

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Верх-Ануйская средняя общеобразовательная школа имени Героя
Советского Союза Анатолия Наумовича Кузьмина»

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ «Верх-Ануйская ОСШ»

 О.А. Лессер

Приказ № 1-1217т «30» 08.2022 г.



**Программа работы Наркопоста
«Профилактика употребления психотропных,
психоактивных веществ»**

С. Верх-Ануйское

2021 год

Пояснительная записка

Лучшая методика борьбы с употреблением ПАВ - профилактика. “Болезнь легче предупредить, чем лечить” — это золотое правило медицины приобретает особое значение, когда речь заходит о злоупотреблении психоактивных веществ (ПАВ) среди подростков.

Федеральный закон от 8 января 1998 г. № 3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах» (ст. 4, п. 2) отмечает, что одним из принципов государственной политики в области противодействия незаконному обороту наркотиков является приоритетность мер по профилактике наркомании и стимулирование деятельности, направленной на антинаркотическую пропаганду.

В последнее десятилетие для нашей страны употребление несовершеннолетними алкоголя, наркотических и других ПАВ превратилось в проблему, представляющую серьёзную угрозу здоровью населения, экономике, социальной сфере и правопорядку. Именно поэтому она имеет особую **актуальность**. В России средний возраст мальчиков, в котором они начинают употреблять алкоголь, составляет 12,5 лет, а девочек – 12,9 лет. Среди основных причин, влияющих на распространение наркомании, токсикомании и т.д. среди несовершеннолетних, одним из первых мест является стремление доказать свою взрослость, уйти от решения проблем, способ расслабиться, любопытство, желание выделяться среди окружающих.

Можно констатировать тот факт, что все предпринимаемые попытки остановить рост детского алкоголизма, курения, наркомании до сих пор не увенчались успехом. Одна из наиболее существенных причин – крайне упрощенное представление о профилактике. Многочисленные исследования дают основание полагать, что одной информации для изменения поведения недостаточно. Дети и подростки должны приобрести максимум знаний для того, чтобы самостоятельно критически мыслить и правильно строить поведение. Только сформированность и осознание личностной ценности здоровья позволят ребенку понять, почему и чем для него опасно знакомство с одурманивающими веществами, необходимо сделать акцент на формирование личностного иммунитета к соблазну употребления ПАВ и предупредить возникновение желания к их употреблению. Данное положение дел требует комплексной первичной профилактики употребления ПАВ, т.к. отсутствие целостной научно обоснованной системы профилактики аддиктивного поведения, в первую очередь среди обучающихся, не позволяет оказывать адекватное противодействие этим негативным явлениям.

Профилактика употребления ПАВ – это прежде всего помощь в освоении навыков эффективной социальной адаптации – умения общаться, строить свои отношения со взрослыми и сверстниками, в развитии способности оценивать свое эмоциональное состояние и управлять им. Уменьшение количества факторов риска и воспитание личностной гибкости (усиление защитных факторов) - наиболее современный подход к профилактике ПАВ.

Анализ предыдущего периода работы школы выявил, что в «группу риска» попадают учащиеся из-за дисгармоничных отношений в некоторых семьях, соматических заболеваний детей, неблагоприятных ситуаций в коллективе сверстников, вследствие возрастных психоэмоциональных особенностей школьников, отсутствия свойства толерантности у 40% подростков.

Многие родители, даже ответственно относящиеся к выполнению своих родительских обязанностей, не обладают достаточными знаниями о критериях здоровья, о причинах,

признаках и последствиях употребления ПАВ, о способах своевременного выявления и предупреждения различных форм отклоняющегося поведения.

Сложившееся положение обуславливает необходимость реализации дополнительных мер направленных на повышение уровня осведомленности родителей, педагогических работников и детей о ПАВ, что подтверждено законом РФ «Об образовании», постановлениями и программами правительства РФ, Семейным кодексом РФ и мерах противодействия их распространению, а также степени их участия в организации профилактической работы с детьми. Только путем согласованных действий можно избежать приобщения школьников к злоупотребления ПАВ. Благодаря этому можно будет добиться улучшения состояния их здоровья и повышения успеваемости. В дальнейшем меры по профилактике вредных привычек среди школьников могут способствовать укреплению здоровья нации в целом.

Существует несколько компонентов профилактики злоупотребления ПАВ:

1. Образовательный – знание о действии химических веществ на организм человека, о механизмах развития заболевания зависимости, понимание последствий, к которым приводит химическая зависимость.

