|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Программа «Полезные привычки»  Реализуется в МАОУ СОШ № 65 с 2015-2018гг. | [PDF](http://kolp-tnschool.edu.tomsk.ru/index.php?view=article&catid=9:2009-11-07-02-17-16&id=54:-l-r-&format=pdf&option=com_content) | [Печать](http://kolp-tnschool.edu.tomsk.ru/index.php?view=article&catid=9:2009-11-07-02-17-16&id=54:-l-r-&tmpl=component&print=1&layout=default&page=&option=com_content) | [E-mail](http://kolp-tnschool.edu.tomsk.ru/index.php?option=com_mailto&tmpl=component&link=aHR0cDovL2tvbHAtdG5zY2hvb2wuZWR1LnRvbXNrLnJ1L2luZGV4LnBocD9vcHRpb249Y29tX2NvbnRlbnQmdmlldz1hcnRpY2xlJmlkPTU0Oi1sLXItJmNhdGlkPTk6MjAwOS0xMS0wNy0wMi0xNy0xNg==) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Пояснительная записка***  ***Статус документа***  Школьная программа по профилактике употребления табака, алкоголя детьми, других психоактивных веществ – «Полезные  привычки», ориентирована на начальную школу – 1-4 классы. Составлена на основе материалов «Полезные привычки»,  разработанными сотрудниками «Проекта ХОУП».  Программа "Полезные привычки" придерживается концепции ранней профилактики аддиктивного  поведения детской среде, провозглашенной Всемирной организацией Здравоохранения. В изложенной Концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной  среде, утвержденной приказом Минобразования России от 28.02.200г. № 619, большое внимание уделено роли  и значению первичной профилактики.  Целями первичной профилактической деятельности профилактики злоупотребления ПАВ в образовательной  являются: изменение ценностного отношения детей к ПАВ, формирование личной ответственности за свое  поведение, обусловливающие 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 «Полезные привычки» рассчитаны на  обучающихся начальной школы и сосредоточены на предупреждении приобщения к употреблению широко  распространенных табака и алкоголя, их долговременная задача – предупреждение приобщения к наркотикам.  «Полезные привычки» служат важным источником объективной информации и комплекса упражнений для  развития личностной и социальной компетенции.  Превентивная программа «Полезные привычки» направлена на приобретение обучающимися соответствующих знаний, которые способствуют формированию у них здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к ПАВ.  Учебный комплект дифференцирован по возрастам обучающихся. Программа построена на  принципах интерактивного обучения, т.е. для ее внедрения и успешной работы педагогические  работники образовательного учреждения должны овладеть групповыми методами работы.  Перечисленные особенности программы позволяют сделать вывод о том, что ее внедрение в  практику должно инициировать:   потребность у детей в здоровом образе жизни;   создание системы профилактики в образовательном учреждении;   разработку программ и проектов по другим направлениям профилактической деятельности образовательного учреждения,   формирование потребностей у педагогических работников ОУ в повышении своего профессионального мастерства,   взаимодействие ОУ с другими субъектами профилактики.  ***Концепция***  В настоящее время злоупотребление алкоголем, наркотиками и другими психоактивными веществами приняло характер эпидемии.По данным Всемирной организации здравоохранения, суммарное количество больных с заболеваниями, вызванными приемомразличных психоактивных веществ, за исключением курильщиков табака, составляет более 500 млн. человек.В последнее десятилетие  для России употребление несовершеннолетними алкоголя, наркотических и других психоактивныхвеществ 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 пятогожителя страны. Постоянное ухудшение здоровья, распространение вредных привычек, таких как курение, потребление алкогольных напитков и наркотиков достигло критического уровня и   дальнейшее нарастание существующихтенденций 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 социо-психо-физиологическим 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 дляовладения 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 следующиезадачи:   Предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке и алкоголе; способствовать увеличению знаний обучающихся путем обсуждения проблем, связанных с табаком и алкоголем.   Учить детей лучше понимать самих себя и критически относиться к собственному поведению; способствовать стремлению детей понять окружающих и анализировать свои отношения с ними.   Учить детей эффективно общаться.   Учить детей делать здоровый выбор и принимать ответственные решения.   Помочь школе и родителям в предупреждении приобщения обучающихся начальной школы к табаку и алкоголю.    ***Принципы работы по профилактической программе «Полезные привычки»:***   * Программа ориентирована на особенности организации учебного процесса, являющегося в школе главным. * Занятия не должны напоминать школьные уроки, поэтому из них стоит исключить задания, характерные для традиционных уроков. Это – тренинги, семинары, круглые столы, интерактивные занятия с преобладанием вопросов открытого типа и т.д. * Содержание программы реализуется посредством воспитательных мероприятий - на классных часах. * Работать по данной профилактической программе может специалист, имеющий свидетельство (удостоверение, сертификат) или прошедший обучение по работе с данной категорией программ.     ***Основные компоненты работы:***   * Потребностно-мотивационный – обеспечивает у детей потребность в саморазвитии, самореализации. * Аксиологический – предполагает осознание ребенком ценности, уникальности себя, окружающих, единства с миром во всей егшо 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 здоровьюи здоровью окружающих.  **Многоаспектность**: сочетание различных направлений профилактической работы в рамках программы «Полезные привычки»:   * социальный аспект(формирование моральных и нравственных ценностей, определяющих выбор здорового образа жизни, отрицательного отношения к употреблению алкоголя и наркотических веществ); * психологический аспект (формирование адекватной самооценки, освоение навыков “быть успешным”, самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность, прежде всего, перед самим собой); * образовательный аспект (формирование системы представления о негативных последствиях употребления наркотических веществ).   **Легитимность:** профилактическая работа по данной программе должна осуществляться в рамках правовой базы (с учетом нормативных актов о правах и обязанностях лиц, которые в пределах своей компетенции и статуса обязаны заниматься профилактикой, а также прав и обязанностей детей и молодежи).    ***Методы обучения******по программе «Полезные привычки»***  Кооперативное обучение – это метод, когда в небольших группах (от 2 до 8 человек) ученики взаимодействуют, решая общую задачу.  Мозговой штурм используется для стимуляции высказывания детей по теме или вопросу.  Групповая дискуссия – это способ организации совместной деятельности учеников с целью решить групповые задачи или воздействовать на мнения и установки участников в процессе обучения.  Ролевое моделирование осуществляется в форме драматических представлений, ролевых игр, передач, телевизионных шоу и др. в этих видах деятельности дети тренируют социально желательное поведение под руководством учителя.  Упражнения-энергизаторы или подвижные физические групповые игры, оживляющие активность группы.      ***Основное содержание***  Учебное пособие «Полезные привычки» по предупреждению употребления табака и алкоголя детьми начальной школы включает:  Пособие для учителей  Рабочие тетради для учеников с 1 по 4 класс в отдельности  Материалы для родителей  Методические рекомендации по оценке эффективности превентивного обучения    Пособие для учителей содержит описание целей, задач, используемых понятий, методов превентивного обучения и планы уроков с 1 по 4 классы.  Планов уроков в «Полезных привычках» - 32. Для каждой возрастной ступени разработаны 8 уроков, разделенных на 4 блока по 2 урока в каждом.  1 блок – «Я».  2 блок – «Я и другие»  3 блок – «Формы неагрессивного противодействия чужому давлению»  4 блок – «Информация о ПАВ»  В планах уроков темы повторяются. Это сделано для того, чтобы каждая из них рассматривалась более полно по мере развития учеников, соответствовала возрастному объему их знаний и уровню личностной и социальной компетенции. Планы уроков гибкие. Они позволяют учителю менять, дополнять их содержание для максимального соответствия особенностей класса.    Рабочие тетради, предусмотренные для детей с 1 по 4 класс в отдельности, содержат название урока, словарь, задания к каждому уроку, выводы и оценку урока учениками.    Материалы для родителей содержат краткую информацию по предупреждению употребления табака, алкоголя и других ПАВ со стороны родителей. Они дополняют и развивают знания и навыки, формируемые учителем на уроках.    Методические рекомендации включают все необходимые сведения и вопросники для проведения опросов обучающихся.    Работа по комплекту программы «Полезные привычки» предполагает достижение следующих ***результатов:***   * Полученные знания позволяют детям, 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 получат знания и навыки связанные с предупреждением возможного приобщения к одурманивающим веществами, 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 давления и развития личностной и социальной компетентности.  Эффективного общения, взаимодействия с людьми, неагрессивного отстаивания своей позиции и отказа в ситуации давления  Самоконтроля, самооценки  Преодоления стресса, тревоги  Ответственного поведения, снижающего вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ  Преодоления жизненных трудностей в целом  Самовыражения через увлечения, развивающие личность        ***Объем дисциплины и виды учебной работы***   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Вид учебной работы** | | **Всего часов** | | | **Общая трудоемкость дисциплины** | | **32 часа** | | | **№** | **Название темы** | | **Кол-во часов** | |  | **1 класс** | |  | | 1  2  3  4  5  6  7  8 | Я – неповторимый человек.  Культура моей страны.  Чувства.  О чем говорят чувства.  Множество решений.  Решение и здоровье.  Нужные и ненужные тебе лекарства.  Пассивное курение.  Учусь делать здоровый выбор. | | 1  1  1  1  1  1  1  1 | |  | **2 класс** | |  | | 1  2  3  4  5  6  7  8 | Вкусы и увлечения.  Учусь находить новых друзей и интересные занятия.  О чем говорят выразительные движения.  Учусь понимать людей.  Опасные и безопасные ситуации.  Учусь принимать решения в опасных ситуациях.  Реклама табака и алкоголя.  Правда об алкоголе. | | 1  1  1  1  1  1  1  1 | |  | **3 класс** | |  | | 1  2  3  4  5  6  7  8 | Мой характер.  Учусь оценивать себя сам.  Учусь взаимодействовать.  Учусь настаивать на своем.  Я становлюсь увереннее.  Когда на меня оказывают давление.  Курение (часть 1).  Курение (часть 2) | | 1  1  1  1  1  1  1  1 | |  | **4 класс** | |  | | 1  2  3  4  5  6  7  8 | Самоуважение.  Привычки.  Дружба (часть 1)  Дружба (часть 2)  Учусь сопротивляться давлению.  Учусь говорить «нет».  И снова алкоголь.  Алкоголь в компании. | | 1  1  1  1  1  1  1  1 | |  |  |  |  |       ***Учебно-методическая литература***   1. Романова О.Л. Этиология зависимостей от психоактивных веществ у подростков и теоретические основы их первичной профилактики: Обзор зарубежной литературы, Вопросы наркологии, З, 1996, 97-108.   2. Н.В.Вострокнутов. Антинаркотическая профилактическая работа с несовершеннолетними групп социального риска. – М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004.  3. Н.А.Сирота, В.М.Ялтонский. Теоретические, методологические основы альтернативной употреблению наркотиков активности несовершеннолетних и молодежи. М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004. |