

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа с. Гвардейцы муниципального района Борский  
Самарской области

Принята  
на заседании педагогического  
совета № 1

от « 28 » августа 2018 г.

Утверждаю:  
И.о. директора школы  
  
(Гусейнова Л.А.)  
от « 28 » августа 2018 г.

# **«РЕЗЕРВЫ БОГАТЫРСКОГО ЗДОРОВЬЯ»**

подблок программы  
**«И дело рук, и сердце жар отдай земле, где ты  
родился»**

## **«Резервы богатырского здоровья».**

(профилактическая программа)

Любая работа с детьми по профилактике наркозависимости может проводиться только с согласия их родителей.

В последние годы мы наблюдаем значительный рост подросткового алкоголизма, наркомании и токсикомании, поэтому важность работы по их профилактике среди подростков на сегодняшний день стала уже очевидной даже для людей, далеких от наркологии. Сегодня большое число учащихся средних и старших классов общеобразовательных школ могут быть отнесены к так называемой группе риска, то есть вследствие активного экспериментирования с различными психоактивными веществами они являются потенциальными пациентами наркологов. Именно поэтому профилактика заболеваний, вызванных химическими зависимостями (как и любых других), в настоящее время представляется более эффективным средством, чем лечение уже сформировавшихся болезней.

**Актуальность** Программы заключается в том, что в сегодняшних, отнюдь не простых условиях, когда Россию захлестнула волна подросткового алкоголизма, наркомании и токсикомании, большая часть передовых мыслящих педагогов, воспитателей, начинает мучительно искать ответ на вопрос, основополагающий в деле воспитания подрастающего поколения. Можно ли строить работу с подростками, не только повышая их образовательный уровень, прививая любовь к труду, но и формируя у них стойкую антиалкогольную и антинаркотическую позицию, способность в любой, даже самой неблагоприятной среде, принять сознательное решение и отдать предпочтение здоровому образу жизни?

Встает вопрос о том, где и как проводить профилактику. Не оставляет сомнений факт, что местом проведения профилактической работы должна являться, в первую очередь, общеобразовательная школа. Школа предоставляет удобную возможность охватить профилактикой все возрастные группы учащихся, она служит хорошей базой для проведения мероприятий по работе со специфическими группами, имеющими повышенный риск злоупотребления психоактивными веществами (дети с отклоняющимся поведением, отстающие в учебе или с вероятностью «выпадения» из социальной среды).

Здоровье ребенка – понятие не только медицинское, но и социальное – оценивается условиями жизни, обучения и воспитания, организацией отдыха. Это эмоциональное, душевное и психологическое благополучие человека. Проблемы же возникают на каждом шагу. Взрослые, обладая опытом, решают их более или менее успешно. А как быть детям?

Когда ребенок становится подростком, у него появляется желание проводить больше времени в обществе сверстников, собираться вместе с друзьями, обсуждать общие проблемы.

По международной классификации болезней, вступившей в силу в 1999 году, табачная зависимость официально признана болезнью. В настоящее время курение в нашей стране получило такое широкое распространение, что перестало восприниматься как проблема. Основные усилия сегодня направлены на профилактику алкоголизма и наркомании – химических зависимостей,

приносящих человеку и обществу более ощутимый вред. В программе «Резервы богатырского здоровья» профилактическая работа направлена на формирование отношения к курению, к алкоголю, к здоровому образу жизни. Программа имеет направленность не на запрет, а на создание позитивного опыта здорового образа жизни.

#### **Основные понятия:**

**Курение** - действие, включающее в себя употребление химического вещества (табака) с целью достижения измененного состояния (физического и эмоционального) и оказывающее влияние на физиологию человека (здоровье), психическую сферу человека (эмоции, отношения, волю и т.д.), социальную сферу (общение, взаимоотношения) и духовную (влияние курения на духовную сферу человека мало изучено, трудно доказуемо, но, тем не менее, явно присутствует).

**Профилактика** должна быть комплексной, задействующей четыре сферы личности (биологическую, психическую, физиологическую, духовную).

#### **Цель программы:**

создание условий для предотвращения или, по крайней мере, отсрочки пагубных привычек (начала курения, употребления алкогольных напитков и др.) в подростковой среде.

#### **Задачи:**

- повышение информированности подростков о негативных физиологических и психологических последствиях курения и употребления алкогольных напитков;
- формирование у подростков умений и навыков (самостоятельность в выборе, в принятии решений, ответственность за свои слова и поступки и др.), позволяющих снизить риск приобщения к табакокурению и употреблению алкогольных напитков;
- формирование у учащихся негативного отношения к курению и употреблению алкогольных напитков и распространение положительного представления о некурении, о важности и ценности здорового образа жизни

**Сроки проведения: 2018 – 2022 г.г.**

#### **Методы и формы работы:**

Все поддерживающие мероприятия будут проходить в игровой форме, или интерактивном режиме, поскольку в подростковом возрасте любое давление, назидание со стороны взрослых воспринимается детьми негативно. Игры и упражнения представляют три тематических блока:

**Профилактические мероприятия** отражают проблематику программы (здоровый образ жизни, никотиновая зависимость, проблема выбора в подростковом возрасте и формирование ответственности за свои решения, командное взаимодействие);

**Поощрительные мероприятия** способствуют поддержанию интереса школьников к участию в программе, а также создают условия для раскрепощения личности, самореализации подростка и т.д. Примерами таких мероприятий могут выступать: коллективно-творческие дела «Найди клад», «Бал для Золушки» и др.

