

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЯВАССКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
МБОУ «Явасская СОШ»  
(протокол от 30.08.2024 №1)

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 190-од от 30.08.2024  
Директор МБОУ «Явасская СОШ»

\_\_\_\_\_ Л.С.Михайлова

ПРОГРАММА  
ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА  
ЖИЗНИ  
СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ  
МБОУ «ЯВАССКАЯ СОШ»

Срок реализации программы 5 лет

Рп. Явас  
2024

## Содержание программы

- I. Пояснительная записка
- II. Нормативно-правовая база
- III. Цель и задачи Программы.
- IV. Ожидаемые конечные результаты Программы
- V. Содержание деятельности по формированию культуры здорового образа жизни.
  - V.1. Школьное питание.
  - V.2. Медицинское обслуживание
  - V.3. Здоровьесберегающая среда и здоровьесберегающие технологии в методической работе.
  - V.4. Развитие физической культуры учащихся.
  - V.5. Работа социально-психолого-педагогической службы по проблеме здоровьесбережения.
- VI. Профилактика курительных смесей
- VII. Профилактика алкоголизма и употребления ПАВ

## **I. Пояснительная записка.**

Согласно статьям 28, 41, 42 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» четко обозначена ответственность образовательного учреждения за жизнь и здоровье детей, создание условий для охраны и укрепления физического и психического здоровья обучающихся.

В условиях сохраняющейся тенденции ухудшения состояния здоровья подрастающего поколения деятельность по сохранению, укреплению и формированию здоровья школьников рассматривается как необходимое условие национальной безопасности и развития российского общества. В состоянии здоровья детей и подростков, являющихся интеллектуальным, кадровым, оборонным потенциалом общества и государства, сформировались устойчивые негативные тенденции: растет заболеваемость, ухудшается физическое развитие, прогрессивно увеличивается распространенность факторов риска формирования здоровья и развития. В настоящее время число здоровых детей школьного возраста в целом по стране не превышает 10%.

Задачей современной школы является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка ученика к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и формирование соответствующих навыков.

Данная программа рассчитана на учащихся 1-11 классов. В настоящей Программе понятие «здоровье» определяется не только как отсутствие болезней и физических дефектов, а как состояние физического, душевного и социального благополучия человека.

## **II. Нормативно-правовая база.**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ  
Об образовании в Российской Федерации
2. Федеральный закон от 30.03.1999 № 52-ФЗ  
О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения
3. Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, 28, 2.4.3648-20, Санитарно-эпидемиологические правила Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, 28, 2.4.3648-20. Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
4. Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.01.2021 № СанПиН 1.2.3685-21, 2, 1.2.3685-21, Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы Главного государственного санитарного врача России от 28.01.2021 № СанПиН 1.2.3685-21, 2, 1.2.3685-21  
Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"
5. Постановление Главного государственного санитарного врача России от 27.10.2020 № СанПиН 2.3/2.4.3590-20, 32, 2.3/2.4.3590-20, Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы Главного государственного санитарного врача России от 27.10.2020 № СанПиН 2.3/2.4.3590-20, 32, 2.3/2.4.3590-20  
Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

6. Письмо Минспорттуризма России от 07.09.2010 № 1274/05  
О Методических рекомендациях по организации волонтерских отрядов по пропаганде здорового образа жизни, противодействию распространению наркомании, алкоголизма и табакокурения в молодежной среде
7. Письмо Минобрнауки России от 05.09.2011 № МД-1197/06  
О Концепции профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде
8. Приказ Минздрава России от 15.01.2020 № 8  
Об утверждении Стратегии формирования **здорового образа жизни** населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года
9. Письмо Минпросвещения России от 30.06.2022 № 07-4237  
Рекомендации по проведению в образовательных организациях с обучающимися профилактических мероприятий, направленных на формирование у них позитивного мышления, принципов **здорового образа жизни**, предупреждения суицидального поведения

### III. Цель и задачи Программы

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья обучающихся и педагогов, формирование у обучающихся навыков организации здорового образа жизни посредством развития здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды в школе.

**Задачи:**

- соблюдать гигиенические нормы организации учебного процесса, нормирование учебной нагрузки в соответствии с требованиями санитарных правил и норм, осуществлять профилактику утомления обучающихся;
- продолжить внедрение эффективной системы физического воспитания, ориентированной на особенности развития детей и подростков, повысить интерес обучающихся к занятиям физической культурой и спортом;
- осуществлять систематический врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья и физическим здоровьем обучающихся, использовать комплекс оздоровительных и медицинских мероприятий по формированию нравственных убеждений и понятий здорового образа жизни;
- формировать доброжелательные и справедливые отношения в коллективе, гуманный подход к каждому ученику, предупреждение влияния негативных явлений на личность и оказывать психологическую помощь;
- создать благоприятные условия для формирования здорового образа жизни, профилактики преступности, наркомании, алкоголизма и иных антиобщественных проявлений среди молодежи;
- освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, сберегающих здоровье учащихся;
- планомерная организация полноценного сбалансированного питания учащихся;
- привлечение системы внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
- посещение научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме и применение полученных педагогами знаний на практике.

#### **IV. Ожидаемые конечные результаты программы:**

повышение функциональных возможностей организма учащихся, развитие физического потенциала школьников;  
рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников;  
повышение приоритета здорового образа жизни;  
повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;  
повышение уровня самостоятельности и активности школьников;  
повышение ответственности не только за себя, но и за окружающий мир  
повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении, как здоровья школьников, так и своего здоровья, общей экологической культуры.

**Реализация программы направлена на формирование у учащихся культуры отношения к своему здоровью, окружающему миру, что включает в себя:**

- культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма);
- культуру физическую (способность управлять физическими природосообразными движениями);
- культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями);
- культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их).
- культуру экологическую (потребность поддержания порядка там, где ты живешь, учишься)

*Базовыми компонентами на всех ступенях являются:*

- формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни, экологии;
- формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма и природы;
- формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта, благоустройством окружающей среды;
- формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

#### **Реализация основных направлений программы:**

1. Убеждение обучающихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника.
2. Проведение динамических пауз и подвижных игр во время учебного дня.
3. Домашние задания в соответствии с требованиями СанПин.
4. Контроль над сменой видов деятельности обучающихся в течение дня.
5. Проведение ежедневной влажной уборки, соблюдение режима проветривания.
6. Озеленение классных помещений комнатными растениями (Проект «Зеленая школа»).
7. Обеспечение каждого учащегося горячим питанием в столовой.
8. Контроль условий теплового режима и освещенности классных помещений.
9. Привлечение учащихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях, действующих в школе и вне ОУ.
10. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, воспитательных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением родителей и социальных партнеров.

11. Создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.
12. Обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи.
13. Благоустройство территории вокруг школы.

### **Применение разнообразных форм работы:**

*Учет состояния детей:*

- анализ медицинских карт;
- определение группы здоровья (медицинский работник);
- учет посещаемости занятий;
- контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.

*Физическая и психологическая разгрузка учащихся:*

- организация работы спортивных занятий по внеурочной деятельности;
- динамические паузы;
- индивидуальные занятия;
- организация спортивных перемен;
- дни здоровья;
- физкультминутка для учащихся;
- организация летнего оздоровительного лагеря при школе с дневным пребыванием детей.

*Урочная и внеурочная работа:*

- открытые уроки учителей физической культуры, ОБЖ;
- открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной и экологической направленностей.

## **V. Содержание деятельности по формированию культуры здорового образа жизни**

1. Календарный план профилактических мероприятий по формированию здорового образа жизни.

В рамках тематических декад и месячников проводятся мероприятия, связанные со здоровым образом жизни (спортивные соревнования, конкурсы плакатов и рисунков, классные часы, беседы, кинолектории и др.).

Сентябрь - декада профилактики детского дорожно-транспортного травматизма «Внимание, дети!»;

Октябрь - месячник экологических знаний.

Ноябрь - месячник правовой культуры, профилактики преступлений и правонарушений.

Декабрь - месячник здорового образа жизни; декада профилактики употребления ПАВ.

Январь - Декада Мужества (посвящена Дню снятия блокады Ленинграда).

Февраль - военно-патриотический месячник.

Март - месячник духовно-нравственного воспитания.

Апрель - Месячник Здорового Образа Жизни, профилактика курения, употребления алкоголя.

Май - декада «Вахта памяти» (посвящена Дню Победы).

