

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сафоновская основная общеобразовательная школа»
Ивнянского района Белгородской области**

**Программа профилактики табакокурения,
алкоголизации, наркотизации**

с.Сафоновка, 2013г.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ

Здоровье во все времена считалось высшей ценностью, основой активной творческой жизни, счастья, радости и благополучия человека. В современных условиях выживает, прежде всего, здоровый энергичный человек. Одно из определений здоровья - способность адаптироваться, приспосабливаться ко все более содержательно богатой жизни. Такое определение здоровья как нельзя лучше подходит к современной эпохе, в которой оно приобретает особую ценность.

В качестве основных причин нездоровья указываются внешние факторы: медицина, экология, плохое питание. Хотя главная причина заключается в отсутствии целенаправленной деятельности человека по укреплению здоровья, основная составляющая, которой - здоровый образ жизни.

В понятии «образ жизни» включают социальную, интеллектуальную, трудовую деятельность человека, двигательную активность, общение и бытовые взаимоотношения, привычки, режим, ритм, темп жизни, особенности работы и отдыха.

Образ жизни, положительно влияющий на здоровье, определяется понятием «здоровый образ жизни». Он включает в себя: гармоничные отношения в семье, доброжелательное отношение к другим людям, здоровому образу жизни, осмысление своей жизни, позитивное отношение к себе, неприятие вредных привычек: наркомании, алкоголизма, табакокурения, которые считаются глобальной проблемой современности, поразившей весь мир и наше государство.

Изучив данные статистики, мы пришли к выводу, что вредные привычки все чаще поражают детей школьного возраста, это означает, что будущее нации находится под угрозой, поэтому необходима пропаганда здорового образа жизни. Перед нами возник вопрос: что для этого можем предложить мы, педагоги, родители, учащиеся?

Школьным коллективом была разработана программа «Школьники против курения, алкоголя, наркотиков».

Пояснительная записка

Известно, что одним из важнейших элементов социально - культурного и экономического развития страны является рост образования в обществе. Сегодня на образование как целостную государственную структуру, обеспечивающее социальное развитие личности, ложится, по-мимо прочих, задача сохранения психического и нравственного здоровья подрастающего поколения.

Для ее решения Министерство образования Российской Федерации инициировало, как один из вариантов, разработку целостной программы, направленной на укрепление здоровья обучающихся, воспитанников, составленной с учетом их возрастных, психофизиологических особенностей и в соответствии с физиолого - гигиеническими нормативами.

До недавнего времени к проблеме курения в нашем обществе было снисходительное отношение. Минздрав методично предупреждал, что курение опасно для нашего здоровья, а мы замечали вокруг себя все большее количество курящих людей.

Государственная политика профилактики курения в основном делала акцент на предупреждение курения среди взрослого населения страны, не обращая внимания на «цепную реакцию» приобщения к курению, при котором вредная привычка «наследовалась» ребенком от родителей. Подрастающее поколение относилось подобную агитацию за здоровый образ жизни только к миру взрослых, и вследствие этого информация о вреде курения либо игнорировалась, либо вызывала юношеский протест «буду делать все наоборот»

Известно, что подавляющее число людей начинает курить в школьном возрасте, поэтому эффективные меры по профилактике курения в школе помогут многим обойти стороной эту зависимость.

В целях предотвращения широкого приобщения школьников к табакокурению, алкоголю, наркотикам, обогащения знаниями о вреде этих привычек, формирования потребности в здоровом образе жизни разработана настоящая программа. В разработанной нами программе представлен комплексный подход к решению проблемы профилактики зависимости от вредных привычек учащихся 9 классов школы. Она может быть использована при планировании работы классными руководителями, детскими школьными организациями. Программа представляет собой практическое руководство для учителей и администрации образовательного учреждения, которое в нашей школе целенаправленную работу по профилактике вредных привычек и уменьшению курения.

Основная идея программы

Сделать школу территорией свободной от курения: важно, чтобы учащиеся благодаря данной программе осознали, прочувствовали значимость проблемы курения и других вредных привычек, повысить восприимчивость учащихся к негативным последствиям от зависимости курения, алкоголя, наркотиков;

Развивать формы активного индивидуального взаимодействия вредным соблазнам каждого ученика;

Осознать всем учащимся школы преимущества жизни без опасных привычек, поставить работу по выполнению программы так, чтобы курить, употреблять алкоголь и наркотики в школе было не престижно, не модно.

