

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МОУ Юрьевской сош
от 31 августа 2020 г
протокол №1

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МОУ Юрьевской сош
от 31 августа 2020 г. № 59

Программа
«Мы за здоровый образ жизни»
по пропаганде здорового образа жизни,
по профилактике употребления
алкоголя и табакокурения

Заместитель директора по УВР – Наумова М.П.
Заместитель директора по ВР – Веденева Л.Н.
Социальный педагог – Злобина Ю.А.

Обоснование актуальности программы:

Современная школа оказывает систематизированное и последовательно влияние на формирование личности человека. В процессе воспитания происходит не только передача культурных и нравственных ценностей, накопленных человечеством за многотысячную историю, но и закладываются основы мировоззрения растущего человека, происходит его социализация.

Мы живем в сложный переходный период нашего государства, и именно молодое поколение находится в очень трудной социально-психологической ситуации. В значительной мере разрушены прежние устаревшие стереотипы поведения, нормативные и ценностные ориентации. Молодые люди утрачивают смысл происходящего и зачастую не имеют определённых жизненных навыков, которые позволили бы сохранить свою индивидуальность и сформировать здоровый эффективный жизненный стиль. Особенно дети и подростки, находясь под воздействием хронических, непрерывно возрастающих интенсивных стрессовых ситуаций, не готовы к их преодолению и страдают от возможных негативных последствий. Это способствует поиску средств, помогающих уходить от тягостных переживаний. Постоянное ухудшение здоровья, распространение вредных привычек, таких как курение, потребление алкогольных напитков и наркотиков достигло критического уровня, и дальнейшее нарастание существующих тенденций может вызвать необратимые последствия.

Работа по первичной профилактике и максимально раннему выявлению наркомании, табакокурения среди учащихся школ будет эффективна, если в ней будут принимать посильное участие те, кто непосредственно отвечает за их воспитание и нравственное развитие: родители, педагоги, классные руководители, воспитатели, психологи, врачи, сотрудники органов внутренних дел.

Конечно, семья остается главным “щитом”, преграждающим дорогу этому злу, но, к сожалению, не всегда может с успехом решить эту проблему. Поэтому нередко единственной и реальной преградой на пути молодого человека к зависимости от психоактивных веществ остается учитель. Именно он знает о насущных проблемах ребенка, именно в школе существует реальная возможность осуществления целенаправленного и систематического привития навыков здорового образа жизни в процессе обучения и контроля за их усвоением; влияние на уровень притязаний и самооценку учащихся; свободный доступ к семье подростка для анализа и контроля ситуации; возможность привлечения специалистов по профилактике.

С учетом актуальности данной проблемы профилактическая программа «Мы за здоровый образ жизни» разработана для того, чтобы попытаться решить проблему роста употребления психоактивных веществ, курения, употребления алкоголя детьми через самопознание, самовоспитания, повышение уровня жизненной компетентности школьников и выработку навыков здорового образа жизни.

В нашей школе негативное отношение к вредным привычкам проявляется не только в теоретическом материале для классных часов и общешкольных мероприятий, но и в

проведении месячника «Мы за здоровый образ жизни», туристических походов, экскурсий по святым местам города, района, области и России, безалкогольных выпускных вечеров.

Педагоги школы обеспокоены ситуацией, связанной с увеличением неблагополучных и неполных семей. Иногда причиной неблагополучия в семье, разрыва семейных отношений становится алкоголь.

Исходя из выше сказанного, социально-психологическая служба школы считает необходимым продолжить использование программы по профилактике вредных привычек в своей работе с учащимися в целях предупреждения никотиновой, наркотической, алкогольной зависимости, искоренения сквернословия, пропаганды здорового образа жизни.

Концепция программы

Профилактика вредных привычек через пропаганду здорового образа жизни.

Задачи программы:

1. Выработка активной жизненной позиции.
2. Организация творческого и здорового досуга школьников.
3. Работа над развитием этических норм поведения детей.
4. Формирования психологического климата в социальном окружении ребенка.
5. Оказание помощи детям «группы риска».