### **Примерные темы классных часов и родительских собраний по ЗОЖ**

I. Младший школьный возраст (1-4 классы)

1. Формирование навыков санитарно-гигиенической культуры.
2. Пропаганда здорового образа жизни, профилактика заболеваний органов зрения, органов пищеварения, сколиоза.
3. Организация работы по профилактике детского травматизма.

II. Младший подростковый возраст (5-6 классы)

1. Приобщение к здоровому образу жизни.
2. Организация профилактики детского травматизма на дорогах.

VIII. Средний подростковый возраст (7-8 классы)

1. Приобщение к здоровому образу жизни.
2. Организация мероприятий по профилактике наркомании и табакокурения.
3. Организация мероприятий по профилактике травматизма.
4. Организация мероприятий по профилактике заболеваний органов зрения, органов пищеварения, психических расстройств.

IV. Старший подростковый возраст (9-11 классы)

1. Приобщение к здоровому образу жизни.
2. Профилактика наркомании, алкоголизма.
3. Профилактика преступности.

ПЛАН ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

№	мероприятия	Ответственные исполнители	сроки
<b>1</b>	<b>Медицинское направление.</b>		
1.1.	Медико-педагогическая экспертиза: - анализ основных характеристик состояния здоровья детей в школе; -выявление учащихся специальной медицинской группы; -ведение строгого учета детей по группам здоровья.	Медицинские работники	ежегодно
1.2.	Проведение диспансеризации учащихся школы.	Медицинские работники	ежегодно
1.3.	Проведение медицинского осмотра учащихся	Медицинские работники	ежегодно
1.4.	Медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья.	Медицинские работники	ежегодно
1.5.	Обеспечение и организация профилактических прививок учащихся.	Медицинские работники	ежегодно

1.6.	Оформление медицинских карт и листков здоровья в классных журналах	Медицинские работники	ежегодно
1.7.	Анализ травматизма среди обучающихся.	Медицинские работники и специалист по охране труда	ежегодно
1.8.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни.	Классные руководители	ежегодно
1.9.	Контроль за качеством питания и питьевым режимом.	Ответственный за питание. Классные руководители	ежедневно
1.10.	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: проветривание; освещение; отопление вентиляция; уборка	учителя	ежедневно
1.11.	Расписание уроков в соответствии с требованиями СанПин	Зам. дир. по УВР	ежегодно
1.12.	Контроль за работой школьной столовой.	Медицинские работники и ответственный за организацию питания	Ежедневно
	<b>2. Просветительское направление</b>		
2.1.	Просветительская работа с родителями по ЗОЖ (на родительских собраниях и индивидуальных беседах).	Классные руководители	ежегодно
2.2.	Разработка системы обучения родителей и учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей.	администрация школы	ежегодно
2.3.	Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.	администрация школы	ежегодно
2.4.	Подготовка и проведение тематического педагогического совета	Директор, зам. Директора по УВР	
2.5.	Организация просветительской работы с учащимися	учителя, классные руководители,	ежегодно

2.6.	Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения, алкоголизма	директор	ежегодно
2.7.	Пропаганда здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры.	учителя - предметники	в течение года
	<b>3. Педагогическое направление</b>		
3.1.	Круглый стол по теме «Здоровьесберегающие технологии обучения»	Директор, руководители МО	
3.2.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	учителя-предметники	ежегодно
3.3.	Выявление группы риска по социальной дезадаптации, устранения негативного влияния.	Классный руководитель, психолог	ежегодно
	<b>4. Спортивно-оздоровительное направление</b>		
4.1.	Организация спортивных мероприятий и мероприятий по благоустройству территории школы.	учителя физической культуры, Кл. руководители	ежегодно
4.2.	Разработка системы внеурочной деятельности, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни обучающихся, экологической культуры	Кл. руководители	ежегодно
4.3.	Привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной и экологической работ	директор	ежегодно

4.4.	Организация урока физической культуры с учётом мониторинга уровня физического здоровья и индивидуальных особенностей учащихся	учитель физической культуры	ежегодно
	<b>5. Диагностическое направление</b>		
5.1.	Мониторинг состояния здоровья детей.	Кл. руководители медицинские работники	

### **V.1.Школьное питание.**

Статистика показывает, что все больше семей отказываются от натуральных продуктов, предпочитая в повседневном питании различного рода полуфабрикаты, консервы, и продукты длительного хранения. Низкий уровень знаний и культуры родителей в вопросах рационального питания делает детей заложниками элементарной безграмотности и существенно ухудшает условия для нормального развития детского организма.

Обеспечить детей полноценным, сбалансированным питанием, повысить уровень образованности населения в вопросах питания на данном этапе возможно только в условиях организованных коллективов в образовательных учреждениях.

Комплексные мероприятия в образовательном учреждении:

- проведение родительских собраний-конференций совместно с детьми по вопросам организации питания учащихся, роли питания в формировании физического и психического здоровья человека, особенности современного рынка продуктов питания и его влияние на здоровье человека;
- проведение бесед, уроков с учащимися старших классов «Беседы о питании»;
- организация родительского контроля качества питания в школьной столовой;
- проведение анкетирования старшеклассников и родителей (законных представителей) по вопросам организации питания в столовой.

### **V.2.Медицинское обслуживание**

В ШКОЛЕ осуществляется медицинское обслуживание. Для данных целей имеется медицинский кабинет.

#### **Задачи:**

- Организация систематического врачебного контроля над состоянием здоровья учащихся.
- Подбор и организация комплекса оздоровительных и медицинских мероприятий по формированию нравственных убеждений и понятий здорового образа жизни.

#### **Направления:**

##### **1. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ**

*Формы работы:* регистрация документов, ведение журналов, составление планов. При организации профилактической работы решаются вопросы:

- Оздоровления в курсе преподавания различных предметов.
- Создания здоровьесберегающей среды и здоровьесберегающих технологий в методической работе.
- Развитие физической культуры учащихся.

- Организация и проведение спортивных занятий с учащимися специальных медицинских групп.
- Работа социально-психолого-педагогической службы по проблеме оздоровления.
- Организации внеклассной работы.
- Организации работы с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании, СПИДа.
- Работа с родителями и общественностью.

## 2. ПРОТИВОЭПИДЕМИЧЕСКАЯ

*Формы работы:* Учет, осмотр учащихся, наблюдения, работа с картотекой, обследование, контролируемые лечения.

### 1. ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМНЫХ МОМЕНТОВ

*Формы работы:* участие в составлении расписания, санитарные проверки состояния школы, пищеблока, консультации учителям, организация проверок соблюдения правил личной гигиены.

### 4. РАБОТА С УЧИТЕЛЯМИ

*Формы работы:* выступления на педсоветах, консультации, работа с методическими материалами, санитарно-просветительская работа.

## **V.3. Здоровьесберегающая среда и здоровьесберегающие технологии в методической работе.**

Каждое образовательное учреждение помимо решения педагогических задач должно соотносить учебную нагрузку и методы преподавания с возрастными и индивидуальными особенностями детей, содействовать охране и укреплению их здоровья. Научить детей жить без конфликтов и стрессов, укреплять, сохранять свое и ценить чужое здоровье, усилить мотивацию учения, привить принципы здорового образа жизни поможет, несомненно, применение в педагогическом процессе здоровьесберегающих технологий в совокупности с охранительными педагогическими режимами обучения. Гигиенические показатели, характеризующие урок:

- 1) **Обстановка и гигиенические условия в классе (кабинете):** температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.
- 2) **Число видов учебной деятельности:** опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. Норма: 4-7 видов за урок. Однообразность урока способствует утомлению школьников, как бывает, например, при выполнении контрольной работы. Сочинение - более творческая задача, и коэффициент утомления при этой форме работы несколько ниже. Наоборот: частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий.
- 3) **Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности.** Ориентировочная норма - 7-10 минут.
- 4) **Число видов преподавания:** словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма - не менее трех.
- 5) **Чередование видов преподавания.** Норма - не позже чем через 10-15 минут.
- 6) **Наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, когда они действительно превращаются из "потребителей знаний" в субъектов действия по их получению и созиданию.** Это такие методы, как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия, свобода творчества и т.д.); активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь);

методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки).

7) Место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения.

8) Физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке - их место, содержание и продолжительность. Норма - на 15-20 минут урока по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3 – повторениями каждого упражнения.

9) Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.

10) Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые учителем методы повышения этой мотивации.

11) Психологический климат на уроке.

12) Наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, использование юмористических картинок, поговорок, афоризмов с комментариями, небольших стихотворений, музыкальных минуток и т.п.

13) Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности.

Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы.

Норма - не ранее чем через 25-30 минут в 1-м классе; 35-40 минут в начальной школе; 40 минут в средней и старшей школе.

15) Темп и особенности окончания урока:

- быстрый темп, "скомканность", нет времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев, записывание домашнего задания;
- спокойное завершение урока: учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, учитель может прокомментировать задание на дом, попрощаться с учащимися;
- задержка учащихся в классе после звонка (на перемене).

#### **V.4. Развитие физической культуры учащихся**

Физическая культура и спорт играют значительную роль в формировании личности учащихся. Систематические занятия физкультурой и спортом, способствуя физическому развитию, физической подготовке человека, воспитывают в нем такие морально-волевые качества, как смелость, решительность, лидерство. Физическая культура и спорт являются мощным фактором профилактики таких антисоциальных явлений, как курение, пьянство, наркомания, тушеядство и др., ибо систематические тренировочные занятия приучают человека к трудолюбию, порядочности, к уважению личности других и т.д.

Реализация настоящей программы создаст условия для решения первоочередных задач для развития физической культуры, разносторонней физической подготовленности, формирования потребности и привычки к занятиям физической культурой и формированию здорового образа жизни. Все это приведет к улучшению показателей здоровья и значительному сокращению вредных привычек у учащейся молодежи.

**Цель:** развитие физической культуры в гимназии - создание условий для формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья учащихся средствами физической культуры.

**Задачи:**

- Формирование осознанного отношения и потребности у учащихся в систематическом занятии физической культурой и спортом;
- Содействие развитию образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала учащихся на занятиях по физической культуре на основе внедрения новых педагогических технологий;
- Развитие массового спорта среди учащихся, родителей и педагогов;
- Обеспечение систематического мониторинга физического состояния учащихся;
- Улучшение учебно-материальных, организационно-педагогических и кадровых условий для развития физической культуры в ОУ;
- Популяризация среди учащихся здорового образа жизни средствами физической культуры.

#### **V.5. Работа социально-психолого-педагогической службы по проблеме здоровьесбережения**

Создание благоприятного психологического климата в учебном процессе, применение личностно-значимых способов учебной работы, индивидуальных заданий разных типов и уровней, индивидуального темпа работы и выбора видов учебной деятельности – это методы, которые раскрепощают ребенка, повышают уровень его познавательной активности, учебной мотивации, способствуют эмоциональной уравновешенности и уверенности в собственных возможностях. Следовательно, эти методы снижают тревожность и психическое напряжение учащихся, т.е. нивелируют стрессогенный фактор в учебном процессе. Это, в свою очередь, улучшает адаптацию и повышает сопротивляемость организма к воздействию внешних и негативных внутренних факторов, т.е. способствует сохранению как психического, так и соматического здоровья школьников.

#### **Цели социально-психолого-педагогической службы (далее – СППС):**

1. Изучение школьников на протяжении всего периода обучения в целях обеспечения к ним *индивидуального подхода*.
2. Формирование основ *психологических знаний* у педагогов, учащихся и их родителей.
3. Полноценное личностное развитие учащихся на *каждом возрастном этапе*, успешная адаптация к школе.
4. Необходимость ранней *профилактики и коррекции* отклонений в развитии, поведении и деятельности учащихся.
5. Своевременная помощь по оздоровлению сотрудников и педагогов с целью формирования благоприятного психологического микроклимата, оптимального учебного процесса и управления.

#### **Задачи СПС школы:**

- создать психологически комфортный климат в школе, сформировать систему работы по сохранению здоровья участников образовательного процесса;
- обеспечить положительную динамику по уровню заболеваемости и состоянию здоровья в ученическом коллективе;
- обеспечить коррекцию отрицательной динамики в формировании коммуникаций в детской среде от ступени к ступени;
- стабилизировать показатели по группам здоровья, физкультурным группам, травматизму, инфекционным, хроническим и простудным заболеваниям;
- стабилизировать показатели по адаптации учащихся 1, 5, 10 классов; стабилизировать показатели по уровню тревожности учащихся.

#### *Направления:*

- Диагностическое.
- Профилактическое и психокоррекционное.
- Консультативное.

*Диагностическое:*

- 1) Диагностика школьной зрелости с целью предотвращения перегрузок в период адаптации к школе.
- 2) Диагностика психоэмоционального состояния учащихся начальных классов.
- 3) Диагностика готовности к обучению в среднем звене.
- 4) Профдиагностика учащихся 11 классов.

*Профилактическое и психокоррекционное:*

- 1) Индивидуальная работа с детьми требующими коррекции.
- 2) Индивидуальная работа с детьми, состоящими на учете.
- 3) Постановка на учет детей группы риска.
- 4) Беседы с детьми группы риска и их родителями по вопросам бродяжничества, наркомании, алкоголизма, полового воспитания.
- 5) Индивидуальное семейное консультирование.
- 6) Работа по предупреждению психологической перегрузки школьников.
- 7) Работа по оптимизации общения в педагогическом коллективе. (Учитель-ученик, Учитель-родитель, ученик-ученик, учитель-учитель).
- 8) Работа по предупреждению возможных осложнений в связи с переходом на следующую возрастную ступень.
- 9) Работа по психологическому оздоровлению педагогов и сотрудников: Занятия по повышению культуры общения, индивидуальное психологическое консультирование педагогов и сотрудников.

*Консультативное:*

- 1) Просвещение учителей (по секциям младшего, среднего и старшего звена).
- 2) Просвещение родителей в рамках цикла бесед:
  - Как подготовить ребенка к школе.
  - Особенности подросткового возраста.
  - Как помочь ребенку лучше адаптироваться к школе.
- 3) Консультирование учителей, родителей, учащихся в специально отведенные для этого часы.
- 4) Групповое консультирование родителей на родительских собраниях.
- 5) Групповое консультирование учащихся группы риска по проблемам алкоголизма, наркомании, бродяжничества, полового воспитания.

Состояние психического здоровья наиболее чутко реагирует на учебные перегрузки, нерациональную организацию учебного процесса и другие школьные факторы риска.

Научить детей жить без конфликтов и стрессов, укреплять, сохранять свое и ценить чужое здоровье, усилить мотивацию учения, привить принципы здорового образа жизни поможет, несомненно, применение в педагогическом процессе здоровьесберегающих технологий в совокупности с охранительными педагогическими режимами обучения.

Работа школьного психолога включает в себя развивающую работу со школьниками и помощь детям группы риска. С детьми, испытывающими психологические трудности, проводятся коррекционно-развивающие занятия по развитию памяти, внимания, мышления, воображения. Психолог много работает индивидуально и с детьми, и с родителями, и с педагогами.

## VI. Профилактика курительных смесей.

Работа по профилактике курительных смесей в Школе ведется по следующим направлениям:

- проведение разъяснительной работы среди родителей и педагогов о последствиях употребления курительных смесей;
- организация родительских собраний по вопросам ответственности родителей за воспитание детей, в т. ч. в вопросах превенции употребления курительных смесей;
- включение в систему повышения квалификации педагогических работников на уровне Школы вопросов организации профилактики употребления курительных смесей (проведение тематических семинаров, круглых столов, встреч с медицинскими работниками и др.);
- разработка и реализация образовательных программ, ориентированных на формирование у обучающихся ценностного отношения к здоровому образу жизни;
- создание в Школе атмосферы нетерпимости по отношению к курительным смесям, культивирование здорового образа жизни.

Профилактическая работа по употреблению курительных смесей включает:

- информирование о причинах, формах и последствиях употребления психоактивных веществ;
- формирование навыков анализа и критической оценки информации о психоактивных веществах, навыков принятия правильных решений;
- предоставление альтернатив наркотизации (основная цель – коррекция социально-психологических особенностей личности);
- целевая работа по оказанию адекватной помощи в преодолении проблем, ведущих к появлению химической зависимости;
- взаимодействие с организациями и структурами, проводящими профилактическую работу;
- работа по изменению отношения общества к употребляющим психоактивные вещества в направлении повышения гуманности при одновременном противостоянии любым попыткам распространения идей о легализации наркотиков, правомочности их употребления и облегчения доступа к ним.

Профилактическая работа по употреблению курительных смесей предполагает использование следующих педагогических технологий:

- технология адаптивной школы;
- технология дифференцированного обучения и воспитания;
- тренинговая технология;
- личностно-ориентированная технология;
- технология обучения и воспитания без насилия;
- технология педагогической поддержки;
- технология психолого-педагогического сопровождения.

