и младшего подросткового возраста.

Признаки наступления переломного момента между детством и пубертатной стадией:

- настроение характеризуется повышенной лабильностью, постоянными переходами между веселостью и грустью, унынием с чувством неудовлетворенности собой и окружающим миром;

- мир психических переживаний становится пронизанным парадоксальностью: уверенность в себе сменяется робостью и застенчивостью; чрезмерная активность - пассивностью; эгоизм чередуется с альтруистичностью; тяга к общению - с замкнутостью;

- проявляется повышенная чувствительность к критическим замечаниям сверстников и взрослых (не родителей), к тому, как на него смотрят, и что о нем говорят; подросток становится легко возбудимым, раздражительным и одновременно незащищенным, ранимым;

- общее снижение работоспособности с чувством физического недомогания, которое может сопровождаться проявлениями вегето-сосудистой дистонии, функциональными нарушениями со стороны отдельных соматических систем - дыхания, пищеварения, кровообращения и пр.

Потребность в общении со сверстниками становится одной из центральных потребностей подростка. Принадлежность к группе играет существенную роль в самоопределении подростка и в определении его статуса в глазах ровесников. Особенно большую роль играет воздействие окружения школьника, часто принимающее форму группового давления. А поскольку в подростковом возрасте потребность в одобрении поведения со стороны высока, то курение может стать той минимальной жертвой, которую готов принести подросток, чтобы быть принятым в компанию. Поэтому преодоление давления группы сверстников в подростковом возрасте - важнейшая проблема для профилактики употребления ПАВ, а информирование о вредных последствиях табакокурения, алкоголизма имеет только вспомогательное значение.

Следует также иметь в виду повышенную потребность подростков в эмоциональном насыщении, "жажду ощущений", причем новых и сильных, с чем бывают связаны весьма рискованные формы поведения: курение, первое знакомство с другими психоактивными веществами.

Негативную роль в приобщении подростков к табакокурению, алкоголизму могут сыграть и некоторые характерологические особенности подростков, такие как акцентуация характера. Подростковый возраст - критический период проявления различных акцентуаций. В этом возрасте особенно резко проявляется характер, некоторые из его свойств, не будучи сами по себе патологическими, тем не менее, повышают вероятность психической травмы или отклоняющегося поведения.

Психологи определяют акцентуацию, как чрезмерное заострение некоторых личностных черт. Подростки с акцентуациями характера составляют группу "повышенного риска", так как они податливы к определенным пагубным влияниям среды.

Акцентуация требует дополнительного внимания со стороны родителей и педагогов, поскольку в подростковом возрасте акцентуированные черты могут провоцировать приобщение к курению, алкоголю и даже наркотикам. По статистике именно у учащихся седьмых-восьмых классов происходит первое серьезное приобщение к табакокурению. Именно в этих классах в соответствии с принципом о том, что активные профилактические мероприятия должны немного опережать возникновение у подростков первого "пика" интереса к

курению, необходимо проводить основную профилактическую работу силами педагогов, психологов, медицинских работников и родителей.

Таким образом, предупреждение табакокурения у подростков необходимо проводить с учетом их возрастнo-психологических особенностей.

Одна из самых эффективных форм такой работы - проведение групповых дискуссий на темы, связанные с курением. На дискуссиях подростки обучаются четко формулировать аргументы против курения, а также активно использовать их в ходе обсуждения. В результате этого происходит формирование группового мнения, направленного против табакокурения и других вредных привычек, связанных с употреблением ПАВ.

Другая форма предупреждения табакокурения в подростковом возрасте - проведение ролевых игр, во время которых проигрываются основные ситуации, связанные с противодействием давлению сверстников. Подростки знают, что труднее всего бывает отказать не только группе, но и ближайшему другу, который настойчиво предлагает курить. Проведение такого рода тренингов показало, что основная ошибка подростков - хаотическая и разноплановая аргументация своего отказа закурить, недостаточное уважение к своему мнению, нечеткость собственной позиции.

