Негосударственное образовательное учреждение общеобразовательная организация
«Общеобразовательная школа-интернат среднего общего образования «Солнечная»

НОУ «Солнечная»

249181, Калужская область, Жуковский район, Тростье, д. 6
Тел.: +7(495)991-26-06
Тел./факс: +7(48432)2-17-59

Электронная почта: info@sunpan.ru
www.sunpan.ru

ПРИЛОЖЕНИЕ
к ООП № 09

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПАНТ (Профилактика алкоголизма, наркомании, табакокурения»

(краткосрочный курс)

5 -11 классы

Составитель: Шаршиков Денис Сергеевич
Ершова Елена Геннадьевна
Багирова Наталья Александровна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Человек приходит в этот мир не только для своего комфортного существования и личного счастья. Его ум, опыт, вся его жизнь необходимы его детям, обществу, будущим поколениям.

Достойным существование человека на земле помогает сделать здоровье, духовное и физическое, которое является главным достоянием человека. И делом не только личным, но и общественным.

Основной возраст алкогольного или наркотического дебюта – это возраст подростковый, являющийся критическим периодом в развитии человека. Это время сильных психофизиологических изменений, этап активного экспериментирования в различных сферах жизни. К рискованному поведению подростка может привести значимая для него группа, которая приобретает серьёзное значение в формировании растущей личности. Поскольку среди особенностей развития подростков выделяются интенсивное формирование чувства собственного Я и при этом недостаточный уровень социальной компетентности, поэтому основой профилактической программы стала организация помощи учащимся по осознанию себя и своего жизненного пути.

Профилактика зависимостей, заболеваний, асоциального, нездорового поведения не может осуществляться без систематического формирования у детей, подростков, молодёжи навыков здорового жизненного стиля. Их следует проводить одновременно с привлечением всех органов и учреждений системы профилактики, общественных организаций, средств массовой информации. Мероприятия и акции по профилактике аддиктивного поведения и формированию здорового образа жизни могут проводиться в различных формах. Когда мы говорим о профилактике злоупотребления теми или иными веществами, естественно мы обращаемся в первую очередь к учащимся, поскольку именно в этом возрасте и этой среде происходит массовое приобщение к наркотикам. Однако в профилактике необходимо обращение и к окружающему взрослому населению, которое несет ответственность за подрастающее поколение. Проблема профилактики должна рассматриваться во всей ее целостности.

Информационно-просветительские и воспитательные меры должны осуществляться в комплексе с профилактикой. Осуществление профилактических и воспитательных мер – задача всего общества. Но в первую очередь – это забота семьи и школы. Здоровый образ жизни молодого поколения является залогом здоровья нации в целом. Благодаря совместным усилиям школы, семьи, общества подрастающий гражданин должен укрепиться в мысли о том, что именно он ответственен за свое собственное здоровье и должен рассматривать его как высшую ценность.

Разработка данной программы продиктована необходимостью создания в школе системы работы по профилактике наркомании, позволяющей учащимся развиваться в благоприятной среде. Это обусловлено тем, что у значительной части несовершеннолетних и молодёжи определяются признаки тех или иных зависимостей. Прежде всего, это широкий спектр зависимостей от различных психоактивных веществ (ПАВ), таких как никотин, алкоголь, наркотические и одурманивающие вещества.

Для решения общей задачи – борьбы с наркоманией необходима координация действий всех субъектов системы с привлечением широкого круга общественности.Программа направлена на все формы злоупотребления психоактивными веществами (ПАВ), включая употребление табака, алкоголя, наркотиков и токсикантов, формирование навыков сопротивления наркотикам (ПАВ) на основе усиления ответственности личности в использовании ПАВ, увеличения социальной компетентности

(межличностные отношения, самодостаточность, и твердость в сопротивлении), в соединении с укреплением негативного отношения к наркотикам. Разработанная профилактическая программа призвана оказать воздействие на все причины, нивелируя влияние отрицательных и способствуя влиянию положительных.

