



Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Лермонтовский региональный многопрофильный колледж» (ГБПОУ ЛРМК)



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Лермонтовский региональный многопрофильный колледж»
(ГБПОУ ЛРМК)

357340, Ставропольский край, г. Лермонтов, Комсомольская ул., 18,
Тел./факс (87935) 3-14-92. E-mail: lrmk@lrmk.ru

*Комплексная целевая программа
по профилактике злоупотребления
наркотиками и другими психоактив-
ными веществами среди молодежи
ГБПОУ ЛРМК*

«Территория здоровья»

*Разработчик:
преподаватель ГБПОУ ЛРМК
Романова Любовь Ивановна*



г. Лермонтов





Обоснование программы

(характеристика проблемы, на решение которой направлена программа)

Актуальность мероприятий в рамках данной программы подтверждают статистические данные по Российской Федерации. В настоящее время первичная профилактика наркотической, алкогольной, табакокурения и иных зависимостей является ключевым социальным заказом для Министерства образования и науки Российской Федерации. Проблема употребления учащимися никотина, алкоголя и наркотиков очень актуальна в наши дни. Сейчас потребление табака, спиртных напитков и наркотических веществ в мире характеризуется огромными цифрами. Например, по данным международного антинаркотического центра число наркоманов на земном шаре - 1 000 000 000 человек.

Особенно губительно злоупотребление в молодежной среде - поражается и настоящее, и будущее общества. От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей. Ведь все эти вещества особенно активно влияют на не сформировавшийся организм, постепенно разрушая его. При систематическом употреблении алкоголя и наркотиков развиваются опасные болезни – алкоголизм и наркомания. Они не только опасны для здоровья человека, но и практически неизлечимы.

В XXI веке злоупотребление алкоголем, наркотиками и другими психоактивными веществами приняло характер эпидемии. По данным Всемирной организации здравоохранения, суммарное количество больных с заболеваниями, вызванными приемом различных психоактивных веществ, за исключением курильщиков табака, составляет более 500 млн. человек.

Общество, в котором мы живем, характеризуется достаточно высокой степенью социальной нестабильности. Девальвация культурных ценностей, неуверенность в завтрашнем дне, неспособность части населения, а особенно подростков и молодежи, активно справляться с жизненными трудностями - вот те предпосылки, которые обеспечивают наркомании и алкоголизму прочные позиции в обществе. Таким образом, именно сейчас, когда молодежь охвачена наркоманией и алкоголизмом, подвергается воздействию криминальных структур, оказывается в группе риска по заболеванию СПИДом, самое главное - предложить ей альтернативный образ жизни, наполненный творчеством. Важно научить студентов уверенно, осознанно ответить «Нет!» на предложение употребить наркотики или алкоголь.

Сегодня проблема наркомании затрагивает более 30 млн. человек, т.е. практически каждого пятого жителя страны. Постоянное ухудшение здоровья, распространение вредных привычек, таких как курение, потребление алкогольных напитков и наркотиков достигло критического уровня, дальнейшее нарастание существующих тенденций может вызвать необратимые последствия. Известно, что каждый наркоман за год способен вовлечь от 4 до 17 человек. При таких темпах через 5 лет в стране более чем ¼ населения попробует наркотики.

Происходит неуклонное «омоложение» наркомании. Возраст приобщения к наркотикам снижается до 8-10 лет. Отмечены случаи употребления наркотиков детьми 6-7 лет. Подростки употребляют наркотиками в 7,5 раза, а ненаркотическими психоактивными веществами – в 11,4 раза чаще, чем взрослые.

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 также 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 социопсихологическим расстройством». Семья остается главным «щитом», преграждающим дорогу этому злу, но, к сожалению, не всегда может с успехом решить эту проблему. В результате обострения семейных проблем, значительная часть подростков





Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Лермонтовский региональный многопрофильный колледж» (ГБПОУ ЛРМК) отделяется от родителей, следовательно, в сложных современных условиях семье требуется систематическая и квалифицированная помощь со стороны образовательных учреждений. Поэтому нередко единственной и реальной преградой на пути молодого человека к зависимости от психоактивных веществ остается учитель.

Образование в колледже, включает в себя всё разнообразие направлений, предполагает осуществление целенаправленного и систематического привития навыков здорового образа жизни в процессе обучения и воспитания, влияет на уровень притязаний и самооценку учащихся. В колледже есть возможность привлечения специалистов по профилактике наркотических и других психоактивных веществ и свободный доступ к семье обучающегося для анализа, контроля ситуации и проведения консультативной работы с семьёй учащегося.

Данная программа призвана действовать в рамках колледжа и направлена на обучение сознательному отказу от употребления наркотических, алкогольных, табакокурения и иных веществ, формирование ценностного отношения к себе и к собственному здоровью, умения выходить из проблемных ситуаций, формирование уверенности в себе.

Паспорт программы

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ	Программа профилактики злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами среди молодежи ГБПОУ ЛРМК «Территория здоровья»
НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	<ul style="list-style-type: none">✦ Федеральный закон Российской Федерации от № 120-ФЗ "О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ" о тестировании на наркотики учеников и студентов. От 7 июня 2013 г.✦ Федерального закона «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» от 12.02.2013г.✦ Федерального закона о наркотических средствах и психотропных веществах от 08.01.1998г. №3-ФЗ✦ Федерального закона «Об ограничении курения табака» от 10 июля 2001 года N 87-ФЗ (см. Нормативно-правовая база)
РАЗРАБОТЧИК	Преподаватель ГБПОУ ЛРМК Романова Любовь Ивановна
РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОГРАММЫ	Заместитель директора по воспитательной работе Иванова Татьяна Юрьевна
ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ	Формирование мотивации здорового образа жизни в студенческой среде и первичная профилактика употребления наркотических, алкогольных, табакокурения и иных веществ.
ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	<ul style="list-style-type: none">✎ Формирование здорового жизненного стиля среди молодежи колледжа.✎ Достижение необходимого уровня правовой культуры студентов.✎ Формирование у студентов навыков ответственного поведения, навыков сознательного отказа от наркотических, алкогольных, табакокурения и иных веществ в ситуации давления группы.✎ Создание условий для личностного роста студентов и самореализации.✎ Создание условий для формирования позитивного отношения к себе и окружающему миру.✎ Информирование студентов о пагубном воздействии наркотических, алкогольных, табакокурения и иных веществ на организм человека и последствиях злоупотребления ими.





	<ul style="list-style-type: none">❓ Информирование студентов о службах помощи, досуговых центрах, службах занятости для молодежи.❓ Организация мероприятий по профилактике наркомании, противодействия незаконному обороту наркотических средств и психотропных веществ среди студентов колледжа.❓ Привлечение квалифицированных специалистов по профилактической работе.❓ Привлечение активной студенческой молодежи к волонтерской деятельности по реализации программы.
ЦЕЛЕВЫЕ ИНДИКАТОРЫ И ПОКАЗАТЕЛИ	<ol style="list-style-type: none">1. Целевыми индикаторами и показателями программы является количество планируемых мероприятий специальной профилактической направленности и количество студентов – участников мероприятий.2. Динамика индекса здоровья обучающихся.3. Динамика количества правонарушений среди молодежи колледжа.4. Динамика заболеваемости наркозависимостью и постановки на учет несовершеннолетними по фактам употребления наркотических средств и психотропных веществ.5. Динамика уровня информированности подростков о вреде употребления наркотических средств.
СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	2019 — 2022 годы <u>Первый этап:</u> сентябрь 2019 г. — июнь 2020 г. <u>Второй этап:</u> сентябрь 2020 г. — июнь 2021 г. <u>Третий этап:</u> сентябрь 2021 г. — июнь 2022 г.
ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПРОГРАММЫ	<ul style="list-style-type: none">↗ Создание нормативно-правовой базы, обеспечивающей эффективное решение задач профилактики употребления наркотических, алкогольных, табакокурения и иных веществ.↗ Проведение лекций, тренингов по профилактике употребления психоактивными веществами для студентов колледжа.↗ Организация и проведение социально – психологического мониторинга, включающего анкетирование студентов-первокурсников, оценку социально-психологического климата в группах первого года обучения, оценку благополучия (выявление неблагополучных) мест проживания и досуга студентов.↗ Разработка методических материалов по созданию эффективной системы социально-психологического мониторинга.↗ Организация и проведение антинаркотических акций, конкурсов плакатов, тематических выступлений.↗ Подготовка и выпуск в газете «НПК-информ» тематических публикаций, касающихся вопросов профилактики употребления наркотических, алкогольных, табакокурения и иных веществ.↗ Создание на базе колледжа волонтерского движения по профилактике наркотических, алкогольных, табакокурения и иных веществ.↗ Обучение ведению профилактической работы кураторов, студентов-волонтеров и включение их в реализацию программы профилактики.





	<ul style="list-style-type: none">↗ Проведение работ по адаптации первокурсников: посвящение в студенты; полевой выход и спортивные соревнования первокурсника; опрос «Анкета первокурсника» и т.п.↗ Формирование здорового образа жизни в колледже: соревнования, спартакиада.↗ Привлечение к реализации программы студенческое самоуправление колледжа.↗ Проведение индивидуальной воспитательной работы со студентами.↗ Информирование о наркоситуации среди молодежи Ставропольского края.↗ Контроль качества профилактической работы.
ОЖИДАЕМЫЕ КОНЕЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ И ПОКАЗАТЕЛИ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ	<ul style="list-style-type: none">☑ Нарработка опыта по организации и проведению работы по профилактике употребления наркотических, алкогольных, табакокурения и иных веществ среди студентов, сотрудников колледжа.☑ Формирование среди студентов программы осознанного негативного отношения к употреблению наркотических, алкогольных, табакокурения и иных веществ.☑ Организация волонтерских групп для проведения профилактической работы.☑ Налаживание сотрудничества с городскими и медицинскими учреждениями, занимающимися профилактикой употребления наркотических, алкогольных, табакокурения и иных веществ.☑ Распространение информации о причинах, формах и последствиях употребления наркотических, алкогольных, табакокурения и иных веществ.☑ Содействие стабилизации наркоситуации в колледже.☑ Снижение уровня асоциальных явлений в студенческой среде.
СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИИ КОНТРОЛЯ ЗА ИСПОЛНЕНИЕМ ПРОГРАММЫ	Зам. директора по УВР, социальный педагог, педагог-психолог, педагог-организатор, руководитель физвоспитания, педагог дополнительного образования, кураторы.

Цели и задачи программы

Цель программы:

- ☀ формирование мотивации здорового образа жизни в студенческой среде и первичная профилактика употребления наркотических, алкогольных, табакокурения и иных веществ.

Задачи программы:

- ⊗ формирование здорового жизненного стиля среди молодежи колледжа;
- ⊗ достижение необходимого уровня правовой культуры студентов;
- ⊗ формирование у студентов навыков ответственного поведения, навыков сознательного отказа от наркотических, алкогольных, табакокурения и иных веществ в ситуации давления группы;
- ⊗ создание условий для личностного роста студентов и самореализации;





- ⊗ создание условий для формирования позитивного отношения к себе и окружающему миру;
- ⊗ информирование студентов о пагубном воздействии наркотических, алкогольных, табакокурения и иных веществ на организм человека и последствиях злоупотребления ими;
- ⊗ информирование студентов о службах помощи, досуговых центрах, службах занятости для молодежи;
- ⊗ организация мероприятий по профилактике наркомании, противодействия незаконному обороту наркотических средств и психотропных веществ среди студентов колледжа;
- ⊗ привлечение квалифицированных специалистов по профилактической работе;
- ⊗ привлечение активной студенческой молодежи к волонтерской деятельности по реализации программы;
- ⊗ привлечение родительской общественности к реализации программы;
- ⊗ разработка информационных материалов, брошюр, методических пособий, направленных на пропаганду здорового образа жизни, развитие системы информирования студентов в целях предупреждения и снижения спроса на наркотические вещества, алкоголь и табачные изделия;
- ⊗ организация и проведение мониторингов по отслеживанию результатов профилактической работы в колледже.

Основные направления профилактической работы.

- ✘ Профилактика употребления наркотических, алкогольных, табакокурения и иных веществ в студенческой среде.
- ✘ Обеспечение студентов психологической помощью.
- ✘ Подготовка волонтеров из числа студентов колледжа.
- ✘ Создание условий в колледже для реализации творческого потенциала студентов.
- ✘ Организация работы по пресечению распространения наркотических, алкогольных, табакокурения и иных веществ на территории учебных корпусов.
- ✘ Оценка эффективности проводимых мероприятий и работы сотрудников колледжа, задействованных в организации профилактической работы по злоупотреблению наркотических, алкогольных, табакокурения и иных веществ.
- ✘ Просветительская деятельность. Просвещение ориентировано на создание условий для активного освоения и использования социально-психологических знаний всеми участниками образовательного процесса. Реализация этого направления осуществляется в следующих формах: круглого стола, информационного стенда для родителей и учащихся, разработки буклетов и тренингов, семинаров, конференций по проблемам маний. Для популяризации здорового образа жизни и жизненноуверждающих ценностей для подростков и родителей запланированы акции: «Мы выбираем здоровое будущее», «Не переступи черту» - по профилактике наркомании и алкоголизма среди подростков, «Я выбираю жизнь», конкурс плакатов, рисунков выполненных в программе Power Paint по данной теме. Викторина «Полезные привычки», и другие мероприятия, направленные на активное приобщение воспитанников к здоровому образу жизни.
- ✘ Профилактическая деятельность. Беседы, лектории по проблемам семьи и нарко-алкогольной зависимости, консультации специалистов, дни открытых дверей, конкурсы плакатов, психологические упражнения – все эти мероприятия направлены на формирование у подростков позитивных социальных и антинаркоалкогольных установок. При всем многообразии форм профилактической деятельности, основное направление программы – профилактические беседы. Консультирование является одной из основных форм работы с учащимися и родителями. Оно носит диагностический, стимулирующий, рекомендательный и профилактический характер. Консультации бывают как индивидуальные, так и групповые. Индивидуальное консультирование предполагает оказание помощи желающим отказаться от вредных привычек, помощи в решении вопросов, касающихся возрастных и индивидуальных особенностей психического развития, взаимоотношений с педагогом, сверстниками и родителями. В процессе консультирования решаются проблемы, которые человек не в состоянии разрешить самостоятельно. Это происходит в тех случаях, когда он не понимает проблемы, не видит ее причин, путей реше-





Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Лермонтовский региональный многопрофильный колледж» (ГБПОУ ЛРМК) не верит в свои возможности и силы, либо находится в состоянии стресса.



✘ **Диагностико-аналитическая деятельность.** Диагностическая работа направлена на выявление количества учащихся группы «риска» и нуждающихся в помощи, на осведомленность детей об опасности использования наркотических веществ, особенностей воздействия алкогольных и наркотических средств на организм и, что предпринять в случае, если их заставили распространять наркотики. Данные, полученные в результате анализа анкет-опросников, используются для планирования образовательного процесса в ГБПОУ ЛРМК и коррекции девиантного поведения. Данный проект работы по профилактике наркомании и алкоголизма среди обучающихся является вариативным, так как его содержание может быть дополнено в ходе реализации.

Структура проекта.

Проект состоит из следующих разделов.

1. Законодательно-нормативная база для организации системы профилактической работы.
2. Система профилактических мероприятий:
 - ✦ семинары и тренинги по повышению мастерства специалистов (учителей-предметников, классных руководителей) в области профилактики наркомании и алкоголизма;
 - ✦ просветительские семинары для педагогов;
 - ✦ просветительские родительские собрания;
 - ✦ тренинговые занятия и тематические классные часы для учащихся;
 - ✦ студенческие конференции.
3. Анкетирование учащихся с целью выявления уровня осведомленности и отношения к проблеме наркомании (тесты, анкеты-опросники).
4. Проведение конкурсов творческих работ учащихся. Индивидуальные творческие работы и коллективные творческие дела (выпуск газет, изготовление плакатов, съемка видеороликов, конкурс актерского мастерства).
5. Участие в конкурсах профилактической направленности.
6. Проведение спортивных и развлекательных мероприятий под знаком пропаганды здорового образа жизни.
7. Семинары и лекции приглашенных специалистов.
8. Система информационного обеспечения для повышения эффективности профилактической работы (оформление переносных стендов; классных уголков) и методические рекомендации.

Основные мероприятия программы

При реализации программы предполагается выполнить следующий перечень мероприятий:

- ✦ Создание нормативно-правовой базы, обеспечивающей эффективное решение задач профилактики употребления наркотических, алкогольных, табакокурения и иных веществ (разработка программы).
- ✦ Проведение лекций, тренингов по профилактике употребления психоактивными веществами для студентов колледжа.
- ✦ Организация и проведение социально – психологического мониторинга, включающего анкетирование студентов-первокурсников, оценку социально-психологического климата в группах первого года обучения, оценку благополучия (выявление неблагополучных) мест проживания и досуга студентов.
 - ✦ Разработка методических материалов по созданию эффективной системы социально-психологического мониторинга.
 - ✦ Организация и проведение антинаркотических акций, конкурсов плакатов, тематических выступлений.
 - ✦ Подготовка и выпуск в газете колледжа тематических публикаций, касающихся вопросов профилактики употребления





Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Лермонтовский региональный многопрофильный колледж» (ГБПОУ ЛРМК)
ческих, алкогольных, табакокурения и иных веществ.