2. Психологический– коррекция определенных психологических особенностей личности, способствующих развитию зависимости от употребления ПАВ, создание благоприятного климата в коллективе, психологическая адаптация подростков “группы риска”.

3. Социальный– помощь в социальной адаптации подростка, овладение навыками общения.

Цели и задачи программы

Целью данной программы является:

- 1) создание системы информационно - пропагандической работы с родителями и подростками по формированию необходимых жизненных навыков и здорового образа жизни.
- 2) изменение ценностного отношения детей и молодежи к ПАВ и формирование личной ответственности за свое поведение, обуславливающие снижение спроса на психоактивные вещества в детско-молодежной популяции;

Задачи программы:

1. Осуществлять мероприятия по профилактике правонарушений, безнадзорности, формированию здорового образа жизни, воспитанию толерантности и уважению правам человека
2. Выработка навыков самозащиты, устойчивого отрицательного отношения к «первой пробе» ПАВ
3. Предупреждение возникновения проблем общения и взаимоотношений, создать благоприятный психоэмоциональный климат в школьном сообществе для творческого эффективного взаимодействия коллективов, составляющих потенциал школы.
4. Формирование личной ответственности за своё поведение, обуславливающие снижение спроса на психоактивные вещества в детско-молодёжной среде.
5. Формирование у подростков адекватной самооценки.
6. Развитие навыков общения и настойчивого поведения, в том числе противостояние давлению сверстников.
7. Профилактика употребления ПАВ (психоактивных веществ).
8. Адаптация к меняющимся условиям и развитие социальной гибкости.
9. ПрофорIENTATION: выявление склонностей и интересов. Разработка жизненных целей и поэтапный план достижения этих целей с учетом интересов и склонностей
10. Расширение волонтерского движения, пропагандирующего здоровый образ жизни.

Данная программа рассчитана на обучающихся 5-9 классов общеобразовательного учреждения и написана в соответствии с Законом РФ «Об образовании» (Раздел 1, Статьи 7,8). Возможно использование программы при профилактике ПАВ среди обучающихся 10 – 11 классов.

Предназначена для совместной работы всех участников образовательного процесса (педагога – психолога, социального педагога, педагога – организатора и т.д.) и направлена на формирование у обучающихся негативной установки к ПАВ.

Принципы реализации программы

- программно-целевого и вариативного подходов, которые предполагают единую систему планирования и своевременное внесение корректив в планы;
- личностно-ориентированного подхода к каждому участнику программы;
- включения в решение задач программы всех обучающихся, их родителей, всех педагогов.

Основные формы реализации программы

В основу реализации программы «Профилактика употребления ПАВ» заложены разнообразные формы и методы, такие как:

- Классные часы
- Беседы
- Круглый стол
- Конкурсы
- Тренинги

Технологии профилактики употребления ПАВ в школе

Профилактика зависимости от ПАВ использует разнообразные виды технологий: социальные, педагогические, психологические.

1) Социальные технологии направлены на обеспечение условий эффективной социальной адаптации обучающихся и воспитанников образовательных учреждений, а также формирование и развитие в обществе ценностных ориентиров и нормативных представлений, которые могут выступать в качестве альтернативы ценностям и нормам субкультуры, пропагандирующей использование ПАВ.

2) Педагогические технологии профилактики направлены на формирование у адресных групп профилактики (прежде всего, у обучающихся) представлений, норм поведения, оценок, снижающих риск приобщения к ПАВ, а также на развитие личностных ресурсов, обеспечивающих эффективную социальную адаптацию.

В профилактической деятельности используются универсальные педагогические технологии (беседы, лекции, тренинги, ролевые игры, проектная деятельность и т.д.). Они служат основой для разработки профилактических обучающих программ, обеспечивающих специальное целенаправленное системное воздействие на адресные группы профилактики.

Основой содержания педагогической профилактики является система представлений об употреблении ПАВ как многоаспектном социально- психологическом явлении, имеющем социокультурные корни. Исходя из этого, воспитание и обучение опираются на ценности отечественной и мировой культуры, способные выступать в качестве альтернативы идеологии субкультур, проповедующих использование ПАВ.

3) Психологические технологии профилактики направлены на коррекцию определенных психологических особенностей у обучающихся, воспитанников, затрудняющих их социальную адаптацию и повышающих риск вовлечения в систематическое употребление ПАВ. Целью психологического компонента программной профилактической деятельности

в школе также является развитие психологических и личностных свойств субъектов образовательной среды, препятствующих формированию зависимости от ПАВ; формирование психологических и социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни; создание благоприятного доверительного климата в коллективе и условий для успешной психологической адаптации.