Основная задача в работе с подростками - отработка социальных навыков (умения побеждать в споре, не поддаваться на уговоры и т.п.).

Возрастные особенности старшеклассников 9-е, 10-е, 11-е класс.

В отличие от подростков, у старшеклассников в меньшей степени выражена эмоциональная зависимость от группы сверстников. Общение старшеклассников становится более избирательным, меняется соотношение значимых других, но во многих вопросах, особенно в том, что касается досуга, моды, художественных вкусов, они больше ориентируются на мнение сверстников. На первый план выдвигаются формы поведения, выражающие индивидуальность. Им уже не надо кому-то доказывать свою зрелость.

Старшеклассники обладают уже весьма высокой степенью автономии от старших, прежде всего родителей и учителей, и покушение на эту автономию часто вызывает конфликты. Это не означает, что старшие вообще теряют авторитет; в наиболее серьезных вопросах (выбор профессии, мировоззренческое самоопределение, поведение в сложных ситуациях) влияние родителей большей частью перевешивает влияние сверстников. Однако взрослым приходится доказывать свою правоту не авторитарно, а апеллируя к рациональным доводам.

В раннем юношеском возрасте (10-11класс) следует различать два принципиально разных типа развития: прагматический и творческий. Для прагматического типа характерна ориентация на целесообразность и на уход от источников беспокойства. Прагматически ориентированные юноши и девушки, у которых доминируют материальные ценности и которые часто не стремятся получать образование, вызывают определенную тревогу. Их развитие не является развитием в собственном смысле слова, поскольку их личность устроена так, что центральным становится стремление к гомеостатическому равновесию, к уходу от источников беспокойства, что как раз и препятствует

развитию. На практике оказывается, что тому же молодому человеку часто проще всего «уйти от источника беспокойства» за счет курения, алкоголя, наркотиков. При творческом пути развития интересы старшеклассников устремлены далеко в будущее, и они в своей жизни ведут себя в известной степени независимо от того, что считается целесообразным или «разумным», активно включая различные новые познавательные или иные формирующие возможности в собственный образ жизни.

Работая с 15-17-летними юношами и девушками, важно учитывать это принципиальное различие двух типов развития. У любого молодого человека есть обе тенденции - и гомеостатическая, и творческая, однако соотношение их может быть очень различно благодаря биологическим, биографическим, социальным факторам. По данным различных исследований в старших классах число курильщиков и «любителей пива» резко возрастает. Здесь немалую роль играет реклама, которая в той или иной степени оказывает воздействие на формирующийся стиль жизни и самовосприятие молодого человека или девушки. Соединение идеи курения с такими понятиями, как молодость, красота, жизненный успех, победа в значительной степени укрепляет социально-психологическую мотивацию приобретения вредной привычки. Кроме того, у многих старшеклассников курение уже вошло в привычку, формируется зависимость от табака. Молодые люди начинают понимать, как трудно отказаться от курения, даже если знаешь, что это вредно для здоровья.

Таким образом, в старшем школьном возрасте особо важна тема отказа от курения. Еще одна проблема, связанная с курением и алкоголизмом актуальная для юношества, - это проблема здоровья и красоты женщины, деторождения, материнства и охраны матери и ребенка от пагубного влияния табачного дыма. Поэтому составляющей частью воспитательной работы со старшеклассниками должно стать их ознакомление с основами супружества, материнства и отцовства. Но здесь нельзя "переусердствовать" - слишком сильный нажим может привести к противоположному результату, поскольку у школьников все еще силен мотив негативного поведения, противопоставления себя миру взрослых. Так, например, рассказывая о том, что курящая девушка становится непривлекательной, можно встретить оппозицию - реальные примеры из жизни старшеклассниц противоречат такому утверждению, что в свою очередь вызывает недоверие и ко всей остальной информации о вреде курения. Лучше сообщить, строго придерживаясь фактов, что табачный дым оставляет налет на зубах, портит волосы и т.д. При этом важно постоянно подчеркивать, что отказ от курения позволяет восстановить утраченную привлекательность, и чем раньше это произойдет, тем лучше для сохранения внешности. А вот высказывания учителя и тематические беседы о влиянии курения на здоровье будущих детей не должны допускать компромисса.

