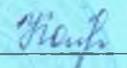


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Иловлинская средняя общеобразовательная школа № 1
Иловлинского муниципального района Волгоградской области

Утверждаю:

Директор школы:



 Н.Ю. Коломыйченко

«29»августа 2017 год

Программа
профилактики наркомании, ВИЧ/СПИД и
формирования здорового образа жизни
обучающихся
МБОУ Иловлинской СОШ №1
2017 – 2021гг..

Иловля
2017г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровьесберегающая деятельность МБОУ Иловлинской СОШ № 1 направлена на сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся и является составной частью учебно-воспитательного процесса.

Содержание деятельности соответствует:

- Конвенции о правах ребенка, часть 1 ст.29, 31
- Конституции Российской Федерации
- Федеральному закону РФ «Об образовании»(24.06.99), гл. 5 ст.50-51;
- Федеральному закону «О физической культуре и спорте» гл.1 ст.1,4, гл.2 ст.5, гл. 3 ст.14, гл.6 ст.34.
- Государственной программе «Патриотическое воспитание граждан РФ 2006-2010 годы» постановление №422 (11.07.2005.)
- Постановлению Волгоградской областной Думы (10.10.02) №12/448 «О развитии физической культуры и спорта и формированию здорового образа жизни населения Волгоградской области на 2002-2005 годы»,
- Постановлению Волгоградской областной Думы (19.09.2005) № 15/396 «Концепция формирования здорового образа жизни населения Волгоградской области»
- Постановлению Главы администрации Волгоградской области (08.04.04.) №318 «О проведении мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи на территории Волгоградской области»
- Закону Волгоградской области № 1111 «Об организации питания обучающихся (1-11 классы) в общеобразовательных учреждениях Волгоградской области» от 20 октября 2005 г.
- Программе «Разговор о правильном питании» Безруких М.М., Михеев А.Г., Филиппова Т.А.
- Научному положению о сущности и развитии воспитательной системы образовательных учреждений Л.М. Новикова, В.А. Караковский.
- Муниципальной программе "Профилактика злоупотребления психоактивными веществами и незаконного оборота наркотиков в образовательных учреждениях Иловлинского района" на 2017 – 2022гг
- Уставу МОУ Иловлинской СОШ №1;
- Положению конкурса «Самый здоровый класс»;
- Положению о конкурсе «Спортсмен года»;
- Положению о конкурсе «Самый спортивный класс»

Данная деятельность состоит в расширении рамок оздоровительной работы, как во внеурочное, так и в учебное время.

Актуальность деятельности по проектированию здоровьесберегающей среды обусловлена тем, что в настоящее время обществу необходимо физически и психически здоровое поколение, в связи с этим школа должна создавать условия для социального культурного, профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, для укрепления его психического и физического здоровья.

По данным официальной статистики, только 10% детей и подростков могут быть признаны здоровыми. Из всех рождающихся в России детей только 2% на момент рождения – здоровые: остальные уже при рождении имеют какие-либо заболевания. Здоровье определяется несколькими факторами:

1. Наследственность, генетический потенциал.(20%)
2. Состояние окружающей среды(20%).
3. Уровень развития медицины(10%).
4. Образ жизни: здоровый или нет, питание ребенка, в каких условиях живет, воспитывается, обучается, занимается ли спортом.

Ученые утверждают, что четвертый фактор определяет 50% запаса здоровья.

Поэтому в школе разработана система эффективных мер по укреплению здоровья детей и подростков т.к. это имеет исключительное значение для современной школы.

Анализ медицинских карт учащихся показал, что 35 % учащихся при поступлении в школу уже имели хронические заболевания, 65 % учащихся к 8-9 году обучения приобрели заболевания характерные только для школьников - это ослабление зрения и нарушение осанки.

При проведении анонимного анкетирования среди учащихся 6-11 классов, установлено, что более 28% учащихся склонны к негативным привычкам: курение, употребление алкоголя (пиво), отрицательно влияющими на здоровье школьника.

Образовательная программа «Мое здоровье», опубликованная изд-вом ВГППК РО, 2007, под ред. Ю.В.Науменко, а также методические разработки педагогов по профилактике наркомании и формированию здорового образа жизни в общеобразовательном учреждении (ГОУ ДПО ВАПКРО, 2008) под ред. Ю.В.Науменко внедрены и реализуются в МОУ Иловлишская СОШ № 1 в 2009-2011 гг.

