

МКОУ «Геметюбинская СОШ»

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете
протокол № 2 от _____
02.11.2020

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Геметюбинская СОШ»
Савкатова Э.У.
« 02 » 11 2020г.

Приказ № 266/10 от 02.11.2020

Программа «Школа – территория здоровья»

2020г.

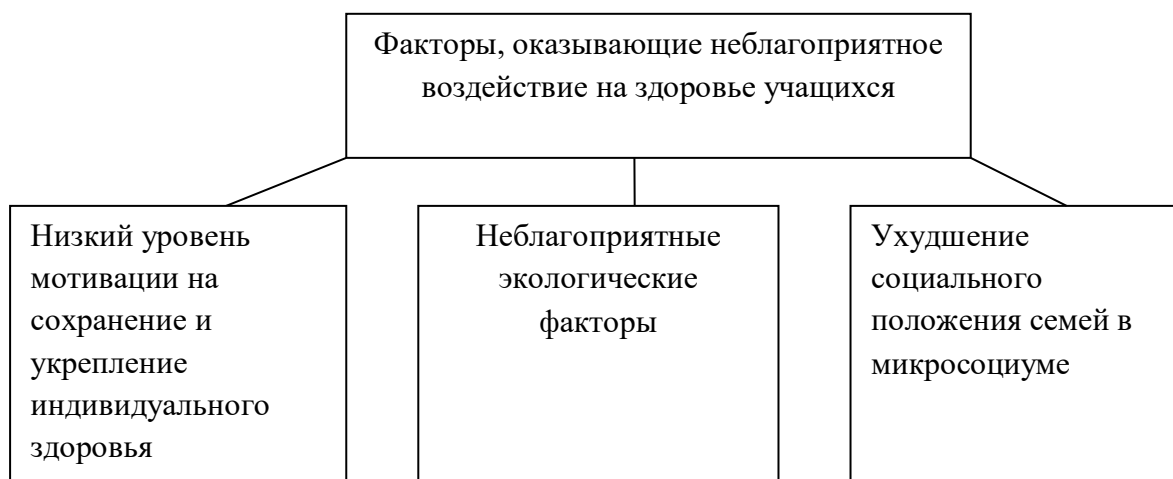
Программа «Школа – территория здоровья»

Пояснительная записка

Оздоровление общества в широком понимании немислимо без признания человеком с самого раннего возраста стандартов здоровья как жизненно необходимых ценностей.

Целью нашего образовательного учреждения является развитие личности, способной заниматься самовоспитанием и самообразованием, найти свое место в жизни, творчески реализовать свои возможности. Достижение этого целевого ориентира предполагает создание в школе условий, необходимых для сохранения и укрепления здоровья учащихся. Результаты исследования показывают, что в школе возрастает количество детей, имеющих нарушения зрения и осанки. Приобретающих заболевания органов пищеварения и расстройство нервной системы, что влияет как на качество освоения ими учебного материала, так и на социализацию школьников. Различные неблагоприятные социальные процессы ведут к возрастанию и распространению среди подростков алкоголизма и наркомании. Главной причиной пропусков учебных занятий также являются проблемы со здоровьем учащихся. Чаще всего ученики пропускают занятия из-за респираторных и инфекционных заболеваний.

Среди проблем, которые оказывают негативное влияние на состояние здоровья школьников, выделяются:



Выявленные проблемы ухудшения здоровья детей побудили педагогический коллектив сосредоточить свою работу на выявлении степени сформированности здоровьесберегающей среды и выработки направлений сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Полученные результаты позволили определить одним из приоритетных направлений развития – совершенствование организации учебного процесса в целях сохранения и укрепления здоровья школьников.

Цель программы – формирование у учащихся стремления к укреплению своего здоровья и развитию своих физических способностей.

Задачи программы:

1. Создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья учащихся.
2. Формирование у школьников осознанного отношения к своему здоровью и физической культуре.
3. Достижение школьниками допустимого уровня состояния здоровья.

4. Выявление одаренных детей, обладающих уникальными физическими способностями.
5. Формирование здорового жизненного стиля, поведения учащихся, препятствующих злоупотреблению наркотических и других психоактивных веществ (ПАВ).
6. Установление тесной взаимосвязи с медицинскими учреждениями по вопросам профилактики заболеваний.
7. Создание условий для успешной адаптации в социуме подростков с адекватным поведением.