Цели и задачи программы

Цель: воспитание социально компетентной личности, способной адекватно воспринимать самого себя, других людей, социальную ситуацию, умеющей выбирать достойные способы общения, основанные на уважительном отношении друг к другу, с учителями, с родителями, сверстниками; способному к физическому, нравственному совершенствованию, стремящийся к формированию навыков здорового образа жизни.

Задачи:

1. Разработка системы взаимодействия школы, семьи, общественности по созданию комплексной системы мер, направленных на ликвидацию вредных привычек в среде школьников и по предупреждению педагогической запущенности и правонарушению учащихся.
2. Предоставить учащимся объективную информацию о последствиях вредных привычек и выработать представление о негативном влиянии курения, алкоголя, наркотиков,
3. Сформировать негативное отношение к курению, умения и навыки у учащихся, позволяющие снизить риск приобщения к сигаретам.
4. Стимулировать процесс прекращения курения среди курящих школьников и персонала школы.
5. Формировать критическое мышление к существующей проблеме.
6. Объединение детских коллективов в противостоянии негативному давлению.

Условия реализации программы

1. Согласованность целей, задач, форм и методов воспитательной работы.
2. Создание комфортных психологических условий в школе для учащихся и педагогов.
3. Включение в выполнение программы максимальное количество инициатив учащихся всех классов, родителей и учителей. Надо постараться сделать ее «собственностью» всех, кто учится и работает в школе.
4. Учителю необходимо:
 - выявить темы программы по предмету, при изучении которых целесообразно сообщать информацию о вредных привычках и проводить убеждающие тренинги;
 - составлять и накапливать методические разработки проведения уроков по предмету (биологии, химии, литературе, ОБЖ, обществознанию, истории, экологии);
 - использовать активные формы организации урока;
 - разрабатывать и использовать различные формы проведения внеклассных мероприятий;
 - создавать благоприятный психологический климат на уроках и во внеурочной работе с учащимися;
5. Классный руководитель должен:
 - выявлять учащихся «группы риска», анализировать особенности их семейного и дружеского окружения, в соответствии с этим планировать индивидуальную работу;
 - уметь определять отношения учащихся к алкоголю, наркотикам и курению и в соответствии с этим планировать воспитательную работу в классе;
 - проводить работу по организации содержательного досуга, развитию коммуникативных навыков, обучению поведения в стрессовых ситуациях.
6. Психологу и социологу необходимо проводить тренинговые занятия по проигрыванию и анализу конкретных ситуаций, по отработке важнейших для подростка соци-альных умений; принятия решения, совладения со стрессами, способности тактично сказать «нет» даже близкому человеку по принципиальным соображениям и т.н.
7. Родителям необходимо:
 - иметь психолого - педагогические знания о влиянии психологического и духовного климата в семье на формирование подростка, о необходимости организации свободного времени, интересов, дружеского общения ребенка;
 - ознакомиться со свойствами одурманивающих веществ;
 - научиться определять по внешним признакам состояние наркотического опьянения;
 - ознакомиться с возможными механизмами вовлечения подростков в наркотические группы;

- научиться правильной стратегии поведения в ситуации наркотического(алкогольного) опьянения подростка.

Мы считаем необходимой хорошую учебную и начальную профессиональную подготовку учащихся, их раннюю социализацию.

Основные цели, формы и содержание работы для 1-4 классов

по утверждению здорового образа жизни и профилактики вредных привычек Класс	Цель	Содержание ра- боты	Формы работы
1 класс	Формирование навыков санитар- но-гигиенической культуры	Уход за телом. Культура питания и сна. Уход за одеждой. Здоровье. Режим. Куль-тура поведения во время болезни.	Классные часы: «Как ты сидишь?». «Про орехи, репку и зубную щетку», «Веселая пере- менка», «Как вести себя дома одном». Праздник «Друзья Мойдо- дыра»
2 класс	Приобщение к гигиенической культуре	Режим дня. Закаливание, про- гулки. Физическая культура, приоб- щение детей к физической куль- туре. Походка, пластика, ритмика, физические уп- ражнения для со- вершенствования организма	Беседа «Твой режим дня». Практическое за- нятие. Конкурс «Как проводить свободное время». Классные часы «А ты не за-был носовой пла- ток?», «Умеешь ли ты пить и есть»
3 класс	Организация здорового образа жизни	Культура те- лодвижений. Язык тела. Утренняя гимнастика. Здо- ровье и его охрана. Зеленая аптека природы	Классные ча-сы. Практическое за- нятие. Занятия - практикумы: «Оп-рятно и красиво одеваться», «Уютно оформить свою комнату, СВОЙ уголок»