В данной образовательной программе выделяется несколько направлений работы педагогического коллектива:

- 1) пропаганда ЗОЖ и формирование нравственного поведения учащихся начальной школы и 5-7 классов;
- 2) формирование у подростков (8-9 классы) осознанного понимания опасности ВИЧ-инфекции и готовности к здоровьесберегающему поведению в ситуациях риска;
- 3) повышение психолого-педагогической компетентности педагогов по проблеме ВИЧ/СПИД и организации профилактической работы среди учащихся с учетом их возрастных и половых особенностей;
- 4) повышение психолого-педагогической компетенции родителей по проблеме ВИЧ/СПИД и формирование у них готовности к педагогически целесообразным действиям по отношению к своим детям с целью снижения риска заражения ВИЧ-инфекцией;
- 5) Организация педагогическим коллективом совместно с учащимися, их родителями, заинтересованными организациями и учреждениями массовых акций по пропаганде ЗОЖ и нравственного поведения с учетом социокультурных традиций.

Таким образом, **приоритетными и целевыми установками** в воспитательной деятельности для дальнейшей работы были определены:

- сохранение и укрепление здоровья учеников во внеурочное время;
- формирование системы знаний о физическом, психологическом и социальном здоровье, окружающей среде у школьников и педагогов;
- организацию более тесной совместной работы с медработниками, а также заинтересованными организациями и культурно-образовательными учреждениями.

ПРОПАГАНДА ЗОЖ И ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВСТВЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ И 5-7 КЛАССОВ

2-4 КЛАССЫ

Программа направлена на формирование у школьников понятия «здоровье» (здорового образа жизни) как сложного социально-медико-психологического феномена, определяющего развитие личности в целом (с учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся начальной школы)

Цель:

- Формирование осознанного отношения младших школьников к своему физическому и психическому здоровью на основе целостного подхода путем передачи учащимся знаний, необходимых для развития здоровьесберегающего мышления и ориентации на ЗОЖ;
- Формирование важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации, а также профилактике вредных привычек и девиантных форм поведения;
- Формирование представлений и системы необходимых навыков поведения в ситуациях, представляющих опасность.

Тематика классных часов и мероприятий в рамках реализации программы

Четверть	2 классы	3 классы	4 классы
1	<p>«Самопознание: Кто Я есть?»</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Части тела, их функциональное предназначение; ➤ «Язык» тела; ➤ Рост и развитие человека, периодизация-развития; ➤ Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам; ➤ Смотр знаний (викторина) 	<p>«Гигиена труда и отдыха. Профилактика инфекционных заболеваний»</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Режим дня; ➤ Субъективные и объективные признаки утомления; ➤ Сон как наиболее эффективный отдых; ➤ Гигиена органов зрения. Гимнастика для глаз; ➤ Микромир. «Хорошие» и «плохие» микробы. Представление об инфекционных заболеваниях; ➤ Смотр знаний (викторина) 	<p>«Самопознание: Кто Я есть?»</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Эмоциональная сфера личности; ➤ Чувства и способы их выражения; ➤ Настроение; ➤ Жесты, мимика, позы; ➤ Контроль поведения, управление эмоциями; ➤ Эмоциональная напряженность. Техника релаксации. Упражнения на снятие напряженности; ➤ Смотр знаний (викторина)
День здоровья			
2	<p>«Веселые старты»</p> <p>«Гигиена тела, полости рта»</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Кожа и ее придатки. Функциональное предназначение; ➤ Уход за кожей, волосами, ногтями. Выбор одежды и обуви по погоде. ➤ Общее представление о строении ротовой полости; ➤ Прикус и вредные привычки, влияющие на разрушение зубов; 	<p>«Мама, папа, я – спортивная семья»</p> <p>«Самопознание: Кто Я есть?»</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Правила межличностного общения: предупредительность, учтивость, тактичность; ➤ Приглашение, отказ от общения; ➤ Дружба, отношения с одноклассниками; ➤ Поведение на улицах и в общественных местах; ➤ Правила поведения с незнакомыми людьми ➤ Смотр-праздник 	<p>«Наш самый дружный класс»</p> <p>«Самопознание: Я и другие»</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Взаимодействия людей, способы разрешения конфликтных ситуаций; ➤ Поведение и характер; ➤ Правила групповой деятельности: отзывчивость, честность, уважение чужого мнения. Речевой этикет; ➤ Родственные связи – семья; ➤ Права ребенка в семье ➤ Практикум. Упражнения в умении общаться.
День здоровья			
3	<p>«Питание – основа жизни. Гигиена питания»</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Представление об основных пищевых веществах, их значение; ➤ Режим питания; 	<p>«Бытовой и уличный травматизм»</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Опасные факторы современного жилища, игровой площадки, школы; ➤ Ожоги. Правила пользования 	<p>«Поведение в экстремальных ситуациях»</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Экстремальные ситуации в городе; ➤ Экстремальные ситуации в деревне, на природе;