Деятельность по реализации программы:

1. Объединение учащихся в соответствии с их спортивными интересами.
2. Проведение разнообразных спортивных праздников и состязаний, игр, Дней здоровья.
3. Подготовка и проведение тематических классных часов, бесед, родительских собраний, лекториев.
4. Организация экскурсий, походов, прогулок.
5. Пропаганда здорового образа жизни детей и подростков.
6. Организация интересного и спортивного досуга, в том числе и в каникулярное время.
7. Привлечение внимания родителей к проблемам формирования и ведения здорового образа жизни.

В программе принимают участие:

- учащиеся школы;
- члены педагогического коллектива;
- медицинские работники;
- родители.

Методы и методики, используемые при реализации программы:

- лекционные занятия;
- тренинги;
- индивидуальные и групповые консультации;
- тесты и анкетирование;
- диспуты;
- родительские лектории;
- ролевые игры;
- рефераты;
- выпуск газет, оформление стендов;
- экскурсии;
- конкурсы, соревнования, турниры, викторины;
- спортивные мероприятия и др.

План организации здоровьесберегающего образовательного процесса

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
<i>1. Организационная работа</i>			
1	Обновление банка данных о заболеваемости учеников. Анализ заболеваемости и их динамика	Постоянно	Школьная медсестра
2	Знакомство с медицинскими карточками учащихся 1 класса и прибывших в школу	Сентябрь, в течение года	Школьная медсестра
3	Распределение учащихся по группам здоровья	Сентябрь	Школьная медсестра
4	Диспансеризация учащихся школы	В течение года	Школьная медсестра

			врачи поликлин.
5	Осуществление мер, предупреждающих распространение инфекционных заболеваний среди учащихся	В течение года	Школьная медсестра классные руковод.
6	Поддержание в школе надлежащих санитарно-гигиенических условий согласно СанПин	Постоянно	Директор, зам. директора по ХЧ
7	Составление социального паспорта школы	Сентябрь	Соц.педагог, классные руководители
8	Организация дежурства по школе	Сентябрь	Зам. директора по ВР
9	Учет посещаемости школы учащимися	Постоянно	Соц.педагог, классные руководители
10	Оформление листков здоровья в классных журналах	Сентябрь	Школьная медсестра классные руковод.
11	Организация спортивных секций и кружков	Сентябрь	Зам. директора по ВР, классные руководители, учителя физич. культуры
12	Соблюдение воздушного и светового режима	Постоянно	Директор, зам. директора по ХЧ
13	Озеленение учебных кабинетов и территории школы	Сентябрь, Май	Зам. директора по ХЧ
14	Контроль соблюдения режима дня учащимися	Постоянно	Классные руководители
15	Оформление уголка здоровья «В здоровом теле – здоровый дух»	Сентябрь	Зам. директора по ВР, Школьная медсестра
16	Проведение утренней гимнастики, физкультминуток во время уроков, проведение подвижных игр на переменах	В течение года	Классные руководители
17	Планирование и проведение классных часов по профилактике здорового образа жизни, по профилактике употребления психоактивных веществ (ПАВ)	В течение года	Классные руководители
18	Совместная работа с учреждениями здравоохранения по профилактике употребления ПАВ, психологом	В течение года	Зам. директора по ВР
19	Организация оздоровительных мероприятий в летнем лагере при школе с дневным пребыванием детей	Май	Зам. директора по ВР
20	Конкурс плакатов, рисунков «Выбор за вами»	В течение года	Зам. директора по ВР, учитель ИЗО
21	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки	В течение года	Учителя- предметники
22	Проведение спортивного часа и мероприятий в ГПД	В течение года	Воспитатели ГПД
23	Проведение школьного конкурса «Спортсмен года»	В течение года	Классные руководители
24	Проведение школьного конкурса «Самый	В течение года	Зам. директора по

