ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ,АЛКОГОЛИЗМА И НАРКОМАНИИ.ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГООБРАЗАЖИЗНИ

**РУКОВОДСТВО ДЛЯ педагогов ПРО НАРКОМАНИЮ, АЛКОГОЛИЗМ**

**И ТАБАКОКУРЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ.**

**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШученик**

**УПОТРЕБЛЯЕТ?**

Успешность профилактики во многом зависит от способности педагогов к установлению контакта с родителями, особенно проблемных, трудных детей. Исследования позволяют говорить о том,  что значимые для ребенка взрослые часто склонны перекладывать ответственность друг на друга. Социологические опросы по поводу причин злоупотребления ПАВ детьми свидетельствуют: родители чаще связывают его риск со школой, в то время как педагоги указывают на более значимое влияние семьи. Педагогам важно поработать с вероятными причинами и «нежеланием» сотрудничать, которое они встречают зачастую со стороны родителей. Как правило, если родители «уходят» от контакта, не могут повлиять на поведение ребенка, то это скорее их беда, а  не «вина». Это говорит о том, что воспитательный ресурс семьи исчерпан, и мы сталкиваемся на деле с защитным поведением. Видимо, в этой ситуации родители сами нуждаются в поддержке. Следование определенным **принципам** позволит поддерживать необходимый для воспитания детей диалог с родителями:

1. Не поучать, а приглашать к сотрудничеству. Опыт работы в школе показывает, что нередко учителя, предвидя возражения родителей, начинают беседу властным тоном с поучительными «интонациями». Такое начало сразу ставит родителя в позицию обижаемого и вынуждает его защищаться, обвиняя во всем учителя и выгораживая ребенка. Естественно, о сотрудничестве здесь не может быть и речи. Другое дело, если учитель постарается понять чувства родителей,  проявит доброжелательность и внимание к их точке зрения. Тогда возможна выработка совместных действий для адекватного воспитания ученика.

2. Находиться в партнерской позиции с родителями. Ни в коем случае учитель не должен занимать позицию «сверху», чтоб не вызвать сопротивление родителей. В то же время вредна и позиция «снизу», так как может привести к манипулятивным действиям со стороны родителей.

3. Показать родителям свое положительное отношение к их ребенку. Психологический контакт возникает сразу, как только учитель показывает, что видит позитивные черты в характере ребенка, симпатизирует ему и даже любит его. Когда родители видят дружелюбный взгляд учителя и чувствуют, что он заботится о благополучии их ребенка, психологические защиты становятся не нужными и возникает сотрудничество.

4. Вести конструктивный диалог с родителями. Не стараться любой ценой отстоять собственную позицию, а стремиться объединить усилия для изменения ситуации. Обсуждать проблему, а не личностные особенности ученика.

Неспециалисту может показаться странным, что самооценка прямо связана с употреблением табака, алкоголя или даже наркотиков. Однако исследования показали, что люди, злоупотребляющие этими веществами, обычно имеют низкую самооценку. Так и у ребенка имеющего положительную, высокую самооценку, скорее всего хватит самоуважения, чтобы отказаться от употребления алкоголя и наркотиков. Он будет сопротивляться давлению окружающих более активно, чем тот, который считает себя "хуже других"

.Деятельность педагогического коллектива школы по предот-

вращению употребления и распространения психоактивных веществ

Деятельностьадминистрациишколыивсего

Педагогическогоколлектива должна быть направлена на создание обстановки нетерпимости кнаркомании, токсикомании и употреблению психотропных веществ иширокой информированности.

Классные руководители и все педагоги-предметники должны хорошоусвоить, что ранняя профилактика наркомании также значима, как и усвоение учащимися образовательных программ.

Весь педагогический коллектив должен быть не только сам нетерпим клюбым случаям употребления наркотиков и психотропных веществ, но ивоспитывать такую реакцию у своих учеников. Обязательная информация о

каждом случае употребления учащимися наркотических или психотропных

веществ или появления вблизи школы распространителей наркотиков не-обходима для результативности проведения профилактической работы.

Только объединенными усилиями учителей, социальных педагогов, педагогов-психологов, родителей, сотрудников милиции можно восстановить здоровый климат в школе и спасти ребенка от наркомании.

Кроме того, педагоги должны убедить учащихся о необходимости информировать их, обо всех случаях употребления наркотиков. Они должныразъяснять учащимся, что в подобных случаях речь идет не о предательстветоварищей или простом «ябедничестве», как обычно это воспринимаетсяподростками, что сокрытие подобной информации может привести ихтоварища к гибели. При проведении таких бесед необходимо терпение,

большой такт и деликатность. Следует разъяснять, что такая информациябудет иметь строго конфиденциальный характер и станет доступной весьма

ограниченному кругу лиц, участвующему в работе пореабилитации иоказанию помощи их товарищу.