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Самые полезные продукты. Витамины; ➤ Правила поведения за столом. Традиции приема пищи разных стран; ➤ Обработка пищевых продуктов перед употреблением; ➤ Хранение пищевых продуктов. Уход за посудой; ➤ Смотр-праздник 	<p>пиротехническими средствами:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Электротравмы; ➤ Опасность при игре с острыми, колющими предметами; ➤ Падение с высоты. Опасность открытого окна; ➤ Элементарные правила безопасности при катании на роликах и велосипедах; ➤ Оказание первой помощи при ссадинах, ушибах, порезах; ➤ Укусы зверей, змей, насекомых. Ядовитые растения. ➤ Смотр-праздник 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Экстремальные ситуации, связанные с незнакомым человеком; ➤ Пожар. Правила поведения; ➤ Вызов экстренной помощи: 01,02,03,04, службы спасения; ➤ Стихийные бедствия, катастрофы; ➤ Правила поведения на водоемах в весенний, летний, осенне-зимний периоды; ➤ Правила безопасного обращения с обнаруженными гранатами, снарядами и т.п.
День здоровья. Игра «Зарница»			
4	<ul style="list-style-type: none"> • «Безопасное поведение на дорогах» <ul style="list-style-type: none"> ➤ Скрытые «ловушки», в которые попадают дети ➤ Переход через проезжую часть дороги. Дорожные знаки (выступление команды ЮИД); ➤ Игры детей и дорожная безопасность; ➤ Транспорт и ребенок во дворе; ➤ Сигналы регулирования дорожного движения (встреча с инспектором ГИБДД Авдеевым А.Н.); ➤ Правила безопасного поведения у железнодорожных путей; ➤ Смотр рисунков на асфальте на тему «Моя безопасность». 	<ul style="list-style-type: none"> • «Культура потребления медицинских услуг» <ul style="list-style-type: none"> ➤ Выбор медицинских услуг. Поликлиника; ➤ Вызов врача на дом. Служба «03» ➤ Посещение врача ➤ Врачи-специалисты ➤ Больница, показания для госпитализации ➤ Встреча с врачом-педиатром Овсовой Т.В. 	<ul style="list-style-type: none"> • «Обращение с лекарственными препаратами» <ul style="list-style-type: none"> ➤ Польза и вред медикаментов ➤ Осторожное обращение с лекарствами, которые хранят дома ➤ Предупреждение употребления ПАВ ➤ Общее представление о ПАВ. Почему люди употребляют ПАВ ➤ Вред табачного дыма. Пассивное курение ➤ Что такое алкоголь и чем он опасен. Поведение людей, употребляющих алкоголь и ПАВ. ➤ Встреча с подростковым врачом-наркологом.
День здоровья «Здравствуй, лето!»			

Ожидаемые результаты

После изучения предлагаемого материала, учащиеся могут:

- ❖ оперировать основными понятиями;
- ❖ знать свою физиологию;
- ❖ распознавать основные эмоции у себя и других, словесно объяснять их;
- ❖ правильно обратиться за советом и помощью в различных ситуациях;
- ❖ соблюдать социальные нормы поведения;
- ❖ выполнять правила личной гигиены;
- ❖ соблюдать элементарные правила режима питания;
- ❖ применять на практике правила личной безопасности в различных ситуациях.

5-7 КЛАССЫ

Основные цели программы:

- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- Формирование важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации;
- Воспитание негативного отношения к употреблению алкоголя, табака и других психоактивных средств;
- Формирование адекватных способов поведения в различных жизненных ситуациях.