	здоровый класс»		ВР, классные руководители, учителя физич. культуры
2. Спортивно-массовые мероприятия			
1	Общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности: праздники, Дни здоровья, состязания, игры, конкурсы, спартакиады, Президентские игры, легкоатлетический кросс	В течение года	Зам. директора по ВР, классные руководители, учителя физич. культуры
2	Первенство школы по различным видам спорта	По отдельному плану	Учителя физич. культуры
3	Участие в районных, областных, всероссийских и международных соревнованиях	В течение года	Учителя физич. культуры
4	Праздники здоровья на природе	Май	Зам. директора по ВР, учителя физич. культуры, учитель ОБЖ
5	Организация и проведение походов и экскурсий	В течение года	Преподаватель-организатор ОБЖ, учителя физич. культуры
3. Методическая работа			
1	Лекции по вопросам здоровья школьников, особенностей психофизического развития детей, профилактика вредных привычек и пропаганда здорового образа жизни	По отдельному плану	Руководитель ШМО классных руководителей, педагог-психолог, школьная медсестра
2	Обзор учебной, научной и популярной литературы по валеологии	В течение года	Библиотекарь
3	Организация круглых столов по обмену опытом в разработке эффективных форм и методов работы, направленных на оздоровление учащихся	По отдельному плану	Руководитель ШМО классных руководителей,
4	Взаимопосещение уроков с целью изучения приемов и методов сбережения здоровья учащихся, используемых учителями различных предметов	В течение года	Учителя-предметники
5	Разработка рекомендаций по проведению классных часов, направленных на оздоровление учащихся	В течение года	Зам. директора по ВР
6	Разработка рекомендаций для учащихся по снятию стрессов, профилактике агрессивности	В течение года	Зам. директора по ВР, психолог
4. Психологическая поддержка			
1	Диагностика уровня развития психических функций учащихся	В течение года	Педагог-психолог
2	Организация индивидуальных психологических консультаций для школьников и их родителей	В течение года	Педагог-психолог
3	Разработка рекомендаций для учителей по вопросам педагогического общения	В течение года	Педагог-психолог

5. Работа с родителями			
1	Индивидуальное консультирование родителей по вопросам охраны здоровья детей	Постоянно	Педагог-психолог, Классные руководители, учителя физич. культуры
2	Просвещение родителей по вопросам здоровья школьников и пропаганды здорового образа жизни	В течение года	Зам. директора по ВР, медсестра, психолог
3	Круглые столы с участием родителей		Зам. директора по ВР
4	Проведение совместных мероприятий для детей и родителей	По отдельному плану	Зам. директора по ВР, классные руковод.
5	Проведение классных родительских собраний по актуализации ценности здоровья	По отдельному плану	Классные руководители

Ожидаемые результаты реализации программы

1. Создание благоприятной образовательной среды, способствующей сохранению здоровья, воспитанию и развитию личности.
2. Снижение заболеваемости среди учащихся и педагогов.
3. Выработка форм поведения помогающих избежать опасностей для жизни и здоровья.

Тематика классных часов по вопросам гигиены, охраны здоровья и формирования здорового образа жизни

Для учащихся 1-4 классов:

1. Цикл бесед «Гигиена школьника»
2. «Чтобы зубы не болели»
3. «Беречь глаз как алмаз»
4. «О хороших привычках»
5. «ТВ + здоровье»
6. «Твой режим дня»
7. «Как не заболеть, когда другие болеют»
8. «Как правильно пользоваться лекарствами?»
9. «Я и моя безопасность»

Для учащихся 5-7 классов:

1. Цикл бесед «Гигиена школьника»
2. «Здоровые привычки – здоровый образ жизни»
3. «Режим питания»
4. «Вредные привычки и их преодоление»
5. «Память: как ее тренировать»
6. «О ВИЧ – инфекции»
7. «О табакокурении»
8. «Как справиться с плохим настроением»
9. «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»

Для учащихся 8-11 классов:

1. Цикл бесед «Гигиена школьника»
2. «Ты и наркотик»
3. «Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом»
4. «Как правильно принимать лекарственные средства»
5. «Умеешь ли ты говорить «нет»?»
6. «Вредные привычки и здоровье человека»
7. «Гармония тела и духа»
8. «Кушайте на здоровье»
9. «Прелести «свободной любви»»
10. «Суд над наркоманией»
11. «Экзамены без стресса»
12. «Сделай правильный выбор»
13. «Защита против жестокого обращения»

Тематика родительских собраний по проблеме формирования здорового образа жизни

1. «Здоровье ребенка в руках взрослых»
2. «Здоровая семья: нравственные аспекты»
3. «Физическое воспитание детей в семье»
4. «Вредные привычки у детей»
5. «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу»
6. «Курение и статистика»
7. «Нецензурная брань - это тоже болезнь»
8. «Наркотики в зеркале статистики»
9. «Физическое развитие школьника и пути его совершенствования»