Цель:

Разработка и применение эффективных, комплексных мер, направленных на профилактику наркомании, алкоголизма, табакокурения среди несовершеннолетних и противодействие злоупотреблению наркотическими средствами, а также формирование у подрастающего поколения и молодежи позитивного отношения к жизни.

Актуальность данной программы состоит в нарастании остроты данной проблемы среди подрастающего поколения, повышении требований в организации качественной работы по профилактике наркомании и формировании здорового образа жизни.

Поставленная цель реализуется через решение следующих **задач**:

1. Проведение целенаправленной работы по осуществлению комплексных мер по профилактике распространения наркомании, в том числе работы с родителями, направленной на формирование в семьях здоровье сберегающих условий здорового образа жизни, профилактику вредных привычек;

2. Формирование у подрастающего поколения и молодежи позитивного отношения к жизни, психологического иммунитета к наркотикам, алкоголю, табаку, установок на ведение здорового образа жизни и улучшение их духовно-нравственной культуры;

3. Повышение уровня воспитательно-профилактической работы в школе, самосознания учащихся через разнообразные формы работы;

4. Предоставление подросткам объективной информации о негативных последствиях приема ПАВ, алкоголя и табака;

5. Обеспечение координации усилий всех участников воспитательного процесса в организации профилактической работы.

Профилактику наркомании и пропаганду здорового образа жизни целесообразно начинать уже с 1-го класса. Данная программа рассчитана на обучающихся школьного возраста, легко применима в общеобразовательном учреждении.

Методы реализации программы

Мозговой штурм. Метод используют для развития творческого мышления. Это помогает ученикам не быть строгим судьёй себе и другим. Попросит группу учеников выдать столько идей, сколько они могут, может, зафиксировать их на доске. Никто в группе не должен оценивать и комментировать: «Позитивные или негативные идеи?» По завершении мозгового штурма идёт оценка этих идей.

Ролевые игры. Ощущение себя «в чужой шкуре» помогает развить сопереживание и возможность понять ситуацию с различных сторон. Можно попросить ребят представить себя в различных ситуациях – «драматическая ситуация» помогает вжиться в проблему. Можно принять ролевые игры, «проживая» какие-либо события.

Развитие мнений через обсуждение и дебаты. Многие вопросы требуют обсуждения, т. к. дети и педагоги часто имеют собственное мнение. Следовательно, очень важно определить своё собственное мнение. Во время обсуждения дети понимают, что бывает множество мнений по одному вопросу.

Рекламные листки, буклеты, плакаты, эмблемы. Чаще всего школьное обучение состоит из разделов: слушать учителя, выполнять письменные задания. Записи очень важны для систематизации знаний, для развития коммуникативных способностей. Можно сделать записи в форме рекламного листка, буклета, плаката – т.е. того, что может информировать других. Дизайн и иллюстрация становятся очень важными для детей, так как помогает им общаться.

Истории. Многие люди учатся на историях, которые являются важным путём передачи знаний и морали; и даже телевизионные фильмы по-своему учат нас исследовать текущие события. Истории и рассказы позволяют ученикам переносить свой личный опыт в форму фантазий, и поэтому они не сообщают о себе те вещи, о которых хотелось бы умолчать. Различные люди по-разному интерпретируют одну и ту же историю. Народные сказки, рассказы о жизни, фантастика часто нужны нам, так как помогают лучше понять свои проблемы.

Работа в группах и парах. Ребёнок учится на чужих примерах, чужом опыте, поэтому работа в группе очень важна. Но управлять группой должен преподаватель, в обязанности которого входит следить, не доминирует ли кто-либо над другими, все ли участвуют в работе. В состав группы не должны постоянно входить только друзья, а с целью улучшения атмосферы в группе необходимо научится уважать чужую точку зрения, что способствует развитию коммуникативных навыков.