Механизм реализации программы предполагает:

1. Диагностику обучающихся и родителей:

- анкетирование и тестирование учащихся;
- составление картотеки детей «группы риска»;
- педагогическое наблюдение за учащимися;
- изучение положения ребёнка в семье, классе, школе;
- изучение уровня воспитанности обучающихся.

2) раннее выявление курения, употребление алкогольных напитков и причин, побудивших к этому;

3) проведение мероприятий и общественных акций по профилактике употребления ПАВ среди подростков;

4) создание новых и поддержка существующих кружков, секций;

5) организация летнего отдыха детей школы.

В программе принимают участие:

Заместитель директора школы по воспитательной работе;

Социальный педагог;

Педагог-организатор;

Педагог-психолог;

Инспектор по делам несовершеннолетних;

Классные руководители

Медицинские работники;

Учащиеся и их родители;

Представители органов власти, государственных учреждений и общественных организаций.

Основные направления деятельности и формы работы

1. Организация взаимодействия между школой и субъектами профилактики, родителями, библиотеками, общественными организациями, учреждениями здравоохранения.

2. Работа с обучающимися школы:

- пропаганда ЗОЖ, беседы об отрицательном действии вредных привычек на растущий организм;

- проведение тематических классных часов; посвященных Всемирному дню борьбы с ВИЧ (1 декабря), Международному дню отказа от курения (третий четверг ноября), Всемирному Дню без табака(31 мая), Дню борьбы с наркоманией и наркобизнесом(1 марта), Всемирному дню здоровья (7 апреля). Проведение дней профилактики курения, алкоголизма, наркомании среди учащихся;

- лекции, беседы, просмотр и обсуждение видеофильмов;

- конкурсы рисунков, плакатов, акции и проведение тренингов среди «трудных» подростков;

3. Социально-педагогическое и медико-психологическое сопровождение:

- своевременное выявление проблем у учащихся, подверженных вредным привычкам и оказание им необходимой помощи;

- организация профилактических бесед и лекций, встреч со специалистами по проблемам наркомании, алкоголизма, токсикомании и правонарушений.

4. Работа с родителями:

- проведение классных и общешкольных родительских собраний;
- индивидуальные консультации и тематические встречи с родителями «трудных» подростков;

При организации профилактики в образовательном учреждении можно выделить два этапа: подготовительный этап и этап реализации программы профилактики.

1. Подготовительный этап является чрезвычайно важным, так как дает возможность оценить проблему, определить стратегию профилактических мероприятий, выбрать наиболее эффективные методы, и самое главное – подготовить благоприятную среду для дальнейших действий.

2. Этап реализации программы. В связи с необходимостью профилактической работы со всеми группами несовершеннолетних в ОУ должен реализовываться комплекс профилактических мероприятий, включающий в себя первичную, вторичную и третичную профилактику.

Этапы программы профилактики

Этапы
Возраст
Характеристика

I

5 – 6 класс

Формирование комплексного представления о здоровье, расширение знаний о негативном воздействии ПАВ на организм человека; формирование устойчивости к негативному давлению среды.

1. Обучение подростков конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций.
2. Развитие умения слушать других людей.
3. Обучение способам внутреннего самоконтроля.
4. Формирование позитивной моральной позиции.

II

7 – 8 класс

Выработка навыков самооценки себя как личности; установка “не делай, как другие” по отношению к ПАВ; расширение знаний о негативном воздействии ПАВ на организм (свойства, механизм действия, мифы о безопасности ПАВ).

1. Обучение подростков обозначению своих личных границ и уважению границ другого человека.
2. Обучение способам выражения чувств.
3. Повышение самооценки подростков.
4. Отработка навыков взаимодействия и уверенного поведения.
5. Пропаганда ЗОЖ

III

9 класс

Освоение навыков отказа и навыков пошагового общения в ситуациях наркогенного заражения, умения найти выход в конфликтной ситуации;

1. Повышение общей социально-психологической адаптированности учащихся.
2. Развитие коммуникативных навыков.
3. Развитие самоконтроля.
4. Пропаганда ЗОЖ

Формы реализации программы

Этапы

Класс

Формы работы

I

5 – 6 класс

Игровые ситуации, инсценирование, тренинги “Быть здоровым – здорово”, тренинги “Я учусь владеть собой”, «Умей сказать нет», «Сохрани здоровье смолоду», коммуникативные тренинги, профилактические беседы о ПАВ

II

7 – 8 класс

Тренинги “Уроки общения”, «Хочу вырасти счастливым», ролевые игры, инсценирование, беседы с элементами рассуждения; занятия по программам «Полезные привычки. Полезные навыки. Полезный выбор», уроки толерантности, рисование плакатов, стенгазет

III

9 класс

Тренинги “Мир моих чувств”, «Мой выбор», «Я и моё здоровье», тренинг общения, тренинги толерантности, ролевые игры, дискуссии; беседы с элементами рассуждения; презентации; занятия по программам «Полезные привычки. Полезные навыки. Полезный выбор», просмотр видеофильмов

Сроки реализации программы: 2021-2022г.