ПОДПРОГРАММА «ФУНТ ПРОФИЛАКТИКИ СТОИТ ПУДА ЛЕЧЕНИЯ»

Цели и задачи программы:

- 1) Формирование здорового жизненного стиля, поведения учащихся, препятствующих злоупотреблению наркотических и других психоактивных веществ (ПАВ).
- 2) Дать детям объективную информацию о действиях наркотиков, ПАВ и других форм саморазрушающих поведение.
- 3) Сориентировать детей на их способность сделать свой собственный выбор. Они должны чувствовать, что они действительно могут сделать правильный для себя выбор, что им доверяют.
- 4) Дать детям возможность овладения определенными поведенческими навыками, облегчающими следование здоровому образу жизни.

Структура программы:

Программа разработана для подростков среднего (11-14 лет) и старшего (15-17 лет) школьного возраста. В процессе проведения программы проводится работа как с самими подростками, так и с родителями учащихся.

Методы программы: групповая работа, тренинг поведения, личностный тренинг, дискуссии, мозговые штурмы, беседы, лекции, ролевые игры.

Требования к учителю:

1. Учитель должен иметь достаточное представление о проблеме употребления ПАВ и других форм саморазрушающего поведения, обладать необходимыми знаниями. Ему надо очень ясно понимать, что:

- зависимость от психоактивного вещества это болезнь, имеющая биологическое, психологические, социальные и духовные корни.
- подростки имеют вполне определенные физиологические возрастные особенности и они имеют право быть не такими как взрослые.

Экономическая, политическая, социальная и психологическая обстановка в стране является фактором, способствующим обострению проблемы химической зависимости среди детей и подростков.

2. Учитель должен иметь свою собственную определенную позицию по отношению к употреблению химических веществ и быть готовым говорить об этом с детьми. Т.к. очень часто ребята спрашивают учителя о том, пьет ли он спиртные напитки, употребляет ли наркотики, и если да, то зачем?

3. Имейте ясное представление о подростках.

- Старайтесь понять их мир, Принимайте их такими, какие они есть.
- Осознавайте свои границы как взрослого. Вы можете оказывать определенное влияние на поведение подростка, но оно никогда не абсолютно.
- Объясняйте, что именно вы ждете от подростка, Ваши объяснения должны быть понятны ему, так же как и Ваши побудительные мотивы.
- Давайте возможность подросткам высказываться.
- Избегайте высказывать свое осуждение, лучше помогите им осознать, как употребление алкоголя, наркотиков и другие ситуации риска могут сказаться на их жизни.
- Не наказывайте подростков, если они обратились к вам за помощью.

Помогите подросткам найти способ изменить жизнь к лучшему.

5 класс. Тема «Вредные привычки»

Формы: Маскарад вредных привычек.

6 класс. Тема «О вреде курения»

Формы: Беседа о вреде курения; Суд над табаком; Дискуссия «Зачем люди курят?»

7 класс. Тема «Информация о действиях и последствиях употребления психоактивных веществ. Что такое химическая зависимость?»

Формы: 1. Лекция «Что такое химическая зависимость?», включающая в себя следующие вопросы:

- Что дает людям употребление наркотических веществ?
- Каковы последствия употребления?
- Какие вещества вызывают развитие зависимости?
- Почему химическая зависимость – это хроническое и в конечном итоге смертельное заболевание?

2. Дискуссия после лекции «Зачем люди употребляют ПАВ?»

3. Деловая игра «Предотвращение употребления ПАВ»

Задача: осознание собственной роли и ответственности в отношениях с ПАВ.

Материал: списки мифов для раздачи, бумага, ручки.

Краткое описание: Участникам предлагается представить себя руководителями учебных учреждений. Задача – предотвращение употребления в их учебном заведении ПАВ. Как это сделать, решается с помощью техники мозгового штурма.

8 класс. Тема «Психологические предпосылки начала употребления химических веществ, изменяющих состояние сознания».

Формы: 1. Беседа «Психологические предпосылки начала употребления химических веществ», включающая в себя:

А) психологические особенности личности, которые могут послужить толчком к употреблению ПАВ: низкая самооценка, трудности в общении со взрослыми и сверстниками, закрепощенность, отсутствие навыков решения личностных проблем, неумение противостоять давлению окружающих.