- ▣ Создание на базе колледжа волонтерского движения по профилактике наркотических, алкогольных, табакокурения и иных веществ.
- ▣ Обучение ведению профилактической работы кураторов, студентов-волонтеров и включение их в реализацию программы профилактики.
- ▣ Проведение работ по адаптации первокурсников: посвящение в студенты; полевой выход первокурсников; опрос «Анкета первокурсника» и т.п.
- ▣ Формирование здорового образа жизни в колледже: соревнования, спартакиады и т.д..
- ▣ Проведение заседаний студенческого совета ГБПОУ ЛРМК.
- ▣ Проведение индивидуальной воспитательной работы со студентами.
- ▣ Информирование о наркоситуации среди молодежи Ставропольского края.
- ▣ Контроль качества профилактической работы.
- ▣ Организация работы Наркопоста. (см. ПРИЛОЖЕНИЕ №21)
- ▣ Работа студенческого антинаркотического спецназа. Волонтерский проект.
- ▣ Реализация студенческих волонтерских проектов на тему: «Современная молодежная мода и здоровье», «Основные виды закаливания организма» инновационным методом «Студенческий педагогический десант»

Управление реализацией программы

Контроль за выполнением Программы осуществляет – отдел воспитательной работы со студентами колледжа. Необходимым условием реализации Программы профилактики злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами среди молодежи колледжа «Территория здоровья», учитывающей особенности студенческого коллектива, его интересов и склонностей, сотворчества педагогов и студентов является обеспечение целостности и единства сфер обучения и внеучебной деятельности.

Уровень программы

Колледжный, уровень студенческой группы, отдельных групп внутри нее и индивидуальный. Программа является открытым документом для внесения изменений и дополнений. Корректировка программы может осуществляться в течение срока ее реализации.

Основные функции субъектов профилактической деятельности при организации работы по профилактике зависимостей.

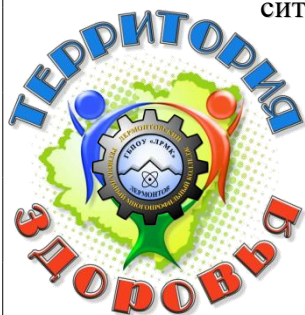
Администрация колледжа: осуществляет контроль и координацию профилактической работы в образовательном учреждении в целом.

Преподаватели, кураторы учебных групп: благодаря более тесному взаимодействию с ученическим коллективом колледжа обладают возможностью наиболее комплексного подхода к решению проблемы (организация внеурочных мероприятий, работа с родителями, медико-психолого-педагогической службой колледжа), обеспечивают организацию профилактической работы на учебных занятиях.

Медико-психолого-педагогическая служба: социальный педагог совместно с медицинским работником: обеспечивают работу «Кабинета здоровья» – одного из важных звеньев антинаркотической профилактики, консультативного пункта для педагогов, обучающихся, родителей.

Педагог-психолог: обеспечивает:

- психологическую поддержку педагогического процесса (выявление и предотвращение различных ситуаций риска, возникающих в ходе учебно-воспитательного процесса, позитивное разрешение конфликтных ситуаций);
- психологическое консультирование и сопровождение семей обучающихся и студентов;
- организационно целостную психологическую помощь детям «группы риска», в том числе направление учащегося и его родителей к тому специалисту, который может оказать им квалифицированную помощь вне ко-





Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Лермонтовский региональный многопрофильный колледж» (ГБПОУ ЛРМК)
леджа.



Социальный педагог несет ответственность:

за привлечение к совместной деятельности различных заинтересованных организаций, установление с ними постоянных и действенных контактов;

систематическую работу с семьями обучающихся (особенно с семьями учащихся «группы риска»);
Органы ученического самоуправления: создают общетеколледжное волонтерское движение, проводят социологические опросы, участвуют в антинаркотических мероприятиях, организуют постоянную работу внутриколледжного Наркопоста.

Библиотека: обеспечивает информационно-методическую базу профилактической работы.

Учреждения дополнительного образования и культуры: организуют информационно-просветительскую работу с родителями, совместное творчество обучающихся и студентов, педагогов и родителей, создают условия для активного участия родителей в организации досуга детей.

Общественные организации: развивают широкую профилактическую деятельность в образовательных учреждениях, в СМИ, проводят массовые антинаркотические акции.

Городская наркологическая служба организуют консультативную работу с родителями: признаки приобщения ребенка к наркотикам, о лечении наркомании и стратегии поведения родителей в период реабилитации.

СМИ, в том числе Интернет формируют общественное мнение.

Правоохранительные органы:

работают с обучающимися и родителями по вопросам правовой ответственности за употребление, хранение и распространение наркотических средств и психотропных веществ;

осуществляют юридическое консультирование по проблемам наркомании;

обеспечивают взаимодействие колледжа с городской комиссией по делам несовершеннолетних и защите их прав, отделениями профилактики правонарушений несовершеннолетних;

организуют первичный профилактический подростков, замеченных в приеме наркотиков.

Инспектора по делам несовершеннолетних органов внутренних дел, закреплённые за отделениями колледжа профилактическую деятельность строят по трем основным направлениям: работа с обучающимися, родителями (лицами, их заменяющими) и педагогическими коллективами. Среди основных задач инспекторов ПДН – профилактика правонарушений, связанных с незаконным оборотом наркотиков.

Методы реализации программы.

Мозговой штурм. Метод используют для развития творческого мышления. Это помогает учащимся не быть строгим судьёй себе и другим. Попросит группу выдать столько идей, сколько они могут, может, зафиксировать их на доске. Никто в группе не должен оценивать и комментировать: «Позитивные или негативные идеи?» По завершении мозгового штурма идёт оценка этих идей.

Ролевые игры. Ощущение себя «в чужой шкуре» помогает развить сопереживание и возможность понять ситуацию с различных сторон. Можно попросить ребят представить себя в различных ситуациях – «драматическая ситуация» помогает вжиться в проблему. Можно принять ролевые игры, «проживая» какие-либо события.

Развитие мнений через обсуждение и дебаты. Многие вопросы требуют обсуждения, т. к. студенты и педагоги часто имеют собственное мнение. Следовательно, очень важно определить своё собственное мнение. Во время обсуждения учащиеся понимают, что бывает множество мнений по одному вопросу.

Рекламные листки, буклеты, плакаты, эмблемы. Чаще всего обучение состоит из разделов: слушать преподавателя, выполнять письменные задания. Записи очень важны для систематизации знаний, для развития коммуникативных способностей. Можно сделать записи в форме рекламного листка, буклета, плаката – т.е. того, что может информировать других. Дизайн и иллюстрация становятся очень важными, так как помогает общаться.

Истории. Многие люди учатся на историях, которые являются важным путём передачи знаний и морали; и даже телевизионные «мыльные оперы» по-своему учат нас исследовать текущие события. Истории и рассказы позволяют переносить свой личный опыт в форму фантазий, и поэтому они не сообщают о себе те вещи, о которых хотелось бы умолчать. Различные люди по-разному интерпретируют одну и ту же историю. Народные сказки, рассказы о





Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Лермонтовский региональный многопрофильный колледж» (ГБПОУ ЛРМК) жизни, фантастика часто нужны нам, так как помогают лучше понять свои проблемы.



Работа в группах и парах. Студент учится на чужих примерах, чужом опыте, поэтому работа в группе очень важна. Но управлять группой должен преподаватель, в обязанности которого входит следить, не доминирует ли кто-либо над другими, все ли участвуют в работе. В состав группы не должны постоянно входить только друзья, а с целью улучшения атмосферы в группе необходимо научиться уважать чужую точку зрения, что способствует развитию коммуникативных навыков.

Основными условиями организации педагогической профилактики являются:

- **интеграция:** реализация целей и задач педагогической профилактики осуществляется в процессе формирования у обучающихся знаний, умений и навыков, имеющих для них актуальное значение и востребованных в их повседневной жизни;
- **целостность:** вовлечение в сферу педагогической профилактики всех основных институтов социализации несовершеннолетних и молодежи - образовательного учреждения, семьи, ближайшего окружения;
- **системность:** педагогическая профилактика рассматривается как часть единого процесса воспитания и обучения несовершеннолетнего, а ее задачи соответствуют общим задачам учебно-воспитательного процесса;
- **комплексность:** задачи формирования у несовершеннолетних негативного отношения к употреблению ПАВ реализуются в рамках единого педагогического процесса и сформированного в образовательной сфере профилактического пространства;
- **безопасность:** тщательный отбор информации и форм воздействия на несовершеннолетнего для предотвращения провоцирования интереса к ПАВ;
- **возрастная адекватность:** содержание педагогической профилактики строится с учетом особенностей социального, психологического развития в конкретном возрасте, а также с учетом реальных для того или иного возраста рисков возможного вовлечения в употребление ПАВ.

Перечень плана мероприятий

НАИМЕНОВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	2019 – 2020 УЧЕБНЫЙ ГОД		
ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ			
Разработка программы профилактики злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами среди молодежи колледжа «Территория здоровья»	X		
Разработка плана профилактических мероприятий, направленных на профилактики злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами среди молодежи колледжа	X	X	X
Организация и проведение социально – психологического мониторинга, включающего анкетирование студентов-первокурсников, оценку социально-психологического климата в группах первого года обучения, оценку благополучия (выявление неблагополучных) мест проживания и досуга студентов	X	X	X
Проведение лекций по профилактике употребления психоактивными веществами для студентов колледжа с приглашением представителей здравоохранения	X	X	X





Разработка методических материалов по созданию эффективной системы социально-психологического мониторинга		X	X
Организация и проведение антинаркотических акций, конкурсов плакатов, тематических выступлений	X	X	X
Подготовка и выпуск тематических публикаций, касающихся вопросов профилактики употребления наркотических, алкогольных, табакокурения и иных веществ			X
Создание на базе колледжа волонтерского движения по профилактике наркотических, алкогольных, табакокурения и иных веществ.			
Привлечение общественных лидеров, деятелей культуры, спорта...	X	X	X
Индивидуальная работа со студентами	X	X	X
Обучение ведению профилактической работы кураторов, студентов-волонтеров и включение их в реализацию программы профилактики		X	X
Организация и проведение общеколледжных родительских собраний с приглашением представителей прокуратуры, ОДН, инспекторов, представителей здравоохранения	X	X	X
Организация и проведение бесед, классных часов в группах	X	X	X
Организация и проведение общеколледжных мероприятий, направленных на профилактику здорового образа жизни	X	X	X
Профилактические групповые и индивидуальные беседы, анкетирование, психологическое консультирование, классные часы «Психолого-педагогическая и социальная помощь детям, находящимся в трудной жизненной ситуации»	X	X	X
Анкетирование, «Определение эмоционального состояния и личностных особенностей подростков для профилактики употребления ПАВ»	X	X	X
Тренинг, классные часы «Самовоспитание личности». Курс «Управляй собой», Курс «Реализуй себя»	X	X	X
Групповая работа со студентами группы риска: снятие психоэмоционального напряжения, тренинги по программе «Синемалогия»; Психопрофилактическая программа для детей и подростков профилактика вовлечения в аддитивные формы поведения детей и подростков,	X	X	X

Мероприятия по осуществлению программы на 2019-2020 учебный год.

МЕРОПРИЯТИЯ	СРОК ВЫПОЛНЕНИЯ	ОТВЕТСТВЕННЫЕ
<p>Методическая работа</p> <p>1. Оформление странички «SMS-дети» и странички «Профилактика зависимости» на сайте колледжа.</p> <p>Выступления на педсоветах по вопросам профилактики вредных привычек среди несовершеннолетних.</p>	<p>В течение учебного года</p> <p>В течение учебного года</p>	<p>Зам. директора по УВР</p> <p>Психолог Зам. директора по УВР</p>





3. Создание сектора по профилактике ПАВ.	В течение учебного года	Зам. директора по-УВР
4. Создание банка данных передового опыта педагогов по профилактике ПАВ.	В течение учебного года	ЦРБ
5. Проведение ежегодных профилактических медосмотров.		
6. Составление социального паспорта учебных групп.	Ноябрь-декабрь	Кл. руководители Зам. директора по-УВР
7. Выступление на совещаниях при директоре ГБОУ СПО ЛРМК.	Сентябрь-октябрь	Зам. директора по-УВР
8. Контроль за работой классных руководителей по профилактике вредных привычек, пропаганда здорового образа жизни.	В течение учебного года	
9. Создание библиотеки методической литературы по данной теме.		Зам. директора по-УВР Библиотекарь
10. Рассмотрение вопросов по профилактике вредных привычек на заседаниях МО классных руководителей.	В течение учебного года	Руководители МО Зам. директора по УР
11. Проведение открытых уроков и мероприятий по данной теме.	В течение учебного года	Психолог Кл. руководители
<u>Диагностика</u>		
1. Диагностика по проблеме «Уровень здоровья и здорового образа жизни учащихся».	По планам работы МО	Психолог
2. Анкетирование учащихся на приверженность к вредным привычкам.	Сентябрь	Кл. руководители
3. Определение уровня воспитанности учащихся.		
4. Тестирование на определение валеологической грамотности родителей.		
<u>Примерная тематика классных часов</u>		
1. Общечеловеческие ценности.		Кл.руководители
2. Личная гигиена – основа профилактики инфекционных заболеваний.	Классные часы проводится один раз в месяц	Психолог
3. Определение здорового образа жизни.		
4. Определение химической зависимости.		
5. Традиции и табакокурение.		
6. «Вредные привычки» (общеколледжное мероприятие).		
7. Курение. Влияние на организм.		
8. Правда об алкоголизме.		
9. «Сказ о вредных привычках»		
10. Что такое ВИЧ?		
11. Формирование ответственности у подростка за свои действия как фактор защиты от вовлечения в наркотизацию.		
12. Алкоголь и алкогольная зависимость.		
13. Пресс-конференция «Курение – «За» и «Против»		
14. «По ком звонят колокола?»		
15. Есть повод подумать		
16. ПАВ и последствия их употребления		





<p>17. Цикл занятий по психолого-педагогическому просвещению детей по «Стандартам профилактики».</p> <p>Внеклассные мероприятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Организация и проведение «Всемирного дня здоровья» 2. Организация и проведение «Международного дня борьбы с наркотиками», Подготовка памяток, листовок, обращений по профилактике вредных привычек. 3. Организация и проведение театрализованного представления 4. Проведения цикла бесед «Наше здоровье в наших руках» 5. Проведение первенства колледжа по лёгкой атлетике ««Спорт против курения» 6. Проведение конкурса социальных плакатов и стенгазет «Здоровым быть здорово!» 7. Организация пропаганды правовых знаний среди учащихся «Подросток и закон» 8. Привлечение к работе в кружках по интересам, благоустройству территории, помощь в трудоустройстве. <p>Семейное здоровье</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рассмотрение вопросов профилактики вредных привычек на заседаниях родительского комитета и родительских собраний. 2. Привлечение родителей к работе по профилактике вредных привычек у детей. 3. Создание лектория для родителей «Сохранения физического и психического здоровья учащихся». 4. Организация пропаганды правовых знаний среди родителей на тему «Подросток и закон» 5. Проведение родительских собраний на правовую тематику. 6. Проведение цикла собраний по программе «Путь к успеху» 	<p>Сентябрь</p> <p>Октябрь</p> <p>Ноябрь</p> <p>Декабрь</p> <p>Январь</p> <p>Постоянно</p> <p>Постоянно</p> <p>Постоянно</p> <p>В течение года</p> <p>В течение года</p>	<p>Учителя физкультуры</p> <p>Психолог</p> <p>Волонтеры</p> <p>Кл. рук. Зам. директора по УВР. Преподаватели физкультуры Администрация . Психолог Кл. руководители. Администрация. Психолог</p> <p>Зам.директора по УВР Психолог Кл. руководители. Администрация. Психолог Кл. руководители.</p>
--	--	--

Тематика занятий по психолого-педагогическому просвещению обучающихся.

I КУРС	№1 «Семья: взаимоотношения и конфликты»	Диспут
	№2 «Мы – разные, мы -равны»	Ролевая игра, беседа- диалог





	№3 «Преступление и наказание»	Диспут
	№4 «Сквернословие и здоровье»	Круглый стол
II КУРС	№1 «Противостоять агрессии»	Диспут
	№2 «Кодекс чести»	Круглый стол
	№3 «Свой путь мы выбираем сами»	Беседа
	№4 «Я среди людей и я сам строю свою жизнь»	Диспут
III-IV КУРС	№1 «Права человека в современном мире»	Круглый стол
	№2 «Самодисциплина и самовоспитани»	Дискуссия
	№3 «Агрессия и стресс»	Беседа
	№4 «Честь и Закон»	Игра «Брейн – ринг»

Примерная тематика родительских собраний на правовую тематику.

I КУРС	Молодежные субкультуры.	Лекция с элементами беседы
	Пока не поздно! – права и обязанности родителей, права и обязанности подростка.	Вечер вопросов и ответов
	Психолого-педагогические основы проявления агрессии и профилактика экстремизма в подростково-молодежной среде.	Лекция с элементами беседы
	Уважение и понимание – основа терпимости.	Деловая игра
II КУРС	Роль самооценки в формировании личности.	Лекция.
	Профилактика агрессивности в подростковой среде.	Социально-психологический тренинг
	Международные документы о правах ребенка.	Правовой тренинг
	Уголовная ответственность несовершеннолетних.	Лекция + практикум
III-IV КУРС	Терроризм и экстремизм.	Лекция
	Человек и закон.	Лекторий (рассчитан на несколько занятий)
	Правомерное поведение. Правонарушение, юридическая ответственность.	Правовой тренинг
	Закон и ответственность.	Вечер вопросов и ответов
	Защита Отечества – священный долг каждого гражданина России.	Диспут
	Причины преступности.	лекция, тренинг

Оценка эффективности профилактики употребления ПАВ.