Учитывая, что именно школа может оказывать существенное влияние на обучающихся в целях профилактики употребления наркотических средств, необходимо:

- устранить неблагоприятные условия школьного окружения (дискриминация и подавление детей, негативные ожидания, аддиктивное окружение, оценочные отношения со стороны педагогов, давление обязательств и т. д.);
- создать благоприятные и безопасные условия для развития ребенка (уважение к праву голоса и естественным потребностям ребенка, безусловное принятие его самого, условия для самореализации, удовлетворения интересов, сотрудничество

со взрослыми, создание и укрепление школьных традиций, создание безопасных зон отдыха и т. п.);

- укреплять самооценку ребенка;
- формировать осознанные отношения к ценности здоровья;
- культивировать духовные ценности и нравственные идеалы;
- укреплять социальные компетентности обучающихся (тренинги навыков, помогающих преодолевать стрессы, конфликты, эмоциональные трудности, кризисы; находить место в группе сверстников; реализовывать свое право голоса; принимать самостоятельные решения, нести ответственность за свое поведение и т. д.);
- воспитывать у обучающихся критичное, основанное на правдивой информации, отношение к удовольствиям, средствам зависимости и потребительскому стилю жизни;
- реализовывать право голоса обучающихся (через школьные органы самоуправления);
- помогать семье в укреплении ее воспитательной функции.

Работа с обучающимися по профилактике употребления курительных смесей включает:

2. *Воспитательную работу* – повышение культурного уровня, организация разумного использования досуга школьников, развитие сети кружков и факультативов. Образовательная программа ОО дает возможность для сообщения научной информации о физиологических и социальных последствиях употребления курительных смесей при изучении различных предметов. На уроках литературы, биологии, обществознания, истории, химии, ОБЖ и др. учителя находят убедительные факты, показывающие учащимся пагубное влияние наркотических веществ на здоровье и быт человека.
3. *Оздоровительное воспитание* – пропаганда здорового образа жизни, развитие физкультурного движения, искоренение вредных привычек. Реализуя данное направление, можно использовать разнообразные формы работы:
  - физкультминутки на каждом уроке;
  - ежедневная утренняя гимнастика;
  - динамические паузы, проводимые старшеклассниками и педагогами;
  - встречи с медработниками;
  - просветительские беседы, лекции, акции;
  - День здоровья;
  - День профилактики;
  - тематические классные часы, вечера вопросов и ответов;
  - дискуссии, диспуты, "круглые столы";
  - мастер-класс;
  - конкурсы рисунков, плакатов, тематических стенгазет, агитбуклетов;
  - ролевые игры;
  - конкурс агитбригад "Мы за здоровый образ жизни";
  - спортивные состязания, конкурсы, спартакиады, турслеты и т. д.

**Примерный план мероприятий по профилактике употребления курительных (ароматических) смесей (спайсов) на учебный год**

№	Мероприятия	Срок	Ответственный
<b>Нормативное правовое обеспечение мероприятий, определяющих профилактику употребления курительных смесей (спайсов)</b>			
1	Подготовить распорядительные акты: – об утверждении комплексного плана мероприятий, направленных на профилактику употребления психоактивных синтетических смесей (спайсов); – утверждению состава антинаркотической комиссии ОО на учебный год; – о проведении единого дня профилактики употребления курительных (ароматических) смесей; – утверждению памятки для педагогических работников по порядку действий при установлении факта употребления курительных смесей	В течение учебного года	Руководитель ОО
2	Изучить нормативно-правовые документы по профилактике употребления курительных (ароматических) смесей	Сентябрь	Зам. руководителя по ВР
3	Разработать план мероприятий по организации взаимодействия ОО с инспекцией по делам несовершеннолетних (далее – ПДН), комиссией по делам несовершеннолетних и защите их прав, наркологическим диспансером и др. по профилактике употребления курительных смесей обучающимися ОО на учебный год	Сентябрь	Зам. руководителя по ВР
4	Подготовить информационный материал по профилактике наркомании и опасности употребления курительных смесей на сайте ОО	Сентябрь	Зам. руководителя по ВР
5	Оформить информационный стенд «Спайсы убивают»	Сентябрь	Зам. руководителя по ВР
6	Разработать памятку для педагогических работников по порядку действий при установлении факта употребления курительных смесей	Сентябрь	Зам. руководителя по ВР
7	Разработать комплексный план мероприятий ОО, направленных на профилактику употребления психоактивных синтетических смесей (спайсов) в ОО	Сентябрь	Зам. руководителя по ВР
8	Включить в учебные планы и провести занятия по антинаркотической теме в курсах: – природоведения, биологии (при рассмотрении темы «Органы дыхания, выделения, кровообращения, органы опоры и движения»); – основ безопасности жизнедеятельности (далее – ОБЖ); – физической культуре (здоровый образ жизни);	Сентябрь	Зам. руководителя по УВР

	– химии («Для курящих не существует проблемы загрязнения окружающей среды»)		
9	Пополнить библиотечный фонд школьной библиотеки литературой по профилактике курительных (ароматических) смесей среди подростков	В течение года	Зав. библиотекой
<b>Организационно-методическая работа с педагогическим коллективом</b>			
1	Педагогический совет: «Выявление и организация психолого-педагогической работы, направленной на сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся школы, и профилактики потребления курительных (ароматических) смесей»	Ноябрь	Зам. руководителя по УВР
2	Совещание при руководителе ОО: «Профилактика употребления курительных смесей (спайсов) в детско-подростковой среде»	Октябрь	Социальный педагог
3	Совещание при заместителе директора по ВР: – об организации профилактической работы по употреблению курительных смесей (спайса) и пропаганде ЗОЖ; – контроль за занятостью во внеурочное время обучающихся, требующих повышенного педагогического внимания; – анализ работы классных руководителей по профилактике употребления курительных смесей (спайса); – анализ работы классных руководителей по профилактике употребления курительных смесей (спайса); – специфика организации и проведения профилактических конкурсов в ОО; – особенности организации по профилактике зависимого поведения несовершеннолетних в ОО	В течение учебного года	Зам. руководителя по ВР
4	Совещание при заместителе директора по УВР: использование материалов о негативных последствиях влияния употребления курительных (ароматических) смесей на организм человека и его социальное положение на уроках биологии, ОБЖ, обществознания, физической культуре	Сентябрь	Зам. руководителя по УВР
5	Пополнить методическую копилку новыми формами работы по профилактике употребления курительных смесей	В течение учебного года	Зам. руководителя по УВР
6	Лекторий для педагогов школы на тему: «Курительные смеси: новая опасность для подростков»: – Позитивная профилактика злоупотребления психоактивных веществ в образовательной среде.	В течение учебного года	Зам. руководителя по УВР

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Инновационные здоровьесберегающие технологии в обучении и воспитании современных школьников.</li> <li>– Психологическое тестирование обучающихся как форма раннего выявления потребления наркотических средств и психотропных веществ несовершеннолетними.</li> <li>– Профилактика употребления курительных смесей (спайса).</li> <li>– О вреде употребления спайсов и наркотических средств.</li> <li>– Профилактика употребления новых видов синтетических наркотиков.</li> <li>– Система работы педагога с подростками по профилактике употребления курительных смесей (спайсов).</li> <li>– Эффективные формы и методы работы с подростками по профилактике употребления курительных смесей (спайсов)</li> </ul>		
7	Семинар для классных руководителей: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Социальные и психологические аспекты наркомании.</li> <li>– Основные признаки употребления подростками курительных смесей.</li> <li>– Как беседовать с детьми о вреде курительных смесей?</li> </ul>	Октябрь Декабрь Апрель	Педагог-психолог
8	Практические занятия для классных руководителей: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Психолого-педагогическая диагностика и ее роль в предупреждении употребления курительных смесей.</li> <li>– Причины начала употребления курительных смесей в среде подростков.</li> <li>– Оказание психолого-педагогической поддержки детям группы риска</li> </ul>	В течение учебного года	Педагог-психолог
9	Конкурс методических разработок, образовательных программ, сценариев внеклассных мероприятий по профилактике употребления курительных смесей (спайсов)	Октябрь	Зам руководителя по НМР
10	«Круглый стол» «Профилактика употребления подростками спайсовых смесей»	Ноябрь	Зам руководителя по ВР
11	Семинар-тренинг «Клинические признаки употребления наркотических средств и психотропных веществ»	Январь	Педагог-психолог
12	Мастер-класс «Вся правда о курительных смесях» (7 класс)		Зам руководителя по УВР
13	Методическая выставка «Система работы классного руководителя, учителя-предметника по профилактике употребления курительных смесей»	Ноябрь	Зав. библиотекой
14	Консультации педагога-психолога:		Педагог-психолог