**Активизирующие мероприятия.** Основной их задачей является формирования у подростка активной позиции к жизни, субъектного отношения к окружающим. Иными словами, они учат быть активным, делать свою жизнь и жизнь своих товарищей насыщенной и интересной (акции, конкурсы-презентации, конкурсы работ участников).

**Привлечение родителей** к проведению поддерживающих мероприятий или к участию в них.

В основе программы лежат следующие **принципы**:

- **ответственность;**
- **доверие;**
- **открытость;**
- **активность,**

потому что они являются и принципами партнерских демократических взаимоотношений. Ребенок перестает быть объектом наших воздействий, а становится равноправной личностью, умеющей уважать как других, так и себя.

**Прогнозируемые результаты:**

Данная программа помогает ребятам увидеть свои проблемы, достижения, осознать трудности, с которыми сталкиваются учащиеся, подумать о вариантах решения. Благодаря активному включению в программу участники:

- ✓ получают комплексные знания и опыт противостояния никотиновой алкогольной и наркотической зависимости;
- ✓ осознают причины, которые побуждают их начать курить, употреблять алкоголь, наркотики;
- ✓ учатся осуществлять собственный выбор и отстаивать свою позицию в коллективе сверстников;
- ✓ учатся самостоятельно принимать решения и быть ответственными за них, сопротивляться социальному давлению;
- ✓ приобретают опыт командного взаимодействия, совместного обсуждения и решения различных вопросов, в том числе касающихся проблемы табакокурения, наркомании;
- ✓ смогут увидеть альтернативу пагубным привычкам – интересно и полезно организованный досуг;
- ✓ Добиться уменьшения количества заболеваемости в % отношении.

**Мероприятия, предусмотренные программой:\***

месяц	1-й год реализации программы	2-й год реализации программы	3-й год реализации программы	4-й год реализации программы
<b>сентябрь</b>	Составление индивидуальной карты по выявлению первоначальной предрасположенности к физической культуре и спорту.		Мониторинг состояния здоровья. Разучивание комплекса утренней гимнастики	
<b>октябрь</b>	Беседа с учащимися «Физические	Беседа с учащимися «Основные критерии	Анкетирование «ЗОЖ»	Тестирование учащихся на

	потребности личности»	здоровья»		выявление их физического энергопотенциала
<b>ноябрь</b>	Спортивный праздник «Мама, папа и я - спортивная семья»	Веселые старты	Фольклорные игры	Мозговой штурм «Зачем люди пробуют курить»
<b>декабрь</b>	Беседа с учащимися: «Красота, здоровье, гармония»	Врачебно-педагогический контроль за физическим здоровьем детей	Беседа «Природа и здоровье человека». Классный час «СПИД – чума века»	Беседа «Питание и здоровье» Анкета для уч-ся «Болезни любви»
<b>январь</b>	Устный журнал «Резервы богатырского здоровья»	Классный час «Правильное дыхание»	Ролевая игра «Гигиена и здоровье человека»	Лекция «Группы риска у подростков» Коллективно-творческое дело «Музей вредных и полезных привычек»
<b>февраль</b>	Обсуждение видеофильма «Наркомания: мифы и реальность»	Ролевая игра «Если хочешь быть красивым – бегай, если хочешь быть умным - бегай, если хочешь быть здоровым - бегай»	Игра-тренинг общения «Найди клад»	Исследование проблемы алкоголизма: «Пиво делает сердце дряблым»
<b>март</b>	Методы самовыражения «Я и сигарета» в рисунке, в создании образа	Конкурс танцевальных пар «Бал для Золушки»	Показательные выступления «Спортивные достижения учащихся-победителей»	Умники и умницы «Формула совершенства»
<b>май</b>	«Здоровьесметрия» учащихся.			
<b>сентябрь, ноябрь, апрель</b>	День Здоровья			
<b>В течение года</b>	Работа с родителями: родительские собрания, анкетирование, проведения Дня здоровья, мероприятий, праздников и др.			

\*Мероприятия имеют примерный характер. Каждый классный руководитель в своем классе может выбирать формы и методы в соответствии с особенностями класса.