Участники программы

- 1 - заместитель директора школы по учебно-воспитательной работе;
- 2 - преподаватель ОБЖ;
- 3 - учитель физкультуры;
- 4 - медицинский работник;
- 5 - инспектор по делам несовершеннолетних;
- 6 - классные руководители;
- 7 - библиотекарь школы и библиотекарь сельской библиотеки;
- 8 - учащиеся;
- 9 - родители;
- 10 - представители государственных учреждений
- 11 - КДН, полиция

Методы работы в рамках программы по профилактике вредных привычек

(В программу включены словесные, практические и наглядные методы):

1. Лекции.
2. Беседы.
3. Урок-суд.
4. Социальный опрос.
5. Тестирование.
6. Педагогические консилиумы.
7. Психолого-педагогические семинары.
8. Конференция.

9. Мозговой штурм.
10. Семинары-практикумы.
11. Просмотр кинофильмов.
12. Встречи с интересными людьми.
13. Конкурсы рисунков, выпуск стенгазет (по данной теме).
14. Участие в муниципальных акциях.
15. Семейное консультирование.

Коллектив школы считает основными направлениями своей деятельности по предупреждению развития вредных привычек у школьников следующие:

I. Формирование навыков правовой культуры и воспитание ответственности граждан в российском обществе

- 1) Разъяснение правовых последствий употребления ПАВ.
- 2) Встречи с работниками правоохранительных органов.
- 3) Знакомство со ст. 228–232 Уголовного кодекса РФ об ответственности за изготовление, приобретение, хранение, перевозку и пересылку наркотических веществ.
- 4) Знакомство с приказом «О запрещении курения на территории школы», который издан на основании Закона об ограничении табакокурения в РФ.

II. Работа лекторской группы школы по формированию правильной жизненной позиции подростков

- 1) Многоликое «Я» в коллективе.
- 2) Правила общения в коллективе.
- 3) Здоровье физическое и духовное.
- 4) У истоков истории: традиции, обряды, обычаи.
- 5) Красота спасет мир?
- 6) Влияние психотропных веществ на организм подростка.
- 7) Стресс и его воздействие на человека.
- 8) Роль самовоспитания в формировании активной жизненной позиции.

III. Организация деятельности по пропаганде здорового образа жизни.

- 1) Реализация программы по профилактике вредных привычек

Дата проведения	Участники	Содержание работы	Ответственный
Оформление стенгазет, плакатов			
Сентябрь	1-4 кл.	1. Конкурс рисунков на асфальте «Мы за здоровый образ жизни»	Соц.педагог
Ноябрь	5–11-е кл.	2.Выставка рисунков и плакатов «Мы за ЗОЖ»	Психолог
Декабрь		3.Конкурс плакатов « Мы за здоровое	Классные рук. Соц. педагог Учитель ИЗО

Апрель		питание»	
В течение года		4. «Я выбираю здоровый образ жизни» 5. «Сквернословию – НЕТ!» 6. «Жизнь без СПИДа» 7. Выставка книг по антитабачной пропаганде, по культуре речи 8. Фотогазета «Мы вместе»	Учитель физкультуры Учитель ОБЖ Библиотекарь Соц. педагог
Циклы классных часов и бесед.			
В течение года	8–11-е кл. 5–9-е кл. 9-й кл.	1. «Женщины, девушки, девочки – будущие матери» 2. «О грехе сквернословия» 3. Детская преступность в городе и районе» 4. «Полезные привычки» 5. «Правовая сторона последствий употребления психотропных веществ»	Медработник учитель Инспектор ПДН Медсестра Соц. педагог
сентябрь	1-11	Составление социальных паспортов школы и классов с целью получения необходимой информации о детях, обучающихся в школе	Соц. педагог
октябрь	11	Встречи с представителями ВУЗов области.	Классный руководитель
Ноябрь	9–11-е кл.	Встречи родителей с общественностью (представители КДН, МО МВД России, ЦНЗ, Районной администрации по вопросу профилактики правонарушений)	Инспектор ПДН Соц.педагог
ноябрь	5–11-е кл.	Акция «Здоровье – это жизнь»	Выступления волонтеров по классам
декабрь		Молодежная акция «Табак – здоровью враг!» Час общения « Учись говорить нет»	Социальный педагог Педагог - психолог
Анкетирование, диагностирование, индивидуальная работа			
Октябрь	9- 10 кл.	Диагностика обучающихся (изучение проблемы в эмоциональной сфере, склонностей к вредным привычкам, выявление среди обучающихся «группы риска»)	Соц. Педагог, классные руководители