	– Психология ранней наркомании и наркозависимости. – Возрастные особенности развития подростков и их склонность к употреблению курительных смесей		
<b>Работа с родителями обучающихся</b>			
1	Общешкольное родительское собрание «Профилактика употребления курительных смесей (спайсов) среди несовершеннолетних подростков»	Сентябрь	Зам. руководителя по ВР
2	Классные родительские собрания по теме «Как предостеречь ребенка от употребления курительных смесей» (2–10-е классы)	Март	Кл. руководители
3	Педагогический всеобуч для родителей «Курительные смеси. Медицинский, правовой и духовный аспекты»: – Родители, будьте бдительны! – Что такое курительные смеси и почему они отбивают память? – Ответственность за воспитание детей, в т. ч. в вопросах превенции употребления курительных смесей. – Формирование ценностного отношения к здоровью и навыков здорового образа жизни как проблемы семейного воспитания. – Смертельно опасные курительные смеси	В течение учебного года	Зам. руководителя по ВР
4	«Круглый стол» «О проблеме распространения курительных смесей»	Апрель	Зам. руководителя по ВР
5	Родительский урок «Быстрое привыкание и страшные последствия»	Декабрь	Зам. руководителя по УВР
6	Практикум «Употребление курительных смесей – серьезная социальная проблема»	Март	Зам. руководителя по ВР
7	Тематическая книжная выставка «Скажем нет наркотикам!»	Ноябрь	Зав. библиотекой
8	Разработать памятки: – «Признаки употребления курительных смесей и психотропных веществ». – «Профилактика употребления подростками курительных смесей»	В течение учебного года	Школьный врач
9	Выпуск методических рекомендаций для родителей «Что делать, если в дом пришла беда»	Октябрь	Зам. руководителя по ВР
10	Социологический опрос «Наркомания: современное состояние проблемы»	Декабрь	Социальный педагог
11	Семейный конкурс мини-плакатов «Горькие плоды «сладкой жизни», или о тяжких социальных последствиях употребления наркотиков и курительных смесей»	Март	Совет отцов

12	Консультации педагога-психолога: – Как уберечь ребенка от наркотиков? – Как узнать, что ребенок курит спайсы? – Признаки потребления психоактивных веществ. – Можно ли применять наказания ребенка в борьбе с употреблением им курительных смесей?	В течение учебного года	Педагог-психолог
13	Консультации специалистов: – психиатра-нарколога на тему «Восстановление здоровья после курительных смесей». – врача-нарколога на тему «Предупреждение отравления курительными смесями»	В течение учебного года	Зам. руководителя по УВР
14	Организация рейдов в места массового скопления молодежи с целью недопущения употребления спайсов	В течение учебного года	Зам. руководителя по ВР
<b>Информационное, организационно-кадровое и психолого-педагогическое обеспечение профилактики употребления курительных смесей (ароматических) смесей обучающимися</b>			
1	Анкетирование: – Выявление отношения подростков к употреблению курительных смесей (7–9-е классы). – Осведомленность о наркотической зависимости (9–10-е классы)	Декабрь	Социальный педагог
2	Социологический опрос по определению уровня информированности и степени распространенности употребления курительных смесей (спайсов) (8–9-е классы)	Январь	Социальный педагог
3	Подготовка и проведение добровольного социально-психологического тестирования обучающихся с целью раннего выявления лиц, допускающих немедицинское потребление наркотических средств	Февраль	Педагог-психолог
4	Анонимный опрос по вопросу немедицинского потребления наркотических средств, психотропных и других веществ (7–11-е классы)	Март	Социальный педагог
5	Мониторинг результативности работы по профилактике употребления курительных смесей обучающимися ОО	Май	Педагог-психолог
6	Тематические интерактивные беседы для обучающихся 9–11-х классов по активизации личностной жизненной позиции без наркотиков	В течение учебного года	Кл. руководители
7	Конференция обучающихся «О курительных смесях с разных сторон» (8–11-е классы)	Ноябрь	Зам. руководителя по ВР
8	Классные часы и информационные часы, беседы по профилактике употребления спайсов (1–11-е классы): – Этот коварный спайс.	В течение учебного года	Кл. руководители

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Правовая ответственность за распространение и употребление курительных смесей.</li> <li>– Полет и падение. Понятие о веществах, способных влиять на психику.</li> <li>– Спайс – это опасно.</li> <li>– Что такое спайс и как он убивает людей.</li> <li>– Эффект употребления спайса.</li> <li>– «Легальная» отравка.</li> <li>– Эти опасные курительные смеси.</li> <li>– Думаем о будущем сегодня.</li> <li>– Опасность спайсов.</li> <li>– Спайс и его влияние на организм человека.</li> <li>– Последствия курения спайса</li> </ul>		
9	Викторина «Хочешь жить – не пробуй спайс» (10–11-е классы)	Апрель	Зам. руководителя по ВР
10	Брейн-ринг «Внимание! Опасность! Спайс!» (8–9-е классы)	Февраль	Кл. руководители
11	«Круглый стол» (8–11-е классы): – К каким последствиям приводит страсть к курительным смесям? – Вдыхание летучих веществ – это игра со смертью?	1 раз в полугодие	Зам. руководителя по ВР
12	Дискуссия с элементами ролевых игр: – Осторожно! Спайсы убивают! (8–9-е классы). – Потребление спайсов – трагедия личности (10–11-е классы). – Курительные смеси спайс – опасны для жизни (6–7-е классы)	1 раз в полугодие	Зам. руководителя по ВР
13	Единый день профилактики употребления курительных (ароматических) смесей	Апрель	Зам. руководителя по ВР
14	Единый информационный час «Последствия употребления курительных смесей с просмотром профилактического фильма о вреде употребления спайсов»	Октябрь	Зам. руководителя по ВР
15	Диспут: – Курительные смеси – наркотик или нет? (9–11-е классы). – К чему приводит спайс: последствия употребления микса (7–8-е классы)	1 раз в полугодие	Зам. руководителя по ВР
16	Видеолекторий (7–11-е классы): – Как убивает спайс. – Охота за разумом. – Дорога в дивный сад. – Жизнь на грани	2 раза в полугодие	Кл. руководители
17	Спартакиада по футболу и волейболу «Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам» (4–11-е классы)	I и IV четверти	Учителя физической культуры
18	Спортивно-игровая программа «Курить – не модно, дыши свободно» (5–8-е классы)	II четверть	Учителя физической культуры
19	Биологический вечер «Курительная смесь – общий враг человечества» (7–9-е классы)	Январь	Учителя биологии

20	Вечер вопросов и ответов с приглашением врачей: нарколога, психиатра, педиатра, терапевта (8–11-е классы)	Февраль	Кл. руководители
21	Профилактические акции: – Стоп – спайс! (1–11-е классы). – Нет спайсам и курительным смесям! (1–11-е классы)	Сентябрь Март	Кл. руководители
22	Конкурсы: – сочинений: «Путь в пропасть – мгновение, путь из пропасти – годы» (7–8-е классы); «Курительные смеси спайс – смертельно опасны!» (9–11-е классы); – рисунков: «Мы за здоровую нацию» (1–4-е классы); «Спайс – это наркотик» (5–7-е классы); «Спайс и его последствия» (8–9-е классы); – плакатов: «Смертельный аромат» (7–10-е классы); – видеороликов «Под грифом смертельно» (9–11-е классы); – листовок «Спайс – медленная смерть» (6–8-е классы); – антинаркотических проектов «Спайс – миф и реальность» (9–11-е классы)	В течение учебного года	Зам. руководителя по УВР
23	Встреча со специалистами: – оперуполномоченным отдела профилактики Управления Федеральной службы по контролю за оборотом наркотиков России на тему «О правовых последствиях употребления курительных смесей»; врачом-наркологом на тему «Последствия курения спайса»; – врачом-педиатром на тему «Признаки отравления курительными смесями»; – инспектором ПДН на тему «Об опасности и вреде курительных смесей для несовершеннолетних»; – следователем районного отдела внутренних дел на тему «Преступления, возникающие на почве употребления курительных смесей»; – следователем прокуратуры на тему «Об ответственности, предусмотренной законодательством РФ за потребление наркотиков, курительных смесей, алкогольных напитков и их незаконный оборот»; – психиатром-наркологом «Психические расстройства из-за употребления курительных смесей»	В течение учебного года	Кл. руководители
24	Изготовить буклет «Вся правда о спайсах» и книжные закладки для обучающихся «Скажем спайсам нет!»		
25	Выставки в библиотеке: – выставка-предупреждение «Остановись и подумай!»;	Октябрь Декабрь	Зав. библиотекой