Надо особо отметить недопустимость курения во время беременности и грудного вскармливания, так как это касается не личного пристрастия женщины, а жизни и здоровья ребенка, нарушения его права на здоровье.

Другой аспект, на котором следует акцентировать внимание учащихся, - вред пассивного курения и ответственность курильщика перед окружающими и

членами семьи. Тезис здесь такой - курение перестает быть личным делом каждого, если оно вторгается в жизнь других людей. Этот тезис может найти свое развитие в дискуссиях о правах курящих и некурящих или о том, могут ли дети упрекать родителей за курение.

Говоря о возрастных особенностях, психологических факторах риска развития вредных привычек, важно понимать, что они способны только потенциально приобщить ребенка к табакокурению, другим психоактивным веществам. Реализуется или нет этот потенциал - зависит от взрослых, окружающих ребенка. Если родители сумеют вовремя научить ребенка регулировать свое состояние, удовлетворять потребность в получении удовольствия за счет источников, не разрушающих физическое и психическое здоровье, то даже его предрасположенность к негативным влияниям не сыграет своей печальной роли.

Активные формы работы с детьми (в копилку классного руководителя)

Вечер встречи (форма создания группы)

Это упражнение подходит для начала работы в группе, особенно, если члены группы не знакомы друг с другом. Попросите их вообразить, что они приглашены на вечер встречи. Объясните суть задания: 10-15 минут поговорить с несколькими незнакомыми людьми. Эти люди могут дать кое-какую информацию о себе: сколько их братьев и сестёр, любимый вид спорта и т.д. Во время выполнения упражнения наблюдайте за учениками. Поощряйте тех, кто постоянно общается.

Дни рождения и имена.

Выстраивание класса в ряд согласно дню их рождения. В начале – январские, а в конце – декабрьские. Можно попросить детей сделать это, не используя речь. Также можно сгруппировать ребят по первой букве имени (по алфавиту).

Руководители групп и самообразующиеся группы.

Иногда можно разрешить формировать группы, как захотят участники или назначить руководителей для формирования групп.

Животные.

Необходимы карточки для всего класса. На каждой карте написано название животного. Например, из 30 человек сформировать пять групп по шесть человек и сделать всего 30 карт, по 6 карт с одинаковым названием животных (особое внимание, например, если в классе есть мусульмане, не рекомендуется использовать слово «свинья»). Старшим классам можно дать животных, которых трудно «отличить» (например, голубь, ласточка, орёл). Ребятам предлагается изобразить этих животных, узнать «кто есть кто» и сгруппироваться по принципу «новое животное» (все «голуби» в одну группу – «ласточки» в другую).

Числа.

Важно дать каждому ученику свой номер: разделите их на три группы по трое и соответственно номера: 1, 2, 3 и вновь 1, 2, 3. Затем дети должны сгруппироваться по номерам.

Ролевая игра «Уверенные ответы».

Учащиеся работают в малых группах. Каждой группе раздаётся комплект ситуационных задач. Ребята их обсуждают и дают три варианта ответов. Учитель помогает школьникам в выполнении данного задания. Затем вызывает двух-трёх учащихся и просит их показать три варианта ответов. Ребята обсуждают и определяют, какой из ответов был наиболее уверенным.

Обратите внимание учащихся на то, что даёт уверенность:

- Учит говорить «нет».
- Помогает человеку не делать того, чего он не хочет.
- Даёт возможность отстаивать свои права.

