

Муниципальное автономное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 16 с углубленным изучением отдельных предметов имени Владимира Петровича Шевалева»

РАССМОТРЕНА

Педагогическим советом  
Средней школы № 16  
Протокол  
От 16.06.2021г. № 10

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора  
Средней школы № 16  
От 30.06.2021г. №139

**Комплексная программа по профилактике наркомании, алкоголизма,  
табакокурения среди несовершеннолетних  
на 2021 – 2024 годы**

## **Пояснительная записка.**

Комплексная программа по профилактике наркомании, алкоголизма, табакокурения среди несовершеннолетних (далее Программа) муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 16 с углубленным изучением отдельных предметов имени Владимира Петровича Шевалева» (далее – Средняя школа № 16) составлена в соответствии:

- Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон № 124-ФЗ от 24.07.1998 г. «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»;
- Федеральный закон N 120-ФЗ от 24.06.1999 г. «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- Указ Президента РФ от 29.06.2017 года № 240 "Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства";
- Распоряжение Правительства Свердловской области № 687-РП от 16.12.2020 «Об утверждении межведомственного плана мероприятий по профилактике и правонарушений несовершеннолетних на 2021- 2023 годы

Программа определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию работы по профилактике наркомании, алкоголизма, табакокурения среди несовершеннолетних.

### **Актуальность программы.**

Разработка данной программы продиктована необходимостью создания в школе системы работы по профилактике наркомании, позволяющей учащимся развиваться в благоприятной среде.

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. 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. Когда мы говорим о профилактике злоупотребления теми или иными веществами, естественно мы обращаемся в первую очередь к учащимся, поскольку именно в этом возрасте и этой среде происходит массовое приобщение к наркотикам. Однако в профилактике необходимо обращение и к окружающему взрослому населению, которое несет ответственность за подрастающее поколение. Проблема профилактики должна рассматриваться во всей ее целостности.

Информационно-просветительские и воспитательные меры должны осуществляться в комплексе с профилактикой. Осуществление профилактических и воспитательных мер – задача всего общества. Но в первую очередь – это забота семьи и школы. Здоровый образ жизни молодого поколения является залогом здоровья нации в целом. Благодаря совместным усилиям школы, семьи, общества подрастающий гражданин должен укрепиться в мысли о том, что именно он ответственен за свое собственное здоровье и должен рассматривать его как высшую ценность.

Для решения общей задачи – борьбы с наркоманией необходима координация действий всех субъектов системы с привлечением широкого круга общественности. Программа направлена на все формы злоупотребления психоактивными веществами (ПАВ), включая употребление табака, алкоголя, наркотиков и токсикантов, 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.

**Целью реализации Программы в Средней школе № 16** является разработка и применение эффективных, комплексных мер, направленных на профилактику наркомании, алкоголизма, табакокурения среди несовершеннолетних и противодействие злоупотреблению наркотическими средствами, а также формирование у подрастающего поколения и молодежи позитивного отношения к жизни.

Поставленная цель реализуется через решение следующих **задач**:

- проведение целенаправленной работы по осуществлению комплексных мер по профилактике распространения наркомании, в том числе работы с родителями, направленной на формирование в семьях здоровых и берегающих условий здорового образа жизни, профилактику вредных привычек;

- формирование у подрастающего поколения и молодежи позитивного отношения к жизни, психологического иммунитета к наркотикам, алкоголю, табаку, установок на ведение здорового образа жизни и улучшение их духовнонравственной культуры;

- повышение уровня воспитательно - профилактической работы в школе, самосознания учащихся через разнообразные формы работы;
- предоставление подросткам объективной информации о негативных последствиях приема ПАВ, алкоголя и табака;
- обеспечение координации усилий всех участников воспитательного процесса в организации профилактической работы.

Профилактику наркомании и пропаганду здорового образа жизни целесообразно начинать уже с 1-го класса. Данная программа рассчитана на обучающихся школьного возраста, легко применима в общеобразовательном учреждении.