Программа предполагает:

1. Организацию управления и контроля системы профилактической работы в школе.
2. Проведение бесед с учащимися и их родителями о действии наркотических веществ, алкоголя на организм человека и его последствиях.
3. Деятельность участников образовательного процесса по предотвращению употребления и распространения психоактивных веществ.
4. Индивидуальную работу с учащимися.
5. Работу с родителями.

Основные требования к условиям реализации программы:

- продолжительность одного занятия не более 30 минут;

- курс занятий краткосрочный, но интенсивный, не увеличивающий учебную нагрузку детей и подростков;

- группа может быть довольно большой (15-20 человек), объединенной в один класс большей частью случайно, а не только в силу индивидуальных психологических особенностей;

- занятия может вести классный руководитель, психолог, заместитель директора по УВР

Учителя-предметники и классный руководитель проводят беседы не менее чем один раза в четверть (в течение 10-15 минут).

Цель занятий - не столько получение учащимися определённых знаний, сколько формирование адекватного отношения к отдельным явлениям, ситуациям, проблемам, создание стойких убеждений в приемлемости или неприемлемости соответствующих способов поведения. Подход, при котором социальные установки формируются через игру, а не путём простой передачи знаний, представляется более эффективным. Помимо психологических тренингов, бесед, классных часов в программу включены уроки здоровья и просмотры фильмов.

Режим занятий:

5-11 классы – 1 раз в месяц (9 занятий в год)

Программа профилактики наркомании,
табакокурения и алкоголизма
для 5-11 классов

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		5 – 6 классы	**7 – 8 классы**	**9 – 10 – 11 классы**
1.	Образ жизни и здоровье	1	1	1
2.	Профилактика табакокурения	3	3	3
3.	Профилактика употребления алкоголя	2	2	2
4.	Профилактика наркомании и токсикомании	3	3	3
	Итого	9	9	9

Тематическое планирование:

Тема: Образ жизни и здоровье

5-6 классы: Определение понятия «здоровье». Компоненты и критерии здоровья. Факторы, влияющие на здоровье человека. Здоровый образ жизни, как рациональный способ жизнедеятельности. Элементы здорового образа жизни. Зависимость образа жизни от индивидуальных особенностей организма, климато-географических условий существования. Здоровый образ жизни в народных традициях и обрядах.
Зависимость здоровья человека от чистоты тела, кожи. Условия, способствующие поддержанию чистоты тела. Уход за школьной формой. Удобная и функциональная домашняя одежда. Требования к белью. Влияние пыли и загрязнённого воздуха в помещении на динамику работоспособности и распространение инфекционных заболеваний. Способы устранения запыленности воздуха и вещей.

7-8 классы: Повышение уровня двигательной активности. Влияние занятий гимнастикой и подвижными играми на осанку. Привычки, отрицательно влияющие на формирование осанки, их искоренение. Влияние высоты каблука на формирование осанки. Использование тренажеров. Активный отдых между занятиями как способ скорейшего восстановления трудоспособности. Упражнения по профилактике нарушений осанки, утомления органов зрения.
Основы психогигиены. Эмоции и чувства. Культура чувств и их проявление. Этика взаимоотношений. Аэробные упражнения и закаливающие процедуры как способ повышения настроения. Мышечные «зажимы», возникающие при нервно-эмоциональном напряжении, способы их устранения. Свободный выбор как признак взросления. Центры доверия и психологической помощи подросткам и возможности разрешения конфликтных ситуаций. Способы психологической защиты.

9-11 классы. Рациональная организация труда и отдыха во время подготовки к экзаменам. Требования к продолжительности занятий, активному отдыху на свежем воздухе, продолжительности и качеству ночного сна, питанию. Значение правильной организации

режима дня для предупреждения переутомления. Построение режима дня учащихся в зависимости от времени обучения в школе (1-я или 2-я смена). Время начала приготовления домашних заданий, продолжительность приготовления уроков. Компьютер и здоровье. Основные правила техники безопасности при работе на компьютере. Упражнения и самомассаж для профилактики утомления рук и органов зрения.