Б) психологические проявления химической зависимости: усиление негативных чувств, отрицание наличия проблемы, изоляция.

2. Дискуссия «Какими аргументами можно пользоваться, отказываясь пить спиртное (отказ от наркотиков) в ситуациях, когда на ученика оказывают давление?»

Учитель предлагает классу провести дискуссию на данную тему, представленные классом аргументы записываются на доске, а потом на листочках, которые сохраняются. Затем учитель предлагает ученикам, чтобы они провели интервью дома с родителями или другими взрослыми на тему «Как взрослые отказываются пить спиртное?» На следующем кл. часу учащиеся представляют результаты исследований, используя список аргументов, предложенных взрослыми. Затем они сравнивают составленный ими ранее список аргументов с мотивировками, полученными при проведении интервью.

Учитель начинает дискуссию по следующим вопросам:

- какие аргументы встречаются в обоих списках;
- чем отличаются оба списка;
- как молодые люди могут отказаться от распития спиртного (употребления ПАВ);
- какие аргументы представили участвующие в интервью женщины;
- какие аргументы наиболее эффективны?

Конечно, таких вопросов может быть и больше. Важно, чтобы дискуссия проходила в атмосфере терпимости, свободы и доверия, искренности и непринужденности.

9 класс. Тема «Человек как социальное существо. Социальные предпосылки употребления психоактивных веществ.»

Формы: 1. Беседа «Социальный аспект химической зависимости», включающая в себя следующие вопросы:

- социальные предпосылки употребления химических веществ, изменяющих состояние сознания (высокий уровень социальной проблематичности общества, экономическая выгода от продажи наркотиков, трудность в общении, неумение противостоять давлению общества и т.д.)

- проявление химической зависимости на социальном уровне (криминальный путь, изоляция, вращение в среде, где принято употребление, химическая зависимость как семейное заболевание и т.д.)

2. Ролевая игра с обсуждением форм общения персонажей.

Основной задачей данного упражнения является осознание и анализ собственных привычек и привычных форм общения. Данное упражнение можно записать на видео и затем обсудить. Необходимо обращать внимание на отношение форм общения к своему опыту.

3. Игра «Пойми меня».

Целью игры является выработка умения поставить себя на место собеседника, умение почувствовать состояние собеседника. Работа проводится в парах. Ведущий в паре должен угадать, что хотел показать партнер по его мимике, позе, поведению в целом. После этого провести групповой анализ.

10 класс. Тема «Ответственность подростка за собственное употребление химических веществ».

Формы: 1. Беседа по вопросам

- Кому выгодно употребление подростками наркотиков и алкоголя?
- Какие существуют способы для приобщения подростка к употреблению.
- Способы противостояния давлению сверстников и распространителей.

2. Упражнение «Принятие ответственности».

Учащемуся предлагается 5-10 раз закончить фразу «Для меня быть ответственным значит ...». Затем следует обсуждение. Данное упражнение позволяет более четко осознать степень своей ответственности в тех или иных делах.

3. Игра «Ответ: нет» - учащиеся учатся говорить «Нет» в различных ситуациях. Следует выбрать несколько ситуаций из предложенных или придумать свой сценарий. Один ученик будет играть роль человека, на которого оказывают давление, и он должен найти выход из создавшегося положения, говоря «нет». Остальные могут избрать роль ровесников, которые оказывают давление.

Возможные варианты ситуаций:

А) Твой друг предлагает тебе:

- прогулять занятия;
- выпить пиво;
- покурить;
- сделать какую-нибудь пакость.

Б) Незнакомый взрослый человек уговаривает тебя:

- пойти прогуляться вместе с ним;
- купить таблетки или другие лекарства;
- рассказать о себе.

В) Группа друзей хочет, чтобы :

- ты украл для них образец контрольной работы;
- покурил с ними;
- ты с ними выпил.

После того, как все представленные ситуации будут сыграны, стоит похвалить каждого ученика за решимость, с которой он говорил «нет», и спросить есть ли еще какие-либо способы выйти из похожей ситуации принуждения, не теряя достоинство и своего «лица». Затем наступает время обсуждения последствий отказа. Какие могли бы возникнуть в этой ситуации проблемы, если бы подросток не сказал «нет»?