4 класс	В здоровом теле - здоровый дух. Расширение представлений учащихся о поло-	Организация записи учащихся в спортивные кружки и секции. Знакомство с выдающимися	Беседы. Выдающиеся спортсмены, творческие люди. Участие в спортивных соревнованиях класса,
---------	--	--	--

Основные цели, содержание и формы работы для 5-8 классов по утверждению здорового образа жизни и профилактики вредных привычек

Класс	Цель	Содержание работы	Формы работы
5класс	Приобщение к здоровому образу жизни	Гигиена мальчика и девочки. Культура гигиены: чистота тела, свежесть, уход за волосами и т.д. Физическая культу-ра.	Вовлечение в спортивные секции, клуб «Справедливость силы». Оздоровительные игры на свежем воздухе, походы, беседы.
6 класс	Предупредить возможное начало курения в подростко-вом возрасте.	Сформировать умения противостоять давлению сверстников; умения четко формулиро-вать аргументы против курения.	Деловые игры. Профилактические занятия. Психологические тренинги
7 класс	Пагубное влияние на человека алкоголя, наркоти-ков и курения	Здоровый об-раз жизни.	Беседы, встречи с медицин-скими работниками. Классные чаем: «Красота это здоро-вье?» «Зубы и наше здоровье» и т.д. Ту-ристический поход «За здоровьем в лес», ВЫПИСКЕ ИЗ любими-мых книг по физ-культуре,

спорту,
кулинарии «Мое
здоровье и труд»

8 класс	Формирование полового самосознания и здорового образа жизни	Особенности подросткового возраста. Половое созревание. Изменение обмена веществ в организ-ма. Влияние гор-	Встре-чи-беседы с меди-цинскими работни-ками. Классные часы «Спорт и здоровье», «Гигиена подрост-ка», «Режим дня в
---------	---	---	--

Основные цели, содержание и формы работы 9 класса по утверждению здорового образа жизни

и профилактики вредных привычек	Класс	Цель	Содержание ра-боты	Формы работы
	9 класс	Формирование представления о здоровом образе жизни как гарантии здоровья будущего потомства	Гигиена де-вушки и ги-гиена юноши. Алкоголизм. Наркомания, куре-ние. Венерические заболевания.	КТД в классе. Общешкольные праздники. Предмет-ные недели. Научные общества. Творческие экзамены. Игровые экспресс-тесты.

Юридические документы

Конвенция о правах ребенка.

Принята Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 года.

Ратифицирована Верховным Советом СССР 13 июля 1990 года.

Статья 23. «Каждый, даже не совсем здоровый ребенок имеет право на полноценную жизнь».

Статья 32. «Детям, не достигшим определенного возраста, не разрешается работать, т.к. это может принести вред здоровью или помешать образованию ребенка».

Статья 33. «Государство принимает меры, чтобы защитить детей от потребления наркотиков, не допускать детей к производству наркотических веществ».

Конституция Российской Федерации

Принята 12 декабря 1993 года всенародным голосованием.

Статья 41.

1. Каждый имеет право на охрану здоровья и медицинскую помощь.
2. В Российской Федерации... поощряется деятельность, способствующая укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта, экологическому и санитарно-эпидемиологическому благополучию.

Опросник

Исследование представлений о здоровом образе жизни

1. Что такое, на Ваш взгляд, «здоровый образ жизни»? Проранжируйте предложенные варианты по значимости.

- А. Не пить. Б. Не курить.
- В. Заниматься спортом.
- Г. Полноценно и правильно питаться.
- Д. Не употреблять наркотики.
- Е. Не вести беспорядочную половую жизнь.
- Ж. Вести осмысленную жизнь.
- З. Жить полноценной духовной жизнью.
- И. Позитивное отношение к себе.
- К. Доброжелательное отношение к другим людям.
- Л. Гармоничные отношения в семье.
- М. Саморазвитие, самосовершенствование.

Другое

2. Необходим ли, по Вашему мнению, здоровый образ жизни? Если нет, то почему. Если да, то зачем

3. Как Вы думаете, является ли Ваш образ жизни здоровым? Оцените по 10-балльной шкале.

4. Как Вам кажется, насколько эффективность жизни зависит от образа жизни?

- полностью;
- во многом;
- не очень;

- не зависит.

5. Для чего Вы стали вести здоровый образ жизни? Чтобы:

- быть сильным;
- быть красивым;
- быть всегда в форме;
- быть успешным в делах;
- в полной мере осуществлять свои способности;
- развиваться как личность;
- иметь здоровых детей;
- получать от жизни радость, удовольствие;
- - другое.

