

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти
«Школа № 81 имени А. А. Санжаревского».**

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического
совета № 1 от 29.08.2022

Председатель: Кравцевич Н.В.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по УВР
от 29.08.2022

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБУ «Школа № 81»
Приказ № 373 от 30.08.2022

Кравцевич Н.В.

Комплексная программа

*«Профилактика употребления алкоголя, табакокурения,
наркотических веществ, ПАВ среди несовершеннолетних»
2022 – 2023 годы*

Автор: педагог - психолог МБУ «Школа №81» М.Н.Закревская

Тольятти, 2022г.

Содержание.

1. Паспорт комплексной программы.
2. Пояснительная записка.
3. Этапы реализации комплексной программы.
4. Методы реализации комплексной программы.
5. Принципы работы.
6. План работы педагогического коллектива по реализации комплексной программы «Профилактика употребления алкоголя, табакокурения, наркотических веществ, ПАВ среди несовершеннолетних».
7. Источники информации.
8. Приложения.

1. Паспорт программы.

Наименование программы	«Профилактика употребления алкоголя, табакокурения, наркотических веществ, ПАВ среди несовершеннолетних».
Разработчики программы	Педагог- психолог
Назначение программы	Способствовать развитию ценностного отношения детей и молодёжи к наркотическим веществам; формировать личную ответственность за своё поведение, антинаркотические установки, пропагандируя здоровый образ жизни и профилактическую работу.
Основание для разработки программы	<p>Федеральные законы и нормативно-правовые акты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних». • Федеральным законом №87 «Об ограничении курения табака» от 10.07.01. • Федеральным законом №3 «О наркотических средствах и психотропных веществах» от 08.01.98. • Создание в МБУ «Школа №81» системы работы по профилактике наркомании, токсикомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений среди несовершеннолетних, позволяющей обучающимся развиваться в благоприятной среде.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> • 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 духовно-нравственной культуры; • 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 учащихся навыкам ответственного поведения в пользу своего здоровья; • Привлечение молодёжи, попавшей в трудную жизненную ситуацию, к занятию общественно значимыми видами

	<p>деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Профилактика правонарушений и преступлений, асоциальных явлений в ученической среде.
Сроки реализации программы	2022-2023 годы
Ожидаемые конечные результаты реализации программы, их социальная эффективность	<ol style="list-style-type: none"> 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. Повышение уровня информированности школьников о формах рискованного поведения, здоровьесберегающей позиции и поведения. 4. Возрождение традиций семейного воспитания, утверждение здорового образа жизни. 5. Оказание практической помощи родителям при возникновении проблемных ситуаций. Обучение родителей навыкам социально-поддерживающего и развивающего поведения в семье и во взаимоотношении с ребёнком (подростком). 6. Создание условий для развития личности учащегося, исключая употребление наркотиков и минимизирующих прием других ПАВ, усвоении основных жизненных навыков, необходимых для успешной самореализации.
Участники реализации программы	Педагогический коллектив, учащиеся школы 1-11 кл, родители, социально-психологическая служба школы, медицинский работник.
Управление, контроль	Мониторинг администрации школы.

<i>Формы и методы реализации программы</i>	Групповые и индивидуальные занятия, беседы, мозговые штурмы, фоновые мероприятия.
---------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------

2. 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.

Дети сегодня – самая уязвимая часть общества, открытая для всех опасностей и угроз. Подростковый возраст, возраст перемен и ломки характера. Трудный для окружающих, но более тяжелый для самого подростка. Подростки становятся легкой добычей для развратных и преступных взрослых; «тусовки» по подвалам и уличная жизнь создают все условия для вовлечения его в асоциальное существование. Групповой конформизм подталкивает их попробовать действие алкоголя и наркотиков. Ощущение заброшенности и одиночества, собственной несостоятельности и неясности жизненных перспектив, утрата смысла жизни – все это подросток чувствует остро. И 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, молодежи 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.