Тематика классных часов и мероприятий в рамках реализации программы

Четверть	5 классы	6 классы	7 классы
1	<p>«Самопознание: Кто Я есть?»</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Наука о здоровье. Что такое здоровье? ➤ Гомеостаз – условная норма состояния организма. Режим дня, режим нагрузок, отдых, двигательная активность, закалывание ➤ Телосложение. Ткани, органы, системы органов ➤ Функции основных систем организма ➤ Физиологические нормы существования организма. ➤ Толерантность ➤ Составление толерантного плаката 	<p>«Гигиена труда и отдыха. Профилактика инфекционных заболеваний»</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Биологические ритмы организма. Периоды работоспособности ➤ Переутомление и его признаки. Методы снятия переутомления; ➤ Оптимальные условия труда, микроклимат в классе и квартире ➤ Профилактика инфекционных заболеваний. Иммуитет, способы его повышения ➤ Эпидемии. Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни. ➤ Смотр знаний (викторина) 	<p>«Самопознание: Кто Я есть?»</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Самооценка (уважение и самоуважение) ➤ Кризисы развития в период взросления ➤ Стресс, его психологические и физиологические проявления, способы совладения со стрессом ➤ Взаимосвязь физического и психического здоровья ➤ Половые различия в поведении людей ➤ Смотр знаний (викторина)
День здоровья			
2	<p>«Питание и здоровье»</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Основные группы пищевых продуктов; ➤ Питание и витамины ➤ Пищевые риски, опасные для здоровья ➤ Смотр знаний (защита индивидуальных и групповых проектов, участие в конкурсе «Разговор о правильном питании») 	<p>Культура потребления мед. Услуг и предупреждение употребления психоактивных веществ»</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Выбор медицинских услуг. Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях ➤ Врачи-специалисты ➤ Психоактивные вещества. Распространение ПАВ. ➤ Профилактика употребления психоактивных веществ. Жизненный стиль человека, зависящего от ПАВ ➤ Тренинг «Спасибо – нет!» ➤ Сказка «про лентяев и вредную привычку» 	<p>«Самопознание: Я и другие»</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей ➤ Ролевые позиции в группе ➤ Тактика взаимодействия: диктат, сотрудничество, невмешательство ➤ Поведенческие риски, опасные для здоровья ➤ «Круглый стол»
День здоровья			
3	<p>«Самопознание: Я и другие»</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Положение личности в группе 	<p>«Профилактика травматизма «Я и другие»</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Безопасное поведение на улице ➤ Бытовой и уличный травматизм 	<p>«Предупреждение употребления ПАВ»</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Основные виды ПАВ ➤ Зависимость от ПАВ

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Конфликты с родителями и способы их разрешения ➤ Конфликты с друзьями, сверстниками и способы их разрешения ➤ Конфликты с учителями и способы их разрешения ➤ Отношения между мальчиками и девочками. Правила общения и этикета ➤ Смотр знаний (деловая игра по группам) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Практикум по оказанию первой медицинской помощи ➤ Общение ➤ Виды и формы общения ➤ Критика, способы реагирования на критику ➤ Практикум по выходу из конфликтной ситуации ➤ Смотр знаний 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ложное представление о допустимости употребления ПАВ ➤ Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, табака, алкоголя ➤ Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление ПАВ ➤ Переживание острых негативных эмоций и стрессовых состояний. Обращение к специалистам ➤ Смотр знаний
<p>День здоровья. Игра «Зарница».</p>		
<p>4</p> <p>«Основы личной безопасности и профилактика травматизма»</p>	<p>«Духовное здоровье»</p>	<p>«Духовное здоровье»</p>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Безопасное поведение на улице ➤ Практикум по оказанию первой медицинской помощи ➤ Работа агитбригады ЮИД ➤ Подготовка и участие в Дне защиты детей 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Русские народные традиции и праздники ➤ Изобразительное искусство и здоровье. Позитивное влияние изобразительного искусства на здоровье людей ➤ Музыка и здоровье ➤ Подготовка и участие в Дне защиты детей 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Растения, животные и человек. Природа и здоровье человека. ➤ Краеведение. История и культура родного края ➤ Этикет – история и современность. Его значение для здоровья человека ➤ Подготовка и участие в Дне защиты детей
<p>День здоровья. Туристические походы. Подведение итогов конкурса «Самый здоровый класс»</p>		

Ожидаемые результаты

После изучения предлагаемого материала, учащиеся:

- ❖ Умеют оперировать основными понятиями:
- ❖ Знают свою физиологию, осуществлять простейшие физиологические измерения, умеют отличать отклонения от нормы;
- ❖ обладают базовыми навыками позитивного общения;
- ❖ соблюдают социальные нормы поведения и ориентируются в социуме;
- ❖ имеют навыки гигиены, в том числе и возрастной;
- ❖ обладают автоматизированными стереотипами поведения на улице.

ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ

«Обучение подростков навыкам противостояния употреблению психоактивных веществ» (8-11 классы)

Цель программы:

- ❖ формирование у подростков личностных качеств, позволяющих им избежать приобщения к наркотическим веществам и обеспечивающих успешную социальную адаптацию;
- ❖ повышение уровня социально-психологической компетенции подростков, подготовка к ситуациям риска в подростковой и взрослой среде.

Задачи:

1. Сформировать у подростков навыки позитивного и конструктивного отношения к собственной личности, навыки позитивного общения, самооценки и понимания других, навыки управления собственными эмоциями и эмоциональными состояниями, навыки адекватного поведения в стрессовых ситуациях, навыки самостоятельного принятия решений.
2. Предоставить подросткам основные сведения о негативных последствиях приема психоактивных веществ, об особенностях распространения наркомании в молодежной среде и факторах, влияющих на этот процесс.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- ❖ Укрепление у подростков позитивных социально значимых жизненных установок и мотивации на здоровый образ жизни;
- ❖ Формирование навыков организации собственного досуга и досуга сверстников, наполненного социально позитивным содержанием;
- ❖ Подготовка волонтеров, пропагандирующих ЗОЖ;
- ❖ Раскрытие творческого потенциала подростков в социально-культурной деятельности.

Тематическое планирование внеурочных занятий по программе «Обучение подростков навыкам противостояния употреблению психоактивных веществ»

1. Введение в курс «Знакомьтесь, это Я!»

Задачи:

- ❖ Создать доверительную, дружелюбную рабочую атмосферу;
- ❖ Выяснить ожидания участников относительно предполагаемого курса;
- ❖ Выявить отношение обучающихся к проблеме употребления ПАВ.
- ❖

Основные вопросы занятия: правила групповой работы; определение понятий «наркотик» и «ПАВ»; анализ обучающимися своих чувств и отношения к проблеме молодежи.

Практическая часть: упражнения «Я...»; игры «Знакомство» «Да, нет, не знаю»

Диагностические методики: изучение отношения школьников к наркотическим веществам с помощью методики «Неоконченные предложения».

2. Что такое личность? Человек среди людей

Задачи:

- ❖ Дать определение понятию «личность»;
- ❖ Помочь подросткам понять ценность каждой личности, подчеркнуть уникальность и неповторимость каждого человека;
- ❖ Способствовать формированию умений моделировать конфликтные ситуации и находить взаимно приемлемые позитивные решения.

Основные вопросы занятия: личность и индивидуальность; потребности и интересы, возможности и способности, характер и темперамент; межличностный конфликт; понятия «человек воли», «человек привычки», «человек нравственный»; внутренние кризисы и личностные проблемы, связанные с ними.

Практическая часть: игры «Я люблю – я не люблю» и «Давайте говорить друг другу комплименты»; составление таблицы «Последствия конфликта».

Диагностические методики: тесты «Как к вам относятся окружающие» и «Конфликтный ли вы человек».

3. Что значит быть человеком?

Задачи:

- ❖ Развитие нравственных чувств обучающихся;
- ❖ Стимулировать у подростков стремление к самовоспитанию, способствовать развитию у них чувства ответственности за свои поступки;
- ❖ Профилактика вредных привычек.

Основные вопросы занятия: гарантируют ли такие качества как здоровье, самостоятельность и образование то, что человек станет Человеком? Кого называют человеком со щедрой душой? Что значит одержать победу над собой?

Практическая часть: упражнения «Цветик-семицветик» и «Система ценностей».

Диагностические методики: анкета «Какое качество в человеке я бы поставил на первое место».

4. Самоуважение и употребление ПАВ

Задачи:

- ❖ Укрепить позитивную самооценку обучающихся;
- ❖ Помочь им осознать возможность и необходимость формирования позитивной самооценки;
- ❖ Обучить методикам формирования позитивной самооценки;
- ❖ Продемонстрировать негативное влияние употребления ПАВ на позитивную самооценку.