Планируемый результат.

- программа позволит выявить подверженность обучающихся табакокурению, пивного алкоголизма, наркомании на ранней стадии, через комплекс социальных, образовательных, профилактических и медико-психологических мероприятий, проводимых в ходе реализации проекта
- снижению вероятности употребления ПАВ подростками
- все участники программы получают необходимые знания по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании
- подростки смогут получить квалифицированную помощь и будут знать, куда обратиться за помощью.

Оценка эффективности программы проводится путем сопоставления результатов входящей (в начале работы) и итоговой (по окончании этапа) диагностик. Для каждого звена рекомендуется отдельная анкета с учетом возрастных особенностей учащихся.

План мероприятий, направленный на профилактику употребления ПАВ

№

п/п

Тема

Срок выполнения

Ответственный

1.

Диагностика

- 1.
1. Анкетирование учащихся на приверженность к вредным привычкам
- 1.
2. Диагностика семейных отношений
- 1.

3. Определение уровня
воспитанности обучающихся

Сентябрь октябрь
Педагог –
психолог

2.

Методическая работа

2.1. Создание и обновление страницы на сайте школы « Мы за жизнь!»
На протяжении года
Завуч по УВР

2.2. Составление социального паспорта класса и школы
Сентябрь –
октябрь
Социальный педагог

2.3.Создание сектора по профилактике ПАВ
Ноябрь
Завуч по УВР, педагог –психолог, социальный педагог

2.4. Создание библиотеки
методической литературы по данной теме
Ноябрь
Библиотекарь

2.5. Организация занятости детей «группы риска» досуговой деятельностью
На протяжении всего года
Завуч по УВР

2.5.Выступления на педсоветах и родительских собраниях по данной теме
По мере
проведения
Директор школы, педагог– психолог, социальный педагог

2.6. Организация встреч детей, родителей с представителями компетентных в данной
области специалистов,
инспекторами по делам
несовершеннолетних
Раз в четверть
Завуч по МР, представители органов власти, закона

2.7.Организация (по мере возможности) встреч с
людьми, употреблявшими в прошлом ПАВ
По мере
возможности
Завуч по МР

3.

Классные часы

3.1.«Жить здоровым – здорово»
Раз в месяц
Кл.руководитель

3.2. Личная гигиена – основа профилактики инфекционных заболеваний

Раз в месяц

Кл.руководитель, медицинский работник

3.3. «Вся правда о курении»

Раз в месяц

Кл.руководитель

3.4. Алкоголизм. Что это? Есть повод подумать

Раз в месяц

Кл.руководитель

3.5. Общечеловеческие ценности

Раз в месяц

Кл.руководитель

3.6. День борьбы со СПИДом: « Умей сказать нет!»

Раз в месяц

Кл.руководитель, социальный педагог

3.7. Уроки толерантности

Раз в месяц

3.8. «Курение – «За» и «Против»

Раз в месяц

Кл.руководитель, учителя физкультуры

3.9. ПАВ и последствия их употребления (цикл классных часов по профилактике употребления ПАВ)

Раз в месяц

Кл.руководитель, учителя ОБЖ

3.10. Месячник правовых знаний (по отдельному плану)

Раз в месяц

Кл.руководитель

3.11. Тематический вечер

«Сохрани здоровье

смолоду»

Раз в месяц

Кл.руководитель, учителя физкультуры, учителя ОБЖ

4.

Внеклассные мероприятия

4.1. Мероприятие, посвященное ЗОЖ – «Здоровячок»

Раз в четверть

Кл.руководители, учителя физкультуры

4.2. Мероприятие «Суд над

вредными привычками»

(посвящённый Всемирному дню борьбы с ВИЧ)

декабрь
Педагог – психолог,
кл. руководители

4.3.Профилактическое мероприятие «Витаминка»
Январь, апрель
Педагог – психолог, учителя физкультуры

4.4.Профилактическая акция «Моя жизнь – моя ответственность»
февраль
Мед.работники, классные
руководители

4.5.Организация и
Проведение «Международного
дня борьбы с наркотиками». Подготовка памяток, листовок, обращений по профилактике
вредных привычек.