Разработка данной программы продиктована необходимостью создания в школе системы работы по профилактике всех форм злоупотребления психоактивных веществ (ПАВ), включая употребление табака, алкоголя, наркотиков и токсикантов. Программа профилактики направлена на формирование навыков сопротивления наркотикам (ПАВ) на основе усиления ответственности личности в использовании ПАВ, увеличения социальной компетентности, в соединении с укреплением негативного отношения к наркотикам. Это обусловлено тем, что у значительной части несовершеннолетних и молодежи определяются признаки тех или иных зависимостей. Прежде всего, это широкий спектр зависимостей от различных психоактивных веществ (ПАВ), таких как никотин, алкоголь, наркотические и одурманивающие вещества.

Программа профилактики направлена 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.

Для того чтобы работа по сохранению и укреплению состояния здоровья учащихся дала положительные результаты, необходимо объединение усилий педагогов, врачей, психологов, родителей и учеников. Актуальной для коллектива стала систематизация деятельности по осуществлению профилактики злоупотребления наркотическими и психоактивными веществами.

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.

Цель: Создание в МБУ «Школа №81» системы работы по профилактике наркомании, токсикомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений среди несовершеннолетних, позволяющей обучающимся развиваться в благоприятной среде.

Поставленная цель реализуется через решение следующих задач:

- совершенствование системы первичной профилактики злоупотребления ПАВ;
- организация межведомственного взаимодействия в сфере профилактики злоупотребления психически активными веществами;
- усиление пропаганды здорового образа жизни
- снижение интереса к ПАВ среди обучающихся путем вовлечения их в досуговую деятельность по интересам;
- уменьшение негативных последствий для здоровья подростков от злоупотребления ПАВ;
- формирование у родителей и обучающихся установки на актуальность проблемы наркотизации детей и подростков, непримиримого отношения к употреблению и распространению наркотиков;
- предотвращение начала наркотизации у детей и подростков, формирование у них личностного иммунитета к наркогенному соблазну;
- формирование сознательного отношения к своему физическому здоровью - основе успешного становления личности, потребности быть принятым и понятым в обществе.

3. 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:
 - Участие в акции «Красная лента», «Родители за безопасное детство».
 - Декада здоровья (комплекс мероприятий).
 - «Мозговые штурмы», психологические тренинги, направленные на противостояние уговорам «Умей сказать – нет!».
 - Участие в школьных спортивных мероприятиях «Спорт - альтернатива вредным привычкам».
 - Участие в социально-психологическом тестировании (СПТ).
 - Классные часы, лекции-беседы.

- Родительские собрания.

III. Аналитический этап.

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

Механизм и принципы реализации программы.

Механизм реализации Программы включает в себя комплексность и согласованное взаимодействие следующих структур:

-органов и учреждений, отвечающих за различные аспекты государственной системы профилактики наркомании;

-специалистов различных профессий, так или иначе имеющих отношение к работе с детьми (педагоги, психологи, врачи, наркологи, социальные педагоги, инспектора ОПДН).

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 и правонарушений среди несовершеннолетних
Участником программы является любой обучающийся МБУ «Школа №81» в возрасте от 7 до 17 лет.

Управление, контроль, мониторинг

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

4.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.

Программа предполагает:

1. Организацию управления и контроля системы профилактической работы в гимназии.
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 30 минут;
- курс занятий краткосрочный, но интенсивный, не увеличивающий учебную нагрузку детей и подростков;
- группа может быть довольно большой (15-20 человек), объединенной в один класс большей частью случайно, а не только в силу индивидуальных психологических особенностей;
- занятия может вести классный руководитель
- один раз в триместр перед обучающимися выступает заместитель директора по воспитательной работе, один раз в полугодие – инспектор по делам несовершеннолетних. Учителя-предметники и классный руководитель проводят беседы не менее чем один раз в четверть (в течение 10-15 минут).

Занятия не должны напоминать школьникам 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 должны быть включены уроки здоровья.

Организация профилактической работы предполагает:

1. Включение в план работы МБУ «Школа №81» 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 абсентизмом (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 обучающихся, 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.

5. Принципы работы.

