

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Дырестуйская СОШ»
Л.Г. Галсанова



Программы профилактики употребления ПАВ

**«Полезные привычки»
(1-4 классы)**

**«Полезные навыки»
(5-9 классы)**

**У. Дырестуй
2023**

Пояснительная записка

Целями первичной профилактической деятельности по предупреждению злоупотребления ПАВ являются: изменение ценностного отношения детей к ПАВ, формирование личной ответственности за свое поведение, обуславливающие снижение спроса на психоактивные вещества в детско-молодежной популяции; сдерживание вовлечения детей в прием ПАВ за счет пропаганды здорового образа жизни, формирования антинаркотических установок и профилактической работы, осуществляемой сотрудниками образовательных учреждений. Образовательная профилактическая программа «Полезные привычки» предполагает реализацию целей первичной профилактики в образовательном учреждении.

Программа «Полезные привычки» воплотила в себе современный подход к превентивному обучению школьников, она не только предоставляет детям необходимые по возрасту знания о табаке и алкоголе, но и формирует здоровые установки и ответственное поведение. Хотя, программа: «Полезные привычки» рассчитана на обучающихся начальной школы и сосредоточена на предупреждении приобщения к употреблению широко распространенных табака и алкоголя, её долговременная задача – предупреждение приобщения к наркотикам. «Полезные привычки» служат важным источником объективной информации и комплекса упражнений для развития личностной и социальной компетенции.

Превентивная программа «Полезные привычки» направлена на приобретение обучающимися соответствующих знаний, которые способствуют формированию у них здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к ПАВ.

Учебный комплект дифференцирован по возрастам обучающихся. Программа построена на принципах интерактивного обучения, т.е. для ее внедрения и успешной работы педагогические работники образовательного учреждения должны овладеть групповыми методами работы.

Перечисленные особенности программы позволяют сделать вывод о том, что ее внедрение в практику должно инициировать:

- потребность у детей в здоровом образе жизни;
- создание системы профилактики в образовательном учреждении;
- разработку программ и проектов по другим направлениям профилактической деятельности образовательного учреждения,
- формирование потребностей у педагогических работников ОУ в повышении своего профессионального мастерства,
- взаимодействие ОУ с другими субъектами профилактики.

Концепция

В настоящее время злоупотребление алкоголем, наркотиками и другими психоактивными веществами приняло характер эпидемии. По данным Всемирной организации здравоохранения, суммарное количество больных с заболеваниями, вызванными приемом различных психоактивных веществ, за исключением курильщиков табака, составляет более 500 млн. человек. В последнее десятилетие для России употребление несовершеннолетними алкоголя, наркотических и других психоактивных веществ превратилось в проблему, представляющую угрозу здоровью населения, экономике страны, социальной сфере и правопорядку. Сегодня проблема наркомании затрагивает около 30 млн. человек, т.е. практически каждого пятого жителя страны. Постоянное ухудшение здоровья, распространение вредных привычек, таких как курение, потребление алкогольных напитков и наркотиков достигло критического уровня и дальнейшее нарастание существующих тенденций может вызвать необратимые последствия.

Происходит неуклонное “омоложение” наркомании. Возраст приобщения к наркотикам снижается до 8-10 лет. Кроме роста числа лиц, злоупотребляющих наркотическими веществами и больных наркоманией, отмечается увеличение объема негативных медико-социальных последствий наркомании. Это возросшая в 7-11 раз смертность, увеличение в десятки раз числа суицидальных попыток, а так же сопутствующих наркомании болезней: в первую очередь СПИДа, инфекционных гепатитов, венерических болезней, туберкулеза и других заболеваний. За последние 10 лет число

смертей от наркотиков среди детей увеличилось в 42 раза, причем в 65 % случаев причиной смерти является передозировка.

Наркоманию называют “комплексным социально-психофизиологическим расстройством”. Данная проблема не терпит узковедомственного подхода. Она разрешима только при участии заинтересованных ведомств и широкого круга общественных организаций. Особое внимание должно уделяться обеспечению эффективного межведомственного взаимодействия в решении проблем профилактики наркомании. Работа по первичной профилактике и максимально раннему выявлению наркомании среди учащихся школ будет эффективна, если в ней будут принимать посильное участие те, кто непосредственно отвечает за их воспитание и нравственное развитие: родители, педагоги, классные руководители, воспитатели, психологи, врачи, сотрудники органов внутренних дел.

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

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

И на осуществление этой идеи должны быть направлены все имеющиеся в школе ресурсы и возможности – техническое оснащение, работа с родителями, повышение квалификации персонала школы по проблеме ПАВ, поддержка программы специализированными органами.