Основные вопросы занятия: определение понятий «самоуважение» и «позитивная самооценка». Дискуссия «Как вы считаете, что происходит с самоуважением у тех, кто употребляет ПАВ?».

Приемы формирования позитивной самооценки.

Практическая часть: игры «Я умею» и «Все наоборот»; упражнение «Пять качеств»; ролевая игра «Сомнительное приключение».

5. Управление эмоциями и чувствами: «Как приручить своих драконов?»

Задачи:

- ❖ Познакомить обучающихся с разнообразием чувств и эмоций их распознавать;
- ❖ Обучить приемам выражения чувств и сдерживания эмоций;
- ❖ Способствовать процессам самопознания и самосоздания личности обучающихся.

Основные вопросы занятия: разграничение понятий «чувства» и «эмоции». «положительные эмоции» «негативные чувства». Что происходит с эмоциональным миром человека, употребляющего наркотики и алкоголь? Что означает словосочетание «владеть чувствами»? Каким правилам надо следовать, выражая чувство гнева?

Практическая часть: игры «Море волнуется...» и «Нарисуй эмоции»: инсценирование ситуаций; упражнение «Я – высказывание». игры «Айсберг замороженных чувств» и «шарада о чувствах».

Диагностические методики: анкета изучения эмоционально-чувственной сферы личности подростков.

6. Стресс и способы его преодоления

Задачи:

- ❖ ввести понятия стресса и познакомить со стадиями его развития;
- ❖ представить различные способы преодоления стресса и помочь подросткам овладеть навыками их применения;

Основные вопросы занятия: стресс и его признаки; виды стресса и стадии его развития; способы преодоления стресса; проблемный вопрос «Стресс – это хорошо или плохо?». Дискуссия «ПАВ как средство справиться со стрессами».

Практическая часть: игра «Колечко»; психотренинг «Нарисуй свое настроение».

Диагностические методики: анкета «Подвержены ли вы стрессам»

7. Азбука общения

Задачи:

- ❖ дать представление о различных способах общения и обратить особое внимание на важность невербальных способов общения;
- ❖ показать взаимосвязь личности человека и окружающих его близких людей.

Основные вопросы занятия: способы общения; правила эффективного и безопасного общения; принципы построения позитивного общения с близкими людьми; вербальное и невербальное общение.

Практическая часть: игры «Общение руками», «Разговор через стекло», «Тайнопись», «я и мои близкие», составление памятки «Правила позитивного эффективного общения».

8. Мое здоровье

Задачи:

- познакомить подростков с социокультурным, медицинским и психологическим содержанием феномена «здоровье» и факторами, влияющими на его изменение;
- определить индивидуальные пути сохранения здоровья.

Основные вопросы занятия: Изучение статистических данных и документально – художественных свидетельств о негативном влиянии вредных привычек и ПАВ на здоровье человека. Дискуссия «Человек, который заботится о своем здоровье, он кто?».

Практическая часть: заполнение таблиц «Мой выбор - не курить».

« Мой выбор – не употреблять алкоголь», « Мой выбор – нет наркотикам»; работа с кроссвордом: мини - сочинение « Крупный современный город и здоровье человека – за и против».

Диагностические методики: анкета « В здоровом теле здоровом теле здоровый дух».

Домашнее задание: обсудить с друзьями проблемные ситуации из рабочей тетради « Мой выбор» к программе « Профилактика злоупотребления ПАВ».

9. Круглый стол « Наркомания и токсикомания – знак беды»

Задачи:

- ❖ закрепить ценностное отношение подростков к своему здоровью и сформировывать осознанное устойчивое негативное отношение к употреблению ПАВ;
- ❖ познакомить со способами конструктивного отказа от употребления ПАВ

Основные вопросы занятия: закон и наркотики; наркомания и токсикомания с точки зрения медицины, генетики, социологии, химии и биологии; основные приемы противодействия попыткам уговорить попробовать ПАВ.

Практическая часть: подготовка в группах презентаций по темам « Вред наркомании и токсикомании», « Деграция личности и ПАВ», « Умей сказать НЕТ!».

Диагностические методики: анкета « Твое здоровье и наркотики».

Домашнее задание: подготовить сообщение (презентацию) для младших школьников и учащихся 5-7-х классов.

10. Тренинг « Умей сказать – НЕТ!»

