

**муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 1 имени адмирала Алексея Михайловича Калинина»**



Утверждено  
приказом директора от 30.08.2024г. № 141

**ПРОГРАММА  
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ  
ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ (ПАВ)**

рп. Шексна

## Пояснительная записка

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 – крайнее упрощенное представление о профилактике. Традиционно усилия специалистов – медиков, юристов, политиков сосредоточены на воздействии внешних (по отношению к человеку) запретов, которые плохо защищают подростка.

Изменившееся социально-экономическое положение в стране требует от ребенка, подростка быстрой адаптации к новым условиям существования. Современные школы столкнулись с новыми проблемами, захлестнувшее общество: подростковая преступность, наркомания, токсикомания. Эти проблемы носят общественный характер.

По статистике, в России от 3 до 8 млн. человек потребляют наркотики, почти 2/3 из них в возрасте до 30 лет. Средний возраст потребления наркотиков снизился до 14 лет. За последние 10 лет число смертей от употребления наркотиков увеличилось в 12 раз, а среди детей - в 42 раза.

Опыт доказывает, что в детско-подростковой среде необходимо сделать акцент на формирование личностного иммунитета к соблазну употребления ПАВ, 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 учащихся, не позволяет оказывать адекватное противодействие этим негативным явлениям.

Первичная профилактика потребления ПАВ должна быть направлена на предотвращение аддиктивного поведения подростков – потенциальных и реальных потребителей алкоголя, наркотических и токсических веществ.

Родители, педагоги, медицинские работники и общественность должны стать наиболее активными субъектами профилактики отклоняющегося поведения и употребления ПАВ подростками.

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. С другой стороны, в образовательных учреждениях отмечается дефицит педагогических и медицинских кадров, способных квалифицированно организовать работу по профилактике употребления ПАВ среди обучающихся, а также их родителей.

Сложившееся положение обуславливает необходимость реализации дополнительных мер направленных на повышение уровня осведомленности родителей, педагогических работников и детей о ПАВ и мерах противодействия ее распространению, а также степени их участия в организации профилактической работы с детьми и молодежью.

Успешная профилактика ПАВ связывается исследователями с наличием положительных социально-психологических навыков. Эти навыки обеспечивают умение отказываться от рискованных предложений, видеть положительные и отрицательные стороны явлений, взаимодействовать со сверстниками, дружить, выражать правильно свои чувства.

Дети подражают поведению друг друга. Некоторые авторы считают, что наибольшее влияние на установки и поведение детей оказывают сверстники. Это влияние может быть позитивным и негативным, особенно в употреблении алкоголя и курении. Одна из задач программы – помощь детям и подросткам в построении позитивных взаимоотношений со сверстниками, обучение умения выбирать друзей.

Многочисленные исследования дают основание полагать, что одной информации для изменения поведения недостаточно. Дети и подростки должны приобрести знания для того, чтобы самостоятельно критически мыслить и правильно строить поведение.

Потребление ПАВ имеет негативные, социально-экономические, медицинские, психологические, семейные последствия, в конечном итоге оно снижает качество жизни, как отдельного человека, так и популяции в целом. Современная школа, осуществляя социальную защиту, должна дать учащимся знания об их правах, о социальных гарантиях и социальных нормах. Отсюда и вытекает актуальность разработки Программы на современном этапе образования и воспитания школы.

## **Цели и задачи программы**

Целью первичной профилактики является создание системы информационно - пропагандической работы с родителями, детьми и подростками по формированию необходимых жизненных навыков и здорового образа жизни.

### **Задачи первичной профилактики употребления ПАВ:**

#### ***1. Развитие социальной и личностной компетентности:***

- способствовать осознанию и усвоению детьми основных человеческих ценностей;
- повысить самооценку детей;
- сформировать установку «ведение здорового образа жизни».

#### ***2. Выработка навыков самозащиты:***

- формирование навыков сопротивления негативному влиянию сверстников, рекламы, поступающей через каналы СМИ;
- информирование о психоэмоциональных, физиологических, соматических и социальных последствиях потребления ПАВ.