	– выставка-размышление «Мы выбираем здоровье»; – выставка-совет «Коль хочешь жить – бросай употреблять курительную смесь!»; – книжная выставка: «Вся правда о наркотиках»	Февраль Март	
26	Литературно-нравственная программа «Давай поговорим с тобой, мой друг»	Май	Зав. библиотекой
27	Читательская конференция по рассказу Л. Петрушевской «Глюк» (9–11-е классы)	Апрель	Зав. библиотекой

## VII. Профилактика алкоголизма и употребления психоактивных веществ в школе.

Основными **причинами** алкоголизма и употребления ПАВ среди подростков являются повышенная внушаемость подростков и склонность к объединению в группы и подражанию. Это естественные черты переходного возраста, но в комплексе с субъективными причинами они повышают риск подверженности подростка алкоголизму и употреблению ПАВ.

*Субъективные* причины имеют психологическую природу. Они могут быть свойственны и внешне полностью благополучному подростку. Все они кроются в неудовлетворенности жизнью из-за разных обстоятельств, например:

- низкой аутосимпатии – восприятия самого себя как недостаточно привлекательного, популярного, интересного, заслуживающего уважения;
- личных трудностей во взаимодействии со сверстниками;
- недостатков социально-культурной сферы, в том числе наличия близких родственников с алкогольной, наркотической, игровой зависимостью;
- неорганизованного досуга, бедной на события, монотонной жизни, неумения правильно распорядиться свободным временем;
- неустойчивости быта;
- неудач в учебе;
- разочарования в людях.

Наркотики и алкоголь создают для подростков иллюзию внутренней безопасности, на время дают возможность испытать чувство психологического комфорта, благополучия. Они раскрепощают, добавляют иллюзорное ощущение «взрослости» и позволяют сделать в компании сверстников то, на что трезвым подросток не решится: это может быть просто способность высказаться или потанцевать. Поэтому несовершеннолетним прием таких веществ кажется выходом из трудностей.

ПАВ позволяют быстро и без психологических усилий изменить внутреннее состояние – с негативного на позитивное, с неприятия себя на самодовольство. В подростковом возрасте задачи самопринятия и приобретения авторитета у ровесников имеют лидирующее значение, поэтому эта особенность ПАВ в наибольшей мере способствует формированию психологической зависимости.

Повышенную опасность представляет приверженность молодых людей к клубному образу жизни, который создает социально-культурный контекст употребления различных ПАВ. Они вызывают психическую и физическую стимуляцию, которая необходима для многочасовых ночных танцевальных марафонов. Стимуляция подобного рода особенно актуальна на двух-трехсуточных рейвах «на свежем воздухе» (open air), проводимых вдали от населенных пунктов и правоохранительных органов. В таком случае необходимо ограничить до минимума рекламу клубного образа жизни и предложить подросткам

альтернативные способы времяпрепровождения. Они должны соответствовать интересам возраста и давать возможность подростку выразить себя через внешность, творчество, соревнование, игру-испытание, квест и т. п.

**Какие условия могут способствовать или препятствовать развитию наркомании**

Международные исследования и научный опыт многих стран показывают, что можно выделить группы условий, которые будут способствовать или препятствовать развитию наркомании и алкоголизма, – факторы риска и факторы защиты.

Виды факторов	Факторы	
	Риска	Защиты
<b>Личностные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– генетическая предрасположенность, употребление наркотиков и алкоголя родителями, особенно матерью во время беременности;</li> <li>– психологические проблемы в детстве – отклонения личностного и познавательного развития от нормы, педагогическая запущенность, изоляция от сверстников, девиантное поведение;</li> <li>– нарушения психического здоровья и эмоционального статуса и их «самолечение» алкоголем и наркотиками;</li> <li>– склонность к риску, чувство тревоги, безнадежности, ранние первые пробы курения и употребления алкоголя</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– своевременная педагогическая, психологическая, медицинская помощь;</li> <li>– опыт успеха в просоциальной деятельности – обучении, общении, творчестве, хобби, спорте;</li> <li>– наличие доверительных принимающих отношений с социально благополучным взрослым;</li> <li>– способность доверять;</li> <li>– уверенность в себе;</li> <li>– умение решать возникающие проблемы, проявлять инициативу, чувство индивидуальности;</li> <li>– способность к приобретению опыта и его использованию</li> </ul>
<b>Семейные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– дефицит эмоционального тепла со стороны родителей, пренебрежительное или жестокое обращение, отсутствие заботы;</li> <li>– созависимые отношения в семье;</li> <li>– крайности в воспитании – излишняя строгость или вседозволенность;</li> <li>– значительные перемены в жизни (переезд, смена школы, развод родителей, потеря близких);</li> <li>– неорганизованный досуг, бедная развивающая среда дома;</li> <li>– физическое, психологическое, сексуальное насилие в семье</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– родительская любовь и поддержка в ребенке самостоятельности;</li> <li>– дисциплина и наличие четких правил в семье;</li> <li>– внимательные и чуткие родители без чрезмерных ожиданий от детей, отслеживающие их жизнедеятельность;</li> <li>– правильный подход родителей к вопросам здоровья и норм поведения;</li> <li>– психологическая помощь подросткам, пережившим утрату или подвергнувшимся насилию</li> </ul>

<p><b>Социальные</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– неблагополучные районы – городская беднота, близость увеселительных заведений, социально неблагополучные микрорайоны;</li> <li>– отсутствие досуговых и спортивных учреждений для молодежи;</li> <li>– пропаганда алкоголя и ПАВ в произведениях массовой культуры, ориентированных на подростков, – музыка, кино, а также в социальных сетях;</li> <li>– подверженность влиянию сверстников, употребляющих наркотики;</li> <li>– малая информированность об опасности употребления новых наркотиков;</li> <li>– поддержание определенного навязываемого имиджа – якобы «взрослого» досуга с алкоголем, наркотиками</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– стабильная, понятная, здоровая атмосфера образовательного учреждения;</li> <li>– общение с социально и психологически благополучными сверстниками;</li> <li>– вовлечение подростков группы риска в волонтерскую помощь, благотворительные акции;</li> <li>– своевременная реакция семьи, школы, полиции на первые случаи употребления ПАВ;</li> <li>– наличие досуговых учреждений, доступных каждому подростку;</li> <li>– организация насыщенной культурными событиями жизни – путешествия, расширение круга общения, разнообразие школьных мероприятий для подростков;</li> <li>– духовное единство со сверстниками и родственниками;</li> <li>– активный и здоровый досуг;</li> <li>– участие в деятельности, связанной с оказанием помощи друг другу</li> </ul>
<p><b>Гендерные</b></p>	<p><b>Для мальчиков:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развитие синдрома дефицита внимания;</li> <li>– поведенческие нарушения – девиантное, саморазрушающее, делинквентное.</li> </ul> <p><b>Для девочек:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– негативное представление о себе, заниженная самооценка;</li> <li>– обеспокоенность лишним весом;</li> <li>– высокий уровень тревоги и депрессии</li> </ul>	<p><b>Для мальчиков:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– дисциплина и самодисциплина;</li> <li>– занятия спортом;</li> <li>– самореализация в музыкальном, театральном, литературном творчестве.</li> </ul> <p><b>Для девочек:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– поддержка родителей и сверстников;</li> <li>– опыт принятия сверстниками;</li> <li>– самореализация в хобби</li> </ul>
<p><b>Школьные</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– школьная дезадаптация;</li> <li>– дидактоневроз (школьный невроз);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– опыт успеха в обучении;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– невозможность учиться и участвовать в школьных мероприятиях;</li> <li>– издевательства со стороны учеников и учителей, буллинг;</li> <li>– изоляция</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– профессиональное корректное отношение педагогов;</li> <li>– возможность стабильно учиться;</li> <li>– позитивное отношение к процессу обучения, учителям, своим сверстникам;</li> <li>– неприятие употребления наркотиков и алкоголя в учебном коллективе, ценность ЗОЖ</li> </ul>
<b>Общественные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– внутренняя миграция, особенно из сельской местности в города или сопровождающаяся резкой сменой культурных норм с утратой своих «корней» и традиционных семейных ценностей, разрушение первичных связей;</li> <li>– сложности адаптации, отчужденность;</li> <li>– бедность;</li> <li>– преступность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– наличие психологической помощи детям-мигрантам, детям, сменившим местожительство;</li> <li>– сплоченность классного коллектива;</li> <li>– достаточное материальное обеспечение;</li> <li>– профилактическая работа социальных педагогов, психологов, сотрудников КДН по предупреждению криминализации молодежи</li> </ul>

*Антинаркотическая пропаганда и социальная реклама должна формировать у молодежи:*

- негативное отношение к наркотикам;
- осознание личной ответственности за свою жизнь и последствия тех или иных действий;
- понимание того, что взаимоотношение с собой и другими людьми можно строить гармонично и с радостью без химических средств;
- способность ценить, укреплять и сохранять свое здоровье.