Тема: Профилактика табакокурения

5-6 классы: История распространения табакокурения. Курение табака как доходная статья для производителей и торговцев табачной продукции. Современная распространенность табакокурения. Законодательные акты и мероприятия по ограничению табакокурения. Профилактика табакокурения в народных традициях, произведениях литературы и искусства.

Состав табачного дыма и табачных смол. Понятие о канцерогенах. Органы-мишени для табака. Болезни, связанные с табакокурением. Влияние курения на внешний вид, умственную и физическую работоспособность, занятия спортом. Характеристика активного и пассивного табакокурения. Действие на организм пассивного табакокурения. Законодательные акты, направленные на ограничение пассивного курения. Опыты по демонстрации отрицательного влияния табакокурения на живые организмы и растения.

7-8 классы: Курение как один из вариантов наркомании. Стадии никотиновой наркомании: бытовое, привычное и пристрастное курение. Механизм формирования зависимости к табакокурению. Мышечная зависимость как специфическое проявление табачной наркомании. Способы борьбы с мышечной зависимостью при табакокурении. Сравнение эффективности различных методик отказа от курения. Мой выбор: Поиск убедительных ответов отказа на предложение закурить.

Экономические, социальные и биологические последствия табакокурения. Сигареты и семейный бюджет. Курение и социальная адаптация личности. Курение и экология квартиры. Конкурс антирекламы табака.

9-11 классы: Влияние табакокурения (активного и пассивного) на репродуктивные функции человека. Последствия курения мужчины и женщины для развития плода, роста и развития ребенка. Способы отказа от пробы сигарет.

Тема: Профилактика употребления алкоголя

5-6 классы: Происхождение алкоголя и различных спиртных напитков. Отношение к алкоголю и последствиям его употребления у разных народов. Современная распространенность пьянства и алкоголизма. Антиалкогольные обычаи и законодательные акты, направленные на искоренение пьянства и алкоголизма. Профилактика употребления алкоголя в народных традициях, произведениях литературы и искусства.

Механизм воздействия алкоголя на клетки и ткани организма. Разрушение эритроцитов как основа кислородного голодания тканей. Поражение внутренних органов при эпизодическом и регулярном приеме алкоголя. Последствия разрушения клеток нервной системы, печени, сердца, половых клеток. Влияние алкоголя на терморегуляцию, артериальное давление, обмен витаминов, на пищеварение, всасывание питательных веществ, на нервную систему, умственную работоспособность, память. Влияние алкоголя на физическую работоспособность и занятия спортом. Алкогольная деградация личности. Особенности действия различных алкогольных напитков на клетки и ткани организма (самогон, водка, шампанское, вино, коньяк, пиво). Опыты по демонстрации негативного влияния алкоголя на пищеварение.

7-8 классы: Механизм формирования алкогольной зависимости. Изменения, происходящие в связи со становлением психической и физической зависимости. Понятие

о зонах комфорта и дискомфорта. Толерантность, ее изменение при приеме алкоголя. Нарушение обмена веществ при алкогольной зависимости. Понятие об абстиненции. Возможности устранения зависимости. Необратимость психической зависимости в связи с невозможностью восстановления чувствительности зон комфорта. Биологические и социальные факторы, влияющие на скорость формирования зависимости к алкоголю. Опыты по демонстрации негативного влияния алкоголя на живые организмы и растения.
Социальные и биологические последствия пьянства и алкоголизма: преступления, пожары, дорожно-транспортные происшествия, бракованная и невыпущенная продукция, аварии на производстве, бытовой и производственный травматизм, расходы на здравоохранение, содержание детских домов и интернатов, выполнение квалифицированными специалистами неквалифицированного вида труда и пр. Обоснование превышения экономического ущерба над денежной выручкой при торговле алкоголем. Последствия эпизодического приема алкоголя. Негативные последствия «питейных» обычаев. Антиреклама алкогольных напитков.