Эффективность является важной интегральной характеристикой достигнутых результатов профилактики в образовательной среде и отражает их социальную значимость: вклад в решение государственной задачи предупреждения употребления ПАВ несовершеннолетними и молодежью.


Определение эффективности осуществляется в ходе специальной оценочной процедуры, которая является обязательным этапом деятельности, связанной с предупреждением употребления ПАВ несовершеннолетними. Оценка эффективности выполняет важные для практики функции:


➤ **диагностики** - определение сферы и характера изменений, вызванных профилактическими воздействиями;

➤ **отбора** - выявление эффективных мероприятий, проведенных классными руководителями, обеспечивающих достижение наиболее значимых позитивных результатов в профилактике употребления ПАВ несовершеннолетними для дальнейшего широкого и повсеместного внедрения в прак-







 **коррекции** - внесение изменений в содержание и структуру реализуемой профилактической деятельности с целью оптимизации ее результатов;

 **прогноза** - определение задач, форм и методов организации профилактики при планировании новых этапов ее реализации с учетом достигнутого.

Общая оценка эффективности профилактики формируется из оценки организации процесса профилактики и оценки результатов профилактики. При оценке организации процесса профилактики выявляется степень его соответствия положениям программы, определяющим цели, задачи, принципы профилактики употребления ПАВ, минимальный уровень и объем профилактических мер.





При оценке результатов профилактики определяются изменения в социальных компетенциях, нормативных представлениях и установках обучающихся, связанных с риском употребления ПАВ, а также изменения характеристик ситуации их социального развития, определяющих риск употребления ПАВ:

 степень специального контроля, препятствующего употреблению ПАВ;

 наличие возможности для организации содержательного досуга, а также форм специальной психологической и социальной поддержки для групп риска;

 изменения в динамике численности обучающихся, употребляющих ПАВ.

Ожидаемые результаты:

1. Формирование негативного отношения к психоактивным веществам у обучающихся.
2. Популяризация и внедрение в воспитательный процесс наиболее эффективных моделей профилактики зависимости от ПАВ.
3. Повышение уровня развития умений и навыков:
 -  уверенного позитивного поведения;
 -  конструктивного общения между собой и со взрослыми;
 -  отстаивания и защиты своей точки зрения;
 -  осознанного и уверенного умения сказать ПАВ «Нет».
4. Повышение общей культуры поведения и формирование образа социально успешного молодого человека.

Дополнительный справочный материал для педагогов.

Глоссарий.

Образовательная среда - система факторов, обеспечивающих образование человека в конкретных социокультурных условиях.

Социализация - процесс усвоения индивидом образцов поведения, психологических установок, социальных норм и ценностей, знаний и навыков, позволяющих ему успешно функционировать в данном обществе.

Психоактивные вещества (ПАВ) – химические и фармакологические средства, влияющие на физическое и психическое состояние, вызывающие болезненное пристрастие (наркотики, транквилизаторы, алкоголь, никотиносодержащие вещества и другие средства и вещества).

Употребление психоактивных веществ – первичная проба, экспериментирование с приемом отдельных средств (наркотики, алкоголь, никотиносодержащие вещества) с целью изменения психического состояния, неоднократное употребление ПАВ без назначения врача, имеющее негативные медицинские, психологические и социальные последствия.

Профилактика употребления психоактивных веществ – комплекс социальных, образовательных, психологических и медицинских воздействий, направленных на выявление и устранение причин и условий, способствующих распространению и употреблению ПАВ, на предупреждение развития и ликвидацию негативных личностных, социальных и медицинских последствий употребления ПАВ.

Наркотики – ПАВ, включенные в официальный список наркотических средств.

Группа риска злоупотребления психоактивными веществами – группа детей, подростков и молодежи, выделенная на основании набора социально-демографических, личностных, психологических и сомато-





Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Лермонтовский региональный многопрофильный колледж» (ГБПОУ ЛРМК)

физических признаков, характеризующаяся установками на систематическое употребление алкоголя, наркотических средств и иных ПАВ с высокой вероятностью развития болезненных форм зависимости. Группа риска является самостоятельным объектом профилактики. К ней относятся дети и молодые люди:

лишенные родительского попечения, ведущие безнадзорный образ жизни, не имеющие постоянного места жительства;

- ✚ экспериментирующие с пробами алкогольсодержащих средств, наркотических веществ и различных ПАВ;
- ✚ имеющие проблемы в возрастном психическом развитии и поведении, обусловленные отклонениями в социализации, сопровождающиеся нервно-психической неустойчивостью или сопутствующими психическими расстройствами.

Потребители наркотиков – лица, приобретающие наркотические средства или психотропные вещества без назначения врача.

К ПАВ (психоактивные вещества) относят алкоголь, табак, наркотики, препараты бытовой химии - ингалянты, некоторые медикаменты и лекарственные средства с психоактивным действием. Необходимо помнить, что, употребляя внутривенно ПАВ, вероятность ВИЧ-инфицирования, заражения гепатитом (желтуха) и другими инфекциями, передающимися через кровь, очень велика. Не стоит забывать и о половом пути передачи выше указанных инфекций.

АЛКОГОЛЬ: этот наркотик принимают даже дети.

Покупка и потребление: чаще пьют дома, так как легче достать.

Эффект: после небольших доз наступает расслабление и раскрепощенность. При увеличении дозы спиртного человек становится болтливым, нарушается координация движений, артикуляция. Может появиться немотивированная агрессивность, склонность к дракам. Тяжесть опьянения зависит не только от дозы принятого алкоголя, но и от того, был ли пуст желудок, каков вес тела, частоты потребления спиртного.

Проблемы, связанные с приемом: небольшие дозы алкоголя чаще всего не оказывают видимого, на первый взгляд, пагубного влияния. Но ежегодно много детей поступают в больницы с тяжелым алкогольным отравлением даже после приема небольших доз. Алкоголь снижает самоконтроль, «запреты», что ведет к беспорядочным и ранним половым связям. Соответственно, имеется риск нежелательной беременности, заражение ВИЧ-инфекцией, вирусным гепатитом и другими заболеваниями, передающимися половым путем.

Закон: алкоголь могут покупать в магазинах и киосках лица, достигшие 18 лет. Продажа алкоголя детям до 18 лет запрещена.

АМФЕТАМИН: используется молодежью на вечеринках, в клубах, дискотеках, когда необходим «прилив» жизненной энергии

Покупка и потребление: производится в подпольных лабораториях. Редко в чистом виде, обычно смешивают с другими медикаментами. Продаются в виде белого или серого порошка, который нюхают, глотают в таблетках, вводят в вену. Внутривенный способ наиболее опасен, так как существует риск заражения СПИДом, гепатитом через шприцы и иглы.

Проблемы, связанные с приемом: последствия амфетамина: снижение настроения, трудности с засыпанием, резкая утомляемость, снижение жизненных сил. При длительном употреблении появляется депрессия и бредоподобное поведение.

Закон: наркотик нелегален.

ГАШИШ: часто используется молодыми людьми.

Покупка и потребление: продаются в виде рассыпчатой смолы, твердого блока, травы или черного маслянистого вещества. Чаще всего гашиш курят (как с табаком, так и без него) в виде сигареты (самкрутки). Также добавляют в пищу или в сладости (конфеты, бисквиты).

Эффект: расслабляет человека, делает его болтливым. Более концентрированные формы дают небольшой галлюциногенный эффект.

Проблемы, связанные с приемом: усиливает чувство беспокойства, напряжения, появляется бредоподобные идеи, забывчивость. Замедляется реакция, что приводит к различным несчастным случаям. Снижается концентрация внимания, что ведет за собой трудности в учебе, познании, сдаче экзаменов. Сильная психическая зависимость: при отказе от анаши у человека появляется





Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Лермонтовский региональный многопрофильный колледж» (ГБПОУ ЛРМК) **ся плохое настроение, невозможность расслабиться и снять напряжение. При длительном курении поражаются легкие (как при курении «Чистой» анаши, так и смеси табака с анашой).**



Закон: незаконный наркотик.

КОКАИН И КРЭК: привозят с плантации коки. Крэк производят путем известкования кокаина.

Покупка и потребление: продают в виде белого порошка. Чаще его нюхают, но потребляют и в виде инъекций. Крэк чаще курят, но также вводят инъекционно.

Эффект: дает чувство силы и уверенности в себе. Появляется желание увеличить дозу и частоту потребления, желание усилить эффект приема наркотика.

Проблемы, связанные с приемом: развитие зависимости. Потребление кокаина и крэка инъекционным способом ведет к риску заражения СПИДом и гепатитом. Постоянное употребление способствует быстрой потере веса, чувству беспокойства, бредоподобным идеям, неугомонности. Депрессия и колебания настроения - постоянные спутники приема кокаина.

Закон: незаконный наркотик

ЭКСТАЗИ : производится в подпольных лабораториях.

Покупка и потребление: часто покупают в клубах, на дискотеках. «Чистый» экстази никогда не продается. Продают таблетки экстаз и с добавлением различных наркотиков: LSD, амфетамина и других.

Эффект: дает чувство прилива сил, сопровождаемого спокойствием, чувство сопричастности к людям, окружающим тебя. Появляется ощущение общей слабости, напряженности в руках и ногах, особенно, в области запястья. Пока не известны последствия длительного потребления экстази, но исследования подтверждают появление депрессии. Особенно тяжело прием экстази отражается на гипертониках, на людях с больным сердцем, склонных к судорогам и больных эпилепсией.

Проблемы, связанные с приемом: экстази вызывает обезвоживание организма, поэтому его потребители вынуждены пить воду, соки и другие жидкости. Но одновременно прием большого количества жидкости очень опасен для организма. Большинство скончавшихся от экстази причиной смерти имеют остановку сердца или обезвоживание.

Закон: незаконный наркотик

ГЕРОИН: привозится с опийных плантаций. Первое время (с начала потребления) имеется только чувство слабости. От момента регулярного приема до появления зависимости проходит несколько недель (реже месяцев).

Покупка и потребление: продается в виде белого, сероватого или коричневого порошка. Используют в виде курения, в виде инъекций (чаще внутривенных). Перед инъекционным употреблением порошок смешивают с соком лимона или уксусным ангидридом. Велик риск заражения СПИДом и гепатитом через общий шприц или иглы.

Эффект: схож с действием морфина и других наркотических анальгетиков (обезболивающих средств). Героин относится к группе анальгетиков и соответственно уменьшает физическую и моральную боль. В теле ощущается прилив тепла, появляется чувство удовлетворения, забываются все проблемы.

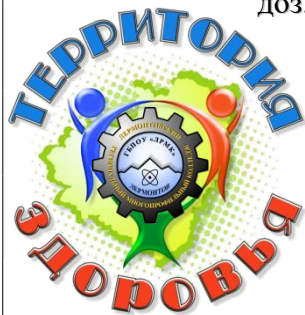
Проблемы, связанные с приемом: огромен риск передозировки, так как не известен реальный процент содержания чистого героина в порошке (продавцы добавляют в героин тальк и другие наполнители для увеличения веса). Потребитель героина точно не знает, какую дозу он принял. При передозировке - кома и смерть. При длительном приеме героина формируется «синдром отмены», который характеризуется гриппоподобными симптомами: мышечная боль, слезоточивость, насморк, чихание, жидкий стул, рвота, бессонница, депрессия, неусидчивость.

Закон: незаконный наркотик.

LSD: лизергиновая кислота диэтиламида. Для получения эффекта достаточно чрезвычайно малых доз.

Покупка и потребление: изготавливают и продают в виде маленьких квадратиков (как бы из бумаги) с рисунками из мультфильмов.

Эффект: эффект начинается через 30-40 минут после того, как проглочен такой квадратик. Продолжительность до 12 часов. Точную дозу очень трудно вычислить, поэтому трудно предсказать эффект и его продолжительность. Изменяются ощущения звука и слуха. Например, музыка кажется





Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Лермонтовский региональный многопрофильный колледж» (ГБПОУ ЛРМК) более красивой. Появляются иллюзорные расстройства. Истинные галлюцинации редки. Ощущается различная скорость течения времени. Иллюзии усиленного самоощущения и чувства озарения.

Проблемы, связанные с приемом: появляется беспокойство. Человек не контролирует себя, бывают несчастные случаи. Лица с психическими отклонениями до начала приема LSD усугубляют их после приема. Последствие наркотика может проявиться далее месяц спустя.

Закон: незаконный наркотик.

ЛЕТУЧИЕ ОРГАНИЧЕСКИЕ РАСТВОРИТЕЛИ (препараты бытовой химии - ПБХ): их используют дети и подростки. Опасны, так как смерть может наступить во время первого «сеанса» вдыхания. Каждую неделю умирает один ребенок во время вдыхания ПБХ.

Покупка и потребление: чаще всего ПБХ можно найти дома. Согласно закону они не запрещены в продаже, их легко можно купить в магазине и ларьке. Дети вдыхают пары ПБХ носом или ртом (используя полиэтиленовый кулек). Некоторые пользуются аэрозольными ингаляторами - впрыскивают пары в рот.

Эффект: чувство головокружения, опьянения. Многие испытывают галлюцинации (мультики). Некоторые ощущают слабость и головную боль.

Проблемы, связанные с приемом: после вдыхания ПБХ может быть слабость, тошнота и рвота. Велика опасность несчастных случаев, так как в период галлюцинаций они не контролируют себя, особенно, если они нюхают ПБХ в непосредственной близости от электропроводов, железнодорожных путей, автомагистралей, на чердаке высоких зданий. Часть нюхающих внезапно умирает от остановки сердца. При хронической интоксикации (длительном потреблении) снижаются интеллект, память, поражаются почки и печень.

Закон: продажа ПБХ разрешена законом, но вдыхание паров запрещено.

ТАБАК: среди 13-летних детей 5% курят сигарету в неделю. 30% старших подростков курят 11-12 сигарет в день. Это стало престижным даже среди девушек, так как сигареты снижают аппетит и «улучшают» фигуру.

Покупка и потребление: в семьях, в которых родители курят, достать сигареты не проблема, и имеется большее искушение покурить. Другой причиной начала курения можно назвать при мер друзей, просмотр ТУ и журналов, рекламирующих сигареты. Детям до 16 лет продавать табак и сигареты запрещено, но этот запрет часто обходят.

Эффект: после первой сигареты бывает ощущение слабости и головокружения. 1-2 сигареты повышают и давление. В дальнейшем сигареты их тонизируют, снижают стрессовые реакции и напряженность - во время процесса курения. Это подходит молодым людям, особенно когда они неуклюжи, не умеют контактировать с другими.

Проблемы, связанные с приемом: к никотину очень легко привыкнуть. Длительное курение приводит к болезни сердца, тромбозам артерий и вен, сердечным приступам, болезням бронхов и легких, раку легких.

Закон: табак и сигареты могут покупать в магазинах и киосках лица, достигшие 18 лет.

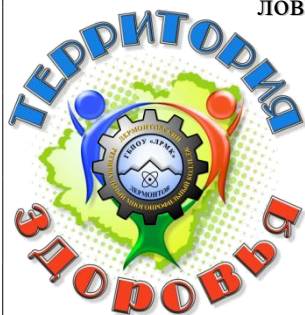
ТРАНКВИЛИЗАТОРЫ: чаще всего их выписывают врачи при ряде заболеваний.

Покупка и потребление: считается незаконной продажа транквилизаторов с рук (только в аптеке и по рецепту). Чаще их принимают орально (через рот) в виде капсул или таблеток, иногда сочетают с другими наркотиками. Некоторые из них используются инъекционно.

Эффект: снижают беспокойство, напряженность, релаксируют (расслабляют) и успокаивают. Большие дозы вызывают сонливость, приводят к несчастным случаям.

Проблемы, связанные с приемом: регулярный прием вызывает рост толерантности (необходимость увеличивать дозу) и зависимость. Требуется все большая доза для получения прежнего эффекта. При резкой отмене появляется «синдром отмены»: напряженность, беспокойство, приступы паники, головная боль, тошнота. Инъекции транквилизаторов крайне опасны - кома и смерть, особенно, если они сочетаются с приемом героина или алкоголя.

Закон: эти ПАВ разрешены к применению только по предписанию врача. Разрешено иметь их у себя в небольшом количестве. Но запрещено продавать другим или просто «угощать».





Словарь терминов

Агрессивность – устойчивая черта личности, уровни которой определяются научением в процессе социализации, ориентацией на культурно-социальные нормы, важнейшими из которых выступают нормы социальной ответственности и нормы возмездия за акты агрессии.

Агрессия – мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе. (Зинченко)

Аддикция – злоупотребление ПАВ без признака индивидуальной, психологической и физиологической зависимости.

Аддиктивное поведение – это поведение, связанное с изменением сознания, измененной, деформированной формой удовлетворения потребностей через психоактивные вещества (алкоголь, наркотики, токсины), выражается в стремлении ухода от реальности.

Алкоголизм – это вынужденное потребление алкоголя в больших количествах.

Дивантное поведение предполагает систему поступков отклоняющихся от общепринятой нормы, будь то норма психического здоровья, права, культуры или морали.

Девияция – это отклонение от нормы

Наркомания – это заболевание, вызванное употреблением препаратов относящихся к списку наркотических.

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Положение об общественном наркологическом посте (наркопост) ГБПОУ ЛРМК «Лермонтовский региональный многопрофильный колледж»

I. Общие положения

1.1. Наркопост является общественным органом, проводящим комплексную профилактическую работу в колледже для выработки у студентов навыков здорового образа жизни и формирования устойчивого нравственно-психологического неприятия злоупотребления психоактивных веществ. Наркопост создается приказом директора колледжа. Для осуществления своей деятельности наркопост руководствуется нормативно-правовыми документами Министерства Просвещения Российской Федерации, Министерства образования Ставропольского края и Министерства здравоохранения Ставропольского края, настоящим Положением; использует методические рекомендации и разработки по профилактике социально-негативных явлений; взаимодействует с иными министерствами, ведомствами, организациями, предприятиями и учреждениями по данному направлению деятельности.