март
Мед.работники, классный
руководитель, педагог – психолог, социальный педагог, волонтеры

4.6. Организация и проведение «Всемирного дня здоровья»
апрель
Кл.руководители, учителя
физкультуры

4.7.Проведение конкурса
стенных газет «Здоровым
быть здорово!»

май
Администрация школы, педагог – психолог, классные руководители

5.

Работа с родителями

5.1. Привлечение родителей к работе по профилактике вредных привычек у детей

5.2. Организация
пропаганды правовых
знаний среди родителей на тему «Подросток и закон»

По мере
проведения
Завуч по УВР, педагог – психолог, классные руководители, социальный педагог

5.3. Проведение
психокоррекционной работы (тренингов) с
детьми «группы риска» и их родителями

Раз в четверть
Педагог-психолог, социальный
педагог

5.4. Проведение
тематических уроков
учителями по
профилактике употребления ПАВ (по другому плану)

Раз в четверть
Учителя - предметники

6.

Видео-лекторий

6.1. Видеоролик «Я и мое здоровье»

2 раза в год
Классный руководитель

6.2. Просмотр в/ф «Лекция профессора Жданова о вреде алкоголя, курения и наркомании»

декабрь
Педагог –
психолог

6.3. Просмотр научного фильма «Право на жизнь»

март
Педагог –
психолог

В перспективе дальнейшего развития программы:

- создание методического материала по первичной профилактике употребления ПАВ;
- создание в учебном заведении банка презентаций о профилактике вредных привычек;
- создание стенда с целью профилактики ПАВ

Список литературы:

1. Ананьева, Г. Родителям о наркотиках и наркомании [Текст] / Г. Андреева, Т. Андреева, В.Ловчев. — Казань, 1999. - 342с.
2. Березин, С.В. Психология ранней наркомании [Текст] / С.В. Березин, К.С. Лисецкий - Самара, 2000. - 407с.
3. Воспитательный потенциал семьи и социализация детей // Педагогика. 1999. № 4.
4. Игры: обучение, тренинг, досуг [Текст] / Под.ред. В.В. Петрусинского- М.,1994. - 105с.
5. Крыжановская, Л.М. Психология семьи: проблемы психолого-педагогической реабилитации [Текст] / Л.М. Крыжановская. - М., 2005 – 156 с.
6. Легальные и нелегальные наркотики; Практическое руководство по проведению уроков профилактики среди подростков в 2-х частях. Часть 1. - СПб, 1996.-87с.
7. Личко, А.Е. Подростковая наркомания [Текст] / А.Е. Личко, В.С. Битенский. - М., 1991. - 334с.
8. Маюров, А. Н. Антинаркотическое воспитание школьников [Текст] / А.Н. Маюров // Основы социальной педагогики / Под ред. В.А. Попова. — Владимир, 1995. - 470с.
9. Руководство по профилактике злоупотребления ПАВ несовершеннолетними и молодежью / Под науч. ред. Л.М. Шипицыной и Л.С.Шпилени. СПб., 2003.
10. Психология современного подростка / Под ред. Л.А. Регуш. СПб., 2005.
11. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Эффективные программы профилактики зависимостей от наркотиков и других форм зависимого поведения. М., 2004.
12. Спиваховская А.С. Детско-родительские отношения. СПб., 2005.

Методика диагностики употребления наркотиков

Инструкция: на предлагаемые вопросы дайте тот вариант ответа, который в большей степени соответствует Вашим наблюдениям за подростком. Постарайтесь отвечать предельно откровенно.