11 класс. Тема «Преодоление проблемных и стрессовых ситуаций».

Формы: 1. Лекция «Преодоление проблемных и стрессовых ситуаций», включающая в себя вопросы:

- Проблемы в жизни – это нормальное и неизбежное явление;
- Проблема должна восприниматься не как угрожающая, а как нормальная ситуация, несущая в себе изменение или вызов личности.

- Существуют эффективные пути разрешения проблем.

2. Практическое занятие. Дискуссия на тему «Как я справляюсь с жизненными трудностями». Обсуждаются проблемы возникшие за последний период.

Важно отметить во время дискуссии, что как правило, преодоление стрессовых ситуаций происходит чаще в рамках 3-х основных стратегий:

- разрешение проблемы;
- поиск социальной поддержки;
- избегание.

Далее учащихся следует ознакомить с моделью принятия решения «Остановись и подумай».

ШАГИ	ВОПРОСЫ/ДЕЙСТВИЯ
1.Определение проблемы	Чего касается эта проблема? В чем заключается проблема? В чем заключается положительная сторона того, что проблема возникла? В чем заключается отрицательная сторона проблемы?
2.Определение основной цели	Чего я хочу? Какие решения в этой ситуации желательны? Какие решения в этой ситуации возможны?
3.Подумай о последствиях определение доводов «За» и «Против».	Что может произойти? Рассмотрите обе стороны последствий, позитивную и негативную. Каково мое мнение? Взвесьте все последствия, сделайте наилучшей для Вас выбор.
4.Принятие решения.	Насколько положительны и отрицательны результаты действия для меня и для других?
5.Действие и оценка его результатов.	

Учащимся предлагается воспользоваться данными алгоритма для решения какой-либо своей проблемы. Следует подвести учащихся к идее, что подобной моделью можно воспользоваться и в ситуациях, связанных с употреблением ПАВ.

СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Чтобы во время заметить, не начал ли Ваш сын, дочь. Внук или внучка, а также какие-либо из близких употреблять наркотики, надо знать хотя бы общие признаки наступающей беды.

Они сформулированы специалистами. Итак:

- появление раздражительности, агрессивности или просто чрезмерной раскованности;
- перемены настроения от энергичности и подвижности к вялости и инертности;
- лживость, скрытность, сонливость, нежелание говорить куда уходит, где, что намерен делать;
- похудание, потеря аппетита, а также интереса к увлечениям, учебе и друзьям.

Присмотритесь:

- не появились ли в семье шприцы, иглы, порошки, таблетки, капсулы, тьюбики, ранее Вам не встречавшиеся, а также смятые бумажки, клочки фольги или пустые спичечные коробки;
- нет ли на одежде, постельных принадлежностях, а если возможно и на теле подростка, каких-либо пятен, запахов или иных следов;
- не стали ли вдруг исчезать деньги, вещи из дома, в том числе сувениры, просто красивые безделушки.

Когда вы убедитесь, что пусть не все эти признаки. А какая-то часть имеет место быть можете делать предположительный вывод.

Не впадайте в панику, Обратитесь к специалисту.

Не стыдите, не упрекайте, а тем не шантажируйте, не угрожайте своему близкому и родному. Не поможет. Попробуйте убедить его, что не все потеряно, что общими усилиями исправить беду можно. Пусть он (она) только захочет, а Вы готовы ему помочь.

Не ищите причину несчастья в начинающем потребителе наркотика. Она может быть в семейном климате, либо во взаимоотношениях с друзьями, возможно в давлении со стороны, т.е. принуждении.

Помните, еще ни один, попавший в зависимость, не расстался с наркотиками из-за чувства вины перед родителями, семьей или кем-то еще. Сохраняйте в его сознании, что он личность, что Ваше отношение к нему не изменилось, Вселите в него уверенность, что он в силах избавиться от навалившейся на него беды, что он может отказаться от потребления наркотика, если твердо скажет ему НЕТ.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Что делать, если вы подозреваете, что ваш ребенок **употребляет наркотики**.

1.Разберитесь в ситуации. Не паникуйте. Даже если вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке сына или дочери след укола, это еще не означает, что теперь ваш ребенок неминуемо станет наркоманом и погибнет. Зависимость от наркотика хотя и формируется достаточно быстро, но все же на это требуется время. Найдите в себе силы спокойно во всем разобраться. И постарайтесь с первых же минут стать для своего ребенка не врагом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, который поможет справиться с надвигающейся бедой.