#### ***3. Предупреждение возникновения проблем общения и взаимоотношений:***

- обучить детей методам решения жизненных проблем и конфликтных ситуаций, навыкам эффективного общения, преодоления стресса и снятия напряжения без применения ПАВ;
- сформировать навыки регуляции эмоций.

## **Основные направления работы.**

1. Информирование и просвещение учеников, их родителей и других значимых лиц.
2. Освоение знаний по проблеме профилактики ПАВ, интерактивных форм работы с участниками программы.
3. Введение знаний по профилактике ПАВ в содержание в ряд учебных предметов: окружающего мира, литературы, физкультуры, истории, ОБЖ, химии, биологии и др.
4. Проведение творческих мероприятий по профилактике ПАВ.

## **Содержание программы.**

Первичная профилактическая работа состоит из двух блоков.

**1. Информационно-просветительский блок** проводится в образовательном учреждении и включает в себя работу с детьми, подростками и их родителями или другими значимыми лицами. Работа проводится в рамках учебной деятельности в рамках изучаемых предметов: окружающего мира, литературы, физкультуры, истории, ОБЖ, химии, биологии, классных часов, на родительских собраниях. Возможно, в рамках развития социального партнерства привлечение медицинских работников, работников правоохранительных органов и др. заинтересованных людей. Распространение информационно-демонстрационного материала пропагандистского характера.

## **2. Практический блок** включает в себя несколько этапов:

Диагностический. Проведение мониторинга в школе. Основные методы работы на данном этапе: тестирование, анкетирование, интервью. Цель данного этапа – информационный контроль над динамикой процесса профилактики, а также выявление детей « группы риска».

Проведение мероприятий, в которых поощряется любое творческое самовыражение детей, подростков, педагогов и родителей:

- тренинги, практические семинары,
- родительские собрания и конференции,
- диспуты и дискуссии,
- игровые занятия,
- деловые и ролевые игры,
- спортивные соревнования,
- праздники здоровья,
- выпуск информационных листовок и газет о здоровом образе жизни, плакатов, мини – книжек, открыток,
- проведение конференций и круглых столов, посвященных проблеме здорового образа жизни,
- создание социальных проектов,
- выставки творческого самовыражения: стихи, сочинения, рисунки, поделки,
- использование аудиовизуальных материалов и наглядных пособий,
- индивидуальные консультации среди детей и подростков, педагогов и родителей.

### **Сотрудничество.**

Дети подвергаются множеству влияний со стороны общества, и не все эти влияния позитивны. Для того, чтобы программа была эффективной общество должно принимать и поддерживать их. Программа строится с таким расчетом, чтобы объединить семью, школу, общество в целом едином стремлении передать детям и подросткам навыки эффективных коммуникаций там, где они живут, учатся, работают.

Любое отдельно взятое учреждение не в состоянии обеспечить полноценную профилактику употребления алкоголя, ПАВ и курения. Поэтому для проведения программы существенны объединенные усилия и привлечение в образовательное учреждение специалистов в области профилактики, органов внутренних дел и здравоохранения, представителей общественных организаций.

Залогом успеха профилактической программы является участие родителей в ее осуществлении. Привлечение родителей к реализации программы осуществляется разными способами. Предоставление специальной литературы, организация семинаров и круглых столов, участие родителей в общественной жизни школы.

### **Основные функции субъектов профилактической деятельности при организации работы по профилактике употребления ПАВ:**

*Администрация:* осуществляет контроль и координацию профилактической работы в образовательном учреждении в целом.

*Учителя-предметники и классные руководители:* благодаря более тесному взаимодействию со школьным коллективом обладают возможностью наиболее комплексного подхода к решению проблемы (организация внеклассных мероприятий, работа с родителями, медико-педагогической службой школы), обеспечивают организацию профилактической работы на уроке.

*Медико-педагогическая служба:*

Заместитель директора по ВР: курирует работу службы.

Фельдшер ФАП: консультирование для педагогов, детей, родителей (источник специальных знаний и сведений, центр производства оригинальных идей по проведению целевых акций разного масштаба).