9-11 классы: Алкоголь и семья. Влияние алкоголя на потомство. Нарушение детородной функции семьи. Понятие об «алкогольном зачатии», «алкогольном плоде», алкогольной интоксикации плода и грудного ребенка. Нарушение социализации детей. Негативное влияние алкоголя на растущий организм. Мой выбор: Отказ от приема алкоголя.

Тема: Профилактика наркомании и токсикомании

5-6 классы: Наркотики и общество. Понятие о зонах природного наркотизма. История распространения наркомании. Современная распространенность наркоманий и токсикомании. Национальные, культурные традиции и законодательные акты, направленные на искоренение наркомании.
Наркотики и их влияние на организм. Влияние эпизодического и продолжительного приема токсических препаратов на рост и развитие организмов. Последствия токсического воздействия на нервную систему, память, поведение. Динамика умственной и физической работоспособности при воздействии токсикантов. Механизм воздействия наркотиков на клетки и ткани организма. Влияние наркотиков на память, психику, социальные функции человека. Аутоагрессивное поведение как следствие употребления наркотиков. Конкурс антирекламы наркотиков.

7-8 классы. Механизм формирования зависимости к наркотикам. Нарушение передачи нервного импульса при становлении психической и физической зависимости. Абстинентный синдром. Нарушение чувствительности зон комфорта. Компульсивное (неодолимое) влечение как основа необратимости психической зависимости, биологические, микросоциальные и макросоциальные факторы, влияющие на скорость формирования зависимости. Общие закономерности течения наркоманий. Профилактика наркомании в произведениях литературы и искусства.
Экономические и социальные последствия наркомании. Факторы, предопределяющие антисоциальность больных наркоманией. Искажение семейных связей, детородной функции. Особенности развития наркомании и токсикомании в подростково-юношеском возрасте. Последствия наркотизации подростков для общества. Биологические последствия приема наркотиков. Особенности биологических последствий при приеме наркотиков подротками и молодыми людьми. Наркотические и токсикоманические вещества как средство порабощения личности. Инстинкт самосохранения. Борьба с наркоманией за рубежом.

9-11 классы: Наркотики и семья. Пути воздействия наркотиков на потомство. Нарушение детородной функции семьи. Понятие о «наркотическом плоде», наркотической интоксикации плода и грудного ребенка. Формирование наркотической зависимости во

время внутриутробного развития. Нарушение функции социализации детей. Негативное влияние наркотиков на растущий организм. Мой выбор: Противодействие сомнительным предложениям.

Ожидаемые конечные результаты реализации программы, их социальная эффективность

1. Дальнейшее избежание и недопущение случаев заболеваемости наркоманией, алкоголизмом и другими видами зависимости от психотропных веществ.
2. Уменьшение факторов риска употребления наркотиков и других психотропных веществ среди обучающихся.
3. Формирование навыков здорового образа жизни и эффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у подростков и молодежи.
4. Развитие системного подхода к профилактике злоупотребления психоактивными веществами.

Источники информации для учащихся

1. Коростелев Н. От А до Я детям о здоровье – М: Медициан, 1987.
2. Барто, А.Л. Зарядка/А.Л. Барто // Барто, А.Л. Детям /А.Л. Барто. - М.: Изд-во АСТ;Изд-воАстрель, 1999. - С.188-189. - (Писатели — детям).
3. БезрукихМ., ФилипповаТ. Разговор о правильном питании – Москва, 1999.
4. ЗайцевГ., ЗайцевА. Твоё здоровье. С-Пб., 1997.
5. Клиффорд А., Парлез Л. «Путешествие Джуно. Приключения в стране здоровья – М.: Просвещение, 1992 .
6. ЛитвиновЕ.Ура, физкультура: Учебник 2-4 кл. – М.: Просвещение, 1996.
7. СемёноваИ. Учусь быть здоровым или как стать Неболейкой – Москва, 1994.
8. ЮдинГ. Главное чудо света – М.: Монолог, 1994.
9. Артемьева, Т. Вне зависимости / Т. Артемьева // Будь здоров. – 2010. – № 2. – С. 64-71.
10. Артемьева, Т. Система Амосова / Т. Артемьева // Будь здоров. – 2010. – № 1. – С. 32-39.
11. О системе оздоровления. Васильева, Д. Вредным привычкам места нет / Д. Васильева // Пока не поздно. – 2010. – № 11. – С. 3
12. Краспольская, И. Ослепительный «Аватар». Опасны ли для зрения современные технологии / И. Краспольская // Российская газета. – 2010. – № 23. – С. 2