Дифференцированность: дифференциация целей, задач, методов и форм работы с учетом: возраста детей; степени вовлеченности в наркогенную ситуацию.

Аксиологичность: формирование у детей и подростков представления о здоровье как о важнейшей общечеловеческой ценности, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Многоаспектность: сочетание различных направлений профилактической работы:

- социальный аспект (формирование моральных и нравственных ценностей, определяющих выбор здорового образа жизни, отрицательного отношения к употреблению алкоголя и наркотических веществ);
- психологический аспект (формирование адекватной самооценки, освоение навыков «быть успешным», самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность, прежде всего, перед самим собой);
- образовательный аспект (формирование системы представления о негативных последствиях употребления наркотических веществ).

Легитимность: профилактическая работа должна осуществляться в рамках правовой базы (с учетом нормативных актов о правах и обязанностях лиц, которые в пределах своей компетенции и статуса обязаны заниматься профилактикой, а также прав и обязанностей детей и молодежи).

Преимственность. Этот принцип включает в себя два взаимосвязанных аспекта:

- согласованность профилактических мероприятий, проводимых различными учреждениями;
- анализ, обобщение и использование уже существующих технологий профилактики наркомании (знакомство с опытом зарубежных и отечественных педагогов, практикой работы общественных организаций и других образовательных учреждений).

Непрерывность: профилактическая работа не должна ограничиваться только временем пребывания ребенка в школе, что обеспечивается благодаря привлечению к работе педагогов дополнительного образования.

Систематичность. Работа по профилактике должна вестись систематически, а для этого все принимаемые меры должны быть сведены в систему, где каждая отдельная мера согласуется с другой, не противоречит ей, вытекает одна из другой.

Источники информации для обучающихся

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», 1991г.
4. М. Безруких, Т.Филиппова. «Разговор о правильном питании». Москва, 1999 г.
5. Г.Зайцев, А. Зайцев. «Твоё 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», 1996г.
8. И. Семёнова «Учусь быть здоровым или как стать Неболейкой». Москва, 1994г.
9. Г.Юдин. «Главное чудо света». Москва: Монолог, 1994 г.
10. [http: // jdep1. projectharmony. ru](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».
5. Санкт-Петербург, 2000 г.
6. Н.В.Вострокнутов «Антинаркотическая профилактическая работа с несовершеннолетними групп социального риска». Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, Москва, 2004 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. narkomosh. ru](http://www.narkomosh.ru)

**План работы по реализации комплексной программы
«Профилактика злоупотребления ПАВ среди несовершеннолетних»**

№ п/п	Наименование мероприятия	Ответственные	Сроки проведения ежегодных мероприятий	Возраст участников, категория
1.	<i>Акция «Красная лента»</i>	Педагог- психолог, классные руководители	декабрь	1-9 классы; 7-16 лет
2.	<i>Акция «Мы за здоровый образ жизни»</i>	Классные руководители, учителя физкультуры, общественники	январь	1-9 классы; 7-16 лет
3.	<i>Акция «Родители за безопасное детство»</i>	Педагог- психолог, классные руководители	в течение года	6 – 9 классы 12 -16 лет
4.	<i>Акция «Классный час. Наркотики. Закон. Ответственность»</i>	Классные руководители, учителя физкультуры, общественники	январь	6 – 11 классы 12 -18 лет
5.	<i>Антинаркотические акции: «Родительский урок», «Сообща, где торгуют смертью!»</i>	Классные руководители	февраль - март	2-11 классы
6.	<i>Участие в школьном спортивном мероприятии «Спорт - альтернатива вредным привычкам»</i>	Классные руководители, учителя физкультуры	ноябрь	1-9 классы; 7-16 лет
7.	<i>Спортивные мероприятия (Декады Здоровья; кроссы, эстафеты) по плану</i>	учителя физкультуры	в течение года	1-11 классы; 7-18 лет
8.	<i>Лекции-беседы «Воздействие алкоголя на внешний вид и особенности поведения человека» «Алкоголь и закон» «Проблема курения, алкоголизма и наркомании»</i>	Классные руководители, медицинский работник, специалисты ПДН, КДН	февраль ноябрь май	1-11 классы; 7-18 лет