Разглашение такой информации может подорвать доверие учащихся ив конечном итоге принести моральный

и физический вред подростку, попавшему в беду.

Наркотики, действующие на психику человека, независимооттого,вводятсяониспомощьюшприцаилидругимпутем,влияютнаспособностьчеловекаприниматьре-шения,касающихсябезопасногосексуальногоповедения,и тем самым повышают вероятность его участия в неза-щищенномсексе.

ПотребителиинъекционныхнаркотиковспособствуютпередачеСПИДагетеросексуальнымпутеми отматерикребенку.

Главное правило воспитательно-оздоровительной и образова-тельной работы с детьми и подростками по профилактике нарко-мании и других вредных привычек в школе и других учрежденияхдетского отдыха и оздоровления заключается в том, чтобы это былосделано доходчиво, интересно, не вызывая сомнений. Важно не за-пугивать,апоказыватьпреимуществаздоровогообразаистиляжизни,демонстрируяубедительныефакты.

**ПРИЧИНЫУПОТРЕБЛЕНИЯАЛКОГОЛЯ:**

* алкогольные обычаи (средство стабилизации утвердившихсяв данной среде отношений и форм употребления алкоголяи осуществляют преемственность этих отношений в жизниновыхпоколения.)
* свойство алкоголя ослаблять напряжение, создавать иллю-зиюблагополучия;
* усложнениесоциальнойсредычеловека,усложнениепроиз-водства и производственных отношений (урбанизация) —трудности адаптации, конфликты с окружающими, неудо-влетворенность желаний и установок, утомление, робость,сознаниесвоейнеполноценности(вследствие,например,недостаточногообразовательногоуровня).

Всилурядаособыхисторических,политическихиэконо-мических обстоятельств в стране к концу XX века возникла бес-прецедентнонеблагоприятнаяалкогольнаяситуация:сочетание

«северного» стиля и максимального уровня потребления алкоголяначеловекавгод,характеризующеесяизбыточнойзаболеваемостьюисмертностьюнаселения.

Производствоипотреблениеалкоголявстранепродолжаютувеличиваться. В потребление алкоголя вовлекаются новые группынаселения — женщины и молодежь. Потребление алкоголя прони-кает на производство, в общественные места, становится атрибутомслужебных отношений, всё меньше воспринимается как социальноезло,отношениекнемустановитсявсёболеетерпимым.

**ЗАЩИТНЫЕФАКТОРЫ,КОТОРЫЕПРЕПЯТСТВУЮТНАРКОТИЗАЦИИИАЛКОГОЛИЗАЦИИ**

**ДЕТЕЙИПОДРОСТКОВ**

Ктакимличностнымфакторамотносятся:

* + здоровоеиразвитоечувствоюмора;
  + внутреннийсамоконтроль:ребенок,чрезвычайноцеле-устремленный;
  + стрессоустойчивость;
  + крепкие дружеские отношения, по крайней мере, с однимвзрослым человеком помимо родителей, характеризующимсякаксильнаяиздороваяличность;
  + склонность жить по законам и нормам общества, школы,семейнымстандартам;
  + активноеучастиевдеятельностисоциальнойгруппы:ребенок,подросток имеет определенные обязанностиидобиваетсяуспеховвихвыполнении;
  + видениежизненнойперспективы;
  + адекватнаясамооценка;
  + способность к конструктивному поведению в конфликтныхситуациях.

# ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТАВШКОЛЕ

**ОСНОВНЫЕПРИНЦИПЫ:**

* + - Целостностьобразовательногопроцесса;
    - Научность организации деятельности участников образова-тельногопроцесса;
    - Гуманистическаянаправленностьвзаимодействияивзаимо-отношенийсубъектовпедагогическогопроцесса;
    - Субъективностьвпроцессеформированиякультурыздоровья;
    - Дифференциацияииндивидуализацияпроцессаформиро-ваниякультурыздоровья;
    - Адекватность, оптимальность и вариативностьпедагогическихвоздействий.

**ЗАДАЧИ:**

* + - Формированиеценностиздоровьяиздоровогообразажизни;
    - Формированиеценностиздоровьяиздоровогообразажизни;
    - Формирование социальной значимости здоровья в личнойиобщественнойдеятельности;
    - Усилениеоздоровительнойфункциишколыисемьи;
    - Повышениеквалификациипедагоговввопросахукрепленияиохраныздоровьячеловека;
    - Формированиемотивовипотребностейздоровьесохраненияусубъектовобразовательногопроцесса;
    - Создание условий для укрепления физического, психиче-скогоинравственногоздоровьясубъектовобразовательногопроцесса.