1.2. В состав наркопоста входят социальный педагог, медицинский работник образовательного учреждения, представитель администрации (заместитель директора по воспитательной работе), психолог, классные руководители (кураторы), представители студенческого совета, члены родительского комитета.

1.3. Исполнительным директором наркопоста является психолог колледжа, секретарь и иные функции распределяются добровольно среди членов наркопоста.

1.4. Председателем наркопоста является заместитель директора колледжа по воспитательной работе.

II. Задачи общественного наркопоста

2.1. Наркопост осуществляет комплекс мероприятий по первичной профилактике злоупотребления психоактивных веществ в студенческой среде.

2.2. Реализует мероприятия для учащихся с проведением индивидуальной воспитательной работы и устранения аддитивного (зависимого) поведения, формирования зависимостей.

2.3. Ведет работу с родителями, направленную на информирование о случаях наркотизации учащихся, о целесообразности внутрисемейного контроля по данной проблеме, выявление признаков девиантности в поведении и зависимостей, профилактику социально-негативных явлений в семье и формирование здорового образа жизни.





Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Лермонтовский региональный многопрофильный колледж» (ГБПОУ ЛРМК)



2.4. Осуществляет первичное выявление лиц "группы риска", имеющих признаки различных отклонений в поведении и склонных к злоупотреблению

психоактивных веществ, своевременное информирование о них родителей, комиссии по делам несовершеннолетних (КДН) и врача-нарколога, направление на дополнительное обследование и принятие педагогических или иных правовых мер.

2.5. Организует информационно-просветительскую работу среди учащихся и родителей в соответствии с действующими законодательными, нормативно-правовыми актами Российской Федерации и Ставропольского края.

III. Права и обязанности общественного наркопоста.

3.1. Ведет диагностику (анкетирование, групповая, индивидуальная работа) учащихся на предмет выявления лиц, склонных к аддитивному поведению. Осуществляет направление лиц "группы риска" на консультативный осмотр психолога, врача-нарколога.

3.2. Осуществляет систематический динамический контроль за учащимися, в том числе взятыми на профилактический учет в образовательном учреждении. Проводит индивидуальную воспитательную и учебную работу с учащимися, определенными на профилактический учет, их родителями и классным руководителем, а также приводит документацию в соответствие с приложением N 3 к настоящему Положению. Проводит диагностическую работу с учащимися с целью раннего выявления употребления психоактивных веществ и формирования группы риска.

3.3. Заслушивает мастеров производственного обучения и классных руководителей на заседаниях наркопоста о работе с подростками "группы риска", о мероприятиях по формированию здорового образа жизни среди учащихся, о работе с родителями.

3.4. Обращается в администрацию колледжа с конкретными замечаниями и предложениями, направленными на улучшение профилактической работы всего студенческого коллектива.

3.5. Формирует подборку методической литературы для инженерно-педагогического состава по профилактике социально-негативных явлений среди учащихся.

3.6. Создает базу данных добровольцев (волонтеров) среди учащихся и педагогов, желающих участвовать в мероприятиях по профилактике социально-негативных явлений в обществе.

3.7. Проводит мероприятия для учащихся, родителей, педагогов по первичной профилактике злоупотребления психоактивных веществ согласно плану работы наркопоста.

3.8. По заявкам мастеров производственного обучения и классных руководителей (кураторов) привлекает к санитарно-просветительской работе специалистов здравоохранения, внутренних дел, юстиции и других заинтересованных сторон.

3.9. Обращается по принятию мер с проблемными семьями в соответствующие организации, предприятия, учреждения в целях охраны прав и здоровья детей.

3.10. Члены наркопоста обязаны соблюдать конфиденциальность сведений, которые составляют служебную, а также иную тайну, определенную действующим законодательством.

IV. Формы отчетности и учета деятельности наркопоста.

4.1. Общественный наркопост колледжа на постоянной основе подотчетен директору колледжа.

4.2. Общественный наркопост колледжа по итогам работы за учебное полугодие и текущий учебный год представляет информацию о проделанной работе директору колледжа.

4.3. Наркопост имеет паспорт установленного образца (приложение N 1 к настоящему Положению), план работы на учебный год (приложение N 2), учебно-профилактический журнал (приложение N 3), отчет о работе наркопоста (приложение N 4).

4.4. Наркопост ведет журналы учета: выявленных случаев употребления психоактивных веществ (алкогольной продукции, табака, пива и напитков, изготовленных на их основе, наркотических и токсикоманических веществ), приемов врачей, индивидуальные карты учащихся и родителей.

Паспорт наркологического поста ГБПОУ ЛРМК

1.1. Состав наркопоста





Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Лермонтовский региональный многопрофильный колледж» (ГБПОУ ЛРМК)



№ П/П	Ф. И. О.	ДОЛЖНОСТЬ	ОБРАЗОВАНИЕ	СТАТУС В НАРКОПОСТЕ	КОНТАКТНЫЕ КООРДИНАТЫ
1.	ЧЕРНОВ МАКСИМ ВАЛЕРЬЕВИЧ	ЗАМ. ДИРЕКТОРА ПО УВР	ВЫСШЕЕ	ПРЕДСЕДАТЕЛЬ	
2.	ЕМЕЛЬЯНОВА ИРИНА СТЕПАНОВНА	ПСИХОЛОГ	ВЫСШЕЕ	ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР	
3.	ДААР НАДЕЖДА АНДРЕЕВНА	МЕД. РАБОТНИК КОЛЛЕДЖА	СР/СПЕЦ	ЧЛЕН НАРКОПОСТА	
4.	СКЛАДОВА ГАЛИНА МИХАЙЛОВНА	МАСТЕР П/О, ПРЕДСЕДАТЕЛЬ СТК КОЛЛЕДЖА	ВЫСШЕЕ	ЧЛЕН НАРКОПОСТА	
5.	МЕЩЕРЯКОВА ЛАРИСА АЛЕКСЕЕВНА	СЕКРЕТАРЬ УЧЕБНОЙ ЧАСТИ	ВЫСШЕЕ	СЕКРЕТАРЬ НАРКОПОСТА	
6.	РОМАНОВА ЛЮБОВЬ ИВАНОВНА	ПРЕПОДАВАТЕЛЬ	ВЫСШЕЕ		
7.	ШЕВЦОВ ВИТАЛИЙ СЕРГЕЕВИЧ	СТУДЕНТ, ПРЕДСЕДАТЕЛЬ СТУДСОВЕТА	3 КУРС	ЗАМЕСТИТЕЛЬ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО ДИРЕКТОРА	
8.	КОЧЕРГИН ВЛАДИМИР МИХАЙЛОВИЧ	ЧЛЕН СТУДСОВЕТА	3 КУРС	ЧЛЕН НАРКОПОСТА	
9.	КУЗЬМИЧЕНА АНАСТАСИЯ АЛЕКСАНДРОВНА	СТУДЕНТКА	3 КУРС	ЧЛЕН НАРКОПОСТА	
10	КОНОНОВ СЕРГЕЙ АНДРЕЕВИЧ	СТУДЕНТ	3 КУРС	ЧЛЕН НАРКОПОСТА	

1.2. Характеристика учебного заведения:

- колледж победитель Всероссийского конкурса в рамках приоритетного национального проекта «Образование»;
- колледж является экспериментальной площадкой «Федерального института развития образования» Министерства Просвещения РФ;
- колледж – ресурсный центр Министерства образования Ставропольского края по практической подготовке студентов учреждений профобразования КМВ и переподготовки рабочих кадров для высокотехнологичных производств.

1.3. Статус образовательного учреждения: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Лермонтовский региональный многопрофильный колледж» (ГБПОУ ЛРМК)

2. Адрес образовательного учреждения: город Лермонтов, улица Комсомольская, 18

3. Руководитель образовательного учреждения: Тарасенко Марина Николаевна

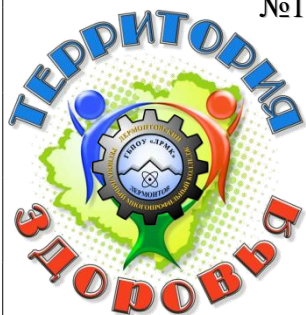
4. Количество учащихся общее: 1077 человек.

5. Учреждение здравоохранения, курирующее образовательное учреждение: Клиническая больница №101 ФМБА РФ

6. Руководитель учреждения здравоохранения, нарколог: Главный врач КБ №101 Трофимчук Татьяна Алексеевна, Нарколог Анненко Оксана Николаевна

7. Адрес учреждения здравоохранения, телефон, факс г. Лермонтов, ул. Ленина, 18

8. Комиссия по делам несовершеннолетних, руководитель КДН администрации города Лермонтова,





План работы наркопоста ГБПОУ ЛРМК на 2019 – 2020 учебный год

Цели и задачи:

- ❖ профилактика ПАВ, табакокурения, алкоголизма и наркозависимости;
- ❖ повышение значимости здорового образа жизни;
- ❖ выявление лиц «группы риска», склонных к злоупотреблению ПАВ, алкоголизму, наркомании;
- ❖ диагностика (анкетирование, групповая, индивидуальная работа) обучающихся на предмет выявления лиц, склонных к аддитивному поведению;
- ❖ формирование здорового образа жизни в студенческой среде и негативного отношения к вредным привычкам;
- ❖ предупреждение случаев вовлечения подростков, обучающихся в колледже, в раннюю алкоголизацию, эмоционального отвержения, жестокого обращения в семье, насилия;
- ❖ предоставление студентам объективной информации о влиянии ПАВ на организм человека;
- ❖ ориентирование студентов на выбор правильного жизненного пути, на здоровый образ жизни;
- ❖ предоставление информации администрации колледжа о проделанной работе и выработка рекомендаций инженерно-педагогическому составу.
- ❖ все мероприятия проводятся совместно с ССУ.

ВИД РАБОТЫ	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ	СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ	ОТВЕТСТВЕННЫЙ	ПРИМ.
1. Профилактическая работа с «группой риска»	Встреча студентов третьего курса со следователем СО ОВД по г. Лермонтову. Профилактическая беседа.	сентябрь	Зам директора по УВР	
	Консультация студентам первого курса на тему: «Курение или жизнь»	ноябрь	Даар Н.А.	
	Беседа со студентами на тему: «Один день без вредных привычек»	октябрь	кураторы	
	Памятки для педагогов и родителей по профилактике суицидов на тему: «Дорожи своей жизнью»	январь	психолог	
	Месячник по борьбе с наркоманией, табакокурением.	февраль	Инженерно-педагогический коллектив	
	Проведение социологического исследования по изучению пристрастия студентов первого курса к вредным привычкам	сентябрь	психолог	
	Психологический тренинг с мастерами производственного обучения на тему: «Золотые ключики к сердцам судей»	март	психолог	
	Психологическая игра со студентами выпускных курсов на тему: «Вредные привычки и их влияние на будущую профессиональную деятельность».	апрель	кураторы	





	Беседы со студентками колледжа: «Посмотрим на курение и наркомаанию глазами матери», «Мама! Я не хочу, чтобы ты курила»	ноябрь декабрь	Нарколог Даар Н. Н.	
	Тренинг жизненных навыков: «Один раз попробовал, потом не остановишься»	май	психолог	
	Диспут студенческого актива: «Преступление и наказание»	март	психолог	
	Рефлексивный тренинг на тему: «Мир вокруг меня, как нужно жить в нем?».	июнь	психолог кураторы	
	Консультация для студентов на тему: «Курить – здоровью вредить»	октябрь	Нарколог	
	Диспут на тему «Мы против наркотиков»	май	Акульчик И. П.	
	Тренинг для педагогов: «Преодоление неуспеваемости и девиантного поведения»	январь	Кураторы психолог	
	Разработка памятки для студентов: «Практические советы на все случаи жизни»	декабрь	Педагог дополнительного образования	
	Лекция на тему: «Наркотики – что это?»	январь	нарколог	
	Ролевая игра со студентами первого курса на тему: «Будьте здоровы»	апрель	кураторы	
2. Учебная работа со студентами	Организация и проведение конкурса сочинений на тему: «Для искоренения наркомания я предпринял...»	ноябрь	Преподаватели литературы	
	Беседа на уроках химии на тему: «Химическая составляющая наркотических веществ».	сентябрь		
	Проведение конкурса студенческого антинаркотического плаката.	февраль	Преподаватели химии	
	Коллективный просмотр и обсуждение художественного фильма Виктора Цоя «Игла»	октябрь	Преподаватели обществознания	
	Консультация на тему: «Телефоны организаций, оказывающих помощь людям, попавшим в трудную жизненную ситуацию»	Один раз в месяц	Зам директора по УВР	
	Диспут на тему: «Разрешение конфликтов без насилия»	февраль	Кураторы	





	Создание компьютерной презентации на тему: «Дым сигарет с ментолом, а все равно ЯД!»	март	Преподаватели информатики	
	Соцурок на тему: «Хорошее здоровье превыше всего»	декабрь	кураторы	
3. Работа с родителями	Родительские собрания на тему: «Организация здорового образа жизни в семье»	октябрь	кураторы	
	Консультация на тему: «Безнадзорность в семье»	май	Зам директора по УВР	
	Круглый стол на тему: «Проблема вредных привычек у подростков»	апрель	психолог	
	Беседа: «Как семейные ценности помогают противостоять давлению на личность ученика»	январь	завуч	
	Диспут на тему: «Пьянство и алкоголизм»	июнь	психолог кураторы	
	Памятка для родителей на тему: «Преодолей вредные привычки»	сентябрь	ССУ	
	Практикум на тему: «Воспитание ненасилием в семье»	ноябрь	кураторы	
	Консультация: «Признаки употребления подростком ПАВ»	октябрь	Нарколог Даар Н. А.	
	Презентация на тему: «Наркомания и ее последствия»	март	ССУ	
	Выступление нарколога перед родителями на тему: «Что нужно знать родителям о наркотиках»	сентябрь	Даар Н. А. Нарколог	
	4. Работа с кураторами	Инструктаж: «Симптомы распознавания и использования наркотиков»	сентябрь	Нарколог Даар Н. Н.
Педагогический совет: «Формы воспитательной и профилактической работы по предупреждению употребления ПАВ»		Январь	Зам директора по УВР	
Лекция на тему: «Факторы, способствующие употреблению ПАВ»		Январь	кураторы	
Круглый стол на тему: «Мой стиль общения со студентами»		Сентябрь	кураторы	
Методический совет на тему: «Предупреждение асоциального поведения в семье»		Декабрь	психолог	
Проведение социологического опроса педагогов на тему: «Подросток и наркотики»		Январь	ССУ	



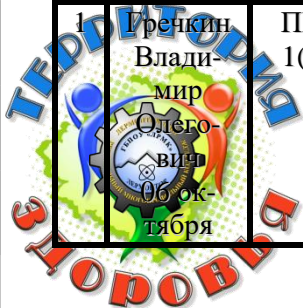


	Памятки педагогам: «Методика работы по повышению самооценки студентов»	Январь	психолог	
5. Диагностическая работа	Проведения психологического тестирования по темам: - методика личностного дифференциала» - методика определения акцентуаций характера (К. Леонгард); - методика диагностики потребности в поисках ощущений (М. Цукерман); - тест «Склонность к зависимому поведению (В. Менделевич)	Сентябрь, Октябрь	психолог	
	Проведение социологического исследования по изучению интересов и досуговой сферы студентов.	Февраль	ССУ	
	Проведение экспресс - тестов на предмет употребления ПАВ студентами «группы риска»	Ноябрь	нарколог	
	Исследование самооценки психических состояний (по Г. Айзенку)	Декабрь	психолог	
	Проверка условий проживания детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.	Сентябрь	Социальный педагог	
	Составление социологических паспортов учебных групп	Сентябрь	Кураторы	
	Диагностика взаимоотношений в семьях студентов, относящихся к группе риска	Февраль	Кураторы	
	Исследование поведенческого аспекта установки студентов первого курса по отношению употребления ПАВ.	Октябрь	психолог	
	Диагностика психологического «Здоровья» учебных групп.	Март, Апрель	психолог.	

Форма журнала учета работы нарктопста ГБПОУ ЛРМК

1. Индивидуальная работа

№ пп	Ф.И.О	Группа	Домашний адрес	Дата взятия на учет	Дата снятия с учета	Работа с психологом	Консультация нарколога	Работа с родителями	Работа с куратором
1	Гречкин Владимир Олегович	ПВ-1(9)	г. Железнодорожск	06.10.2018		Направлен на консультацию в психиатрическую клинику в Иноземцево	Проведены две консультации нарколога Лермонтова и	Сообщено матери. Проведен инструктаж	Проведен инструктаж





	был угощен сигаретой незнакомым возле кафе «Аленка»						Железноводск		
--	---	--	--	--	--	--	--------------	--	--

2. Учебная работа

№ П/П	ТЕМА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	Ф.И.О. КУРАТОРА	ОТВЕТСТВЕННЫЙ ЗА ПРОВЕДЕНИЕ	ПРИМ.

3. Работа с родителями

№ П/П	ТЕМА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	Ф.И.О. КУРАТОРА	ОТВЕТСТВЕННЫЙ ЗА ПРОВЕДЕНИЕ	ПРИМ.

4. Диагностическая работа с учащимися

№ П/П	ТЕМА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	Ф.И.О. КУРАТОРА	ОТВЕТСТВЕННЫЙ ЗА ПРОВЕДЕНИЕ	ПРИМ.