1. Наблюдается ли частая смена настроения – резкий переход от буйной радости к глубокой депрессии и наоборот несколько раз в течение дня?
 - а) да, это так;
 - б) нет, совершенно не соответствует действительности.
2. Речь в последнее время постоянно замедленная, вязкая, нестройная – как будто человек не спал несколько дней.
 - а) да, это так;
 - б) нет, совершенно не соответствует действительности.
3. Зрачки постоянно расширены или сужены, но на свет не реагируют.
 - а) да, это так;
 - б) нет, совершенно не соответствует действительности.
4. Наблюдается постоянное покраснение век на глазах.
 - а) да, это так;
 - б) нет, совершенно не соответствует действительности.
5. Сердцебиение постоянно учащенное, хотя сильным физическим нагрузкам не подвергался(ась).
 - а) да, это так;
 - б) нет, совершенно не соответствует действительности.
6. Часто заметен тремор (дрожание, подергивание) конечностей, хотя человеку явно не холодно.
 - а) да, это так;
 - б) нет, совершенно не соответствует действительности.
7. Часто заметен тремор языка.
 - а) да, это так;
 - б) нет, совершенно не соответствует действительности.
8. Постоянно жалуется на сухость во рту.
 - а) да, это так;
 - б) нет, совершенно не соответствует действительности.
9. В последнее время часто облизывает губы – движения повторяются постоянно, даже в состоянии покоя.
 - а) да, это так;
 - б) нет, совершенно не соответствует действительности.
10. Постоянный сухой кашель (покашливания), но это явно не простуда и продолжается довольно длительное время.
 - а) да, это так;
 - б) нет, совершенно не соответствует действительности.
11. Кожа в последнее время некрасивая, бледно-серого или близкого к этому цвета.
 - а) да, это так;
 - б) нет, совершенно не соответствует действительности.
12. Много прыщиков, которые возникают в самых разных местах на коже, долго не проходят, но это явно не возрастное явление.
 - а) да, это так;

- б) нет, совершенно не соответствует действительности.
13. В последнее время наблюдается резкое, чрезвычайно быстрое похудание.
- а) да, это так;
- б) нет, совершенно не соответствует действительности.
14. Несбалансированное питание – временами не принимает никакой пищи часами и даже днями, а после – гипераппетит, когда ест без разбору в огромных количествах.
- а) да, это так;
- б) нет, совершенно не соответствует действительности.
15. Постоянно чешется – мелкий, неприятный зуд во всем теле.
- а) да, это так;
- б) нет, совершенно не соответствует действительности.
16. Наблюдаются легкие красноватые точки в самых неожиданных местах – на ступнях, в паху, под языком. Явно не прыщики, а именно красноватые точки странного происхождения.
- а) да, это так;
- б) нет, совершенно не соответствует действительности.
17. Крайне враждебно и негативно относится к врачам любого профиля без разбору – в последнее время к ним совершенно не обращается, даже если со здоровьем случается крайне плохо.
- а) да, это так;
- б) нет, совершенно не соответствует действительности.
18. Резкое повышение сексуальной активности, в последние 5 месяцев.
- а) да, это так;
- б) нет, совершенно не соответствует действительности.
19. Полная импотенция/фригидность.
- а) да, это так;
- б) нет, совершенно не соответствует действительности.

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитайте полученные баллы, за вариант «а» - 1 балл, «б» - 0 баллов.

0 баллов. Причин проблемной ситуации не наблюдается.

От 1 до 5 баллов. Есть некоторые признаки употребления ПАВ. Необходимо провести более тщательное наблюдение. Возможно, с ребенком что-то происходит: чем-то болеет, переживает жизненный кризис или др. Если вы проективно тестировали подростка, то попробуйте собрать о нем более подробную информацию от других педагогов. Аккуратно поговорите с родителями о наблюдаемых признаках неблагополучия, обсудите с ними причины изменившегося поведения или состояния ребенка. Побеседуйте с самим ребенком, предложите возможную помощь.

От 6 до 18 баллов. Тот, кого вы оценивали посредством данного теста, с высокой степенью вероятности принимает наркотики. Необходимо проинформировать родителей (законных представителей) и администрацию образовательного учреждения. Для выявления психоактивного вещества в организме нужно предложить родителям сделать анализ мочи, приобретенным в аптеке тестом. Родителей с ребенком следует направить к наркологу для очищения организма и к психотерапевту – на групповую или индивидуальную реабилитацию.

Советы родителям по снижению риска употребления наркотиков подростком

1. Не паникуйте.

Даже если вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке сына или дочери след укола, это ещё не означает, что теперь ребёнок неминуемо станет наркоманом. Часто подростка вынуждают принять наркотик под давлением. Постарайтесь с первых минут стать не врагом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, который поможет справиться с бедой.

2. Сохраните доверие.

Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к угрозам, крику, запугиванию. Это оттолкнёт подростка, заставит его замкнуться. Не спешите делать выводы. Возможно для вашего ребёнка это первое и последнее знакомство с наркотиком. Будет лучше, если вы поговорите с ним на равных, обратитесь к взрослой его личности. Возможно, что наркотик для него способ самоутвердиться, пережить личную драму или заполнить пустоту жизни.

3. Оказывайте поддержку.