9.	<p>Классные мероприятия:</p> <p>Беседы: «О наркотиках и наркомании»; «Гибель от передозировки»; «Проблемы здоровья наркоманов»; «Уголовная ответственность»; «Рост преступлений, совершаемых наркоманами»</p> <p>Классные часы:</p> <p>«Профилактика алкоголизма в подростковой среде»; «Улица, подросток»; «Скажем наркотикам «Нет!»»; «Привычки. Их влияние на детский организм»; «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»; «Что такое здоровье?»; «Мир, в котором ты живёшь»; «Опасность вредных привычек»; «Учись преодолевать страх» и другие.</p>	Зам. директора по ВР, классные руководители, медицинский работник, специалисты ПДН, КДН	январь - май	
----	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------	--------------	--

10.	Психологические тренинги, мозговые штурмы: «Учись сопротивляться давлению», «Я и они», «Умей сказать «нет».	Классные руководители, педагог-психолог	октябрь, декабрь	6-9 классы 12-16 лет; учащиеся «группы риска»
11.	Ролевые игры: «Качества личности, которые помогают воздержаться от употребления наркотических средств»; «Дружба. Кого можно назвать другом?»	Классные руководители, педагог-психолог	сентябрь-декабрь	1-5 классы 7-12 лет
12.	Проведение лекций-бесед с приглашением специалиста врача-нарколога по теме: «Скажи наркотикам и психоактивным веществам - НЕТ!» Видеоролики. Последствия употребления наркотиков и психоактивных веществ.	Педагог-психолог, специалист «Тольяттинского Наркологического диспансера»	октябрь	7-11 класс 13-17 лет
13.	Проведение лекций-бесед по правовой тематике: «Ответственность несовершеннолетних за употребление наркотических, токсических веществ и ПАВ в общественных местах. Медикаментозные, токсические отравления. Какую угрозу для жизни и здоровья они несут». «Незаконный оборот наркотиков, употребление наркотических, токсических и психотропных веществ и алкогольной продукции и об их последствиях»	Зам. директора по УВР, классные руководители	сентябрь	7-11 класс 13-17 лет

14.	<i>Рекламные листы, плакаты, буклеты, конкурс рисунков «Я выбираю здоровый образ жизни»; выставка литературы «Реклама и антиреклама табака и алкоголя»</i>	Педагоги-организаторы; специалисты ОДН, КДН; медицинский работник; библиотекарь	Всемирный день борьбы с курением (18ноября); ноябрь-декабрь	1-9 классы 7-16 лет
15.	<i>Анкетирование «Моё отношение к наркотикам, алкоголизму, табакокурению»</i>	Классные руководители; зам. директора по УВР	март-май	7 - 9 классы 13-16 лет
16.	<i>Участие в проведении социально-психологического тестирования (СПТ) учащихся в 2022-2023 учебном году по единой методике рекомендованной Министерством просвещения Российской Федерации.</i>	Классные руководители, педагог-психолог	сентябрь-октябрь	7-11 классы 14-18 лет

**Приложение №1 к комплексной программе
«Профилактика употребления алкоголя, табакокурения,
наркотических веществ, ПАВ среди несовершеннолетних»**

**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 обучающихся:

- 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 невербальные. 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 (врачами-наркологами, 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.

**Приложение № 2к комплексной программе
«Профилактика употребления алкоголя, табакокурения,
наркотических веществ, ПАВ среди несовершеннолетних»**

**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 наблюдаёте 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 6 класса)

Цель: формирование у школьников потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Определение уровня знаний и навыков по профилактике нарушений осанки изречения.
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 шею 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.)

УП. 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 потеме игры.

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

Частушки

*За осанкой не слежу,
Скрюченный вест 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 прлучу.

Это будет, а пока

Бегаю на ЛФКа.

Очень любим мы бассейн,

Плавать обожаем все.

Приходите, всех зовём –

Дружно вместе поплывём.