Форма отчета о работе нарктопста ГБПОУ ЛРМК.

1. Обследовано:
2. Вновь взято на учет:
3. Охвачено индивидуальной работой:
4. Консультировано врачом-нарктологом:
5. Консультировано психологом:
6. Направлено на дополнительное обследование:
7. Проведено встреч с родителями:
8. Проведено тематических бесед с кураторами:
9. Проведено тематических мероприятий с учащимися по профилактике употребления ПАВ:





ПРИЛОЖЕНИЕ №2

Сценарии мероприятий по профилактике табакокурения, наркомании, алкоголизма. Сценарий беседы «*Вся правда о курении*»

Цель мероприятия:

- ☀ создание устойчивого негативного отношения к табакокурению, формирование потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

- ➡ познакомить участников с неблагоприятными воздействиями табакокурения на здоровье человека.
- ➡ сформировать у подростков мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Целевая аудитория: обучающиеся 1-2 курсов учреждений среднего профессионального образования.

Необходимое оборудование:

- Е буклеты для участников «Как бросить курить»;
- Е социальные плакаты на тему: «Сигарета: друг и ли враг?»;
- Е мини-анкеты для групповых ответов.

Ход мероприятия:

Ведущий: 20 ноября - день рождения Конвенции о правах ребенка, в которой сказано, что государства-участники признают за каждым ребенком неотъемлемое право на жизнь и благоприятные условия для выживания и здоровья.

Страны, подписавшие эту Конвенцию, обязуются сокращать детскую смертность, развивать первичную медико-санитарную помощь, бороться с болезнями и недостаточной массой тела, обеспечивать матерям дородовый и послеродовый уход, распространять информацию, касающуюся профилактики любых отклонений от нормального здорового существования.

Мы обыденно и привычно воспринимаем связку таких понятий, как «врач» и «здоровье». Несмотря на то, что в системе лечебных учреждений проводится и профилактическая работа, врач, в первую очередь, имеет прямое отношение к лечению болезни.

От чего же зависит здоровье человека? *(Собравшимся предлагается ответить на этот вопрос.)*

Ведущий: Давайте обобщим то, что вы сказали. Медики выделяют несколько главных факторов здоровья:

- Е наследственность;
- Е качество и своевременность медицинского обслуживания;
- Е внешняя среда (качество воздуха, питьевой воды, пищи и т.д.).

Однако решающим фактором здоровья человека является его образ жизни - от него зависит до 60% здоровья. Под образом жизни мы понимаем и режим, и характер питания, и занятия физкультурой, и водные процедуры, и что очень важно, отсутствие зависимости от таких веществ, как алкоголь, табак, наркотики.

Образ жизни в сознательном возрасте зависит только от нас. А на образ жизни ребенка большое влияние оказывают родители. Давайте посмотрим, как, по вашему мнению, влияет на здоровье ребенка курение родителей.

Участники делятся на 2 группы, каждая из которых получает листок с вопросом, на который нужно дать как можно больше вариантов ответов. Через 3 минуты группы меняются бланками, в течение очередных 3 минут дополняя данные предыдущей группы ответы своими вариантами. Ведущий собирает заполненные бланки и проводит сравнение полученных результатов.

Ведущий: Посмотрим ответы на 1 вопрос: *Может ли курение отца и матери во время беременности и в течение первых месяцев жизни ребенка принести угрозу его жизни и здоровья?*

Да, верно, курение матери и отца во время беременности повышает риск выкидыша, рождения ребенка с пониженным весом и физическими отклонениями. Курение родителей повышает риск внезапной смерти младенца без видимых причин в первые месяцы жизни. Курение родителей повы-





Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Лермонтовский региональный многопрофильный колледж» (ГБПОУ ЛРМК) **шаает** риск того, что ребенок может заболеть астмой, сердечнососудистыми заболеваниями, будет чаще болеть респираторными заболеваниями, карие-сом.



Вы справедливо отметили, отвечая на 2 вопрос: *Как образ жизни может повлиять на поведение растущего ребенка*, - курение родителей повышает риск того, что ребенок может в раннем возрасте начать курить, чем подставит свою жизнь еще под большую угрозу.

О том, что курение вредно для здоровья, знают даже дети. Но курящий человек считает, что болезни, о которых говорят, не затронут его. «Авось, пронесет» - опасная жизненная позиция. Не пронесет. Расплата за курение неизбежна.

Ведущий: Хочется привести слова Л.Н. Толстого: «Трудно себе представить себе то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людей, если бы люди перестали одурманивать и вместе с тем отравлять себя водкой, вином, табаком, опиумом».

Но пока в нашей стране люди не могут и не хотят бросить курить. Поэтому государство приняло меры для улучшения положения некурящих граждан: Федеральный закон Российской Федерации от 23 февраля 2013 г. N 15-ФЗ "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака"

Статья 12. Запрет курения табака на отдельных территориях, в помещениях и на объектах

1. Для предотвращения воздействия окружающего табачного дыма на здоровье человека запрещается курение табака (за исключением случаев, установленных частью 2 настоящей статьи):

- 1) на территориях и в помещениях, предназначенных для оказания образовательных услуг, услуг учреждениями культуры и учреждениями органов по делам молодежи, услуг в области физической культуры и спорта;
- 2) на территориях и в помещениях, предназначенных для оказания медицинских, реабилитационных и санаторно-курортных услуг;
- 3) в поездах дальнего следования, на судах, находящихся в дальнем плавании, при оказании услуг по перевозкам пассажиров;
- 4) на воздушных судах, на всех видах общественного транспорта (транспорта общего пользования) городского и пригородного сообщения (в том числе на судах при перевозках пассажиров по внутригородским и пригородным маршрутам), в местах на открытом воздухе на расстоянии менее чем пятнадцать метров от входов в помещения железнодорожных вокзалов, автовокзалов, аэропортов, морских портов, речных портов, станций метрополитенов, а также на станциях метрополитенов, в помещениях железнодорожных вокзалов, автовокзалов, аэропортов, морских портов, речных портов, предназначенных для оказания услуг по перевозкам пассажиров;
- 5) в помещениях, предназначенных для предоставления жилищных услуг, гостиничных услуг, услуг по временному размещению и (или) обеспечению временного проживания;
- 6) в помещениях, предназначенных для предоставления бытовых услуг, услуг торговли, общественного питания, помещениях рынков, в нестационарных торговых объектах;
- 7) в помещениях социальных служб;
- 8) в помещениях, занятых органами государственной власти, органами местного самоуправления;
- 9) на рабочих местах и в рабочих зонах, организованных в помещениях;
- 10) в лифтах и помещениях общего пользования многоквартирных домов;
- 11) на детских площадках и в границах территорий, занятых пляжами;
- 12) на пассажирских платформах, используемых исключительно для посадки в поезда, высадки из поездов пассажиров при их перевозках в пригородном сообщении;
- 13) на автозаправочных станциях.

2. На основании решения собственника имущества или иного лица, уполномоченного на то собственником имущества, допускается курение табака:

- 1) в специально выделенных местах на открытом воздухе или в изолированных помещениях, которые оборудованы системами вентиляции и организованы на судах, находящихся в дальнем плавании, при оказании услуг по перевозкам пассажиров;
- 2) в специально выделенных местах на открытом воздухе или в изолированных помещениях общего пользования многоквартирных домов, которые оборудованы системами вентиляции.





3. Требования к выделению и оснащению специальных мест на открытом воздухе для курения табака, к выделению и оборудованию изолированных

помещений для курения табака устанавливаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере строительства, архитектуры, градостроительства и жилищно-коммунального хозяйства, совместно с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения, и должны обеспечивать соблюдение установленных в соответствии с санитарным законодательством Российской Федерации гигиенических нормативов содержания в атмосферном воздухе веществ, выделяемых в процессе потребления табачных изделий.

4. Для лиц, находящихся в следственных изоляторах, иных местах принудительного содержания или отбывающих наказание в исправительных учреждениях, обеспечивается защита от воздействия окружающего табачного дыма в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

5. Для обозначения территорий, зданий и объектов, где курение табака запрещено, соответственно размещается знак о запрете курения, требования к которому и к порядку размещения которого устанавливаются уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

6. Органы государственной власти субъектов Российской Федерации вправе устанавливать дополнительные ограничения курения табака в отдельных общественных местах и в помещениях.

Статья 13. Ценовые и налоговые меры, направленные на сокращение спроса на табачные изделия

1. В целях сокращения спроса на табачные изделия осуществляются меры по увеличению акцизов на табачную продукцию в соответствии с законодательством Российской Федерации о налогах и сборах, а также могут осуществляться иные меры государственного воздействия на уровень цен указанной продукции.

2. Меры государственного воздействия на уровень цен табачной продукции осуществляются посредством установления минимальных розничных цен такой продукции. Минимальная розничная цена табачной продукции представляет собой цену, ниже которой единица потребительской упаковки (пачка) табачных изделий не может быть реализована потребителям предприятиями розничной торговли, общественного питания, сферы услуг, а также индивидуальными предпринимателями.

3. Минимальные розничные цены устанавливаются на уровне семидесяти пяти процентов от максимальных розничных цен, определяемых в порядке, установленном Налоговым кодексом Российской Федерации.

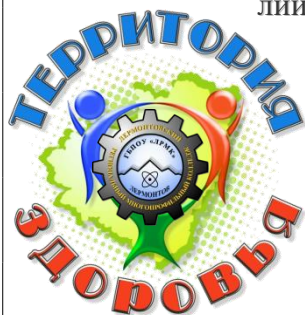
4. Порядок опубликования минимальных розничных цен табачной продукции устанавливается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере бюджетной, налоговой деятельности.

5. Реализация табачной продукции по цене, которая ниже минимальных розничных цен и выше максимальных розничных цен, установленных в соответствии с законодательством Российской Федерации о налогах и сборах, запрещена.

Статья 20. Запрет продажи табачной продукции несовершеннолетним и несовершеннолетними, потребления табака несовершеннолетними, а также вовлечения детей в процесс потребления табака

1. Запрещаются продажа табачной продукции несовершеннолетним и несовершеннолетними, вовлечение детей в процесс потребления табака путем покупки для них либо передачи им табачных изделий или табачной продукции, предложения, требования употребить табачные изделия или табачную продукцию любым способом.

2. В случае возникновения у лица, непосредственно осуществляющего отпуск табачной продукции (продавца), сомнения в достижении лицом, приобретающим табачную продукцию (покупателем), совершеннолетия продавец обязан потребовать у покупателя документ, удостоверяющий его личность (в том числе документ, удостоверяющий личность иностранного граждани-





Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Лермонтовский региональный многопрофильный колледж» (ГБПОУ ЛРМК) на или лица без гражданства в Российской Федерации) и позволяющий установить возраст покупателя. Перечень соответствующих документов устанавливается уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

3. Продавец обязан отказать покупателю в продаже табачной продукции, если в отношении покупателя имеются сомнения в достижении им совершеннолетия, а документ, удостоверяющий личность покупателя и позволяющий установить его возраст, не представлен.
4. Не допускается потребление табака несовершеннолетними.

Статья 23. Ответственность за нарушение настоящего Федерального закона

За нарушение законодательства в сфере охраны здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака устанавливается дисциплинарная, гражданско-правовая, административная ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Ведущий: Сейчас предлагаю вам прокомментировать мотивы, по которым подростки начинают курить.

Мотивы, по которым подростки начинают курить:

Мотив	Комментарий
<i>Любознательство</i>	Подросток готов начать курить, если первая проба доставила удовольствие. Он считает, что сможет отказаться от табака, когда захочет. Но даже малые дозы табака вызывают зависимость!
<i>Желание казаться взрослее</i>	Подросток хочет произвести впечатление взрослого и независимого в глазах сверстников. Чаще всего сам подросток себя таким не считает!
<i>За компанию</i>	Порой это происходит вопреки личному желанию, лишь бы быть принятым в понравившуюся компанию.
<i>Чтобы похудеть</i>	Это примерно то же, как если бы привить себе какую-нибудь болезнь и «таять на глазах» от нее.
<i>Потому что это модно</i>	В современном мире число курильщиков увеличивается в экономически неразвитых странах, а в странах с высоким уровнем жизни число курильщиков сокращается.
<i>Под влиянием рекламы</i>	Красивые пачки в кино и на витринах. Реклама с преуспевающими молодыми людьми, которые занимаются настоящим делом и, конечно, курят, потому что им некогда заниматься своим здоровьем. Многим кажется, что курение приближает их к уважаемой жизни, но именно уважаемые (успешные, с высоким уровнем достатка) люди наиболее активно отказываются от курения!

Ведущий: А теперь подведем итог влиянию курения на организм человека:

В первую очередь курение наносит вред сердечнососудистой системе и органам дыхания. Под влиянием никотина происходит спазм сосудов и перерождение их внутренней оболочки, что приводит к уменьшению просвета сосудов и ухудшению кровотока в различных частях тела. Далее это ведет к инфаркту – нарушению питания определенного участка сердечной мышцы с его омертвением.

Никотин обладает раздражающим действием на надпочечники, которые вырабатывают адреналин. Выделение его усиливается во время курения, что приводит к повышению артериального давления. Эффект длится примерно 20 минут. В дозах, близких к смертельным, никотин вызывает угнетение дыхательного центра. Смерть при отравлении никотином наступает от паралича дыхания. При этом могут возникать и судороги.

Из-за вызываемых курением спазмов желудка нарушаются секреция желудочного сока, нормальное прохождение пищи. В итоге – гастрит и язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

Никотин вызывает и такое серьезное заболевание, как эндартериит, которое проявляется в виде хромоты. Мышцы ног страдают во время ходьбы от недостатка кислорода и накопления вредных продуктов обмена.





Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Лермонтовский региональный многопрофильный колледж» (ГБПОУ ЛРМК)



Появляется онемение и боли в конечностях. Стопы, начиная с большого пальца, становятся холодными, а потом синюшными.

Страдают от курения и сосуды, расположенные непосредственно под кожей. Это приводит к преждевременному старению, потере кожей нормального, здорового вида. Одновременно кожа приобретает характерно желтоватую окраску, вызванную отравляющим действием содержащихся в табаке веществ.

Неблагоприятное воздействие курения на органы дыхания связано с прямым раздражением слизистой оболочки табачными смолами. Голосовые связки за счет хронического воспаления утолщаются, становятся более грубыми, что ведет к изменению тембра голоса. У курящих легко развивается воспаление легких, увеличивается опасность заболеваемости туберкулезом.

Неблагоприятно влияет курение и на половую сферу, изменяя гормональный фон, затрудняя развитие плода у беременных, повышая вероятность преждевременных родов или нежизнеспособных новорожденных. В целом курение сокращает продолжительность жизни примерно на 8 лет.

В конце беседы участникам вручаются памятки «Как бросить курить».

Текст памятки «Как бросить курить»

Чтобы решиться отказаться от курения навсегда, нужно подобрать веские аргументы. Лучше не принимать быстрого, спонтанного решения.

Можно наметить какую-то дату и оставшееся до нее время «морально» готовиться к отказу от курения и немного тренироваться:

- не докуривать сигарету до конца, оставляя последнюю треть: ведь именно в ней находятся самые вредные компоненты табачного дыма;
- не затягиваться сигаретой;
- постараться сокращать число выкуренных сигарет на 1-2 штуки;
- не курить на пустой желудок;
- никогда не курить за компанию;
- при возникновении острого желания закурить постараться пережить этот приступ без сигарет;
- сломать психологический стереотип – курить в определенное время, в определенном месте, за каким-то делом и пр.

Первые дни без сигарет пережить нелегко. Чтобы отказ от курения протекал легче, можно выполнить несложные рекомендации:

- пить больше жидкости – воды, соков, некрепкого чая с лимоном;
- не пить крепкий чай, кофе – это обостряет тягу к сигарете;
- каждый день съедать ложку меда – он помогает печени очистить организм от вредных веществ;
- активно двигаться – физкультура не только отвлекает от курения, но и очищает дыхание;
- ежедневно принимать душ.

Что выигрывает человек, отказавшись от курения:

- через неделю улучшается цвет лица, пропадает неприятный запах от кожи, волос, дыхания;
- после первого месяца становится легче дышать, исчезает головная боль, повышается вкусовая чувствительность;
- за полгода улучшаются спортивные показатели – пульс становится ровнее, увеличивается время задержки дыхания, что говорит о хорошей форме;
- можно посчитать сэкономленные деньги и сделать себе подарок на эту сумму.

Классный час: «Курению – Нет!»

«Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, вином, табаком и опиумом»

(Л.Н. Толстой)





Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Лермонтовский региональный многопрофильный колледж» (ГБПОУ ЛРМК)



Цель: содействовать формированию у обучающихся отрицательного отношения к курению

Задачи:

- помочь обучающимся осознать вредные последствия табакокурения;
- расширить знания обучающихся о государственной политике в области ограничения табакокурения

Предварительная подготовка

1. Учащимся предлагается найти материал по заданной теме и подготовить доклады.
2. Изготовление учащимися плаката или стенгазеты на тему классного часа.

Ход классного часа

I. Вступительное слово классного руководителя (ведущего):

О том, что табак вреден для здоровья, знали давно. Видели, что курильщиков мучает надсадный кашель, знали, что в накуренном помещении трудно дышать, что табак мешает умственной работе.

Опыты показали, что животные гибнут под действием никотина. Тогда и родилась фраза: «Капля никотина убивает лошадь». Если быть точным, то каплей чистого никотина можно убить не одну, а целых три лошади. Но курильщики только посмеивались: «Видно, я крепче лошади, сколько никотина на потребил, а жив!» Утешали себя: табачный дёготь остается на фильтре.