*Социальный педагог несет ответственность:*

- за привлечение к совместной деятельности различных заинтересованных организаций, установление с ними постоянных и действенных контактов;
- систематическую работу с семьями школьника

*Органы ученического самоуправления*

- создают общешкольное волонтерское движение, проводят социологические опросы, участвуют в мероприятиях по профилактике употребления ПАВ.

*Библиотечно-информационный центр:*

- обеспечивает информационно-методическую базу профилактической работы.

*Правоохранительные органы:*

- работают с детьми и родителями по вопросам правовой ответственности за употребление, хранение и распространение наркотических средств и психотропных веществ;
- осуществляют юридическое консультирование по проблемам наркомании;
- обеспечивают взаимодействие школы с районными комиссиями по делам несовершеннолетних и защите их прав,
  - организуют первичный профилактический учет детей и подростков, замеченных в приеме наркотиков.

**Программа представляет собой синтез пяти современных подходов к профилактике употребления ПАВ:**

1. Подход, основанный на эмоциональном обучении. Повышение самооценки, развитие навыков принятия решений, формирование способностей справляться со стрессом.
2. Подход, основанный на формировании навыков личностного поведения и межличностного общения.
3. Подход, основанный на роли социальных факторов. Формирование навыков устойчивости к социальному давлению, негативному воздействию средств массовой информации.
4. Подход, основанный на распространении информации о факторах влияния ПАВ на организм, поведение молодого человека.

**В работе по данной программе необходимо учитывать следующие компоненты:**

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

**Цель:** научить подростка понимать и осознавать, что происходит с человеком при употреблении ПАВ.

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

**Цели:** психологическая поддержка подростка, формирование адекватной самооценки, навыков принятия решений, умения противостоять давлению сверстников.

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

**Цель:** формирование социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни.

#### **Направления реализации программы**

1. Работа с педагогическими работниками:

- информирование по проблемам ПАВ и профилактике употребления ПАВ;
- индивидуальная работа, консультирование.

2. Работа с учащимися:

- включение в работу по профилактике употребления ПАВ органов ученического самоуправления;
- проведение занятий по программам «Полезные привычки», «Полезные навыки»(приложение 2);
- создание волонтерской команды «Мы – за здоровый образ жизни!» для организации органами ученического самоуправления волонтерской работы по профилактике употребления ПАВ;
- проведение внеурочных мероприятий, направленных на профилактику употребления ПАВ (тренинги, классные часы, диспуты и дискуссии, игровые занятия, деловые и ролевые игры и т.д.)
- спортивные соревнования, Дни здоровья, выпуск информационных листовок и газет о здоровом образе жизни, плакатов, мини – книжек, открыток, проведение конференций и круглых столов, посвященных проблеме здорового образа жизни, создание научно-исследовательских и социальных проектов, проведение КВН, конкурса агитбригад, выставки творческого самовыражения: стихи, сочинения, рисунки, поделки,
- использование аудиовизуальных материалов и наглядных пособий и т.д.);
- тематические встречи и встречи со специалистами (юрист, нарколог и т.д.);
- организация и проведение индивидуальной работы (собеседования, интервью и т.д.).

3. Работа с родителями:

- участие в проведении и организации родительских собраний школы, работы органов ученического самоуправления
- информационно-консультативная работа;
- привлечение к участию в тренинговых занятиях.

4. Совместная работа с правоохранительными, медицинскими и другими заинтересованными органами по профилактике зависимости в подростковой среде:

- ведение разъяснительно – просветительской работы с подростками и родителями;
- проведение рейдов по выявлению каналов распространения ПАВ;
- организация занятий для подростков по профилактике употребления ПАВ.