**Программа разработана на 2020-2023 года (3 года)**

### **Этапы реализации комплексной 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 акциях.
  2. Декада здоровья (комплекс мероприятий).
  3. «Мозговые штурмы», тренинги, направленные на здоровый образ жизни.
  4. Спортивные мероприятия. 5. Классные часы, беседы по данной проблеме.

#### **III Аналитический этап.**

1. Социальный прогноз.
2. Анализ реализации программы.
3. Оформление отчётов.
4. Оценка результатов.

**Механизм реализации программы** осуществляется через:

- мониторинговые исследования и определение перспектив.

- Взаимодействие педагогов, классных руководителей, родителей, детей; сотрудничество с КДН, ОДН.
- 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 в возрасте от 7 до 18 лет, педагогов и родителей, участвующих в организации и проведении мероприятий, направленных на здоровый образ жизни, профилактику наркомании, алкоголизма, табакокурения среди несовершеннолетних, а также классные руководители, педагоги школы, мед. работник, инспектор ПДН, библиотекарь, педагог-психолог, родители.

### **Управление, контроль, мониторинг**

Управление и контроль над реализацией программы осуществляет заместитель директора по учебно-воспитательной работе в мониторинге программы. Координатором программы являются классные руководители, учителя-предметники, педагог-психолог, 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 фильмы 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.

#### **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 (во время проведения классных часов и внеурочной деятельности), не увеличивающий учебную нагрузку детей и подростков;

- группа может быть до 29 человек, объединенной в один класс большей частью случайно, а не только в силу индивидуальных психологических особенностей;
- занятия может вести классный руководитель, либо педагог психолог, либо приглашенные сотрудники сторонних организаций;
- один раз в полугодие перед класс-группами выступает – инспектор по делам несовершеннолетних в присутствии заместителя директора.
- классный руководитель проводит беседы не менее чем один раз в четверть в рамках классных часов.

Тематические классные часы и занятия внеурочной деятельности по данной Программе не должны напоминать уроки, поэтому из них следует исключить задания, характерные для традиционных уроков, длительные монологические высказывания ведущего. Целью занятий должно стать не столько получение учащимися определённых знаний, сколько формирование адекватного отношения к отдельным явлениям, ситуациям, проблемам, создание стойких убеждений в приемлемости или неприемлемости соответствующих способов поведения. 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 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. Ознакомление 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, 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.

### **Ожидаемые конечные результаты реализации программы, их социальная эффективность**

1. Повышение образовательного уровня родителей и детей по вопросам здорового образа жизни.

2. Информационное и методическое взаимодействие всех участников образовательного процесса, направленное на предотвращение распространения наркомании, алкоголизма, табакокурения; пропаганду здорового образа жизни.

3. Формирование банка данных о семьях и детях, находящихся в трудной жизненной ситуации.

4. Повышение уровня информированности школьников о формах рискованного поведения, здоровьесберегающей позиции и поведения.

5. Возрождение традиций семейного воспитания, утверждение здорового образа жизни.

6. Оказание практической помощи родителям при возникновении проблемных ситуаций. Обучение родителей навыкам социально-поддерживающего и развивающего поведения в семье и во взаимоотношении с ребёнком (подростком).

7. Создание условий для развития личности учащегося, формирование позитивной аутоидентификации, ценностных ориентаций и установок, исключающих употребление наркотиков и минимизирующих прием других ПАВ, усвоении основных жизненных навыков, необходимых для успешной самореализации и противостояния возможному давлению со стороны потребителей ПАВ, а также в реальном оздоровлении социального окружения учащегося.