Убедите учащихся, что они должны быть готовы использовать эти ответы в своей жизни.

Внеклассные мероприятия
(в копилку классного руководителя)
Ток-шоу «В поисках истины»

Действующие лица:

1. Ведущий
2. Сотрудник службы по борьбе с наркотиками
3. Врач-нарколог
4. Учащийся (сторонник употребления наркотиков)
5. Учащийся (прошедший через употребление наркотиков)

(На экране сюжет, звучит заголовок с диска под номером 2. входит ведущий).

Ведущий:

Добрый день! В эфире ток-шоу «В поисках истины» на первом школьном канале. Я очень рада, что вы пришли на встречу, чтобы обсудить очень важную проблему – проблему наркомании. Тема нашей сегодняшней программы «Жизнь или смерть». В нашей программе мы будем говорить о нашей жизни, о ее радостях и горестях, это будет правда жизни.

Гости нашей сегодняшней программы:.....– сотрудник службы по борьбе с наркотиками,.....– врач-нарколог, а также.....– учащиеся нашей школы.

Встречайте, наш первый сюжет (на экране заголовок №1)

И сразу вопрос нашему первому гостю., расскажите, пожалуйста, о результатах вашей деятельности.

Сотрудник: *(даётся информации по состоянию на данный период времени)*

(Примерная информация) За январь- февраль 200.. года Управлением выявлено .. преступлений, из них: тяжких и особо тяжких – ..., связанных со сбытом наркотиков – ..., связанных с организацией либо содержанием притонов для потребления наркотиков – ..., связанных с легализацией денежных средств, полученных преступным путем – Возбуждено ... уголовных дел, в том числе по статье 228 часть 1 УК РФ (незаконное производство, сбыт или пересылка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов) - Направлено в суд ... уголовных дел по ... составам преступлений. Количество раскрытых преступлений, совершенных группой лиц по предварительному сговору, организованными преступными группами, по оконченным предварительным расследованиям уголовным делам составило За совершение преступлений, связанных с оборотом наркотических средств, психотропных и сильнодействующих веществ, задержано ... человека, в том числе ... учащихся.

При проведении оперативно-розыскных мероприятий управлением за январь-февраль 200.. года из незаконного оборота изъято свыше ... гр. наркотических средств, психотропных веществ

С февраля по август 200.. года, несмотря на стабилизацию криминогенной обстановки в стране, отмечается рост удельного веса преступлений наркотической направленности. Так, за ... месяцев 200.. г. выявлено ... преступлений в сфере незаконного оборота наркотиков, что составляет ... % от их общего числа, при этом ... % зарегистрировано в г., ... в г. В 200.. году проявилась тенденция увеличения поставок на

территорию тяжелых синтетических наркотиков, например 3-метилфентанила (белый китаец).

Ведущий:

С ваших слов видно, что службы по борьбе с наркотиками добились больших успехов, тем не менее, наркомания как глобальная проблема остается. Очевидно, что только средствами закона ее не решить. Но у наших зрителей появились вопросы, прошу (микрофон в зал)

Зритель:

Скажите, пожалуйста, что понимается под незаконным оборотом наркотиков?

Сотрудник:

Под незаконным оборотом наркотиков понимают противоправные действия умышленные действия, связанные с обращением наркотиков: от изготовления (выращивание наркосодержащих растений) до реализации потребителю.

Ведущий:

Если больше нет вопросов, обратимся к нашему следующему гостю., мы только что посмотрели сюжет, выслушали сотрудника службы по борьбе с наркотиками, у вас не возникло чувство страха: ведь вы, насколько мне известно, считаете безобидными некоторые виды наркотиков?

Учащийся 1

Нет, я не считаю себя наркоманом, потому что я не употребляю наркотики внутривенно. Я использую только травку и иногда колеса, а это не наркотики.

Ведущий:

Но для чего это вам?

Учащийся 1

Когда учеба и весь мир достают, выкуришь косячок, настроение сразу поднимается, все видится в ярком свете.