Январь	Начальные классы	Профилактическое занятие «Полезные привычки»	Классные руководители
Ноябрь	9–11-е кл.	Анкетирование «Я против того, чтобы мои друзья принимали наркотики»	Замдиректора по ВР, соц. педагог
В течение года	1–11-е кл.	Индивидуальное, групповое, семейное консультирование (дети, родители, педагоги)	Психолог, соц. педагог
В течение года	5–11-е кл.	Коррекционно-развивающие занятия с обучающимися, имеющими проблемы в эмоционально-волевой сфере общения	Психолог, логопед
Экскурсии, спортивная работа			
В течение года	1–11-е кл.	Дни здоровья «Мы против наркотиков», «Мы выбираем здоровый образ жизни»	Учителя физкультуры, учитель ОБЖ
В течение года	5–11-е кл.	Участие в экскурсиях по родному краю.	Классные руководители
В течение года	1-11	Участие в районных соревнованиях «Президентские спортивные игры», по разным видам спорта по плану спортивных мероприятий «Папа, мама, я – спортивная семья» Акция «Спорт –альтернатива пагубным привычкам» «Лыжня России»	Учитель физкультуры Классные руководители Учитель физкультуры

Родительские собрания			
Март	1-11 кл.	«Как уберечь вашего ребенка от наркотиков»	Соц. педагог, классные руководители
Апрель	1-11 кл.	«Организация досуга во время летних каникул»	Соц. педагог
Ежемесячно		Заседания «Совета профилактики»	Замдиректора по ВР, психолог, соц. педагог

Октябрь	1–11-е кл.	«Роль семьи в профилактике вредных привычек и правонарушений »	Кл. руководители, соц.педагог
---------	------------	--	-------------------------------

Другие формы работы

В течение года	1-11 кл.	Просмотр видеофильмов по профилактике вредных привычек: «Дымок сигареты», «У последней черты», «На острие иглы» и т.д.	Соц. педагог, кл. руководители
В течение года	1-11 кл	Рейды в неблагополучные семьи и семьи «трудных подростков	Соц. педагог, кл. руководители, инспектор ПДН

Тематика классных часов

1 класс

1. Режим дня школьника.
2. Зачем мы спим?
3. Почему надо чистить зубы?
4. Одежда и обувь.

2 класс

1. Гигиена и здоровье.
2. Поговорим о болезнях.
3. Если хочешь быть здоров?
4. Наша дружная семья.
5. Мы среди людей.

3 класс

1. Твои привычки.
2. «В гостях у Мойдодыра».
3. Домашние опасности.
4. Лесные опасности.

4 класс

1. Правила вежливости, нормы нравственности.
2. Игра «Учусь говорить «НЕТ»».
3. Почему мы часто слышим слово «Экология».
4. Ядовитые растения (игра «Поле чудес»).

5 класс

1. Игра-путешествие « Откуда берутся грязнули?»
2. Как закаляться. Обтирание и обливание.
3. Что нужно знать о лекарствах.
4. Вред не только себе, но и обществу.

6 класс

1. Игра «Путешествие в страну «Здоровье».
2. Наше свободное время.
3. Несовместимо с трудом и спортом.

4. Табакокурение и пристрастие к спиртному.
5. Гигиена учебного труда и отдыха.

7 класс

1. Влияние наркотиков на жизненный стиль человека.
2. Правила личной гигиены подростков.
3. Потребности организма подростка в основных веществах и энергии.
4. С чего начинается пьянство.