Источники информации для педагогов и родителей

1. Аникеева Н. Воспитание игрой – Москва, 1987.
2. Белогуров С.Б. Наркотики и наркомании (Книга для всех) – Сургут: Северо-Сибирское региональное книжное издательство, 1998.
3. Мороз О.П. Группа риска – М.: Просвещение, 1990.
4. Ерёмин В.А. Улица – подросток – воспитатель – М.: Просвещение, 1991
5.

6. Иваницкая Е., Щербакова Т. Алкоголь, курение, наркотики: как выстроить систему эффективной профилактики – М.: Чистые пруды,

2008.

1. БелогуровС. Популярно о наркотиках и наркомания – С-Пб, 2000.
2. Вострокнутов Н.В. Антинаркотическая профилактическая работа с несовершеннолетними групп социального риска – М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004.
3. Б.М.Левин, М.Б.Левин «Наркомания и наркоманы». Москва, Просвещение, 1991.
4. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности. М.: Мир, 1994.
5. Серия «Воспитательная работа». Азбука здоровья: профилактика вредных привычек – М.: Глобус, 2009.
6. Сермягина О.С. Эмоциональное отношение в семье / Социально-психологическое исследование. Кишинев. 1991.
7. Реан А. А. Локус контроля делинквентной личности // Психол. журнал. 1994. №2. С.52-56.
8. Министерство образования и науки Российской Федерации. «Зарубежный опыт профилактики злоупотребления психоактивными веществами среди несовершеннолетних». Москва, 2004.
9. Пути и методы предупреждения подростковой и юношеской наркомании /Под ред. С. В. Березина, К. С. Лисецкого, И. Б. Орешниковой. Самара: Изд-во «Самарский университет», 1999. – 200с.
10. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами и борьба с ними // Под ред. М. Госсон, М.: Грант; Медицина, 1993. – 100 с.
11. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании. Под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого, И.Б. Орешниковой. М.: изд-во Института Психиатрии, 2000
12. Багаева Н.В. О борьбе с вредными привычками в школе//Предупреждение вредных привычек у школьников. М.: Изд-во АПН СССР. С.47-53.
13. Баландин, Р.К. Наркоцивилизация: Мнимая реальность / Р. К. Баландин. – М.: ЭКСМО: Алгоритм, 2003. – 444 с.
14. Котляров, А. В. Другие наркотики, или HOMO ADDICTUS Человек зависимый / А. В. Котляров. – М.: Психотерапия, 2006. – 469 с. – (Психология успеха).
15. Макаревич, А.В. Занимательная наркология / А. В. Макаревич ;коммент. Марка Гарбера. – М.: Махаон, 2008. – 159 с., [4] л. ил. – (Для широкого круга читателей).
16. Павленок, П.Д. Наркомания и токсикология как формы девиантного поведения: теория и практика работы по предотвращению и избавлению от наркотической зависимости : [наркомания – понятие, классификация, типы наркотиков, причины и последствия распространения] // Социальная работа с лицами и группами девиантного поведения : учеб.пособие / П. Д. Павленок, М. Я. Руднева. – М., 2010. – С. 59-69
17. Горохова, Н. А. Организация здоровьесбережения в школе / Н. А. Горохова // ОБЖ. – 2010. – № 7. – С. 33-38.

18. http://prozavisimost.ru/
19. http://nsportal.ru/