### **Источники информации для учащихся**

1. Коростелев Н. От А до Я детям о здоровье – М: Медициан, 1987.
2. Зайцев Г., Зайцева А. Твоё здоровье. С-Пб., 1997.
3. Клиффорд А., Парлез Л. «Путешествие Джуно. Приключения в стране здоровья – М.: Просвещение, 1992 .
4. Артемьева, Т. Вне зависимости / Т. Артемьева // Будь здоров. – 2010. – № 2. – С. 64- 71. 5. Артемьева, Т. Система Амосова / Т. Артемьева // Будь здоров. – 2010. – № 1. – С. 32- 39.



6. О системе оздоровления. Васильева, Д. Вредным привычкам места нет / Д. Васильева // Пока не поздно. – 2010. – № 11. – С. 3 **Источники информации для педагогов и родителей**

1. **Леонова Л. Г., Бочкарева Н. Л. Вопросы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте: Учебно-методическое пособие. — Новосибирск: Новосибирский медицинский институт, 1998. — 48 с.** Понятие об аддикции. Виды аддиктивной реализации. Деструктивная сущность аддиктивного поведения. Этапы формирования аддикции. Характерные черты аддиктивной личности. Влияние социума на формирование аддиктивных механизмов. Особенности подросткового возраста как фактор риска формирования аддиктивной стратегии взаимодействия с миром. Направленность профилактической деятельности в связи с проблемой аддиктивного поведения.

2. **Мир без наркотиков: Методические рекомендации для педагогов, психологов, организаторов профилактических мероприятий [Электронный ресурс]. — Томск, 2000. — Режим доступа: <http://www.narcom.ru/parents/agit/3.html>.**

Методическая разработка по воспитанию уважительного отношения к своему здоровью и навыков сопротивления наркотикам, полученная из Томска. Конкурсы рисунков, плакатов, тематические планы занятий, диктанты, изложения, сочинения, молодёжные акции, родительские собрания и многое другое.

3. **Надеждин А. В., Иванов А. И., Авдеев С. Н. и др. Социальные и психопатологические предпосылки формирования нарко- и токсикоманий у несовершеннолетних в современных условиях: Пособие для врачей психиатров-наркологов. — Москва: НИИ наркологии МЗ РФ, 1998. — 12 с.**

В пособии кратко изложены основные психопатологические и социальные факторы, способствующие развитию нарко- и токсикоманий у несовершеннолетних. Основное внимание уделено прежде всего современным предикторам наркотизма. Преморбидные психопатологические расстройства у несовершеннолетних наркоманов представлены в оригинальной авторской трактовке. Пособие предназначено для врачей психиатров-наркологов, а также может быть использовано медицинскими психологами и педагогами.

4. **Надеждин А. В., Иванов А. И. и др. Профилактика потребления токсических и наркотических веществ несовершеннолетними в учреждениях образования. Пособие для врачей психиатров-наркологов. — Москва: МЗ РФ НИИ наркологии, 1998. — 18 с.**

Данное пособие представляет собой систематизированный информационный модуль, предназначенный для организации профилактической работы в коллективах несовершеннолетних. Сведения представлены с учётом изменений в структуре потребления наркотических и токсических веществ, происшедших в современной России. Представлены дополнительные описательные характеристики особенностей наркотизации новыми, ранее не встречающимися одурманивающими веществами. Указаны предпосылки формирования нарко- и токсикоманий у детей и подростков, инициальные мотивы аддиктивного поведения, изменившиеся в современных условиях. В общем виде изложены поведенческие модели для педагогов при

возникновении той или иной ситуации, связанной с потреблением наркотиков несовершеннолетними.

5. **Профилактика злоупотребления психоактивными веществами среди детей и подростков [Электронный ресурс] / Пер. с англ. — СПб, 2000. —**

**Режим доступа:** <http://www.narcom.ru/parents/agit/4.html>.

Краткое руководство по профилактике наркомании, разработанное Национальным Институтом по Изучению Злоупотребления Наркотиков (NIDA) США. Руководство содержит принципиальные рекомендации по организации профилактической работы в условиях отдельной административно-территориальной единицы, а также короткие описания наиболее популярных в Соединённых Штатах профилактических программ. Оно опубликовано на сайте NIDA: <http://165.112.78.61/Prevention/Prevopen.html>.