### **ЭТАПЫ ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ**

| <b>этапы</b> | <b>возраст</b>      | <b>характеристика</b>   |
|--------------|---------------------|---|
| I            | 6-9 лет<br>9-11 лет | Формирование представления о здоровье, его значении, основах здорового образа жизни; освоение навыков безопасного поведения (в том числе связанных с наркотизацией окружающих) ; развитие навыков самоконтроля.<br>Формирование комплексного представления о здоровье, расширение знаний о негативном воздействии наркотических веществ на организм человека; формирование устойчивости к негативному давлению среды. |

|     |           |  |
|-----|-----------|--|
| II  | 11–13 лет | Выработка специальных навыков высокой самооценки себя как личности; необходимо заложить установку “не делай, как другие” по отношению к ПАВ; расширение знаний о негативном воздействии наркотических веществ на организм (свойства, механизм действия, мифы о безопасности ПАВ) . |
| III | 14–16 лет | Освоение навыков отказа и навыков пошагового общения в ситуациях наркотического заражения, умения найти выход в конфликтной ситуации; “умей сказать – НЕТ!”  |

### ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

| этапы | класс          | формы работы   |
|-------|----------------|--|
| I     | 1 - 2<br>3 - 4 | Игровые ситуации, инсценирование, сказкотерапия, контекстное обучение (включение информации об опасности наркотизации в содержание базовых учебных курсов); тренинги “Загадки необитаемого острова”, “Учимся быть внимательными”;<br>Ролевые игры, инсценирование, контекстное обучение, тренинги “Правила доброты”, “Я учусь владеть собой”;<br>(сценарии уроков здоровья в книге Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А. “Школа докторов природы или 135 уроков здоровья, 1-4 классы ”) ; |
| II    | 5 - 7          | Тренинг “Уроки общения”, ролевые игры, контекстное обучение, инсценирование, беседы с элементами рассуждения;  |
| III   | 8 – 9          | Тренинг “Мир моих чувств”, тренинг общения, ролевые игры, дискуссии, деловые игры; контекстное обучение, беседы с элементами рассуждения;<br>Тренинг “Мой жизненный выбор”, тренинг толерантности  |

### ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ ПРОГРАММЫ

| Линии содержания образования  | Составляющие качества образования   |  |  |
|-------------------------------|---|--|--|
|                               | Предметно-информационная  | Деятельностно-информационная   | Ценностно-ориентированная  |
| <i>Культурно-историческая</i> | Знания:<br>- об опасных влияниях окружения;<br>- о средствах, вызывающих удовольствие и зависимость;<br>- об их действии и последствиях их действия;<br>- о различных формах зависимого поведения, об их последствиях;<br>- о причинах зависимости, раннем распознавании зависимостей | Умения:<br>- познакомиться с собственными «позитивными» и «негативными» чувствами, чувствами других людей, допускать их и серьезно к ним относиться;<br>- выражать чувства здоровыми способами;<br>- выражать и отстаивать свое мнение;<br>- признавать собственные потребности, способности, достоинства, слабости и ограничения; | Умения:<br>- признавать собственные потребности, способности, достоинства, Слабости и ограничения;<br>- принимать ответственность за свое поведение, свое здоровье.<br>Осознанное отношение:<br>- к средствам, вызывающим удовольствие и зависимость;<br>- к факторам, способ- |

|                                       |   |   |   |
|---------------------------------------|---|---|---|
|                                       |   | -позволять себе меняться и общаться   | ствующим и препятствующим зависимости   |
| <i>Социально-правовая</i>             | Знания:<br>- об опасных мотивах поведения человека, о внутренних ресурсах безопасности  | Умения:<br>-правильно вести себя в трудной ситуации;<br>-реализовать свое право голоса и активного соучастия:<br>в жизни семьи;<br>в жизни школы;<br>в широком общественном жизненном пространстве  | Умения:<br>-осознанно отказываться от опасных предложений;<br>Формирование<br>-здоровых ценностей;<br>-здоровых отношений   |
| <i>Информационно-методологическая</i> | Знания:<br>- о способах безопасного поведения;<br>- о безопасных способах противостояния  | Умение:<br>- предвидеть опасность;<br>-идентифицировать ее,<br>- предотвратить по возможности или уменьшить степень риска,<br>- любых средств переживать конфликты, кризисы и справляться с ними;<br>- справляться со стрессом;<br>- критической рекламы зависимости  | Сформированность<br>- самооценки и самоконтроля, - способности к принятию эффективных решений в условиях обычных, опасных и чрезвычайных ситуаций;<br>Умения:<br>-критически оценивать рекламу любых средств зависимости;<br>- укреплять самооценку и доверие к себе. |
| <i>Экологическая культура</i>         | Знания:<br>- об опасных предметах и веществах;<br>- критерии оценки окружающей среды в различных ее аспектах с позиции безопасной жизнедеятельности;<br>- основные экологические законы;<br>- понимание места и роли человека в отношениях со средой обитания | Умения адаптироваться в социальной среде так, чтобы:<br>-принимать ответственность за свое будущее;<br>- влиять на окружающий мир так, чтобы: его голос был услышан и поддержан;<br>-он поверил в себя, в ценность своего существования и действия;<br>- его самостоятельные волевые усилия и его ответственность были позитивно приняты его ближайшим окружением в семье и | Формирование ответственности:<br>- за свое поведение;<br>-за свое здоровье;<br>- за свое будущее  |