А как врачи? Разве они не боролись против курения?

II. Доклад учащегося.

Врачи выяснили, что рост числа курящих параллельно увеличивает количество опасных болезней. Начиная с начала 60-х годов XX века, в газетах и журналах стали публиковать результаты научных исследований. Факты оказались ошеломляющими!

Оказывается, если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь в среднем на 4,6 года по сравнению с некурящими. Если курит от 10 до 19 сигарет - то на 5,5 года. Если выкурено от 20 до 39 сигарет - на 6,2 года.

Установили, что люди начавшие курить до 15-летнего возраста, умирают от рака лёгких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет. Длительно и много курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 - инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка и в 30 раз - раком лёгких. Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки и мочевой пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень.

Учёные выяснили, что курение в 2 раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если её выкурить сразу, а для подростков - в половине пачке. Были даже зарегистрированы случаи смерти подростков от подряд выкуренных двух-трёх сигарет, в результате наступала остановка сердца и прекращалось дыхание. Под влиянием табака кровеносные сосуды у подростка сжимаются, сердце делает в сутки на 15 тысяч сокращений больше, а питание организма кислородом и другими необходимыми веществами происходит хуже. Вот почему у курящих ребят слабеет память, среди них чаще встречаются неуспевающие в учёбе.

Учёные выяснили, что в табаке содержится масса ядовитых веществ. Наиболее известен никотин: по своей ядовитости он равен синильной кислоте. Окись углерода (угарный газ) вступает в соединение с гемоглобином, который является переносчиком кислорода. При курении происходит резкое уменьшение содержания кислорода в крови. А это очень тяжело переносит головной мозг подростка. Аммиак раздражает слизистую оболочку рта, гортани, трахеи, бронхов. Вследствие этого, у курильщиков не редкость рыхлость дёсен, язвочки во рту, часто воспаляется зев, что приводит к возникновению ангина. От длительного курения происходит сужение голосовой щели, появляется осиплость голоса.

В последние годы учёные уделяют пристальное внимание веществам, вызывающим рак. К ним в первую очередь относятся бензопирен и радиоактивный изотоп полоний-210. Если курильщик наберёт в рот дым, а затем выдохнет его через платок, то на белой ткани останется коричневое пятно. Это и есть табачный дёготь. В нём особенно много веществ, вызывающих рак. Если ухо кролика несколько раз смазать табачным дёгтем, то у животного образуется раковая опухоль.

Трудно даже перечислить вредные вещества, содержащиеся в табаке, их насчитали почти 1200!





Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Лермонтовский региональный многопрофильный колледж» (ГБПОУ ЛРМК)



В течение нескольких лет учёные проводили наблюдения над 200 курящими и 200 некурящими школьниками.

Какими оказались сравнительные результаты?

Показатели	Курящие	Не курящие
1. Нервные заболевания	14%	1%
2. Понижение слуха	13%	1%
3. Плохая память	12%	1%
4. Плохое физическое состояние	12%	2%
5. Плохие отметки	18%	3%
6. Нечистоплотность	12%	1%

Оказалось также, что на организм девочки табак действует гораздо сильнее: «вянет» кожа, быстрее сипнет голос, желтеют белки глаз, теряется сияние глаз.

Но курение вредно не только курильщикам, еще больше страдают те, кто рядом с ними находится из года в год. Как выяснили ученые, у людей некурящих стали обнаруживаться болезни, присущие курильщикам. Причина? При курении в организм человека проникает 20-25% ядовитых веществ, а 50% вместе с выдыхаемым дымом поступают в воздух. А им дышат окружающие. Получается, что некурящие «курят». Появился даже специальный термин - «пассивное» курение.

III. Классный руководитель (ведущий):

Сторонники табака часто ссылаются на то, что многие выдающиеся люди, например, Дарвин, Ньютон, А.М. Горький, композитор С.В. Рахманинов и даже учёный-терапевт С.П. Боткин, курили. Значит, курение не мешало им достичь успехов? А вот некоторые высказывания известных деятелей культуры и науки:

- писатель А. Дюма-младший: «Я отложил свою сигарету и поклялся, что никогда не буду курить. Эту клятву я твёрдо сдержал и вполне убеждён, что табак вредит мозгу также определённно, как и алкоголь»;

- Л.Н. Толстой, бросив курить, сказал: «Я стал другим человеком. Просиживаю по пяти часов кряду за работой, встаю совершенно свежим, а прежде, когда курил, чувствовал усталость, головокружения, тошноту, туман в голове...»;

- великий врач С.П. Боткин был заядлым курильщиком. Умирая, он сказал: «Если бы я не курил, то прожил бы ещё 10-15 лет». Он был ещё сравнительно нестарым – 57 летним человеком;

- шахматист А. Алёхин: «При курении першит в горле, учащённо бьётся сердце, во рту появляется противный вкус. Все эти неприятные ощущения, связанные с первой сигаретой, не случайны. Это защитная реакция организма, и надо ею воспользоваться - отказаться от следующей сигареты. Пока не наступил час, когда сделать это будет не так легко»;

- знаменитый российский врач-педиатр Леонид Рошаль: «Курение – это наркомания. Бросить курить – очень сложно. Я слышал такие разговоры: вот, курят же люди всю жизнь, и доживают до ста лет, при том, что курят. Но это все равно, что полагаться на «авось» ... Есть мировая статистика. И она говорит, рака больше там, где курят».

Вред табака доказан, многие люди бросают курить. В XXI веке цивилизованный мир задумался о последствиях курения и начал борьбу с «пассивным курением»...

В США десятки миллионов американцев бросили курить. Тоже происходит и в Англии, Швеции и Финляндии. Норвегия твёрдо решила стать некурящей нацией в XXI в. В 172 странах мира (из 192 стран – членов ООН) введены ограничения на курение.

В нашей стране с 2001 года введен запрет на курение на рабочих местах, в городском, пригородном транспорте, на воздушном транспорте, в закрытых спортивных сооружениях, организациях здравоохранения, образовательных организациях и организациях культуры, помещениях, занимаемых органами государственной власти (Федеральный закон от 10.07.2001 № 87-ФЗ «Об ограничении курения табака»).

Поиск выхода из проблемы заставил дальше развить законодательные нормы в отношении продажи табака, его рекламы, дальнейшего ограничения мест для курения.

23.02.2013 принят новый Федеральный закон № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака», в соответствии с которым с





Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Лермонтовский региональный многопрофильный колледж» (ГБПОУ ЛРМК)
**01.06.2013 ограничивается продажа табачных изделий и курение табака
на железнодорожных вокзалах, автовокзалах, станциях метрополитена,
аэропортах, морских, речных портах, гостиницах и др.**



Запрещена продажа и реклама электронных сигарет, поскольку они имитируют табачные изделия. Полностью запрещена реклама табачной продукции, торговля табачными изделиями дистанционным способом (в том числе и через Интернет), а также торговля с использованием автоматов.

С 01.06.2014 будет запрещено курение в барах, кафе и ресторанах; гостиницах, хостелах (общезития нового поколения), кемпингах; пассажирских поездах дальнего следования; пассажирских судах, находящихся в дальнем плавании; на пассажирских железнодорожных платформах пригородных поездов.

Установленный Законом перечень мест, в которых запрещается курение табака, не является исчерпывающим. Органы государственной власти субъектов РФ будут наделены полномочиями запрещать курение и в иных общественных местах.

За нарушение вышеперечисленных правил предусмотрена административная ответственность (ст. 14.15 КоАП РФ) в виде штрафа, размер которого для организаций может составить от 10 до 30 тыс. руб., а для предпринимателей - от 1 до 3 тыс. руб.

Дополнительный материал

Первые впечатления Христофора Колумба при посещении Америки: «Высадившись на берег, мы отправились вглубь острова. Нас встретило множество почти голых людей, очень стройных и сильных, которые шли из своих деревень с горящими головешками в руках и травой, дым которой они пили. Иные несли одну большую сигару и при каждой остановке зажигали её. Затем каждый делал из неё 3-4 затяжки, выпуская дым через ноздри».

Туземцы угощали путешественников табаком, причём сначала курили сами, потом передавали трубку гостям. Отказ от «трубки мира» хозяева рассматривали как недружелюбные действия. Испанцы же не хотели портить отношения с туземцами. Вероятно, эти испанцы и были первыми европейцами, пристрастившимися к курению. Курильщики завезли семена табака и стали его культивировать. На вернувшихся в Испанию моряков смотрели с подозрением: человек выпускает изо рта и носа дым, значит, спутался с нечистой силой.

Распространение табака встречало в странах сильное противодействие:

- в Турции курение табака рассматривалось как нарушение законов Корана, и виноватых сажали на кол;
- персидский шах Аббас приказал сжечь торговца, который завёз табак в военный лагерь;
- римский Папа Урбан VII отлучал от церкви тех, кто курил или нюхал табак, а однажды за курение сигар монахов живыми замуровал в стену;
- в России в конце XVI в. за курение полагалось весьма серьёзное наказание - от палочных ударов и порки кнутом до отрезания носа и ушей и ссылки в Сибирь. Торговцев табаком ждала смертная казнь.

Но постепенно в разных странах запрет на курение отменялся.

В конце XIX – начале XX вв. возникла мода на курение в Европе и США.

К вредной привычке приобщились мужчины, женщины, молодые люди, подростки и даже дети.

Сценарий профилактической акции «Моя жизнь – моя ответственность»

Цель: Профилактика табакозависимости и расширение информационного поля подростков о пагубном влиянии курения на организм человека.

Задачи:

- ✓ Привлечь внимание студентов к проблеме никотиномании.
- ✓ Расширить их знания в вопросах влияния различных составляющих табака на здоровье.
- ✓ Сформировать негативное отношение к курению.
- ✓ Показать преимущество здорового образа жизни.
- ✓ Познакомить будущих медицинских работников с нетрадиционными формами санитарно-просветительской работы.





Ход мероприятия:

1. Выступает «Сигарета» (читает стихи).
2. Ведущие рассказывают об истории открытия табака и табакокурения, о вредном воздействии химических веществ, содержащихся в табаке на организм.
3. Персонажи «Химические составляющие» в стихах рассказывают о себе.
4. Ведущие рассказывают о последствиях, к которым приводит курение.
5. Выступают персонажи «Внутренние органы».
6. Ведущие рассказывают о влиянии табачного дыма на организм некурящих.
7. Персонажи «Пассивные курильщики» поют песенку о пассивном курении.
8. Ведущие приводят статистические данные о курении в России.
9. Выступающих знакомят с результатами анкетирования в училище (анкета прилагается).
10. Ведущие зачитывают пословицы и поговорки о курении.
11. По ролям читается стихотворение «Что такое хорошо и что такое плохо».
12. Участники шоу проводят викторину со зрителями (самые активные участники викторины награждаются сувенирами).

Мое имя – сигарета.
Я красива и сильна.
Я знакома с целым светом,
Очень многим я нужна.
Едким дымом проникаю
Я в людей, чтоб их травить.
Пусть, любезные, узнают,
Как со мною им дружить.
Мозг и сердце я дурманю
Молодым и старикам
Независимо от знаний,
Скажем прямо – слабакам.

Я особенно стараюсь
Молодого в сети брать,
В нем-то силы и черпаю...
Пусть покуривает брат.
Я живу уже столетья,
Не берут меня года,
Вот, что значит долголетье!
И всегда я молода!
Я поистине бессмертна,
Победить меня нельзя.
Убиваю незаметно,
Вас, наивные друзья.

Ведущий 1. Табак, как представитель дикой флоры, был известен с незапамятных времен. Его листья сжигали на костре, и их дым оказывал на людей одурманивающее действие. О курении упоминается в древнекитайских летописях, курили и египетские фараоны, а на юге нашей страны курили скифы. Однако, вплоть до средних веков нашей эры, курение, скорее всего, было лишь частью религиозных ритуалов. А распространение табака среди народов мира связывают с именем Христофора Колумба.

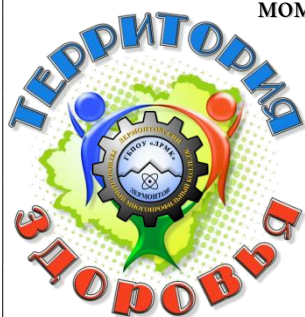
Ведущий 2. В 1492г. Колумб плыл в Индию, а приплыл в Америку. Он так и не понял, что открыл новый континент. «Здравствуйте, Ваше Величество», - писал он своему испанскому королю – «Привет Вам из Индии. Тут очень хорошо. Страна богатейшая. Золота и серебра сколько угодно. Только вот слоны почему то не попадаются...»

Ведущий 1. Открытые им земли Колумб назвал Вест-Индией, а коренных обитателей Америки называли индейцами.

Ведущий 2. Нас встретило множество почти голых людей, очень странных и сильных, которые шли из своих деревень с горящими головешками в руках и травой, дым, которой они «пили». Иные несли одну большую сигарету и при каждой остановке зажигали ее, затем каждый делал из нее 3-4 затяжки, выпуская дым через ноздри.

Ведущий 1. В 1496г. семена табака в Испанию привез монах Романо Панно, побывавший в Америке с экспедицией Колумба. В своей книге он писал, что во время религиозных празднеств индейцы жгут особую траву и вдыхают образующийся при сжигании густой пахучий дым. Накурившись этим дымом, индейцы приходят в состояние возбуждения, которое сходно с алкогольным опьянением. Возбуждение сменяется состоянием одурения, курящие падают на землю и вскоре засыпают. Привезенные растения монах выращивал как декоративные.

Ведущий 2. В 1559г. французский посол в Португалии Жак Нико подарил табак французской королеве Екатерине Медичи, которая страдала мигренью. По совету





Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Лермонтовский региональный многопрофильный колледж» (ГБПОУ ЛРМК)
Ж. Нико королева нюхала порошок из листьев табака и испытывала кратковременное облегчение от головной боли. Мода нюхать табак стала быстро распространяться среди французов.



Ведущий 1. К концу 16 века курение распространилось на Испанию, Португалию, Англию и Голландию, а позднее - на Германию и Швецию.

Ведущий 2. Одновременно с распространением курения стали раздаваться голоса его противников. В Италии, пристрастившихся к табаку, папа Урбан VII отлучал от церкви. В ряде европейских стран уличенных в курении с петлей на шее водили напоказ местным жителям в целях их устрашения, а злостных курильщиков иногда казнили. В Англии в конце 16 века «виновных» в курении подвергали казни через «отсекание» головы. Затем головы казненных выставляли насаженными на шесты на площадях для всеобщего обозрения. В 1692 году по решению папы в монастырской стене были живо замурованы пять монахов, уличенных в тайном курении.

В народе табак окрестили «сатанинским» зельем и «дьявольской смесью». Английский король Яков I писал: «Курение – отвратительный для обоняния, вредный для мозга и опасный для легких обычай».

Ведущий 1. В Россию табак завезли английские и немецкие купцы в 17 веке. Однако курение и нюханье табака жестко преследовалось. По указу царя Михаила Федоровича, курильщиков табака наказывали шестьюдесятью палочными ударами по подошвам ног. При царе Алексее Федоровиче был издан свод законов, по которому курильщиков велено бить кнутом, пока уличенный в этом злодеянии не признается, где он достал табак. А торговцам табаком велено «пороть» ноздри, резать носы и ссылать в дальние города. Но торговля табаком приносила большие прибыли и зарубежные купцы ввозили табак контрабандным путем через Архангельск. Лишь император Петр I, который приучился к табаку в Голландии и был заядлым курильщиком, в 1698 году снял запрет на курение и продажу табака, обложив его пошлиной и акцизным налогом.

Ведущий 2. Противники курения никогда не складывали своего оружия, хотя в их руках до середины 19 века не было достаточно убедительных научных аргументов. Сильным средством в этой борьбе явилось открытие в составе табака никотина, сильнеешего яда. Позднее выяснили, что кроме никотина табак содержит синильную кислоту, сероводород, аммиак, окись углерода, мышьяк, ароматические углеводороды, радионуклиды.

Ведущий 1. В табачном дыме обнаружено до 6 тысяч различных химических соединений и более 30 из них относятся к разряду натуральных ядов.

Ведущий 2. До 50% химических соединений, содержащихся в табачном дыме, приходится на канцерогены, вещества вызывающие развитие раковых заболеваний. У много и долго курящих людей в легких этих веществ накапливается более килограмма.

Ведущий 1. А вот и они, вредные составляющие табака. Послушаем, что же они сами о себе расскажут (выступают химические компоненты табака).

Я никотин, я вредный яд!
Я навредить вам буду рад.
Сосуды я сужаю, ритм сердца учащаю,
И ваша нервная система
Пострадает непременно!
И, знайте, что коварен я:
Не обойтись вам без меня,
Когда зависимость наступит,
Вас абстиненция замучит
Я – злейший враг ваш – никотин!
Я в сигарете не один.

А я простой угарный газ,
Я тоже навредить горазд!
С гемоглобином в связь вступаю
И гипоксию вызываю!

Мой резкий запах знает всяк





Я, всем знакомый, аммиак.

Я вредить вам обожаю –

Я слизистые раздражаю...

И в результате, без сомнения,
В них вызываю воспаления.
Бензольный ряд – родня моя
И бензпиреном звать меня.
Ты аммиака не бойсь,
Я сокращаю твою жизнь.
Сильнейший я канцероген
И, значит, рак грозит вам всем!

А мы, тяжелые металлы,
За вредность набираем баллы:
Снижаем мы иммунитет,
Мутаций, оставляя след...
Мы тоже вызываем рак,
Так кто же самый злейший враг?