6. **Ранняя диагностика злоупотребления психоактивными веществами в практике военно-врачебной экспертизы (методические указания). — М., 2000.**

— **40** с.

Критерии определения эпизодического употребления, злоупотребления и зависимости от психоактивных веществ, военно-врачебная экспертиза, стандарты наркологического обследования, скрининговые тесты для экспресс-анализа употребления наркотиков, методика определения.

7. **Сергеев А. Н., Целинский Б. П. Рекомендации педагогам, родителям и сотрудникам правоохранительных органов о проведении профилактической работы по предупреждению распространения наркотиков и злоупотребления ими в молодёжной и подростковой среде [Электронный ресурс]. — М., 2000. — 30 с. — Режим доступа:** <http://www.narcom.ru/parents/agit/7.html>.

Что может противопоставить школа распространению наркотиков. Что бы хотелось порекомендовать педагогу или сотруднику правоохранительных органов, решившему провести профилактическую работу в той или иной аудитории. Какие причины и условия способствуют приобщению подростка к наркотикам. Информация для родителей. Что такое наркотики. Что такое наркомания. Общие внешние признаки, свидетельствующие о потреблении любых наркотиков. Как уберечь детей от наркотиков. Что необходимо сделать, если Вы подозреваете, что Ваш ребёнок употребляет наркотики. Некоторые советы молодому человеку, которые могли бы предложить педагог или родители. Если Вы столкнулись с наркоманом.

8. **Надеждин А. В. Осторожно: наркотики! Советы родителям. — М.: НИИ наркологии МЗ РФ, 1998. — 4 с.** Как определить употребление наркотиков у своего ребёнка, что делать, как себя вести, каких ошибок следует избегать.

9. **Как сказать «нет» и не потерять друзей: манипулирование глазами школьного психолога [Электронный ресурс] / И. Финько, С. Кривцова. — Режим доступа:** <http://www.narcom.ru/parents/parents/14.html>.

Манипулирование в подростковой среде. Процесс группового давления. Программа «Как сказать «нет» и не потерять друзей». Сопротивление давлению группы сверстников.

10. **Ораторское мастерство, реализм и дальновидность — вот ваше оружие! Рекомендации для ректоров колледжей и университетов относительно профилактики алкоголизма и других наркоманий. Лидерская группа ректоров.**

**Центр профилактики алкоголизма и других наркоманий системы высшего образования [Электронный ресурс] / Пер. Е. И. Готлиб. — М., 2000. — Режим доступа: <http://www.narcom.ru/parents/agit/9.html>.**

Здесь представлено видение проблемы алкоголизма и наркомании среди американских студентов глазами самых передовых и равнодушных ректоров колледжей и университетов США. Обращение к ректорам колледжей и университетов. Заголовки в новостях. Масштабы проблемы. Какие усилия предпринимаются в плане профилактики. Поиск новых идей Рекомендации. Предложения по эффективной профилактике. Перечень рекомендаций. Перечень публикаций. Ресурсные центры.

**11. Школьная антиалкогольная и антинаркотическая профилактическая политика / Пер. с голландского С. П. Маркелова, А. Е. Пажиной. — Харьков: Фонд спасения детей и подростков от наркотиков, 2000. — 23 с.**

Данные рекомендации представляют перевод материалов Голландского института алкоголя и наркотиков. Освещает разделы по оздоровительной и просветительской работе школы в сфере предупреждения употребления учениками наркотиков, сигналы, беседы, помощь в школе и за её пределами, общие и характерные признаки употребления.