|                          |   |  |  |
|--------------------------|---|--|--|
|                          |   | школе  |  |
| <i>Культура здоровья</i> | Знания:<br>- о составляющих здоровья и причинах формирования зависимого поведения<br>- знать факторы здорового образа жизни | Приобрести умения:<br>развивать тело и образ мыслей в позитивном направлении | Способность:<br>- самостоятельно выстраивать свою деятельность и поведение;<br>- планировать будущее и осуществлять настоящее в соответствии со следующими принципами:<br>- осознание ценности ЗОЖ;<br>- выбор здоровой жизненной позиции;<br>- умение строить здоровые отношения с другими людьми, принимая ответственность за свое здоровье, свое поведение и свое будущее |

**ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ,  
НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРОФИЛАКТИКУ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ.**

| <i>№</i> | <i>Мероприятия</i>   | <i>Ответственные</i>                                    | <i>Сроки выполнения</i> |
|----------|--|---|-------------------------|
| 1        | Выявление учащихся, злоупотребляющих ПАВ   | Классные руководители, социальный педагог               | сентябрь                |
| 2        | Организация занятости детей, находящихся в трудной жизненной ситуации и детей из семей социально опасном положении досуговой деятельностью   | Классные руководители, учитель физической культуры.     | Сентябрь                |
| 3        | Тестирование «ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ...» 5- 9 класс   | социальный педагог, педагог - психолог                  | октябрь                 |
| 4        | Тренинг «Скажи «Нет!» ПАВ!».5-9 класс  | социальный педагог, педагог - психолог                  | октябрь                 |
| 5        | Мероприятия по профилактике ПАВ в рамках акции "Мы за ЗОЖ"   | администрация, классные руководители                    | ноябрь                  |
| 6        | Классный час, посвященный Международному дню отказа от курения: «Безвредного табака, не бывает» 7-9 класс<br>Классный час на «Вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики». 6-7 класс | Фельдшер ФАП, классные руководители, социальный педагог | Ноябрь                  |
| 7        | День борьбы со СПИДом: « Умей сказать нет!» 8-9 класс  | педагог- психолог, социальный педагог                   | 1 декабрь               |
| 8        | Тренинговое занятие «Умей противостоять зависимостям» 7-9 класс  | педагог- психолог                                       | декабрь                 |

|    |  |   |                |
|----|--|---|----------------|
| 9  | Месячник правовых знаний   | классные руководители, социальный педагог | январь-февраль |
| 10 | Проведение тренингов «Наркотики или ЗОЖ»   | мед работник, классные руководители       | март           |
| 11 | Всемирный день здоровья. Веселые старты в рамках акции «Спорт против наркотиков»             | Классные руководители учителя ФК          | 7 апреля       |
| 12 | «Я умею выбирать» -тренинг безопасного поведения с привлечением волонтеров. 5-6класс         | классные руководители, педагог- психолог  | апрель         |
| 13 | Цикл классных часов по профилактике употребления ПАВ (к Всемирному дню без табака) 5-9 класс | классные руководители                     | май            |

### ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ.

Программа включает в себя обучение эффективному общению, уверенности в себе, умению управлять своими чувствами, выбору друзей и построению позитивных отношений со сверстниками, укреплению связи с семьей и другими значимыми взрослыми, решению возникших проблем, критическому мышлению.