Цель программы:

Создание условий для овладения обучающимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, а также формирования здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

- Предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке и алкоголе; способствовать увеличению знаний обучающихся путем обсуждения проблем, связанных с табаком и алкоголем.
- Учить детей лучше понимать самих себя и критически относиться к собственному поведению; способствовать стремлению детей понять окружающих и анализировать свои отношения с ними.
- Учить детей эффективно общаться.
- Учить детей делать здоровый выбор и принимать ответственные решения.
- Помочь школе и родителям в предупреждении приобщения обучающихся начальной школы к табаку и алкоголю.

Принципы работы по профилактической программе «Полезные привычки»:

- Программа ориентирована на особенности организации учебного процесса, являющегося в школе главным.
- Занятия не должны напоминать школьные уроки, поэтому из них стоит исключить задания, характерные для традиционных уроков. Это – тренинги, семинары, круглые столы, интерактивные занятия с преобладанием вопросов открытого типа и т.д.
- Содержание программы реализуется посредством воспитательных мероприятий - на классных часах.

Основные компоненты работы:

- Потребностно-мотивационный – обеспечивает у детей потребность в саморазвитии, самореализации.
- Аксиологический – предполагает осознание ребенком ценности, уникальности себя, окружающих, единства с миром во всей его полноте.
- Образовательный – обеспечивает детей знаниями о: чувствах, эмоциях, конструктивных

способах разрешения проблем, о психоактивных веществах.

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

Многоаспектность: сочетание различных направлений профилактической работы в рамках программы «Полезные привычки»:

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

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

Методы обучения по программе «Полезные привычки»

Кооперативное обучение – это метод, когда в небольших группах (от 2 до 8 человек) ученики взаимодействуют, решая общую задачу.

Мозговой штурм используется для стимуляции высказывания детей по теме или вопросу.

Групповая дискуссия – это способ организации совместной деятельности учеников с целью решить групповые задачи или воздействовать на мнения и установки участников в процессе обучения.

Ролевое моделирование осуществляется в форме драматических представлений, ролевых игр, передач, телевизионных шоу и др. в этих видах деятельности дети тренируют социально желательное поведение под руководством учителя.

Упражнения - энергизаторы или подвижные физические групповые игры, оживляющие активность группы.

Основное содержание

Пособие для учителей

Материалы для родителей

Методические рекомендации по оценке эффективности превентивного обучения

Пособие для учителей содержит описание целей, задач, используемых понятий, методов превентивного обучения и темы уроков с 1 по 4 классы.

Программа рассчитана на 32 часа с 1 по 4 классы, для каждой возрастной ступени- 8 часов, разделенных на 4 блока по 2 урока в каждом.

1 блок – «Я».

2 блок – «Я и другие»

3 блок – «Формы неагрессивного противодействия чуждому давлению»

4 блок – «Информация о ПАВ»

Темы повторяются. Это сделано для того, чтобы каждая из них рассматривалась более полно по мере развития учеников, соответствовала возрастному объему их знаний и уровню личностной и социальной компетенции.

Материалы для родителей содержат краткую информацию по предупреждению употребления табака, алкоголя и других ПАВ со стороны родителей. Они дополняют и развивают знания и навыки, формируемые учителем на уроках.

Работа по программе «Полезные привычки» предполагает достижение следующих результатов:

- Полученные знания позволяют детям задумываться, почему им нужно заботиться о своем здоровье, соблюдать правила здорового образа жизни.
- Дети смогут оценивать свой режим с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и корректировать несоответствия.
- Дети научатся управлять своим поведением в различных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими.

- Дети получают знания и навыки, связанные с предупреждением возможного приобщения к одурманивающим веществам, научатся отказываться от предположений, которые считают опасными.

Квалификационная характеристика воспитанника

Обучающиеся должны знать:

о природе, фармакологических свойствах и вредных последствиях употребления психоактивных веществ;

о факторах, влияющих на здоровье человека;

признаки здорового человека;

источники влияния и давления;

безопасные интересные способы проведения времени.

Уметь:

делать здоровый выбор;

понимать окружающих и анализировать свои отношения с ними;

принимать рациональные решения;

анализировать собственные качества.

Обладать навыками:

сопротивления давлению и развития личностной и социальной компетентности;

эффективного общения, взаимодействия с людьми, неагрессивного отстаивания своей позиции и отказа в ситуации давления;

самоконтроля, самооценки;

преодоления стресса, тревоги;

ответственного поведения, снижающего вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ;

преодоления жизненных трудностей в целом;

самовыражения через увлечения, развивающие личность.

Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы		Всего часов
Общая трудоемкость дисциплины		32 часа
№	Название темы	Кол-во часов
1 класс		
1	Я – неповторимый человек.	1
2	Культура моей страны.	1
3	Чувства.	1
4	О чем говорят чувства.	1
5	Множество решений.	1
6	Решение и здоровье.	1
7	Нужные и ненужные тебе лекарства.	1
8	Пассивное курение. Учусь делать здоровый выбор.	1
2 класс		
1	Вкусы и увлечения.	1
2	Учусь находить новых друзей и интересные занятия.	1
3	О чем говорят выразительные движения.	1
4	Учусь понимать людей.	1
5	Опасные и безопасные ситуации.	1
6	Учусь принимать решения в опасных ситуациях.	1
7	Реклама табака и алкоголя.	1
8	Правда об алкоголе.	1

	3 класс	
1	Мой характер.	1
2	Учусь оценивать себя сам.	1
3	Учусь взаимодействовать.	1
4	Учусь настаивать на своем.	1
5	Я становлюсь увереннее.	1
6	Когда на меня оказывают давление.	1
7	Курение (часть 1).	1
8	Курение (часть 2)	1
	4 класс	
1	Самоуважение.	1
2	Привычки.	1
3	Дружба (часть 1)	1
4	Дружба (часть 2)	1
5	Учусь сопротивляться давлению.	1
6	Учусь говорить «нет».	1
7	И снова алкоголь.	1
8	Алкоголь в компании.	1

«Полезные навыки»

являются продолжением современной программы превентивного обучения, базирующейся на психосоциальном подходе: развитии личностной и социальной компетентности детей.

Целью «Полезных навыков» является овладение учащимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, а также формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ.

Задачи:

1. Предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке и алкоголе, способствовать увеличению знаний учащихся путем обсуждения проблем, связанных с табаком и алкоголем.
2. Научить детей лучше понимать самих себя и критически относиться к собственному поведению; способствовать стремлению детей понять окружающих и анализировать свои отношения с ними.
3. Научить детей эффективно общаться.
4. Научить детей делать здоровый выбор и принимать ответственные решения.
5. Помочь школе и родителям в предупреждении приобщения детей к табаку, алкоголю и наркотикам.

В 5 классе программа «Полезные навыки» содержит двенадцать уроков, в 6, 7, 8, 9 классах - по восемь уроков.

Для каждого класса разработаны уроки по формированию личностной и социальной компетенции, посвященные образу Я, принятию решений и общению.

В 5 классе четыре урока посвящены ингалянтам и понятию о ПАВ.

В 6 и 7 классах отведено четыре урока представлению о наркотиках.

Среди формируемых поведенческих навыков наиболее важными являются навыки эффективного общения, рационального принятия решений и отказа от опасных для здоровья поступков в ситуациях группового давления. «Полезные навыки» последовательно реализуют современную методологию превентивного обучения, ориентированную на ученика и применяющую методы обучения в группе.

Структура «Полезных навыков» построена по типу спирали: по мере обучения повторяющиеся темы усложняются и развиваются. «Полезные навыки» включают материалы для учителя, учеников и их родителей.

Требования к знаниям и умениям:

Обучающиеся должны знать:

- влияние социальных стереотипов на употребление ПАВ;
- признаки ИПП, меры профилактики;
- проблемы дискриминации и насилия в современном обществе;
- связь между употреблением ПАВ и преступностью;
- осознавать собственные потребности;
- положительные и отрицательные стороны собственного выбора;
- стили семейного воспитания;
- собственные профессиональные предпочтения.

Обучающиеся должны уметь:

- ценить и сохранять своё здоровье и здоровье окружающих;
- преодолевать социальные стереотипы;
- оказывать сопротивление давлению сверстников;
- работать с источниками информации о вакансиях;
- правильно вести себя на собеседовании;
- отстаивать собственную точку зрения;
- анализировать социальные ситуации;
- делать обоснованный выбор;
- нести ответственность за принятое решение
- преодолевать жизненные трудности.

Объем дисциплины и виды учебной работы

	Тема занятия	Количество часов
	5 класс	
1	Что такое психоактивное вещество	2
2	Соблюдай безопасность	2
3	Кто и почему употребляет психоактивные вещества	2
4	Давление, влияние, ситуации	2
5	Ингалянты	2
6	Мое здоровье	2
	6 класс	
1	Тревожность	1
2	Как преодолеть тревожность	1
3	Как начать разговор	1
4	Как поддерживать и завершать разговор	1
5	Манипулирование	1
6	Манипулирование и давление	1
7	Наркотики	1
8	Наркотики	1
	7 класс	
1	Я и мои поступки	1
2	Самооценка и самовоспитание	1
3	Как преодолевать стеснительность	1
4	Ответственность	2
5	Что такое марихуана	1
6	Правда и ложь о марихуане	1
7	Вперед к здоровью	1
	8 класс	
1	Мои ценности	1
2	Красота и здоровье	1
3	Возраст, доверие, независимость	1

4	Мое настроение и общение с людьми	1
5	Тренинг навыков невербального общения	1
6	Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения	1
7	Развлечения в компании	1
8	ВИЧ/ Спид	1
	9 класс	1
1	Моя внешность	1
2	Чувства. Которые мы переживаем	1
3	Как преодолеть конфликт	1
4	Насилие	1
5	Близкие отношения и риск	1
6	Как заражаются ВИЧ	1
7	Рискованное поведение и ВИЧ	1
8	Безопасное поведение и ВИЧ	1