## 26

Семья

**Цель—формированиекультурыздоровьяучастниковобразовательногопроцесса**

**Образовательныйпроцесс**

Учащиеся

**Педагогическийколлектив**

**СРЕДСТВА:**

Критерии

Формы

Средства

**Результат**—**сформированностькультурыздоровья(переходценностикатегорииздоровьяизвнешнего**

вовнутриличностный плансаморазвития исамосовершенствования)

* + учебнаядеятельность;
  + внекласснаяивнешкольнаяработасучащимисяисемьей;
  + практикасемейноговоспитания;
  + средствафизическойкультурыиспорта;
  + средстваобщения,имассовыхкоммуникаций;
  + средствасамовоспитания,саморазвитияисамосовершенствования;
  + психологическийклиматвпедагогическомколлективе,группесверстниковивсемье;
  + средстваагитацииипропагандыздоровогообразажизни;
  + оздоровительно-профилактическиесредства.

**ФОРМЫ:**

* + учебныеивнеучебныезанятия,курсы;
  + внеклассныеивнешкольныемероприятия;
  + формытрудовойиобщественнойдеятельности;
  + формыоздоровлениявсемье;
  + самостоятельнаядеятельностьпосохранениюиукреплениюздоровья;
  + формыобщениявшколеисемье;
  + массовыефизкультурно-оздоровительныемероприятия;
  + взаимодействиесоздоровительнымиучреждениямигорода.

## 27

**КРИТЕРИИ:**

* + - устойчивый мотив к сохранению здоровья;
    - принятиеценностейздоровья;
    - сформированностьзнанийвсферездоровогообразажизни;
    - овладениенавыкамиздоровьесбережения;
    - уровеньфизическогоразвитияифизическойподготовлен-ности;
    - уровеньэмоциональнойустойчивости;
    - уровеньэмоциональногоблагополучиядеятельности;
    - коммуникабельность;
    - степеньадаптированностикнаиболеезначимымвидамотношений.

#### ПРИМЕРНЫЙПЕРЕЧЕНЬМЕРОПРИЯТИЙ,

**НАПРАВЛЕННЫХНАВОСПИТАНИЕЗДОРОВОГООБРАЗАЖИЗНИ,СОХРАНЕНИЕИУКРЕПЛЕНИЮЗДОРОВЬЯУЧАСТНИКОВОБРАЗОВАТЕЛЬНОГОПРОЦЕССА**

***Целевая группа—педагоги***

1. Анализзаболеваемостисредипедагогов.
2. организацияработыгруппздоровья.
3. Проведениесеминаров,лекций,тренингов,направленныхнаснятиеэмоциональногонапряжения,профилактики

«личностноговыгорания»ит.п.

fi. Индивидуальныеконсультацииповопросамсохраненияиукрепленияздоровьявмедицинскихучреждениях.

1. Медицинскийскринингздоровья:
   * измерениеАД;
   * исследованиекровинасахар;
   * исследованиекровинахолестерин;
   * общийанализкрови.
2. Организацияспортивныхсекцийдляпедагогов(баскетбол,волейбол,аэробика).
3. Проведение«Дняздоровья».
4. Организациякомнатыпсихологическойразгрузкидляпедагогов.
5. Консультацииспециалистовпопроблемепрофилактикивредныхпривычекудетей.

## 28

### **Целевая группа—учащиеся**

1. Анализсостоянияздоровьяучащихсяпофизическомуразвитиюиструктурезаболеваемости.
2. Отслеживаниепсихическогостатусаучащихся:
   * работоспособность;
   * адаптацияучащихсякновымусловиямобучения;
   * динамикапсихическогоразвития;
   * выявлениепрофессиональныхинтересовисклонностей;
   * оценкаготовностиучащихсякобучениювшколе.
3. Анализ учебных программ с целью выявления содержания,связанногоспрофилактикойзаболеванийиведенияздоровогообразажизни.

fi. Организацияуроков,нацеленныхназдоровьесбережения:

* + рациональнаяорганизацияурока;
  + физминутки;
  + динамическаяпауза;
  + прогулки;
  + соблюдениесанитарно-гигиеническихнорм.

1. Диспансеризация,профосмотрыипрофилактическиепрививки.
2. Оздоравливающиемероприятия:
   * утренняязарядка;
   * производственнаязарядкаилитанцевальнаяпятиминуткав11часов;
   * дняздоровья;
   * посещениебассейна;
   * поездкизагород.
3. Проведениеуроковздоровьявклассах.
4. Индивидуальныеконсультацииповопросамукрепленияисохраненияздоровья.
5. Классныечасы:«Самоконтрольсостоянияздоровья»,

«Профилактикаинфекционныхзаболеваний»,

«Вредныепривычки»ит.п.