6. Какие обстоятельства могли бы побудить Вас изменить образ жизни?

- тяжелая болезнь;
- жизненный кризис;
- смерть близкого человека;
- общее неудовлетворительное самочувствие;

- неудачи в делах;
- пример в ЗОЖ авторитетного для Вас человека;

- влюбленность;
- чтение специальной литературы;
- участие в лекциях или семинарах по данной проблематике;
- другое....

7. Что я делаю для повышения уровня своего здоровья?

8. Расставьте следующие ценности в соответствии с их степенью важности для Вас:

А) образование Б) здоровье

В) семья Г) дружба Д) красота Е) любовь Ж) познание З) развитие

И) уверенность в себе

К) творчество

Л) интересная работа

М) материальная обеспеченность

Н) счастье других

О) развлечения

П) беспечная жизнь

ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

ЗАДАЧИ: сформировать положительную мотивацию к ведению здорового образа жизни, научить управлять своим здоровьем, корректировать свое психическое состояние, привить чувство ответственности за свое здоровье.

1. Психическое здоровье. Секрет нервной силы. Шесть основных страхов: бедность, болезнь, старость, осуждение, потеря любви и смерть.
2. Эмоции человека здоровье. Классификация эмоций. Динамика эмоций. Эмоциональное поле человека.
3. Нервное истощение, нервная депрессия, нервное напряжение, развитие неврастения. Причины, диагностика, профилактика, лечение. Привычки и правила, укрепляющие психическое здоровье.
4. Морфофункциональные типы людей и этапы высшей нервной деятельности. Акцентуации характера. Правополушарные и левополушарные типы. Особенности физические, психические, социальные. Влияние на здоровье, работо-способность и обучение. Взаимосвязь психического и социального здоровья.
5. Способы создания мощной нервной силы. Режим дня, закаливание, двигательная активность, медитация, аутотренинг, диета, осанка, отдых, правила общения, умение снять стресс, смехотерапия.
6. Формирование индивидуального способа саморегуляции.
7. Духовно - нравственное здоровье человека и его взаимосвязь с другими компонентами здоровья. Сила духа и здоровье. Ответственность за свое здоровье и здоровье близких тебе людей.
8. Вера и здоровье. Роль религии в здоровье человека. Сила молитвы. Само-

внушение. Информационное поле земли.

9. Отношение к себе, окружающим людям и здоровью.

10. Кризисные состояния у подростков.

11. Валеология семьи. Брак. Рождение и воспитание здоровых детей.

Семейное благополучие. Здоровье семьи.

12. Тренинг по разрешению конфликтных ситуаций: на работе, в семье, в общественных местах, с друзьями, любимыми.

13. Защита своей индивидуальной программы здорового образа жизни.

Социальное здоровье как интегральная характеристика здоровья человека и общества. Урок – конференция «Самосохранение в условиях социальных кризисов».

ЭКОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ

Направления

ЧЕЛОВЕКА Классы

Самопознание

Гигиенические правила

Питание и здоровье

1-4 классы

Знание своего тела. Части тела, их предна-значение. Способы проявления эмоций и выражения чувств,

Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена тела, полости рта. Гигиена труда и отдыха.

Режим питания. Правила поведения за столом. Гигиена питания.

5-8 классы

Телосложение. Ткани. Органы. Системы органов, их саморегуляция. Физиологические и психические процессы в различные периоды взросления. Самопознание через ощущения, чувства и образ. Кризисы развития в период взросления.

Правила выбора гигиенических средств ухода за телом, волосами, ртом. Правила гигиены мальчиков, девочек. Гигиена груди и отдыха. Режим учебы, отдыха и сна. Биологические ритмы организма.

Основные группы пищевых продуктов. Знания пищевых продуктов, опасных для здоровья. Гигиена питания. Правила хранения продуктов. Сервировка стола. Оформление блюд.

9- класс

Представление о здоровом и больном теле. Репродуктивное здоровье юноши и девушки. Понятие о генотипе и фенотипе.

Планирование отдыха и труда в экстремальных условиях. Устойчивая мотивация на достаточный уровень

Основные правила рационального питания. Выбор продуктов и блюд. Диеты. Лечебное питание и голодание. Пост. Болезни питания.

Обменные и инфекционные болезни, приводящие к нарушению формы тела или инвалидности.
Старение и смерть человеческого организма.

двигательной активности.
Выбор гигиенических средств для ухода за телом.
Взаимосвязь чистоты, эстетики и здоровья.

Правила поведения в местах общественного питания.