Реклама также должна предупреждать об опасностях употребления алкоголя и ПАВ. Главным в антиалкогольной и антинаркотической пропаганде и социальной рекламе должен быть принцип «не навреди». Она должна учитывать особенности аудитории, специфику общего уклада жизни в данной местности.

Стоит иметь в виду, что, «взваливая» на аудиторию только отрицательную, тяжелую для восприятия информацию, сложно добиться положительного восприятия статьи, лекции, беседы или рекламного ролика в целом. Поэтому общая тональность антиалкогольной и антинаркотической пропаганды должна быть четко позитивной, например: «Да – жизни, нет – наркотикам и алкоголю!».

*Либеральное отношение к наркотикам и наркотическому образу жизни – первый признак высокого риска формирования зависимости. Такое отношение ведет к усвоению:*

- антисоциальных ценностей;
- восприятия ПАВ как нормы досуга, расслабления, средства раскрепощения;
- специфического сленга;
- манеры поведения.

Подростки, склонные к зависимостям, начинают предпочитать фильмы и книги с описанием употребления наркотических средств и возводят это в определенный культ. Когда подростки возвращаются в такой среде, они готовы к употреблению наркотиков еще до их фактического появления в пределах доступа. Даже «игровое» принятие наркотического образа жизни приводит к слому естественного психологического барьера перед наркотизацией.

Образовательная организация должна оказывать законное противодействие идее либерализации наркотиков и даже единичным попыткам распространения «пронаркотической» продукции. К ней могут относиться любые информационные носители, позитивно представляющие наркотизацию, одежда и мелкие вещи с наркосимволикой, литература с описанием эффекта от наркотиков и с наркотизирующимися героями, музыка, предполагающая прослушивание в состоянии химически-измененного сознания.

Для решения вопросов профилактики употребления ПАВ широко используется межведомственное взаимодействие - совместные мероприятия с органами управления образования, органами внутренних дел и комиссиями по делам несовершеннолетних и защите их прав.

При планировании мероприятий учитывается, что его содержание будет зависеть от целевой аудитории. Можно выделить группы среди несовершеннолетних, которые:

- никогда не пробовали ПАВ;
- склоны к употреблению, но не имеют признаков зависимости;
- наркозависимые, то есть уже больные наркоманией.

Особое внимание необходимо обратить на обучающихся в «группах риска», которые включают подростков с повышенной предрасположенностью к наркотизации и алкоголизму. Для таких групп содержание мероприятий отличается от тех, которые организуют для обычных подростков.

К «группам риска» можно отнести подростков:

с отягощенной наследственностью – были психические расстройства и зависимости от алкоголя и наркотиков у родственников;

с выраженными отклонениями в характере, поведении, реагировании, которые могут быть врожденными или возникнуть в связи с хроническими дефектами воспитания или из-за патологии центральной нервной системы вследствие травм, нейроинфекций;

педагогически запущенных из неблагополучных семей – распадающихся, неполных, с асоциальным или криминальным поведением родителей;

перенесших субъективно тяжелую душевную травму;

уже имеющих систематичный опыт зависимостей – курение, употребление пива или алкогольных коктейлей;

воспитанников детских домов.

Чтобы выявить подростков, которые склонны к употреблению алкоголя и ПАВ или уже начали их употреблять, нужно учитывать их психологические особенности.

Такие подростки имеют:

терпимое или позитивное отношение к алкоголю и наркотикам;

склонность к саморазрушающему поведению – самоповреждению, суицидальным попыткам, рискованному поведению, изнурительному режиму;

приятельские и дружеские отношения с асоциальными сверстниками;

другие зависимости – игровую, от социальных сетей, пищевую;  
низкую стрессоустойчивость в сочетании с неверием в собственную способность совладать с ситуацией;  
внутреннюю напряженность, тревожность;  
неуверенность в себе, низкую самооценку и трудность в общении, зависимость от мнения окружающих;  
склонность к завоеванию популярности у сверстников любой ценой – провокационными выходками, демонстративными поступками, некритичным подражанием лидерам класса, ложью, нелепым внешним обликом;  
импульсивность со стремлением немедленно получить удовольствие;  
психическую незрелость;  
нарушения интеллекта;  
недостаточное усвоение общественных норм поведения, непредусмотрительность.

При выявлении обучающихся, которые потребляют ПАВ или совершают правонарушения, связанные с незаконным оборотом наркотиков, школа проводит с такими подростками индивидуальную профилактическую работу. К такой работе привлекают психологов, медицинских работников, а также органы внутренних дел и комиссию по делам несовершеннолетних и защите их прав.

Индивидуальная профилактическая работа нужна, чтобы:

предупредить совершение такими подростками преступлений, правонарушений, антиобщественных действий;  
оказать им психолого-педагогическую, социальную помощь и реабилитацию.

Школа незамедлительно информирует органы внутренних дел, если выявили:

- 1) родителей обучающихся или иных лиц, которые вовлекают обучающихся в совершение правонарушений, связанных с незаконным оборотом наркотиков;
- 2) правонарушения, связанные с незаконным оборотом наркотиков, которые совершили обучающиеся либо иные лица на территориях образовательной организации.

Мероприятия по профилактике употребления подростками ПАВ, алкоголя и курительных смесей можно объединить в три группы:

- социальные;
- педагогические;
- психологические.

### **Социальные технологии**

Социальные технологии включают действия и мероприятия, которые создают условия для социальной адаптации обучающихся и формируют их ценностные ориентиры (концепция, направленная письмом Минобрнауки РФ от 5 сентября 2011 г. № МД-1197/06).

В целях определения направления профилактической работы, в школе проводится социально-психологическое тестирование обучающихся. Образовательные организации обязаны его проводить, чтобы выявить на ранних стадиях незаконное потребление наркотических средств и психотропных веществ (п. 15.1 ч. 3 ст. 28 Закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, п. 1 ст. 53.4 Закона от 8 января 1998 г. № 3-ФЗ).

Для организации профилактики алкоголизма и употребления ПАВ, в школе проводятся мероприятия по нескольким направлениям:

- информационно-просветительскому;
- организационно-досуговому.

**Информационно-просветительское направление** - лекционные занятия, семинары, индивидуальные беседы с обучающимися и их родителями, распространение информации о вреде алкоголя и ПАВ, в том числе:

- разъяснительная работа о причинах, формах, вреде и последствиях употребления алкоголя и ПАВ;
- обсуждение на родительских собраниях вопросы ответственности родителей за воспитание детей и необходимости превенции употребления алкоголя и ПАВ;
- распространение информации антинаркотического, антиалкогольного и антитабачного характера, например, памятки о стадиях развития зависимости, ее самодиагностики, самопомощи, а также учреждениях и специалистах, которые оказывают профессиональную помощь. Размещение информации на стендах в виде плакатов и инфографики, опубликование на сайте в Интернете.
- проведение антинаркотической пропаганды и позитивной социальной рекламы, чтобы сформировать у обучающихся полезные для общества и перспективные для личности модели поведения. Позиционирование своей школы, например, как «школу без наркотиков».

**Организационно-досуговое направление.** Организация досуговой деятельности детей, чтобы занять их свободное время с пользой для них и общества. Например, кружки по интересам, спортивные и культурные мероприятия, создание общественных движений среди обучающихся. Такие мероприятия позволяют сориентировать не столько на личные достижения подростка, сколько на вовлеченность всех в определенную позитивную структурированную среду, которая будет безопасна как физически, так и психологически. Тематические вечера, на которых подростки смогут обсудить с психологом, педагогами или приглашенными специалистами вопросы ЗОЖ, зависимостей, способов преодоления тяжелых переживаний.