**12. 10 вопросов родителей. Как помочь Вашему ребёнку сказать «Нет!»: Руководство для родителей [Электронный ресурс]. — Мериленд, США: Департамент здравоохранения, Управление по психическому здоровью, проблемам алкоголизма и наркоманий, 1988. — Режим доступа: <http://www.narcom.ru/parents/parents/5.html>.**

Руководство для тех родителей, которые хотят уменьшить риск приобщения своих детей к наркотикам. В нём описаны очень простые инструкции, которые легко понять и применить. Профилактика употребления наркотиков рассматривается в нём наряду с профилактикой курения и употребления алкоголя (алкоголь, табак и наркотики здесь вообще не разделяются). Рекомендации, дающиеся в этом руководстве, больше подходят для детей младшего и среднего школьного возраста.

**План работы по реализации комплексной программы по профилактике наркомании, алкоголизма и табакокурения среди несовершеннолетних в Средней школе № 16 на 2020-2021 учебный год**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Ответственные</b>	<b>Сроки проведения ежегодных мероприятий</b>	<b>Возраст участников категория</b>
<b>Общешкольные мероприятия:</b>				
1.	<i>Акция «Мы за здоровый образ жизни»</i>	Классные руководители, учитель физкультуры, преподаватель ОБЖ, обществознания, библиотекарь	Ноябрь - декабрь	1 - 11 классы; 7 - 18 лет
	<i>Акция «Классный час. Закон. Наркотики. Ответственность»</i>	Классные руководители, учитель физкультуры, обществознания, библиотекарь	Ноябрь - декабрь	7 – 11 классы 13 -18 лет
	<i>Антинаркотическая акция «Родительский урок» (Родительские собрания)</i>	Классные руководители, библиотекарь	февраль – март	4 - 9 классы
	<i>Спортивные мероприятия (Декады Здоровья; кроссы, эстафеты) по плану</i>	Учитель физкультуры	в течение года	1 - 9 классы; 7-16 лет
	<i>Антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью!»</i>	Классные руководители	декабрь	6 – 9 классы 12 -16 лет
	<i>Ежегодное социально-психологическое тестирование</i>	Заместитель по воспитательной работе, зам по праву.	октябрь	7 – 11 классы
<b>Классные мероприятия</b>				

2.	<b>Беседы:</b> наркотиках наркомании»; «Гибель передозировки»; «Проблемы здоровья наркоманов»; «Уголовная ответственность»; «Рост преступлений, совершаемых наркоманами»	«О и от	Классные руководители; директора по ВР	Сентябрь - змай а м	1-9 классы; 7-16 лет
----	---	---------------	--	------------------------------	-------------------------

<p><b>Классные часы:</b>  «Улица, подросток»;  «Скажем наркотикам «Нет!»»;  «Привычки. Их влияние на детский организм»; «От вредной привычки к болезни всего один шаг»; «Алкоголь, табакокурение, наркотики и будущее поколение»;  «Понятие о правонарушениях, формы правовой ответственности (ответственность человека за поступки, совершенные в состоянии опьянения»;  «Алкоголь и система пищеварения»;  «Влияние алкоголя на детский организм»;  «Преимущества трезвого здорового образа жизни»;  «Заботиться о других – и долг и радость»; «Мир, в котором ты живёшь»;  «Опасность вредных привычек»;  «Учись преодолевать страх».  <b>Согласно плана работы классных</b></p>	<p>Классные руководители,  педагог-психолог,  медицинский работник,  специалисты ПДН, КДН и ЗП</p>		
---	--	--	--

	<b>руководителей</b>			
<b><i>Психологические тренинги, мозговые штурмы, тестирование</i></b>				
3.	«Учусь сопротивляться давлению», «Я и они», «Как сказать	Классные руководители, Педагог-психолог	октябрь, апрель	6-9 классы 12-16 лет; учащиеся «группы