Ведущий:

А вы не думаете, что рано или поздно вам захочется более сильных ощущений. Травка перестанет действовать, вы возьметесь за шприц?

Учащийся:

Ну и что? Один раз все равно ничего не значит. Я всегда смогу себя остановить.

Ведущий:

У нас в студии присутствует человек, который может с вами поспорить: это врач-нарколог Скажите, пожалуйста, с медицинской точки зрения, чем опасны наркотики?

Врач:

Человек, регулярно употребляющий наркотики, со временем утрачивает качества суверенной личности, появляется наркотическая зависимость, которая ведет его по жизни. Зависимость меняет состояние психики и физиологию человека, его характер, цели в жизни. Зависимость вызывает аномалии в его сознании и поведении.

Ведущий:

У наших зрителей есть вопрос.

Зритель:

А что такое наркотическая зависимость? С чего она начинается?

Врач:

Наркотическая зависимость – это появление необходимости систематически принимать вещества, меняющие психическую регуляцию организма. Она начинается с первой дозы. Первая доза создает такие отношения, при которых вторая, третья, десятая почти неизбежны. Начинающему наркоману кажется, что он не изменился. Но из 100 человек, впервые попробовавших наркотик, 90 становятся наркоманами именно потому, что не могут преодолеть зависимость. При внутривенном употреблении наркотиков средняя продолжительность жизни наркомана составляет 7-10 лет.

Ведущий:

Различают ли какие-нибудь виды наркотической зависимости?

Врач:

Наркотическая зависимость бывает 2 видов: физическая и психологическая. Физическая заключается в том, что наркотики входят в химический состав тканей организма и становятся необходимым условием биологического и химического равновесия тела. Возникает привыкание, организм настраивается на прием наркотика. Необходимо поддерживать определенную консистенцию наркотиков в организме, но они постоянно выводятся через почки, кишечник и легкие, поэтому их запас необходимо пополнять. Т.е. физическая зависимость вынуждает принимать наркотики постоянно, пропуская дозу, наркоман обрекает себя на муки. Преодолевается физическая зависимость после окончания ломки.

Психологическая зависимость проявляется в том, что сначала появляется неудовлетворенность при отсутствии наркотика, оживление в предвкушении приема наркотика, неприязнь к людям, которые мешают этому. Наркомана преследуют постоянные мысли о наркотиках, видения, сновидения. Этот вид зависимости вырабатывается при употреблении любых видов наркотиков. Она практически неизлечима. Об этом свидетельствуют многочисленные случаи возвращения к наркотикам тех, кто много лет от них воздерживался.

Ведущий:

А в чем причина того, что многие люди начинают принимать наркотики, становясь затем наркоманами?

Врач:

Главная беда в том, что, впервые пробуя наркотик, никто об этом не думает и считает, что наркоманом не станет. Лучшей защитой от наркомании является отказ от принципа «один раз попробовать».

Зритель:

Можно ли как-то распознать наркомана внешне?

Врач:

Да, об этом говорят покраснения век и носа, расширенные или суженные зрачки – в зависимости от типа препарата. Энергетика может быть либо снижена, либо резко повышена. Человек может быть вялым, медлительным,

угрюмым или шумным, истерически веселым. Аппетит тоже подвержен крайностям: или чудовищный или никакого. Характер резко меняется: человек становится раздражительным, невнимательным, агрессивным или подозрительным. Бывает иногда тяжелый запах изо рта и тела. Полное безразличие к чистоте и опрятности, нередки головные боли, расстройство зрения и т.д.

Ведущий:

Спасибо, Анна, а у нас следующий сюжет (заголовок №3 – песня)

Итак, из этого сюжета мы видим, как обычный молодой человек становится наркоманом, и что этому сопутствует. Здесь в студии присутствует человек, который не понаслышке знает, что такое наркомания., расскажите вашу историю.