«Мне не нравится, что ты сейчас делаешь, но я всё же люблю тебя» - вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка. Он должен чувствовать, что бы с ним не произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом. Как бы ни было трудно, очень важно, чтобы родители беседовали с детьми о наркотиках, последствиях их употребления. Родители знают своих детей лучше, чем кто-либо, особая родительская интуиция (ею обладают очень многие) позволяет почувствовать самые незначительные изменения, происходящие с их сыновьями и дочерьми. При малейшем подозрении, что ребенок употребляет наркотики, необходимо сразу же поговорить с ним. Поощряйте интересы и увлечения подростка, которые должны стать альтернативой наркотику, интересуйтесь его друзьями, приглашайте их к себе домой. И наконец, помните, что сильнее всего на подростка будет действовать ваш личный пример. Подумайте о своём собственном отношении к некоторым веществам типа табака, алкоголя, лекарств.

4. Обратитесь к специалисту.

Если вы убедились, что подросток не может справиться с зависимостью от наркотика самостоятельно, и вы не в силах ему помочь, обратитесь к специалисту. Не обязательно сразу к наркологу, лучше начать с психолога или психотерапевта. При этом важно избежать принуждения. В настоящее время существуют различные подходы к лечению наркомании. Посоветуйтесь с разными врачами, выберите тот метод и того врача, который вызовет у вас доверие. Будьте готовы к тому, что спасение вашего ребёнка может потребовать от вас серьёзных и длительных усилий.

Сценарий тренинга «Да - здоровому образу жизни»

Цель: пропаганда здорового образа жизни среди подростков, формирование ценностного отношения к собственному здоровью.

Задачи:

1. Дать представление о понятиях «здоровье» и «здоровый образ жизни» в широком смысле слова: физическом, социальном, психическом аспектах.
2. Способствовать формированию потребности здорового образа жизни.

Ход тренинга:

- - Здравствуйте, ребята! Когда мы встречаемся с людьми, мы здороваемся.
 - Мы говорим вам «здравствуйте», а это значит, что мы всем вам желаем здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?
 - Здоровье для человека – одна из главных ценностей. Давайте поприветствуем друг друга на разных языках.
 - Какие слова-приветствия вы знаете? (дети называют слова).

Здоровье – это ценность и богатство,
Здоровьем людям надо дорожить!
Есть правильно и спортом заниматься,
И закаляться, и с зарядкою дружить.

Чтобы любая хворь не подступила,
Чтоб билось ровно сердце, как мотор,
Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,
Улыбкой победить любой укор.

Здоровый образ жизни – это сила!
Ведь без здоровья в жизни никуда.
Давайте вместе будем сильны и красивы
Тогда года нам будут не беда!

- Мы предлагаем вам немного поиграть.

И первая игра называется - «Ассоциации». (Задания по отрядам).

- Ребята, вы должны записать по одной ассоциации на одном листочке на слово, которое я произнесу (всего листочков 5).

Слово: Здоровье.

(Время для подбора ассоциаций – 2 минуты, во время выполнения задания играет музыка).

Каждый отряд зачитывает свои слова-ассоциации, которые записываются на лист бумаги.

- - И так, здоровье для вас – это...
(перечислить слова-ассоциации, записанные на листе бумаги).

-
- А более подробно о здоровье вы узнаете из нашего рассказа.
- Итак, ребята, что же такое здоровье? На этот кажущийся поначалу простым вопрос люди пытаются ответить с глубокой древности.

«Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия», т. е. здоровье – это нормальное состояние организма, когда все наши органы работают дружно, ритмично, согласованно между собой и окружающей средой (вдох – выдох, сон – бодрствование).

Сейчас мы с вами порассуждаем, что же такое здоровье с позиции трех аспектов. Эта информация поможет вам выполнить следующее задание.

У вас есть листочки со словами – ассоциациями. Нужно будет прикрепить их, к тому вагону, какое здоровье, по вашему мнению, обозначает это слово (на стене изображен паровоз с тремя вагонами: 1 вагон – социальное здоровье, 2 вагон – психическое здоровье, 3 вагон – физическое здоровье).

И сначала рассмотрим физическое здоровье.

Физическое здоровье связано с работой нашего организма, нам важно знать, как должен работать наш организм. Прежде всего, у человека должно быть здоровое тело, правильное, красивое телосложение, достаточный вес, рост относительный своего возраста.

Человек должен иметь хорошую физическую подготовку, а это крепкую мышечную силу в руках и ногах, хорошо переносить физические нагрузки, при этом не чувствовать сильной усталости, не падать в обморок. Безусловно, здоровый человек редко болеет простудными и другими заболеваниями, т. е. имеет хорошую защитную функцию против вирусов, микробов.

А теперь рассмотрим, что же такое социальное здоровье?

