

Утверждено

приказом № 44 от 30.08.2024

Директор  /Чистяков Г.И./

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа д.Броди»**



**Профилактическая программа  
«Полезные привычки»  
(1-4 классы)**

## **Пояснительная записка**

Целями первичной профилактической деятельности по предупреждению злоупотребления ПАВ в 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 интегрировано на уроках физической культуры. Программа предназначена для учащихся 1- 4 классов и направлена на профилактику употребления детьми табака и алкоголя.

Программа рассчитана на 4 года. Включает в себя четыре основных блока, рассчитанных на 32 часа, 1 раз в месяц по 8 часов в год:

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 «Полезные привычки» рассчитаны на обучающихся начальной школы и сосредоточены на предупреждении приобщения к употреблению широко распространенных табака и алкоголя, их 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.

- Работать по данной профилактической программе может специалист, имеющий свидетельство (удостоверение, сертификат) или прошедший обучение по работе с данной категорией программ.

**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**

Учебное пособие «Полезные привычки» по предупреждению употребления табака и алкоголя детьми начальной школы включает:

Пособие для учителей

Рабочие тетради для учеников с 1 по 4 класс в отдельности

Материалы для родителей

Методические рекомендации по оценке эффективности превентивного обучения

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

Планов уроков в «Полезных привычках» - 32. Для каждой возрастной ступени разработаны 8 уроков, 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»*

В планах уроков 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. Планы уроков

гибкие. Они позволяют учителю менять, дополнять их содержание для максимального соответствия особенностей класса.

Рабочие тетради, предусмотренные для детей с 1 по 4 класс в отдельности, содержат название урока, словарь, задания к каждому уроку, выводы и оценку урока учениками.

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.

Методические рекомендации включают все необходимые сведения и вопросники для проведения опросов обучающихся.

Работа по комплекту программы «Полезные привычки» предполагает достижение следующих результатов:

- Полученные знания позволяют детям понять, 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**

Я – неповторимый человек.

Культура моей страны.

Чувства.

О чем говорят чувства.

Множество решений.

Решение и здоровье.

Нужные и ненужные тебе лекарства.

Пассивное курение.

Учусь делать здоровый выбор.

### **2 класс**

Вкусы и увлечения.

Учусь находить новых друзей и интересные занятия.

О чем говорят выразительные движения.

Учусь понимать людей.

Опасные и безопасные ситуации.

Учусь принимать решения в опасных ситуациях.

Реклама табака и алкоголя.

Правда об алкоголе.

### **3 класс**

Мой характер.

Учусь оценивать себя сам.

Учусь взаимодействовать.

Учусь настаивать на своем.

Я становлюсь увереннее.

Когда на меня оказывают давление.

Курение (часть 1).

Курение (часть 2)

### **4 класс**

Самоуважение.

Привычки.

Дружба (часть 1)

Дружба (часть 2)

Учусь сопротивляться давлению.

Учусь говорить «нет».

И снова алкоголь.

Алкоголь в компании.

### **Список литературы**

1. Теоретические, методологические и практические основы альтернативной употреблению наркотиков активности несовершеннолетних и молодёжи. Под ред. Н.А.Сирота, В.М.Ялтонского. – М. «Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания», 2004.

2. Зарубежный опыт первичной профилактики злоупотребления психоактивными веществами среди несовершеннолетних. Под ред. Л.С. Шпилена, Н.А.Гусева и др – М. «Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания», 2004.

3. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Под ред. М.В.Антроповой, Е.А. Бабенковой и др. – М. «Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания», 2004.

4. Интерактивные формы профилактической и консультативной антинаркотической работы в СМИ и Интернет – сети. Под ред. Н.К.Харитоновой, Л.О.Пережогина, А.Ю.Лесогорова – М. «Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания», 2004.