Учащийся 2:

Трудно описать тот ад, через который я прошла. Я в первый раз выпила в 14 лет. При чем тут выпивка? А это все звенья одной цепи. Жили мы тогда в Средней Азии, что уже говорит за себя: именно там я первый раз покурила анашу. Мне было просто интересно: как это будет, какие ощущения. Наркоман испытывает настоящий кайф только один раз, первый.

Губит, как правило, то, что после первого укола не бывает ломки и мысль о том, что у меня не будет привыкания, в любой момент могу бросить. Потом следует другой укол. Но первоначального ощущения уже нет. Чтобы его достичь, дозу надо увеличить. Наркоман ради дозы пойдет на преступление. А как же иначе? Ведь ты в этот момент умираешь. У тебя выворачивает суставы, тело корчится в судорогах. Но самое страшное не это, а то, что ты превращаешься в зомби. Когда я куда-либо ехала, я всегда запасалась наркотиками, потому что круг жизни свелся к трем вещам: мак-шприц-игла. Деградация полная. Сейчас таких становится все больше, а ведь многие из них заболели СПИДом.

Ведущий:

Как вы считаете, вы преодолели свою болезнь?

Учащийся 2:

Хочется верить, что да.

Ведущий:

Роман, эта история не заставила вас задуматься?

Учащийся 1:

Каждый человек переживает это по-своему. Если кто-то стал наркоманом, это не значит, что я им буду.

Ведущий:

Тогда специально для вас несколько писем, которые пришли на адрес нашей программы.

«Мне 18 лет. Я – наркоманка. А ведь все началось с развлечения, с глупого любопытства. И пошло – поехало. Я всегда мечтала быть свободным человеком, а превратилась в рабу заряженного шприца. Ловлю свой призрачный кайф. У меня такое чувство, что я когда-то была, а теперь меня нету. В зеркале видны только глаза, которые смотрят на мое падение. Так нельзя жить: без надежды, без смысла. Я никогда не любила, теперь уже не

успею. Я сама себя загубила. Я умру смертью наркоманки, бессмысленной смертью».

«Вчера проснулся в наркологическом диспансере. Ничего не помню. Здесь я уже не первый раз. Но как бы меня не лечили, мне каждый раз хочется, выйдя отсюда, уколиться. Моя жизнь кончена. Подружка меня бросила, родители уже не борются, потому что ничего не могут сделать, а мне проще уколиться и забыться. Учиться я бросил, работать не хочу. С утра нахожу друзей, с которыми можно пропустить дозу. Зачем мне жизнь? Может умереть, чтобы не мучить себя и других?»

Ведущий:

Что бы вы посоветовали этим людям?

Врач:

В периоды просветления им необходимо обратиться за медицинской помощью. Лечение возможно только на добровольной основе...

Сотрудник:

Но если гражданин совершил преступление и признан нуждающимся в лечении от наркомании, суд в соответствии со статьей 97 УК РФ может вынести решение о применении принудительных мер медицинского характера.

Ведущий: Спасибо, уважаемые гости. Хотелось бы узнать, что наши гости думают о наркомании?

(микрофон в зал)

Ведущий:

Наша программа подошла к концу, и в завершение еще один сюжет, который, мы надеемся, не оставит вас равнодушными (заголовок №7 – песня).

Физкультуру не любить – под собою сук рубить». **(Игра для учащихся 6 класса)**

Цель: формирование у школьников потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Определение уровня знаний и навыков по профилактике нарушений осанки и зрения.
2. Закрепление знаний, полученных на уроках.
3. Развитие творческих способностей учащихся.
4. Развитие внимания, воображения, умения адаптироваться к изменяющимся ситуациям.

Оборудование: фломастеры, бумага, сумка на длинной ручке, два ведра, книги, призы.

Ход игры

Вводная часть.