8 класс

1. Инфекционные заболевания и иммунитет подростка.
2. Употребление ПАВ как слабость воли, болезнь.
3. Болезни, передаваемые через пищу.
4. Признаки утомления органов зрения и слуха. Способы снятия утомления.

9 класс

1. Мы мужаем.
2. Здоровью – да!
3. Психоактивные вещества как фактор риска в жизни человека.
4. Питание - основа жизни.

10 класс

1. Вредным привычкам – нет!
2. СПИД: пути передачи и способы предупреждения.
3. Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения.
4. Юридическая и моральная ответственность за употребление психоактивных веществ.

11 класс

1. Любовь, вражда, одиночество.
2. Косметические средства. Гигиена, эстетика, здоровье.
3. Пищевые приоритеты.
4. Социальные, психологические и физиологические последствия употребления психоактивных веществ.

Планируемые результаты

1. Готовность ведения здорового образа жизни.
2. Занятость детей во внеурочное время (кружки, секции и т. д.).
3. Снижение заболеваемости, устойчивость к стрессовым ситуациям, сохранение и укрепление здоровья школьников.
4. Создание условий урочной и внеурочной деятельности без стрессовых ситуаций является благодатной основой для красивого культурного выражения мыслей без гневных всплесков, которые, как правило, сопровождаются ненормативной лексикой.
5. Развития у учащихся умений и навыков активной защиты от вовлечения в алкогольную, никотиновую, наркотическую зависимость.
6. Улучшение качества образования за счет повышения уровня здоровья

Этапы и сроки реализации программы

«Мы за здоровый образ жизни»

1 этап - проектированный (сентябрь – октябрь 2021г)

В ходе которого планируется работа по профилактике наркомании, никотина, алкоголя составляется программа работы; определяется концептуальные положения и диагностические средства для мониторинга.

2 этап – практический (ноябрь 2021 –апрель 2024 г)

В ходе которого происходит реализация программы ; проведение мониторинга развития личности и формирование стремления к здоровому образу жизни.

3 этап – обобщающий (до мая-сентября 2025)

В ходе которого необходимо обобщить опыт работы администрации, педагогов , родителей и учащихся школы по реализации программы « МЫ за здоровый образ жизни

Список литературы:

«Правильный выбор»: Программа формирования у старших подростков социальных установок на здоровый образ жизни /Составители: *С.М. Чечельницкая, А.А. Михеева, Д.А. Шалаева, Ю.В. Величкина.* М.: Фонд «Центр социального развития и информации», 2005.

«Правильный выбор»: Программа формирования у старших подростков социальных установок на здоровый образ жизни /Составители: *С.М. Чечельницкая, А.А. Михеева, Д.А. Шалаева, Ю.В. Величкина.* М.: Фонд «Центр социального развития и информации», 2005.

Александров А.А., Александрова В.Ю. **Курение и его профилактика в школе.** М.: Издательство «Медиа сфера», 1996.

Ананьев В.А. **Легальные и нелегальные наркотики.** Практическое руководство по проведению уроков профилактики среди подростков. В 2-х частях. СПб.: Институт практической психологии «ИМАТОН», 2000.

Ахметова И., Иванова Т., Иоффе А., Положевец П., Пругченков А., Смирнова Г. **Мой выбор.** Рабочая тетрадь для учеников средней школы. М.:2003.

Ахметова И., Иванова Т., Иоффе А., Положевец П., Пругченков А., Смирнова Г. **Мой выбор.** Учебно – методическое пособие. М.:2003.

Баева И.А. **Тренинги психологической безопасности в школе.** СПб .: 2002.

Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. **Все цвета, кроме черного. Учусь понимать себя:** Рабочая тетрадь для 2 класса. М.: Вентана-Граф, 2002. 56 с.

Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. **Все цвета, кроме черного. Учусь понимать других:** Рабочая тетрадь для 3 класса. М.: Вентана-Граф, 2002.

Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. **Все цвета, кроме черного. Учусь общаться:** Рабочая тетрадь для 4 класса. М.: Вентана-Граф, 2002.

Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. **Все цвета, кроме черного: Книга для родителей.** М.: Вентана-Граф, 2003.

Валентик Ю.В., Булатников А.Н. **Семейная реабилитация несовершеннолетних, злоупотребляющих психоактивными веществами.** –М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004.

Вострокнутов Н.В. **Антинаркотическая профилактическая работа с несовершеннолетними групп социального риска:** Руководство для специалистов

социальной практики. М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004.

Гарифуллин Р.Р. Скрытая профилактика наркомании: Практическое руководство для педагогов родителей. – М.: ТЦ Сфера, 2002.

Дедловская В.И. Здоровый образ жизни. Методические рекомендации к комплекту демонстрационных таблиц по ОБЖ для 10-11 классов. М., 2003.

Классные часы (беседы, устный журнал, уроки мужества, ток-шоу). 1-11 классы /Автор-составитель - *С.В. Шевченко.* Волгоград: Учитель, 2005.

Клейберг Ю.А. Психология девиантного поведения. М.: Творческий центр «Юрайт», 2001.

Кэррел С. Групповая психотерапия подростков. СПб., 2002.

Макеева А.Г. Все цвета, кроме черного: Помогая другим, помогаю себе: Блокнот для учащихся 7-8 классов /Под ред. *М.М. Безруких.* М.: Просвещение, 2005.

Макеева А.Г. Все цвета, кроме черного: Семейная профилактика наркотизма: Книга для родителей /Под ред. *М.М. Безруких.* М.: Просвещение, 2005.

Макеева А.Г. Как уберечь ребенка от курения и знакомства с алкоголем. М.: Вентана-Граф, 2004.

Макеева А.Г. Не допустить беды: 15 ответов на трудные вопросы: Пособие для работы с учащимися 10-11 классов /Под ред. *М.М. Безруких.* М.: Просвещение, 2004.

Макеева А.Г. Не допустить беды: Помогая другим, помогаю себе: Пособие для работы с учащимися 7-8 классов /Под ред. *М.М. Безруких.* М.: Просвещение, 2004.

Макеева А.Г. Не допустить беды: Разумный выбор: Пособие для работы с учащимися 8-9 классов /Под ред. *М.М. Безруких.* М.: Просвещение, 2004.

Мартынова М.С. и др. Социальная работа с детьми группы риска М.: Социальный проект, 2003.

Мартынова М.С. и др. Социальная работа с детьми группы риска М.: Социальный проект, 2003.

Монахова А.Ю. Психолог и семья: активные методы взаимодействия. Ярославль : академия холдинг, академия развития, 2004.

Обучение жизненно важным навыкам: Рабочая тетрадь для учащихся 5-7 классов /Составители: *Н.П. Майорова, Е.Е. Чепурных, С.М. Шурухт* /Под ред. *Н.П. Майоровой.* СПб.: Изд-во «Образование-Культура», 2002.

Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: Руководство для работников системы общего образования. М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004.

Предупреждение табакокурения у школьников: Методическое пособие для работников образовательных учреждений /Под ред. *Н.К. Смирнова.* М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004.

Профилактика агрессивных и террористических проявлений у подростков. Методическое пособие под ред. *И. Соковни.* М.: Просвещение, 2002.

Профилактическая работа с несовершеннолетними различных групп социального риска по злоупотреблению психоактивными веществами: Руководство для педагогов, психологов, социальных педагогов /Под ред. *Л.М. Шипицыной, Л.С. Шпилени.* М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004.

Профилактическая работа: как ее организовать в среде детей и подростков? Методические рекомендации. /Авторы: *М.И. Рожков, М.А. Ковальчук, А.В. Волков, Е.Н. Корнеева* и др. Ярославль, 2005.

Родительский всеобуч: социальная адаптация, воспитание стрессоустойчивости, профилактика наркомании. В помощь образовательному учреждению: профилактика злоупотребления психоактивными веществами. /Составители: *Г.Н. Тростанецкая, А.А. Гершиш.* Изд. «Эфлак», 2003.