Радионуклидами нас зовут,
В каждой сигарете мы тут как тут.
Мы по ДНК нанесем удар,
Пострадает всякий: и мал и стар,
Это нам обычная работа:
Гены вам испортим мы в два счета.

Ведущий 2. Когда человек впервые прикасается к сигарете, он не задумывается о тех последствиях, к которым может привести курение табака. В одной сигарете концентрация этих веществ невелика. Но как гласит народная пословица «Капля камень точит» и каждая выкуренная сигарета оставляет определенный след в организме. В итоге, рано или поздно, у курящих возникают патологические изменения в органах дыхания, сердце, желудочно-кишечном тракте, что приводит к развитию тяжелых болезней и укорочению жизни.

Ведущий 1. В мире от курения умирает больше людей, чем от употребления алкоголя, наркотиков, СПИДа, авто- и авиакатастроф вместе взятых.

Ведущий 2. Ежегодно от курения на нашей планете умирает до 3 млн. человек или 1 человек каждые 10 секунд.

Ведущий 1. Если бы человечество покончило с курением, то смертность от бронхитов и эмфиземы легких снизилось бы – на 10%, от рака легких – на 30%, от ишемической болезни сердца – на 31%, от других сердечно-сосудистых заболеваний – на 2% и от всех других болезней на 19%.

Ведущий 2. Исчезли бы совсем такие болезни как безлихорадочный бронхит курильщика, никотиновая гипертония, «ноги курильщика».

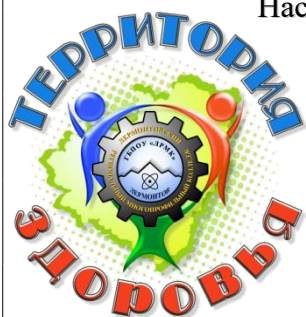
Ведущий 1. Послушаем, что нам хотят сказать легкие, сердце и сосуды. (Выступают внутренние органы).

Больные легкие:

Мы, ребята, легкие,
У нас судьба не легкая.
Давно хозяин курит,

Нас постепенно губит.

Все наши альвеолы
Смолой табачной полны,
Имеем серый вид,
Нам рак уже грозит,
Еще и эмфизема
Наступит непременно,





Больное сердце:

А я работаю как раб,
Миокард в конце ослаб,
Гипоксия донимает...

Здоровое сердце:

Что ж, хозяин твой не знает,
Что пора бросать курить?!
Не боится навредить?

Больное сердце:

Он лишь с сигаретой мил,
Про меня совсем забыл.
Что творится, «мама мия»,
Скоро будет ишемия.

Больные сосуды:

У нас дела не лучше,
Атеросклероз замучил...
Всюду бляшки, только глянь,
Стенки стали просто дрянь!

Здоровое сердце:

Нет, у нас другое дело,
Я скажу об этом смело:
За хозяина я горд,
Мой хозяин любит спорт,
Чистый воздух. Стройный вид
И отменный аппетит.
Крепкий сон. Прекрасно это!
Он не дружит с сигаретой.

Здоровые легкие:

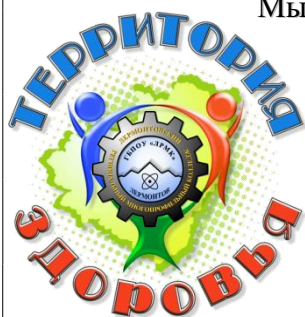
Мы с тобой согласны!
Хорошая диастола,
В достатке кислород.

Больные легкие:

А нам вот не везет,
Такая жизнь ужасная...

Здоровые легкие:

Зато у нас прекрасная
Мы полной грудью дышим
И хрипов мы не слышим.
Нам наш хозяин нравится:
Он спортом занимается
Нас бережет и любит,
Он никогда не курит.





Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Лермонтовский региональный многопрофильный колледж» (ГБПОУ ЛРМК)



Ведущий 2. То, что курящий наносит вред своему здоровью, это, в конце концов, его личное дело. Но он подрывает здоровье членов семьи, окружающим. Каждый некурящий практически насильственно приобщается к табаку. А ведь организм некурящего человека намного чувствительнее к табачному дыму в сравнении с организмом курящих.

Ведущий 1. Дети курящих родителей в 2 раза чаще болеют ОРЗ, бронхитами, воспалениями легких. В моче у таких детей обнаруживаются канцерогенные вещества. Это значит, что они прошли через весь организм и кто знает, что они наделали нам по дороге.

Ведущий 2. Жены, которым достались курящие мужья, в среднем живут на 4 года меньше.

Ведущий 1. В крови и моче «пассивных курильщиков» обнаруживается значительный процент никотина.

Ведущий 2. В одной Германии число пассивных курильщиков, умирающих от рака легких, составляет 1200 человек в год.

Ведущий 1. А теперь мы предлагаем вам послушать песенку о пассивном курении.

Песенка пассивных курильщиков

Живем в общаге весело	Бесправная, безвинная,
И распеваем песенки,	Курильщица пассивная
Соседки все по комнате смолят:	Страдает от курящих день и ночь.
Пускают дым колечками	Болезни прибавляются,
Красивые, беспечные...	Годочки сокращаются,
На них подруги с завистью глядят. 2 раза	Ну, кто, скажите, может ей помочь? 2 раза
Но к дыму непривычная,	Пассивное курение –
Девчоночка обычная	Опасное явление
Среди подруг скромна не по годам,	И всем известно, как оно вредит.
За то страдает бедная,	Здоровье не воротится,
В табачном дыме бледная,	Поэтому нам хочется
Вдыхает яды как токсикоман. 2 раза	От дыма некурящих защитить,
	В училище куренье запретить.

Ведущий 2. Сейчас, чтобы узнать ваше отношение к курению, мы проведем анкетирование.

Анкетирование «Твое отношение к курению»

1. Ваше отношение к курению.

- Я не курю, не пробовал и не имею желаний.
- Я пробовал курить, но мне не понравилось.
- Я курю просто так, чтоб не быть «белой вороной», но мне особо это не нравится.
- Я курю постоянно и с удовольствием.

2. Как вы относитесь к курению других?

- Пусть курят, если им это нравится, мне все равно.
- Они это делают зря, потому что губят свое здоровье.
 - Меня это возмущает, потому что они губят не только свое здоровье, но и здоровье окружающих.

3. Как вы относитесь к курению девушек?

- Положительно.
- Безразлично.
- Отрицательно.

4. Вы бы хотели, чтоб ваша будущая жена, мать ваших будущих детей/ муж, отец ваших будущих детей курили?

- Да.
- Нет.





Ведущий 1. А теперь послушайте, что гласит о курении народная мудрость:

Ведущий 2. Кто курит табак, тот себе враг.

Ведущий 1. Курильщик сам себе могильщик.

Ведущий 2. Табак – здоровью враг.

Ведущий 1. Табак уму не товарищ.

Ведущий 2. Табачное зелье – утеха в безделье.

Ведущий 1. Табачный дурман с разумом не ладит.

Ведущий 2. С папиросой сдружился, с окурком умрешь.

Ведущий 1. Полюбил табак – впереди рак.

Ведущий 2. Труд деньги собирает, а куренье их по ветру пускает.

Ведущий 1. Тот долго живет, кто не курит и не пьет.

Ведущий 2. Нам всем с детства знакомо стихотворение Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо». Преподаватель нашего колледжа наполнила его новым содержанием. Давайте вместе послушаем, что из этого получилось. (Стихотворение «Что такое хорошо...»).

Ведущий 1:

Кроха–сын пришел к отцу

И спросила кроха:

Сын: «Если я курить начну – это очень плохо?»

Ведущий 1: Видимо враспloch застал

Сын отца вопросом.

Папа быстро с кресла встал,

Бросил папиросу,

И сказал отец тогда,

Глядя сыну в очи:

Отец: «Да, сынок, курить табак –

Это плохо очень».

Ведущий 1: Сын, услышав, сей ответ,

Снова вопрошает:

Сын: «Ты же куришь много лет

И не умираешь?»

Отец: «Да, курю я много лет,

Отдыха не знаю.

Я не видел страшных бед,

А голова – седая.

Закурил я с юных лет,

Чтоб казаться взрослым,

Ну а стал от сигарет

Меньше нормы ростом.

Я уже не побегу

За тобой вприпрыжку,

Бегать быстро не могу,

Мучает одышка.

Прошлым летом, иль забыл,

Что со мною было?

Я в больницу угодил,

Сердце прихватило.

Целый месяц пробыл там.

Еле откачали.

Да спасибо докторам –

Умереть не дали.

Под глазами синева

Почернее тучи».

Сын: «Ну и ну! – воскликнул сын, -

Как ты много знаешь

Про смолу и никотин...

Бросить не желаешь?!»

Отец: «Дорогой, сыночек мой,

Я б тебе слукавил,

Да, признаться, лишь с тобой

Факты сопоставил.

Я бросал курить раз 5,

Может быть и больше,

Да беда, курю опять –

Не хватает воли».

Сын: «Нет, ты сильный, мой отец,

Волевой и смелый,

Завершишь ты, наконец,

Начатое дело.

Я хочу, чтоб ты курить

Бросил эту гадость,

Некурящим надо жить

Всем родным на радость.

Знаю, что курить бросать

Никогда не поздно.

Трудно снова не начать,

Трудно, но возможно.

Ты мой папа, я – твой сын,

Справимся с бедою.

Ты бросал курить один,

А теперь нас двое.

Я и мама не хотим

Мы курить пассивно,

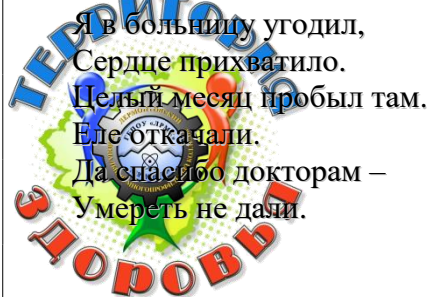
К нам ведь тоже никотин

Попадает с дымом.

И семейный наш бюджет

Станет побогаче.

Купим мне велосипед,





Сердце, легкие больны,
В этом нет сомненья.
Я здоровьем заплатил
За свое куренье.
Никотин – опасный яд
Сердце поражает,
А смола от сигарет
В бронхах оседает.
А угарный газ СО,
Попадает с дымом,
И в крови вступает он
В связь с гемоглобином.
И курильщика всегда
Гипоксия мучит,

Чтоб гонять на дачу».

Ведущий 1: «Ну и кроха! Вот так сын –
Хитрован ужасный -

Все проблемы в раз решил,

Отец: Ладно, я согласен.

Но условия скорей

Тоже выдвигаю –

Ты и пробовать не смей

Я ж курить бросаю».

Ведущий 1: И решили впредь еще

Отец: и отец и кроха:

Сын: «Будем делать хорошо

И не будем плохо»!

Ведущий 2: А сейчас проведем викторину.

❖ Объясните выражение: табачный дым по сердцу «бьет».

ОТВЕТ:

А) Никотин стимулирует выделение в кровь адреналина, что вызывает тахикардию и повышение АД (сердце курящего за сутки делает на 12-15 тысяч сокращений больше), такой режим приводит к преждевременному изнашиванию сердечной мышцы.

Б) Коронарные сосуды постоянно спазмированы, сужены, - ухудшается питание сердечной мышцы.

В) Более 10% гемоглобина связаны угарным газом, что приводит к гипоксии, снижается выработка АТФ – источника энергии для работы сердца.

Французский посол в Португалии Жак Нико подарил французской королеве Екатерине Медичи, страдавшей мигренью табачный порошок, который приносил ей временное облегчение. Можно ли считать табак лекарством от мигрени? И почему королева чувствовала облегчение?

ОТВЕТ:

Никотин в I-ой фазе вызывает расширение сосудов, в том числе и сосудов головного мозга, и действует возбуждающе на ЦНС, этим и объясняется облегчение. Но затем наступает II фаза с обратным эффектом.

❖ Некоторые из команды курили натошак, глотая дым до рвоты, а потом пили воду, крепко настоянную на табаке. Это продолжалось изо дня в день, целые недели. Когда такой человек являлся в судовой лазарет, то у него, как у паралитика, тряслись руки и ноги, а лицо выглядело мертвенно-зеленым, с блуждающими, мутными глазами... Иногда это кончалось смертью.

Какое явление описал Новиков-Прибой в романе «Цусима».

ОТВЕТ:

Острое отравление никотином (прием очень большой дозы).

❖ Одна из легенд гласит:

Много-много лет назад, когда табак был завезен в Армению из дальних стран, у подножия горы Ара-рат сидели торговцы табаком и кричали, зазывая: «Божественные листья! Божественные листья!... В них лекарство от всех болезней». К ним подошел мудрый старик и сказал: «Этот «божественный» лист приносит и другую пользу. В доме курильщика не бывает грабителю, курильщика никогда не кусают собаки, и он никогда не состарится!».

- Объясни нам твои мысли, о мудрейший из мудрых! – попросили они его.

Как вы думаете, что им ответил мудрый старик?

ОТВЕТ:

Вор никогда не заберется в дом курильщика потому, что тот всю ночь кашляет и не спит. За годы курения курильщик так ослабевает, что вынужден ходить с посохом. Какая же собака укусит человека, если у него в руке палка? И, наконец, курильщик никогда не состарится, потому что он умрет молодым!





❖ В настоящее время возрождается старый забытый, весьма эффективный метод лечения – гирудотерапия, т.е. лечение пиявками. Почему, применительно к курильщикам, это средство малоэффективно?

ОТВЕТ:

Пиявка, поставленная курильщику, вскоре отваливается в судорогах и погибает от высосанной крови, содержащей никотин.

❖ При выкуривании 1 пачки сигарет человек получает дозу радиации в семь раз большую предельно допустимой. А если учесть, что в организм попадают радиоактивные частицы в результате распада табачных изотопов свинца – 210 и висмута – 210, то общая доза полученной радиации почти в 30 раз превышает установленные нормы. К каким последствиям это может привести?

ОТВЕТ:

- а) радиация табачного происхождения – главная причина возникновения раковых заболеваний;
- б) генетические мутации;
- в) атеросклероз.

Сценарий проведения дискотеки для активистов волонтерского профилактического движения

Ди-джей: Привет мальчишки и девчонки!

Сегодня мы собрались в этом зале, чтобы повеселиться, потанцевать, да и просто отдохнуть от насыщенного дня. Наша дискотека тематическая и проходит под общим названием: «Мы за здоровый образ жизни». А как вы считаете, нужно ли вести ЗОЖ?

Ответ ребят.

Ди-джей: Тогда я смело могу сделать вывод о том, что все собравшиеся на дискотеке живут под девизом «Я люблю жизнь!», выбирают здоровье, молодость, красоту и хотят оставаться такими всегда и т.д.

Начинаем соревнование по группам танцующих.

1. «Синхронность». Ди-джей задает всем компаниям определенную музыку, желательно характерную (рок-н-ролл, лезгинку, цыганочку). Капитан или лидер, на ходу придумывая движения, начинает танцевать. Задача ребят — синхронно повторять за ним все движения.

2. «Геометрические фигуры». Команды танцуют в кругу и по команде ведущего перестраиваются в треугольник, затем в квадрат и пр. Учитывается быстрота реакции и согласованность действий ребят.

3. «Елка». Один человек из компании становится новогодней елкой. Остальные за одну минуту должны украсить его при помощи подручных средств. Побеждает компания, повесившая большее количество «игрушек».

4. «Успей передать». Одному из ребят, стоящих в кругу, вручается предмет — кегля, пластиковая бутылка, яблоко. Начинает звучать музыка, и ребята, танцуя, быстро передают предмет из рук в руки. Музыка внезапно останавливается, и тот, у кого в этот момент оказался предмет, выходит в центр круга или на сцену. Игра продолжается. Когда музыка закончится и в центре круга окажется достаточное количество человек, для проведения сказки.

Можно проводить эту игру с двумя предметами. Тогда один предмет ребята будут передавать по часовой стрелке, а другой — против часовой. И в момент остановки музыки в центр круга выйдут два человека, в руках которых окажутся предметы.

Ди-джей: Здоровым родиться – это полдела, а вот суметь сохранить его на протяжении всей жизни – задача не из легких. Для этого человеку, прежде всего, нужно вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, правильно питаться, проводить достаточно времени на свежем воздухе, не курить и не пить. Вопрос сохранения здоровья волновал и наших предков и нашел отражение в устном народном творчестве.

Конкурс «Здоровье – это...». На сцену приглашаются два молодых человека. Им выдается по листу бумаги и ручки.

Ди-джей: Ребята, представьтесь. Пока играет музыка, вам необходимо собрать как можно больше пословиц, поговорок, афоризмов о





Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Лермонтовский региональный многопрофильный колледж» (ГБПОУ ЛРМК) здоровье, здоровом образе жизни. Побеждает тот, кто соберет наибольшее количество крылатых выражений.



Ди-джей: А сейчас я предлагаю вам инсценировать сказку «Колобок, или Путь к здоровью». Раздаются карточки: дед, бабка, колобок, заяц, волк, медведь, лиса.

Ди-джей читает сказку:
Жил-был старик со своею старушкой
В маленькой избушке.
Дед землю копал,
Вместе с бабою огород сажал.

Утомился с утра дед.
Просит бабку очень грустно
Колобок румяный, вкусный
Приготовить на обед.
Бабка по сусекам помела,
Горсти две муки нашла,
Соль добавила, песок,
Славный вышел колобок,
Непоседе-Колобку
Стыть бы на окошке,
Но решил он: «Убегу,
Разомнусь немножко».
Покатился Колобок
Мимо елок и берез.
Вдруг наш шалунишка
Повстречал Зайчишку.