Социальное здоровье человека – это не что иное, как его социальная активность, поведение в обществе, личное отношение к миру. То есть здесь мы можем рассматривать те качества личности, которые будут обеспечивать гармонию между потребностями данного человека и общества в целом.

Очень важно, чтобы человек стремился к самореализации и постоянному личностному развитию. Некоторые, например, находят способ самореализации в своей учебе или карьере, другие – в семье и детях.

Таким образом, социальное здоровье означает способность к общению с другими людьми в условиях окружающей социальной среды и наличие личностных взаимоотношений, приносящих удовлетворение.

Под психическим здоровьем мы понимаем наши чувства, т.е. настроение (хорошее, веселое либо грустное, плохое), чувство радости, дружбы, любви, взаимопонимания, взаимоуважения, и так далее, но есть такие эмоциональные чувства, как страх, угнетение, унижение, обида, боль. И в зависимости от того какие у них преобладают чувства, таким будет наше эмоциональное здоровье. Важным для комфортного положительного состояния организма является приобретение хороших друзей, любимого человека, наличие полной семьи (мамы и папы). Очень важно, чтобы человека понимали в его окружении, чтобы он сам понимал других, чтобы он умел не только высказывать свои претензии к окружающим, но и уступать другим, не создавать конфликтные ситуации.

Итак, ребята, мы с вами рассмотрели три основных аспекта здоровья, которые составляют основу ЗОЖ.

И приступаем к следующему упражнению - «Паровоз здоровья».

Упражнение со словами-ассоциациями.

Нужно прикрепить ассоциации к тому вагону, какое здоровье, по вашему мнению, обозначает это слово (на стене изображен паровоз с тремя вагонами: 1 вагон - социальное здоровье, 2 вагон - психическое здоровье, 3 вагон - физическое здоровье).

Время на выполнение задания – 1 минута.

Озвучиваются выводы по упражнению.

Итак, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия.

А самое главное вы узнали, что наше здоровье зависит только от нас. И поэтому девиз нашего занятия « мое здоровье – в моих руках».

Давайте произнесем девиз все вместе.

Теперь поиграем в игру «Верю - не верю» (если согласны поднимаете две руки, если нет – хлопните по коленям 2 раза)

1. Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (да)
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (нет)
3. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (да)
4. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)
5. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (нет)
6. Чтобы сохранить зубы здоровыми, нужно чистить их два раза в день. (да)
7. Правда ли, что способствует закаливанию в жаркий день пить ледяную воду? (нет)

- Наше занятие подходит к концу. Что нового узнали для себя?

- Нам хочется поблагодарить вас за активность, доброжелательность и полное взаимопонимание. Надеемся, что те знания, которые вы сегодня получили, помогут вам в вашей жизни и вы будете вести здоровый образ жизни.

Дорогой друг!

Педагогический коллектив школы обеспокоен быстрыми темпами роста алкоголизации и наркотизации молодёжи. Мы хотим узнать ваше мнение относительно здорового образа жизни. Ответьте, пожалуйста, на вопросы анкеты.

1. Как ты понимаешь понятие «здоровый образ жизни»? Что должен делать человек, чтобы можно было сказать «он ведёт здоровый образ жизни?» _____

2. Что является лично для тебя главным в жизни? Рядом с каждым выражением поставь порядковый номер, который соответствует степени его значимости для тебя.

- А) взаимоотношения в семье
- Б) материальное благополучие
- В) здоровье
- Г) друзья
- Д) любовь
- Е) учёба, профессиональное образование
- Ж) карьера
- И) другое (указать) _____

3) Как ты думаешь, почему молодые люди начинают употреблять алкоголь и наркотики?

- А) из любопытства
- Б) за компанию
- В) влияние рекламы
- Г) от неумения справляться со стрессами
- Д) от неумения преодолевать трудности
- Е) другое (указать) _____

4) Тебе известны последствия употребления алкоголя и наркотиков?

- а) да в) да, в общих чертах
- б) нет г) затрудняюсь ответить

5) Кто, по твоему мнению, должен воспитывать в человеке потребность в здоровом образе жизни?

- А) врачи
- Б) учителя
- В) тренеры
- Г) родители и родственники
- Д) сам

6) Как ты думаешь, можно ли научить человека сопротивляться соблазнам, которые могут иметь непоправимые последствия для его здоровья?

- а) да в) не знаю
- б) нет г) затрудняюсь ответить

7. Как ты относишься к организации в школе специального обучения, направленного на формирование потребности в здоровом образе жизни

- А) это необходимо
- Б) в этом нет необходимости
- В) это будет полезным для обучающихся
- Г) другое (указать) _____