2.Сохраните доверие. Ваш собственный страх может заставить Вас прибегнуть к угрозам, крику, запугиванию. Это скорее всего оттолкнет подростка, заставит его замкнуться. Не спешите делать выводы. Возможно, для Вашего сына или дочери это первое и последнее знакомство с наркотиком. Будет лучше, если Вы сможете поговорить со своим ребенком на равных, обратиться ко взрослой части его личности. Особенно ценным для сохранения доверия мог бы быть разговор с подростком о вашем собственном опыте употребления (возможно, алкоголя). Было ли тогда важным почувствовать себя взрослым или быть принятым в компании, или испытать новые ощущения? Не исключено, что подобные же проблемы стоят сейчас перед вашим ребенком. Возможно, что наркотик для него сейчас – это способ самоутвердиться, пережить личную драму или заполнить пустоту жизни.

3.Оказывайте поддержку. « Мне не нравится, что ты сейчас делаешь, но я все же люблю тебя и хочу помочь», - вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка. Он должен чувствовать, что бы с ним ни произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом, получить понимание и поддержку. Оставайтесь открытыми для своего ребенка. Поощряйте интересы и увлечения подростка, которые смогут стать альтернативой наркотику. Подумайте о своем собственном отношении к некоторым веществам типа табака, алкоголя, лекарств. Будьте уверены, дети видят, как вы справляетесь с собственными зависимостями, пусть даже не такими опасными, как наркотик.

4.Обратитесь к специалисту. Если вы убедились, что ваш ребенок не сможет справиться с зависимостью от наркотика самостоятельно и вы не в силах помочь ему – обратитесь к специалисту. Специалист сможет более точно и объективно оценить ситуацию и вместе с вами попробовать найти выход из трудного положения. И помните, чтобы помощь нарколога была эффективной, необходимо искреннее желание подростка освободиться от зависимости. Наркомания тяжелое и коварное заболевание. Будьте готовы к тому, что спасение вашего ребенка может потребовать от вас серьезных и длительных усилий.

Приложение 3

Тематика классных часов по профилактике употребления психоактивных веществ (ПАВ)

5 класс

Тема: «Вредные привычки»

Формы: Маскарад вредных привычек.

6 класс

Тема: «О вреде курения»

Формы: Беседа о вреде курения; Суд над табаком; Дискуссия «Зачем люди курят?»

7 класс

Тема: «Информация о действиях и последствиях употребления психоактивных веществ. Что такое химическая зависимость?»

Формы: 1. Лекция «Что такое химическая зависимость?»,

2. Дискуссия после лекции «Зачем люди употребляют ПАВ?»

3. Деловая игра «Предотвращение употребления ПАВ»

8 класс

Тема: «Психологические предпосылки начала употребления химических веществ, изменяющих состояние сознания»

Формы: 1. Беседа «Психологические предпосылки начала употребления химических веществ». 2. Дискуссия «Какими аргументами можно пользоваться, отказываясь пить спиртное (отказ от наркотиков) в ситуациях, когда на ученика оказывают давление?»

9 класс

Тема: «Человек как социальное существо. Социальные предпосылки употребления психоактивных веществ»

Формы: 1. Беседа «Социальный аспект химической зависимости»

2. Ролевая игра с обсуждением форм общения персонажей.

3. Игра «Пойми меня».

10 класс

Тема: «Ответственность подростка за собственное употребление химических веществ».

Формы: 1. Беседа «Кому выгодно употребление подростками наркотиков и алкоголя?», «Какие существуют способы для приобщения подростка к употреблению?», «Способы противостояния давлению сверстников и распространителей».

2. Упражнение «Принятие ответственности».

3. Игра «Ответ: нет» - учащиеся учатся говорить «Нет» в различных ситуациях. Затем наступает время обсуждения последствий отказа. Какие могли бы возникнуть в этой ситуации проблемы, если бы подросток не сказал «нет»?

11 класс

Тема: «Преодоление проблемных и стрессовых ситуаций».

Формы: 1. Лекция «Преодоление проблемных и стрессовых ситуаций»

2. Практическое занятие. Дискуссия на тему «Как я справляюсь с жизненными трудностями».