Проектная деятельность на тему «Мой ЗОЖ», «Жить здоровым», «Зависимость – для слабых». Важно, чтобы формы такой работы носили диалогический характер, давали подросткам возможность высказаться. Например, старшеклассники проводят мероприятия для средней школы.

Чтобы повысить заинтересованность обучающихся в мероприятиях и эффективность результатов профилактики, несовершеннолетние привлекаются в качестве волонтеров к организации и проведению мероприятий.

#### **Педагогические технологии**

В образовательной организации педагогические технологии, тесно переплетаются с социальными технологиями. Потому что всю среду, в которой развиваются обучающиеся в образовательной организации, создают педагоги. В частности, они проводят большинство профилактических занятий, семинаров, лекций, бесед и иных мероприятий. Педагоги проводят профилактику как в рамках реализации основной образовательной программы, так и в условиях дополнительного образования. В данном случае важным является то, насколько компетентны и подготовлены педагогические кадры, которые проводят профилактику с подростками.

#### **Психологические технологии**

Психологические технологии профилактики нужны, чтобы скорректировать особенности у обучающихся, которые затрудняют их социальную адаптацию и повышают риск вовлечения в систематическое употребление алкоголя и ПАВ.

Психологические методы профилактики используются, чтобы:

- повысить уровень эмоционального благополучия подростков;
- развить умение обучающихся противостоять жизненным трудностям и конфликтным ситуациям;

- сформировать отрицательное отношение к наркотикам, алкоголю и последствиям их употребления;
- повысить ценность здоровья и уважение к нему;
- переключить интересы обучающихся и закрепить их на позитивных вещах – здоровом образе жизни, спорте, активном здоровом отдыхе, саморазвитии и самореализации.

Школьные психологи проводят диагностическую и профилактическую групповую работу, анонимное анкетирование обучающихся средней и старшей школы об опыте употребления ПАВ и алкоголя и отношении к нему. Также педагог может проводить, если необходимо, индивидуальное консультирование детей, родителей, членов семей, педагогов и других участников учебно-воспитательного процесса. Консультирование может быть направлено:

- на выявление факторов риска формирования зависимости от алкоголя и ПАВ и их снижение или преодоление;
- развитие ценностно-мотивационной сферы обучающихся, раскрытие и поддержку просоциальных интересов;
- коррекционно-реабилитационную работу с обучающимися с выявленными проблемами зависимости;
- использование ресурсов взаимопомощи и взаимной поддержки обучающихся и их родителей через групповой профилактический или психокоррекционный тренинг.

Подростки нуждаются в постоянной психологической поддержке, уважении, принятии всерьез и одобрении. Особое внимание уделяется группам несовершеннолетних с высоким риском вовлечения их в употребление ПАВ, а также детям и подросткам, которые испытывают трудности социальной адаптации.

**Примерный план мероприятий по оказанию психолого-педагогической помощи и коррекционному сопровождению обучающихся, попавших в «группу риска» и организации системной работы с обучающимися по профилактике раннего вовлечения в незаконное потребление наркотических средств и психотропных веществ**

Профилактическая работа	Диагностическая работа	Работа с классными руководителями	Работа с родителями
<b>Сентябрь</b>			
1. Проведение акции «Выбери дело по душе» – вовлечение обучающихся в кружки и секции. 2. Всероссийский день бега «Кросс нации» (2–11-е классы). 3. Беседа с обучающимися 1–4-х классов «Красота, здоровье, гармония»	1. Выявление обучающихся, склонных к употреблению наркотических, психотропных и токсических средств. 2. Диагностика познавательных интересов, потребностей и склонностей детей. 3. Контроль посещаемости и успеваемости обучающихся	1. Выявление детей группы риска. 2. Составление списков занятости обучающихся во внеурочное время. 3. Определение проблемы и темы воспитательной работы по самообразованию. 4. Подготовка методических рекомендаций классным руководителям по	1. Классные родительские собрания. 2. Индивидуальное консультирование по проблемам

		проведению Дня здоровья	
<b>Октябрь</b>			
1. Обновление тематического стенда «Вредные привычки». 2. Кинолекторий для обучающихся 7–8-х классов «Путь в бездну»	1. Исследование степени тревожности, толерантности, отношения к здоровому образу жизни. 2. Контроль посещаемости и успеваемости обучающихся	1. МО классных руководителей «Профилактика наркомании, негативных привычек. Организация взаимодействия служб и ведомств системы профилактики». 2. Подготовка методических рекомендаций и материалов для проведения классных часов	1. Индивидуальные беседы с родителями обучающихся, склонных к употреблению ПАВ. 2. Разработка памятки для родителей на тему: «Подросток и наркотики»
<b>Ноябрь</b>			
1. Круглый стол для обучающихся 8–10-х классов «Алкоголь, наркомания и человечество. Кто победит?». 2. Распространение листовок на тему: «Курить немодно»	1. Анкетирование обучающихся 7–10-х классов «Отношение молодежи к наркомании». 2. Контроль посещаемости и успеваемости обучающихся	Семинар с участием врача-нарколога для педагогического коллектива с целью обучения методам раннего распознавания употребления подростками наркотических и токсических средств	Общешкольное родительское собрание с участием врача-нарколога, инспектора ОДН «Как уберечь ребенка от беды»
<b>Декабрь</b>			
1. Акция «Красная ленточка» к Всемирному Дню борьбы со СПИДом. 2. Викторина для обучающихся 5–7-х классов «В плену вредных привычек». 3. Спортивный праздник-квест «Богатырская наша сила» для обучающихся начальных классов. 4. Спортивные соревнования «Формула здоровья» для обучающихся 5–11-х классов. 5. Конкурс социальных плакатов для обучающихся 5–11-х	1. Анкетирование обучающихся 5–10-х классов по вопросу информированности о вреде употребления наркотиков. 2. Контроль посещаемости и успеваемости обучающихся	Семинар для классных руководителей «Специфика работы с подростками, находящимися в сложной жизненной ситуации»	Индивидуальные беседы с родителями обучающихся группы риска о профилактике употребления ПАВ

классов «Мы выбираем жизнь»			
<b>Январь</b>			
1. Организация досуга обучающихся группы риска во время зимних каникул. 2. Распространение материалов среди обучающихся антинаркотической направленности: буклеты, брошюры, социальная реклама. 3. Индивидуальные беседы с подростками, склонными к употреблению ПАВ	1. Диагностика обучающихся 9–11-х классов «Уровень воспитанности». 2. Контроль посещаемости и успеваемости обучающихся	Участие учителей в акции антинаркотической направленности	Диагностика отношения родителей к употреблению ПАВ
<b>Февраль</b>			
1. Спортивная игра для обучающихся 5–7-х классов «Олимпийский лабиринт». 2. Беседы с обучающимися 5–6-х классов по предупреждению правонарушений и преступлений «Не переступи черту!»	Исследование уровня тревожности обучающихся 5–9-х классов	Мастер-класс по теме «Здоровый образ жизни школьника. Его принципы и составляющие»	1. Родительский лекторий для родителей обучающихся 9-х классов «Наркотики и статистика: наркоситуация в нашем городе». 2. Классные родительские собрания «Понять, чтобы уберечь»
<b>Март</b>			
1. Индивидуальные беседы с обучающимися группы риска о поведении во время школьных каникул. 2. Акция «Жить здорово!»	Мониторинг по результатам работы общественного наркологического поста	Круглый стол «Формирование ЗОЖ: эффективные формы работы с детьми и их родителями»	1. Индивидуальные консультации на тему профилактики вредных привычек в семье. 2. Рейд по профилактике табакокурения среди обучающихся
<b>Апрель</b>			
1. День здоровья «Да здравствует спорт!». 2. Круглый стол с обучающимися 6–7-х классов «Возможности здорового человека». 3. Тренинг «Путь доверия»	Проведение диагностики «Мы планируем свой отдых»	Составление списков занятости обучающихся в каникулярное время	Беседа с родителями обучающихся группы риска на тему «Причины употребления наркотических средств детьми»
<b>Май</b>			

Выпуск информационного бюллетеня о вреде употребления наркотиков, психотропных средств	Мониторинг эффективности профилактической работы по асоциальному поведению	Подведение итогов организации работы с детьми группы риска по профилактике наркомании	Подготовка памятки родителям на тему «Безопасные каникулы»
--	--	---	--