1. Организацияактивногоотдыханапеременах.
2. Организацияпитания.
3. Конкурсстенгазет.
4. ЛетниеизимниеОлимпийскиеигры.

## 29

### **Целеваягруппа—родители**

1. Анализпотребностейродителейиродительскихзапросов.
2. Оформлениестендадляродителей«Здоровьешкольника».
3. Подготовкалистовок,брошюрдляпедагоговиродителей.fi. Информированиеродителейорезультатахмедосмотров.
4. ПривлечениеродителейкпроведениюДнейздоровьявшколе.
5. Проведениеродительскихсобранийнатему«Формированиездоровогообразажизни».
6. Информированиеродителейонеобходимостиобеспечениядетейоборудованиемипринадлежностямидлязанятийфизкультурой.Формированиепозитивногомироощущения,выработкауде-

тейнавыковэффективнойсоциальнойадаптации,позволяющейнаходитьудовольствиеотжизникактаковойивдальнейшемпредупредитьвредныепривычки:курение,употреблениеалкого-ля и наркотиков. Дети научатся ценить свое здоровье, управлятьсвоим настроением и отношениями с людьми, поймут, наскольковажноправильнопитатьсяисоблюдатьрежимдня.

**СПИСОКЛИТЕРАТУРЫ**

1. *АарваП.,КалининаА. М.,КостовичЛ.,СырцоваЛ. Е.*Профилактические программы. Руководство по планированию,реализации и оценке / Под редакцией Оганова Р.Г., Шестопа-ловаН.В.//ПроектТАСИС«СистемапрофилактическихмериздоровьенаселенияРоссии».—М.,2000.—101c.

***2.****Александров А.А., Александрова В.Ю.* Курение и его профи-лактикавшколе—М.:МедиаСфера,1996.—96с.

**3.***БабаянЭ.А.,ГонопольскийМ.Х.*Наркология — М.: Медицина,1987.—336с.

4.*Белогуров, С.Б.* Популярно о наркотиках и наркоманиях —2-е изд., испр. и доп. / С.Б. Белогуров. — СПб.: Невский

диалект,:2001.—213с.

1. *Исмуков, Н.Н.* Без наркотиков. Программа предупрежденияи преодоления наркотической и алкогольной зависимости /Н.Н.Исмуков—М.:Фаир-Пресс.—2001.—384с.
2. *История*формированиясеверногостиляпотребленияалко-голя в России. // Журнал «Алкогольная болезнь» — № 6. —Москва,2000г.
3. *Левин, Б. М., Левин, М. Б.* Наркомания и наркоманы:Кн.дляучителя/Б.М.Левин,М.Б.Левин—М.:Просвещение,1991—С.58–74.
4. *Максимова,Н. Ю.*Психологическаяпрофилактикаалкого-лизмаинаркоманиинесовершеннолетних:Учебноепособиедлявузов/Н.Ю.Максимова.—М.:Миркниги,2006.—384с.—(Учебники«Феникса»).
5. *МальцеваО. А.*Формированиеиразвитиеответственногоповеденияутинэйджеровкакосновапсихопрофилактикиаддикций—Тюмень:ТОГИРРО,2007г.
6. *Профилактика*наркомании:организационныеиметодическиеаспекты. Итоговые материалы международного проекта / Сост.И.П.Рущенко.—Харьков:Финарт,2002.—С.182–192.
7. *Пути* и методы предупреждения подростковой и юношескойнаркомании/Подред. С. В. Березина, К. С. Лисецкого,И.Б.Орешниковой.—Самара:Изд-во«Самарскийуниверситет»,2004.—336с.
8. *СергеевА.Н.,ЦелинскийБ.П.*Рекомендациипедагогам,роди-телямисотрудникамправоохранительныхоргановопроведениипрофилактической работы по предупреждению распространениянаркотиков и злоупотребления ими в молодёжной и подрост-ковойсреде[Электронныйресурс].—М.,2000—.—Режимдоступа:[http://www.narcom.ru/parents/agit/7.html.](http://www.narcom.ru/parents/agit/7.html)—Загл.сэкрана.
9. .
10. *Шпаков А.Н.* Справочник для родителей и детей. Алкоголизм.Наркомания. Токсикомания. Курение. Природные и бытовыеяды. Происхождение, распознавание, лечение, профилактика /А.Н.Шпаков.—М.:Энергия,2000.—368с.