Ведущий. Современная медицина считает, что здоровый позвоночник гарантирует человеку абсолютное здоровье. Есть поговорка: «Человек настолько молод и здоров, насколько молод и здоров его позвоночник».

Глаза – бесценный дар. Человек до 90% информации об окружающем мире получает через органы зрения.

К сожалению, заболевания позвоночника и нарушения зрения в списке болезней школьников занимают ведущие места. Если мы возьмём результаты медицинского осмотра нашего класса, то увидим, что у 56% учащихся нарушение зрения.

Сегодня, ребята, мы проведём игру «Осаночка, улыбочка, здоровые глазки», в ходе которой выясним, умеете ли вы беречь своё здоровье.

(Игроки выбирают капитанов команд.)

I. Основная часть.

Капитаны представляют команды «Осаночка, улыбочка» и «Здоровые глазки».

II. Разминка “Здоровье – лучшее богатство”.

Ведущий читает пословицы и афоризмы о здоровье, а команды по очереди объясняют их.

Если заболит у тебя глаз, удерживай руки.

Не доглядишь оком – заплатишь боком.

Кто читает на ходу, попадает в беду.

Береги бровь, глаз цел будет.

На солнышко не гляди: ослепнешь.

Без осанки конь – корова.

Сильный напрягся – сильнее стал,

Слабый напрягся – хребет сломал.

Физкультуру не любить –

Под собою сук рубить.

Лучшего средства от хвори нет:

Делай зарядку до старости лет.

III. Конкурс «Гляделки» (под песню «Эти глаза напротив»).

Команды становятся напротив друг друга и выполняют задание. Поморгать всем (снять напряжение глаз), затем, не мигая, смотреть в глаза партнёру напротив. Кто моргнёт первым, тот садится на место.

Побеждают те, кто дольше не моргают, так как имеют более тренированные мышцы глаз. *(Каждой команде насчитывается столько баллов, сколько игроков осталось.)*

IV. Задание на осанку.

Ведущий говорит – вся команда делает.

- Встаньте уверенно и твёрдо на обе ступни, расправьте плечи и выпрямитесь, голову держите прямо. Грудная клетка при этом должна быть расправленной. Дышите легко и свободно. Ваш девиз: *2Я принял правильную осанку сознательно.* *(Эти слова дети проговаривают хором.)* Жюри оценивает правильную осанку детей и чёткость произношения девиза по пятибалльной системе.

V. Конкурс «Перестрелка».

Команды показывают по очереди упражнения для сохранения и улучшения зрения, а также при усталости глаз. *(Каждая команда получает столько баллов, сколько упражнений она покажет.)*

VI. Конкурс «Верить ли ты, что...?»

Вопросы для команды «Осаночка, улыбочка».

1. Сколиоз – редкое заболевание среди детей и подростков? *(Нет.)*
2. Изобретён ли прибор, который подаёт звуковой сигнал, если носящий его на шее сутулится? *(Да.)*
3. Состояние позвоночника улучшится, если будешь заниматься плаванием? *(Да.)*
4. Способствует ли правильная осанка улучшению зрения? *(Да.)*
5. Закаливание неблагоприятно влияет на зрение и осанку? *(Нет.)*
6. Каждый третий ученик имеет нарушение осанки? *(Да.)*
7. Многие ли дети не подозревают о том, что у них искривлён позвоночник? *(Да.)*
8. Следить за осанкой нужно только в детском возрасте? *(Нет.)*
9. Может ли быть искривление позвоночника от лёгкой сумочки через плечо? *(Да.)*
10. Перегружает ли позвоночник избыточная масса тела? *(Да.)*
11. Полезно ли стоять, перенеся тяжесть тела на одну ногу? *(Нет.)*

Вопросы для команды «Здоровые глазки».