*Показателем эффективности программы является:*

- Повышение процента занятости детей, активно участвующих в общественной деятельности школы.
- Увеличение процента самостоятельности детей в роли организатора собственной деятельности в активно-положительном использовании досуга.
- Повышение уровня воспитанности учащихся, социальной адаптации и предотвращение дезадаптации подростка.
- Положительная мотивация на здоровый образ жизни.

Программа позволит выявить подверженность обучающихся табакокурению, пивного алкоголизма, наркомании на ранней стадии, через комплекс социальных, образовательных, профилактических мероприятий, проводимых в ходе реализации проекта. Педагогам совместно с родителями подростков создать в школе и микрорайоне атмосферу, способствующую снижению вероятности употребления ПАВ подростками.

*В рамках данной программы планируется получить следующий результат:*

- все участники проекта получают необходимые знания по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании, познакомиться с медицинскими учреждениями (адресами и направлениями их деятельности в области защиты подростков от наркомании).
- данный проект даст возможность обучающимся получить базовые знания в области самозащиты от наркотиков, ВИЧ-инфекции;
- подростки смогут получить квалифицированную помощь и будут знать, куда обратиться за помощью.

### ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

**Активные методы психолого-педагогического воздействия, применяемые в работе по профилактике употребления ПАВ:**

**Социально-психологический тренинг** стал одним из самых эффективных способов превентивного обучения. Интенсивное личностное общение, которое разворачивается в рамках так называемого “группового процесса”, обеспечивает уникальные условия для развития мотивации межличностного общения и познавательной мотивации, коммуникативной компетентности и рефлексивных качеств участников тренинга.

Эти задачи решаются благодаря атмосфере безопасности, которая обеспечивается созданием на первом этапе тренинга “правил группы”. В правила обязательно включаются такие пункты, как: безоценочные суждения, конфиденциальность личной информации, право не участвовать в каком-либо упражнении и т.д. Тренинг позволяет не только получить психологическую информацию, но и осознать проблемы и причины личностных трудностей, обучить новым адаптивным способам поведения, улучшить субъективное самочувствие учащихся и укрепить их психическое здоровье.

**Кооперативное обучение** – это метод групповой работы, при котором участники объединяются в небольшие группы от 2 до 8 человек, взаимодействуют лицом к лицу, решая общую задачу, имея общие ресурсы, между ними существует позитивная взаимозависимость, личная ответственность за происходящее и коллективно-распределенный способ деятельности. Совместная работа в группе позволяет формировать качества социальной и личностной компетентности учащихся.

**Игровое моделирование реальных ситуаций** позволяет в процессе специально построенных игр активно решать поставленные задачи, формирует устойчивую мотивацию, связывает обучение с практикой, создает особую атмосферу – доверия, раскованности, свободы творчества. Ролевое моделирование может осуществляться в форме драматических представлений, ролевых игр, имитации радиопередач и телевизионных шоу. Эти методы позволяют тренировать социально желательное поведение подростков, развивать уверенность, делать осмысленный выбор и импровизировать в значимых ситуациях.

**Мозговой штурм** используется для стимуляции высказываний по теме или отдельному вопросу без комментариев и оценочных суждений со стороны одноклассников и психолога. Все идеи фиксируются на доске или ватмане. Мозговой штурм продолжается до тех пор, пока не будут озвучены все идеи или не кончится отведенное на него время.

**Групповая дискуссия** – это способ организации совместной деятельности учеников под руководством педагога-психолога с целью решения групповых задач или воздействия на мнения и установки участников в процессе общения. Данный метод позволяет рассмотреть проблему с разных сторон, уточнить личные точки зрения, ослабить скрытые конфликты, выработать общее решение, повысить заинтересованность учеников проблемой, удовлетворить потребность подростка в признании и уважении одноклассников.

**Энергизатор** – короткое упражнение, восстанавливающее энергию класса и отдельных учеников, позволяющее привлечь и сохранить на занятии их внимание, включить всех в обучение, получить удовольствия от учебы.

**“Аквариум”** – это активный метод обучения, предполагающий расположение учащихся в двух концентрических кругах, когда участники внутреннего круга работают в режиме группы кооперативного обучения, а внешнего – являются наблюдателями и аналитиками данного группового взаимодействия. Этот метод позволяет формировать рефлексивные качества и аналитические умения учащихся.