## Тесты

### Алкогольная зависимость

**Как часто вы не могли остановиться начиная выпивать в течении прошедшего года?**

никогда	ежемесячно	ежедневно
реже одного раза в месяц	еженедельно	

**Как часто вы употребляете алкоголь?**

никогда		
не чаще одного раза в месяц		2—3 раза в неделю
2—4 раза в месяц		4 или более раз в неделю

**Сколько «порций» алкогольных напитков вы обычно выпиваете? Какова Ваша мера?**

1—2	5—6	10 или больше
3—4	7—9	

**Как часто вы выпиваете 6 и более «порций» алкогольных напитков?**

никогда	ежемесячно	ежедневно
реже одного раза в месяц	еженедельно	

**Как часто в течение прошедшего года вы вели себя неадекватно, что характерно для Вашего состояния, когда вы выпиваете?**

никогда	ежемесячно	ежедневно
реже одного раза в месяц	еженедельно	

**Как часто за последний год вы употребляли алкоголь утром после сильного опьянения накануне?**

никогда	ежемесячно	ежедневно
реже одного раза в месяц	еженедельно	

**Как часто в течение прошедшего года у вас появлялось чувство вины или угрызения совести после того, как вы выпивали?**

никогда	ежемесячно	ежедневно
реже одного раза в месяц	еженедельно	

**Как часто за последний год вы не могли вспомнить события прошлого вечера, когда вы находились в опьянении?**

никогда	ежемесячно	ежедневно
реже одного раза в месяц	еженедельно	

**Получали ли вы или кто-то из Ваших знакомых какие-либо повреждения в результате опьянения?**

нет		
да, но не за последний год		да, в течении последнего года

**Случалось ли, что родственники, друзья или врачи были обеспокоены тем, что вы пьете, или советовали вам завязать с выпивкой?**

нет		
	да, но не за последний год	да, в течении последнего года

## Экспертиза

Установить факт употребления наркотиков можно несколькими путями:

С помощью экспресс-тестов на наркотики

В процессе наркологической экспертизы

По косвенным признакам употребления наркотиков и наркотической зависимости

### Экспресс-тесты.

**В домашних условиях** можно узнать об употреблении наркотиков с высокой степенью достоверности с помощью экспресс-тестов на определение наркотиков в моче. Система для тестирования представляет из себя бумажную полоску. Раствор (моча) поднимается вверх по «полоске» и вступает в серию последовательных реакций. В моче экспресс-тест улавливает следы наркотиков — опиатов на протяжении 5 суток после однократного приема. Сам тест выполняется так: вы просите подозреваемого помочиться в баночку, после чего на 5 секунд опускаете в мочу полоску до обозначенного горизонтальной чертой уровня в нижней ее части. Если в течение 5 минут в средней части полоски появятся две коричневато-красных поперечных черточки, то все в порядке — наркотик не обнаружен. Если поперечная черточка будет одна, то в образце мочи есть наркотик. Наконец, если черточек вообще нет, значит, тест проведен неправильно и его надо переделать. Каждая тест-система обычно рассчитана на определение только одного типа наркотиков, также существуют тесты сразу на несколько групп наркотиков — мультитест. Приобрести их можно в аптеках.

### Наркологическая экспертиза.

**Судебно-наркологическая экспертиза** проводится только специалистами государственных наркологических лечебных учреждений и только по запросу органов МВД или юстиции. Это значит, что ее можно провести по решению суда, если, например, ваши имущественные споры разбирает суд. Возможно проведение срочной экспертизы по решению ГАИ, когда она касается лиц, управляющих транспортными средствами. Если Вам просто захотелось уличить своего близкого или знакомого человека в потреблении наркотиков, в проведении официальной экспертизы вам откажут — это ущемляет права человека. В таком случае ее можно провести платно при добровольном согласии тестируемого.

### Косвенные признаки употребления наркотиков и наркотической зависимости.

Вызвать подозрения в наркозависимости могут: невнятная, «растянутая» речь, неуклюжие и замедленные движения при отсутствии запаха алкоголя изо рта, плохая координация, неестественно узкие или широкие зрачки независимо от освещения. Можно также заметить изменения в поведении: у ребенка часто без причины меняется настроение, настораживает нарастающее безразличие ко всему, он/она избегает общения с людьми, с которыми раньше был близок. Резко снижается успеваемость, ребенок прогуливает занятия и поздно возвращается домой. Учащаются просьбы дать денег, из дома пропадают ценности. Ребенок часто обманывает, избегает встреч и разговоров, становится раздражительным, резким. Он/она часто уединяется в туалете или в ванной, поздно ложится спать и поздно встает, потерял интерес к привычным увлечениям.

Очевидными признаками являются обнаруженные: следы от уколов, порезы, синяки, бумажки, свернутые в трубочки, капсулы, пузырьки, неизвестные таблетки, порошки.

Трудно предположить наличие наркотической зависимости только по внешнему виду и поведенческим признакам. Описанная картина может быть только поводом для разговора, стоит обсуждать конкретные факты, вызвавшие подозрения. Для решения спорных вопросов стоит привлечь специалистов: наркологов и психологов.

## Литература

1. Ожегов С.И. словарь русского языка. / Под ред. Н.Ю.Шведовой. 1984.
- 2.Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А.Г.Абрумова и В.А.Тихоненко. М., 1980.
3. Сиягин Ю.В., Сиягина Н.Ю.. Детский суицид. Психологический взгляд. КАРО, С – П , 2006.