1. Тренирует ли глаза и улучшает зрение длительный просмотр телепередач? *(Нет.)*
2. Частые воспаления глаз отрицательно влияют на зрение? *(Да.)*
3. Нарушения зрения осложняют освоение некоторых профессий? *(Да.)*
4. Количество близоруких детей с 1 года до 9 класса увеличивается? *(Да.)*
5. При чтении полезно моргать? *(Да.)*
6. Зрение улучшится, если долго смотреть на солнце? *(Нет.)*
7. Если что-то попало в глаз, нужно потереть его? *(Нет.)*
8. Если попала соринка в глаз, то хорошо бы поплакать? *(Да.)*
9. Прогулка снимает зрительное напряжение? *(Да.)*
10. В мире около миллиарда людей в очках? *(Да.)*

11. Необходим ли для зрения каратин? (Да.)

УШ. Тест на гибкость.

Дети поворачиваются к жюри спиной и сводят руки в «замок»: сначала правая рука находится сверху, затем левая. (Сколько учащихся выполнили задание, столько баллов начисляется команде.)

УШ. Конкурс «Как ты заботишься о своём позвоночнике?»

Игроки разных команд по очереди говорят, что нужно делать, чтобы улучшить свою осанку и состояние позвоночника.

Например:

- правильно сидеть;
- следить за осанкой во время ходьбы;
- спать на жёсткой постели;
- выполнять упражнения на растягивание позвоночника;
- выполнять упражнения, развивающие гибкость позвоночника;
- выполнять упражнения, укрепляющие мышцы спины, избегать физических перегрузок;
- употреблять в пищу больше творога и других молочных продуктов, овощей и фруктов;
- следить за массой своего тела;
- чаще бывать на свежем воздухе.

ИХ. Конкурс для капитанов «Дай совет»

Ведущий предлагает капитанам ситуации, в которых они дают совет другу или подруге. Например, такие.

Ситуация 1-я. Звонит друг и говорит, что он долго учил уроки и у него очень устала и болит шея. Что делать?

Ситуация 2-я. Друг долго смотрел телевизор, поэтому у него устали и покраснели глаза. Что делать?

Ситуация 3-я. В глаз попала соринка, а дома никого нет. Что делать?

Ситуация 4-я. Друг резко поднял тяжёлое ведро: у него заболела спина. Что делать?

(Капитаны отвечают, ведущий корректирует их ответы, уточняет, расширяя поведенческий репертуар учащихся.)

Х. Конкурс «Переезд на дачу».

Ведущий предлагает участникам представить, что они переезжают на дачу и нужно нести много вещей: чемодан, сумку через плечо, ведро. Вещи нужно распределить так, чтобы нагрузка на спину и руки была наименьшей. Ведущий наблюдает, как участники выполняют задание, затем комментирует их действия. Например, так.

- Когда вы несёте тяжести, не вытягивайте руки в стороны, потому что чем ближе они к телу, тем меньше напряжения испытывает спина.
- Чтобы было легче нести тяжести, разделите вещи на две части, примерно одинаковые по весу, и несите их в каждой руке.
- Если сумка через плечо лёгкая, то, чтобы ремень не сползал, приходится приподнимать плечо. В конце концов спина искривляется. Если сумка тяжёлая, мышцы шеи, спины и плечей испытывают ненужное постоянное напряжение. Для сохранения осанки нужно надевать сумку так, чтобы ремень пересекал грудную клетку.

XI. Конкурс знатоков

Игроки команд по очереди называют правила чтения, письма и просмотра телевизора.

XII. Конкурс “Хорошая осанка – лучший подарок себе”

Игроки обеих команд шагают с книгами на голове, держа спину прямой. Тот, у кого книга не упадёт, получает балл.

Заключительная часть

Подсчёт баллов, подведение итогов, награждение победителей.

Пока жюри подсчитывает баллы, команды поют частушки собственного сочинения по теме игры.

Зрители подпевают припев: “Ух, ты! Ах, ты! Осаночка, улыбочка! Ух, ты! Ах, ты! Здоровые глазки!”