**Сказкотерапия** – Само название метода указывает на то, что его основой является использование сказочной формы. Перспективность использования этого метода в работе по предупреждению приобщения детей к ПАВ обусловлена следующим: форма метафоры, в которой созданы сказки, истории, наиболее доступна для восприятия ребенка, и в то же время, воздействие с помощью метафоры является глубинным и удивительно стойким, т.к. затрагивает не только поведенческие пласты психики, но и ее ценностную структуру. Таким образом, возможна практическая реализация работы по формированию внутриличностных “антинаркотических барьеров”, наличие которых и признается главным защитным фактором по отношению к возможной наркотизации.

**Арттерапия** – метод, используемый в качестве средства психолого-педагогического воздействия искусством. Основная цель арттерапии – установление гармонических связей с окружающим миром и с самим собой через искусство. Терапия искусством укрепляет личность ребенка. Творя, дети обдумывают мир и ищут свой язык, связывающий их с “большим” миром и наиболее точно выражающий их внутренний мир. Разнообразие способов самовыражения, положительные эмоции, возникающие в процессе арттерапии, снижают агрессивность, повышают самооценку (“я не хуже других”), адаптивные способности ребенка к повседневной жизни. Метод позволяет работать с чувствами: исследовать и выражать их на символическом уровне. Использование элементов арттерапии в профилактике способствует усилению защитных факторов по отношению к возможному вовлечению в наркотизацию.

**Психогимнастика** – метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов. Термин “психогимнастика” рассматривается в узком значении, т.е. как игры, этюды, в основе которых лежит использование двигательной экспрессии в качестве главного средства коммуникации. Психогимнастика может использоваться на профилактических занятиях для решения задач групповой психокоррекции: установление контакта, снятие напряжения, отработка обратной связи.

Активные методы проведения занятий способствуют приобретению навыков самоконтроля, саморегуляции, выбора и принятия решений, укреплению волевых качеств и психической устойчивости по отношению к неудачам, трудностям и преградам.

**Программы профилактики  
употребления пав**

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

**«Полезные навыки»  
(5-9 классы)**

## 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, само-

реализации.

- **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 |
| <b>1 класс</b>                |  |              |
| 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.<br>Учусь делать здоровый выбор. | 1            |
| <b>2 класс</b>                |  |              |
| 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            |
| <b>3 класс</b>                |  |              |
| 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            |
| <b>4 класс</b>                |  |              |
| 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**

|   | <b>Тема занятия</b>                              | <b>Количество часов</b> |
|---|--|-------------------------|
|   | <b>5 класс</b>                                   |                         |
| 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                       |
|   | <b>6 класс</b>                                   |                         |
| 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                       |
|   | <b>7 класс</b>                                   |                         |
| 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                       |
|   | <b>8 класс</b>                                   |                         |
| 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                       |
|   | <b>9 класс</b>                                   | 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                       |

## Список литературы:

1. Полезный выбор. Учебное пособие для 10 и 11 классов по предупреждению употребления наркотиков. Под ред. О.Л. Романовой. – М.: Полимед, 2003.
2. Полезный выбор. Учебное пособие для учителя по предупреждению употребления наркотиков. Под ред. О.Л. Романовой. – М.: Полимед, 2003.
3. Полезный выбор. Тетрадь для родителей по предупреждению употребления наркотиков. Под ред. О.Л. Романовой. – М.: Полимед, 2003.
4. Полезный выбор. Тетрадь для родителей по предупреждению употребления наркотиков. Под ред. О.Л. Романовой. – М.: Полимед, 2003.
5. 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.
6. Зарубежный опыт первичной профилактики злоупотребления психоактивными веществами среди несовершеннолетних. Под ред. Л.С. Шпилея, Н.А.Гусева и др – М. «Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания», 2004.
7. 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.
8. 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.
9. Профилактическая работа с несовершеннолетними различных групп социального риска по злоупотреблению психоактивными веществами. Под ред. Л.М. Шипицыной, Л.С. Шпилени и др. – М. «Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания», 2004.