	«нет»,			риска»
4.	<b>Рольевые игры:</b> «Качества личности, которые помогают воздержаться от употребления наркотических веществ»; «Дружба. Кого можно назвать другом?»	Классные руководители	сентябрь-декабрь	1-5 классы 7-12 лет
5.	<b>Работа с неформальными лидерами</b> (учёба актива; участие во внеклассных мероприятиях «Не переступи черту»; видеофильмов)	Зам. директора по УВР,	сентябрь-май	5-9 классы 11-16 лет
6.	<b>Рекламные листы, плакаты, буклеты, конкурс рисунков «Я выбираю здоровый образ жизни»; выставка «Реклама и антиреклама табака и алкоголя»</b>	Специалисты ПДН, КДН медицинский работник; библиотекарь	Всемирный день борьбы с курением (18ноября);	1-9 классы 7-16 лет
7.	<b>Анкетирование</b> «Моё отношение к наркотикам, алкоголизму, табакокурению»	Классные руководители; педагог-психолог	март-май	7 - 9 классы 13-16 лет

### Приложение 1

#### **Информация, которая должна быть доведена до детей**

1. При употреблении наркотиков очень быстро, часто после одногодвух 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.

6. При длительном употреблении наркотиков у наркомана происходит окончательное разрушение организма. Наступают тяжёлые поражения печени, сердца, почек, органов пищеварения, нервной и эндокринной систем.

7. 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 ИДН ОВД.

К индивидуальной работе с подростком должны быть подключены педагог-психолог, социальный педагог, родители, сотрудники милиции. Работа должна проводиться тактично, педагогически грамотно, носить доверительный, конфиденциальный характер. При лечении медицинских показаний следует убедить подростка в необходимости лечения и организовать проведение амбулаторного или стационарного лечения.

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.

Исследования учёных показывают, что для прочного усвоения несовершеннолетними какого-либо понятия необходимо его содержание повторить не менее 12-15 раз в течение учебного года. Наиболее эффективно это происходит в коллективах, не превышающих численность класса. Обеспечить проведение такого количества бесед силами специалистов (врачаминаркологами, сотрудниками ОДН ИДН, КДН) невозможно. При этом следует учесть, что у учащихся уже установлен контакт со своим педагогом, и отношение к нему более доверительное. Беседы о вреде наркотиков и других психотропных веществ, проводимые учителями, усваиваются лучше. Также необходимо в обязанности педагога- психолога и социального педагога внести обязанности по организации профилактики наркомании и токсикомании среди обучающихся. Беседы могут проходить в форме обсуждения тех или иных негативных примеров, при этом дети вовлекаются в беседу, свободно высказывают своё мнение и отношение к пагубным последствиям, что способствует формированию иммунитета к наркотикам.

## **Активные формы работы с детьми**

### **(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.

**«Физкультуру не любить – под собою сук рубить».**

(Игра для учащихся 5 – 7 классов)

**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 «Веришь 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 каротин? *(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.

### **IX. 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.)*

### **X. 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! Оксаночка, улыбочка! Ух, ты! Ах, ты! Здоровые глазки!”

#### **Частушки**

*За осанкой не слежу, скрюченный весь день хожу. Чтобы мне здоровым быть, надо за спиной следить.*

*На уроке я сижу, на учителя гляжу.*

*Мне учитель говорит: “Сядь ровней, не повредит!”*

*Нужно спину так держать, чтобы ровненько стоять. Люди смотрят не дыша, Ох, осанка хороша!*

*Взор туманит мне слеза, у меня болят глаза. За  
глазами не слежу и теперь слепой хожу.*

*Если долго вдаль глядеть, на зелёный цвет смотреть,  
Будешь ты здоров всегда, будут сильными глаза.*

*Утром, ровно в семь часов, Я встаю с кровати. Для  
пробежки я готов, а также для зарядки!*

*Буду по лесу гулять, Буду тело закалять. Я  
здоровым быть мечтаю, Свои мускулы качаю.*

*Если очень захочу, в спорте кубок проучу.  
Это будет, а пока бегаю на ЛФКа.*

*Очень любим мы бассейн, плавать обожаем все.  
Приходите, всех зовём – дружно вместе поплывём.*