Задачи:

- ❖ закрепить представление подростков о типичных приемах группового давления и сформировать умения эффективного позитивного противостояния групповому давлению.

Основные вопросы занятия: виды группового давления (слезы, насмешки, подкуп, обман, уговоры, угрозы, призыв « делай как мы») и черты личности, которые помогают противостоять групповому давлению; приемы эффективного позитивного противостояния групповому давлению.

Практическая часть: упражнение « Разожми кулак»; игры « Люди и вампиры», « Выбор решения», Спорные утверждения», « Ассоциация», « Словесный портрет» и « Отказ».

Домашнее задание: описать ситуацию в виде короткого рассказа, в которой главных героев уговаривают закурить, выпить или принять наркотики. Придумать как можно больше приемов и аргументов, которые можно использовать для отказа.

11. Губительная сигарета или смерть ковбоя Мальборо

Задачи:

- ❖ показать на конкретных примерах пагубное влияние курения на здоровье и совместно с подростками найти способы отказа от курения.

Основные вопросы занятия: активное и пассивное курение; причины, по которым люди начинают курить; приемы отказа от курения (когда предлагают закурить и когда куришь сам).

Практическая часть: составление портрета курящего человека и заполнение таблицы « Преимущество не курения перед курением табака»; методы отказа от курения.

Диагностические методики: анкета « Твое здоровье и курение».

Домашнее задание: сделайте коллаж, театральную сценку или видеofilm на тему « Антиреклама табака».

12. Жить или употреблять алкоголь?

Задачи:

- ❖ познакомить подростков с последствиями алкогольной зависимости (социальными, личностными и для будущего потомства) и научить конструктивному отказу от употребления алкоголя.

Основные вопросы занятия: действия алкоголя на организм, стадии опьянения, последствия и осложнения; как избежать ситуаций, способствующих употреблению алкоголя.

Практическая часть: проигрывание в парах ситуаций риска употребления алкоголя.

Диагностические методики: анкета « Твое здоровье и алкоголь».

Домашнее задание: сделайте коллаж, театральную сценку или видеofilm на тему « Антиреклама алкоголя».

13. Жизнь в мире, где есть СПИД

Задачи:

- ❖ повысить уровень знаний подростков по проблеме ВИЧ/СПИД;
- ❖ формирование у подростков образцов безопасного поведения;
- ❖ формирование высокой самооценки, осознанного принятия решений, умений сказать « Нет!» и противостоять провоцирующему внешнему влиянию в ситуациях риска;
- ❖ пропаганда ценностей семейно жизни.

Основные вопросы занятия: Что такое ВИЧ и что такое СПИД? Зачем человеку нужно знать свой ВИЧ – статус? Как передается ВИЧ? Как спастись от ВИЧ – инфекции?

Практическая часть: ролевая игра « Чья сторона»: игра « Цепная реакция».

Диагностические методики: анкета « Твое здоровье и ВИЧ \ СПИД».

Домашнее задание: составить памятку « Что надо знать о ВИЧ – инфекции».

14. Твое здоровье и твой досуг

Задачи:

- ❖ познакомить подростков, как и где можно интересно организовать свободное время;
- ❖ совместно построить карту свободного времени микрорайона школы;
- ❖ проанализировать индивидуальные способности подростков и стимулировать их мотивацию к творческой организации собственного досуга;
- ❖ создать условия для проживания и осознания интеллектуального удовольствия, сопровождающего процесс создания нового – творческий процесс.

Основные вопросы занятия: свободное время (ценности и реализация способностей): зачем развивать Креативность в организации собственного досуга.

Практическая часть: игра « Акробат»: составление карты своего свободного времени («С друзьями», «С родителями», « Не скучай в одиночестве»).

Диагностические методики: анкета « Хорошо ли ты знаком с собой?»

Домашнее задание: построить карту своего свободного времени (в форме презентации).

15. Итоговое занятие « Письмо самому себе»

Задачи:

- ❖ способствовать оптимизации жизненных установок подростков.
- ❖

Основные вопросы занятия: Смогу я стать тем, кем хочу быть? Мое понимание счастья: благополучие, благосостояние, жизнь в удовольствие, жизнь во имя или...

Практическая часть: игра « Пожелание».

Диагностические методики: заполнение итоговой анкеты.

16. Организация акции « Скажи «нет» наркотикам!»

17. Участие в районном конкурсе «Здоровым быть модно»