Заяц тоже был голодный,
Съесть решил он колобка.
Но веселый колобок
Укатился под мосток.

Заяц тут не растерялся –
К бабке в огород подался.
Чтоб нарвать морковки сладкой
Для себя и для зайчат.
Знает он, что витамины
Детям всем необходимы.
Будут глазки остро видеть,
Зубки крепкими расти,
И никто их не обидит,
Повстречавшись на пути.

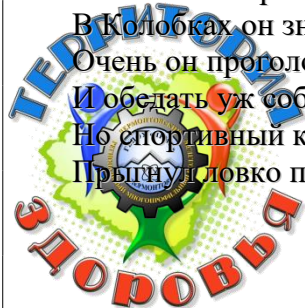
А Колобок покатился по дороге
Волку Серому под ноги.
Облизался Серый Волк,
В Колобках он знает толк.
Очень он проголодался
И обедать уж собрался,
Но спортивный колобок
Прыгнул ловко под кусток.

По лесу помчался он.
Но, увидев сигарету,
Был безумно удивлен.
Волк попробовал курить,
Стал он сильно кашлять.
Понял, лучше, чем дымить
Надо кушать кашу.

Колобку навстречу вдруг
Вышел сам Потапыч.
Зарычал недобрый друг,
Грозно поднял лапу.
Чуть не скушал колобка,
Очень рассердился,
Когда ловкий колобок
Быстро укатился.
Мишка по лесу побрел
Вдруг бутылку он нашел.
Он не знал, что там спиртное.
Сделал несколько глотков –
Состояние хмельное.
Голова болит, нет слов.
Он не хочешь навредить
Своему здоровью.
Будет лучше мед он пить
С молоком коровьим.

А Колобок покатился кувырком
Через рощу напрямиком,
И навстречу вдруг Лиса,
Увидала Колобка.
Но Лисе за Колобком
Тоже не угнаться.
Хоть и хитрая она,
С нашим крепким колобком
Не смогла тягаться.
Поняла, что от мучного
Быстро постарела.
Побежала в огород,
Овощей поела.
Распушился рыжий хвост
Шубка заблестела.
Нездоровое питанье
Быстро надоело.

Смысл у сказки очень прост:
Спортom занимайтесь,
Ешьте овощи и фрукты,





Делать нечего теперь.
В волке вновь проснулся зверь.

Больше улыбайтесь!

Ди-джей: А сейчас танцевальный NON STOP. Поехали!!!!

Напоминаю вам одно из самых главных правил нашей дискотеки: НИКОГДА НЕ ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ! Поэтому продолжаем двигаться.

А теперь (игра на сплочение, на воображение) каждая команда выстраивается паровозиком (берут друг друга за талию и выстраиваются в вертикальные линии). Садимся на корточки не расцепляясь и наши паровозики превратились в 7 сороконожек!! Следующий конкурс называется «Сороконожка».

Упражнение «Возьмись за...»

Принимают участие все или две команды. Под музыку все танцуют. Время от времени музыку прерывает команда ведущего: «Возьмись за ...» Взяться может быть предложено за: желтое, красное, синее и т.д., за свой нос, за свою коленку, за чужой нос, за коленку соседа, за микрофон ведущего. Каждый раз из игры выбывает тот, кто не успел взяться за указанное. Ведущий определяет, когда прекратить игру и сколько победителей объявить.

«Танцы с веревочкой»

Для игры понадобится веревка и музыка. Включается музыка. Из всех присутствующих выбирается двое детей, которые будут держать веревку. Сначала они натягивают веревку на уровне головы. Остальные присутствующие должны танцуя пройти под веревкой, не задев ее. Затем веревку опускают до плеч, игроки снова проходят под ней, стараясь не задеть. Так веревку постепенно опускают все ниже и ниже. Игроки, которые задевают веревку, выбывают. В игре побеждает тот участник, который последним пройдет под веревкой.

Ди-джей: Здоровым быть здорово! И с вами мне было очень весело!

В волонтеры я б пошел,
Много бы друзей нашел.
Помогаем людям мы,
Радость вносим и мечты.
Защищаем мы детей,
Здоровее нет людей.
Жизнь дана нам для добра,
Выбор нужен нам всегда!

Сценарий игры-соревнования «Здоровье – богатство на все времена»

Цели:

1. Сформировать у учащихся ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья.
2. Вызвать у учащихся желание заниматься физкультурой и спортом.
3. Воспитать общую культуру здоровья.

Оборудование: компьютер, мультимедийный проектор, экран, памятки для учащихся по сохранению здоровья, цветные наклейки для самооценки, музыкальное сопровождение.

Место проведения: актовый зал.

Ход мероприятия:

В актовом зале стоят 5 рабочих столов для 5 команд, на столах – таблички с названиями команд. Каждому учащемуся при входе прикрепляют визитку с названием команды. Таким образом, составляются команды из 10 человек. Ребята рассаживаются по командам.

Ведущий: В век технического прогресса и завоевания космоса, в эпоху рыночных отношений, как вы думаете, что для нас дороже





Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Лермонтовский региональный многопрофильный колледж» (ГБПОУ ЛРМК) всего? (Ответы учеников.) Конечно же, здоровье, его сбережение! Здоровье – это главная ценность в жизни каждого человека. Его не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на созидание, на преодоление поставленных задач, не сможете самореализоваться в современном мире. Поэтому девизом сегодняшней встречи мы избрали народную поговорку «Здоров будешь – все добудешь!». А добывать мы будем спецвалюту – «здоровянки» - с помощью своих знаний, смекалки, находчивости и юмора. У нас сегодня 5 команд: «Чистюли», «Крепыши», «Витаминки», «Диролики», «Улыбки», которые будут соревноваться за звание победителя, заработавшего наибольшее количество «здоровянок».

Шуточное выступление старшеклассников о здоровом образе жизни.

Ведущий: А я вам представлю членов жюри. (Представление жюри.) Именно эти люди в конце игры подсчитают количество «здоровянок», заработанных каждой командой, и подведен окончательный итог игры. Итак, начнем.

Конкурс «Девиз»

Ведущий: Наш первый конкурс называется «Девиз». Девиз – это краткое изречение, в котором в лаконичной форме обычно формулируется какой-то жизненный принцип человека, группы людей. Существуют также девизы фирм, банков, политических партий. А вам сейчас предстоит сочинить девиз своей команды, и в нем должно присутствовать слово, которое сейчас вытянет ваш капитан.

Проходит жеребьевка, капитаны вытягивают карточки со словами: чистота, спорт, режим, отдых, витамины и т.д.

Пока команды выполняют задание, на сцене творческим коллективом исполняется танец.

Затем командами зачитываются девизы. Например:

Ешьте больше витаминов –

Яблоку, груш и апельсинов!

И не будете болеть,

Будете лишь здороветь!

Всем режим необходим,

Хоть детьми он не любим!

Конкурс «Синонимы»

Ведущий: Более ста лет назад Иван Сергеевич Тургенев высказал мысль о том, что русский язык богат и могуч. Например, в нашем языке очень много синонимов: так, почти к каждому глаголу можно подобрать десяток близких по значению слов. Так, к слову «глядеть» можно подобрать синонимы «смотреть», «наблюдать», «распахнуть глаза», «сверлить взглядом», «вперить очи» и т.д.

Сейчас попробуйте найти как можно больше синонимов к глаголу, который достанется вашему капитану. Примеры слов: умываться, обливаться, спать, бегать, разгружаться (диета) и др.

После концертного номера жюри зачитывает результаты конкурса «Девиз», командам вручаются заработанные «здоровянки».

Представители команд зачитывают синонимы к вытянутому слову.

Конкурс «Частокол»

Ведущий: В следующем конкурсе, который называется «Частокол», побеждает та команда, которая сумеет быстрее остальных расшифровать совет доктора Неболита. Для этого надо по порядку «собрать» буквы: от самой большой до самой маленькой. Капитаны, получите шифровки. Итак, начали! Командам выдаются одинаковые карточки, пока они думают над шифровкой, звучит музыкальная заставка. По окончании работы поднимается флажок, и жюри определяет победителя.

Ведущий: Все команды справились с заданием и сейчас дружно скажут, что же посоветовал доктор Неболит.

Учащиеся хором: Подружись со спортом!

Конкурс «Походка спортсмена»

Ведущий: Вот мы сейчас и узнаем, дружны ли вы со спортом. Вам предстоит изобразить походку спортсмена, но не любого, а того, который достанется вашему капитану.

Капитаны вытягивают карточки с заданием – изобразить походку: штангиста, бегуна, пловца, лыжника и др.

Конкурс «Здоровому все здорово»





Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Лермонтовский региональный многопрофильный колледж» (ГБПОУ ЛРМК)



Ведущий: Американские ученые выяснили, что когда человек смеется, в его легкие поступает почти втрое больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. И наконец, минуту смеха по благотворности воздействия можно приравнять к 45 минутам пассивного отдыха. Так что смейтесь на здоровье! Но смеяться команды будут по-разному. Капитаны, подойдите ко мне для жеребьевки. Капитаны вытягивают карточки, на которых написано, какой смех должна изобразить их команда: простодушный, зловещий, надменный, заискивающий, восторженный и пр.

Команды выполняют задание. Жюри дает оценку этому и предыдущим конкурсам.

Конкурс «Сила духа»

Ведущий: А сейчас мы проверим капитанов на силу духа. У кого быстрее надуется и лопнет воздушный шарик. В здоровом теле – здоровый дух! Жюри дает оценку двум конкурсам.

«Блицтурнир»

Ведущий: «Здоровье не купишь – его разум дарит» - под таким девизом мы проводим следующий конкурс. За быстрый и правильный ответ – одна «здоровянка». Приготовились.. Начали!

Ведущий задает вопросы, загадки о лекарственных растениях, ягодах, грибах и т.п.

Весной растет, летом цветет,

Осенью осыпается, зимой отсыпается.

А цветок – на медок,

Лечит от гриппа, кашля и хрипа.

(Липа.)

Растет она вокруг,

Она и враг, и друг.

Как иглы волоски

Покрыли все листки.

Сломи хоть волосок –

И каплет едкий сок

На кожу – хоть ори!

О-о-ой, волдыри!

Но если дружишь с ней –

Ты многих здоровей:

В ней витаминов клад,

Весной ее едят.

(Крапива.)

Есть корень кривой и рогатый,

Целебной силою богатый,

И может, два века он ждет человека

В чащобе лесной под кедровой сосной.

(Женьшень.)

Почему я от дороги далеко не отхожу?

Если ты поранишь ноги, я им помощь окажу.

Приложу ладонку к ране – боль утихнет, и опять

Будут ноги по дороге в ногу с солнышком шагать.

(Подорожник.)

Он шипы свои выставил колкие,

Шипы у него, как иголки.

Но мы не шипы у него соберем –

Полезных плодов для аптеки нарвем.

(Шиповник.)

Травка та растет на склонах

И на холмиках зеленых.





Запах крепких и душистых,

А ее зеленый лист

Нам идет на вкусный чай.

Что за травка? Отгадай!

(Душица.)

Конкурс «Здоровье»

Ведущий: Итак, наш последний конкурс называется «Здоровье». Вам нужно на каждую букву этого слова найти как можно больше слов, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни.

Команды выполняют задание, на сцене – концертный номер. Затем представители от команд зачитывают свои слова. Жюри дает оценку предыдущим конкурсам, затем подводит общий итог.

Награждение победителей.

Ведущий: Здоровье – это неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия.

Напоследок я хочу подарить вам памятки, которые помогут вам быть здоровыми сегодня, завтра и всегда:

Памятка №1.

Вставай всегда в одно и то же время.

Основательно умывай лицо и руки, неукоснительно соблюдай правила личной гигиены.

Утром и вечером тщательно чисти зубы.

Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе.

Совершай длительные прогулки.

Одевайся по погоде.

Делай двигательные упражнения в перерывах между выполнением домашних заданий.

Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйственных делах.

Занимайся спортом, преодолевай трудности.

Памятка №2.

Читай и пиши при хорошем освещении.

При ярком солнечном свете надевай солнцезащитные очки.

Не проводи много времени у компьютера и телевизора.

Береги свои глаза от ударов и уколов, различных травм.

При выполнении заданий, связанных с напряжением зрения, делай гимнастику для глаз.

Своевременно обращайся к врачу.

Не стесняйся носить очки, если в этом есть необходимость.

Самооценка.

А сейчас давайте в цвете выразим свое отношение к здоровью. Я прошу вас выбрать цветные наклейки в соответствии с вашим мнением:

Зеленый цвет – я буду стараться вести здоровый образ жизни.

Синий цвет – я не уверен в своем выборе.

Серый цвет – я равнодушен к своему здоровью.

Надеюсь, что сегодняшнее мероприятие вам понравилось, и вы почерпнули из него много полезного для себя. Ведь «Здоров будешь – все добудешь!».

Сценарий КВН «Наше здоровье в наших руках», посвященный Международному Дню без табака

Цель:

- пропаганда здорового образа жизни, формирование негативного отношения к курению.

Задачи:

- развитие негативного отношения к табакокурению;





Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Лермонтовский региональный многопрофильный колледж» (ГБПОУ ЛРМК)



↳ раскрытие причин возникновения никотиновой зависимости и последствия от курения;

↳ формирование здоровьесберегающих установок у учащейся молодежи;

воспитание активной жизненной позиции и ответственного отношения к своему здоровью.

Оформление: зал украшен шарами, плакатами соответствующей тематики, турнирные таблицы и карточки для судейства.

Оборудование: Микрофоны, компьютер, проектор, демонстрационный экран для воспроизведения презентации.

Ход мероприятия:

В конкурсе принимают участие три команды: «Тонус», «Неотложка», «Минздрав».

Ведущий: Представление команд-участников. Жеребьевка.

1 конкурс: Визитка команд «Это тебя касается».

Визитка команды «Тонус»

Команда под музыку выходит на сцену:

Пусть солнце светит или дождь,
Иль снег идет, но вам как прежде
Агитбригада «Тонус» шлет
Большой привет, мечты, надежды.
И пусть порой грохочет гром,
Но наши мысли неизменны,
И мы сюда еще придем,
И мы добьемся перемены.

Прпев:

Чтобы бросили все курить,
И стали дружно спортом заниматься,
Молодежь должна здоровой быть,
Надо только очень постараться.

Будет вместе с нами молодежь,
Делать и стараться для России,
Если вместе с нами ты пойдешь,
Мир исправить будет в твоих силах.
Все уходят, на сцене остаются Тонков А. и Тукеев В.

Сцена 1

Виталья: Привет, Андрей.

Андрей: Привет, Виталья, чего грустный?

Виталья: Да три ночи не сплю, над рефератом по истории мучаюсь. Сколько литературы перелопатил, что САМ Михаил Фёдорович уже снится.

Андрей: (ищет по карманам пачку сигарет) А кто это такой?..... Есть закурить?

Виталья: Эх, ты! Совсем истории не знаешь. Это царь наш российский. Быть бы тебе при нём битым палками.

Андрей: (удивлённо): Почему?

Виталья.

Сцена 2

Открывается занавес. На троне сидит Михаил Фёдорович. Рядом стоит с бумагами и гусиным пером – боярин.

Боярин: Государь, не вели казнить, вели слово молвить.

Царь: Говори!

Боярин: Напасть чёрная, немощь жёлтая. Умирает Русь-матушка от зелья заморского. Дым поганый солнце застит, чахнет народ. Аглицкие купцы в Архангельске барыши получают, а у нас казна пустеет.

Царь (задумчиво): Недобрую весть ты принёс мне боярин. Пиши указ. «Я, госу-





Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Лермонтовский региональный многопрофильный колледж» (ГБПОУ ЛРМК) дарь всея Руси, велю: уличённых в курении в первый раз наказывать ударами палок по стопам – 60 раз, во второй – отрезанием носа или ушей... Посему быть!».



Занавес закрывается.

Андрей: Указы – то царские, древние, нас не касаются.

Виталья:

Выходит вся команда на сцену и исполняют (на мотив песни группы «Звери» - «Все что тебя касается»):

Такие маленькие сигареты
Но эти запахи все так знакомы
Окурки, дым, грязь, сигареты, запреты
Болезни лёгких и вещи прожжены.
Не надо думать, что всё обойдётся
Это серьёзно – подумай об этом
Курить не круто – жизнь надорвётся.
Это тебя касается
Это меня касается
Это всех нас касается –
Жизнь сокращается!
Брось сигарету, брось курить
Здоровье в аптеках не купить
Надо о яде позабыть и
здоровым быть.

Визитка команды «Неотложка»

Девиз:

Мы - за здоровье,
Мы – за счастье,
Мы против боли и несчастья,
За трезвый разум, за ясность мыслей,
За детство, юность, за радость жизни!

Сценка

Выходит продавец сигаретами.

- Сигареты! Покупайте сигареты!

Навстречу ему идет девушка.

- Девушка, купите сигареты!

Та тянет руку и вдруг начинает кашлять.

(поет на мотив песни «Остров Невезения» из к/ф «Бриллиантовая рука»):

«Все покрыты пачками, абсолютно все!

Отделы сигаретные в городе везде!

Отделы сигаретные в городе везде!

Все покрыты пачками, абсолютно все!»

Стоит дальше возле продавца сигарет и выбирает. Выходит спортсмен и она переключает свое внимание на него. Обращается к нему.

(поет на мотив песни «Помоги мне» из к/ф «Бриллиантовая рука»)

«Помоги мне, помоги мне,

Ты в спортивную жизнь позови.

Видишь, гибнет легкое, гибнет

В сизом дыме сигаретной пыли».

Спортсмен и девушка уходят вместе.

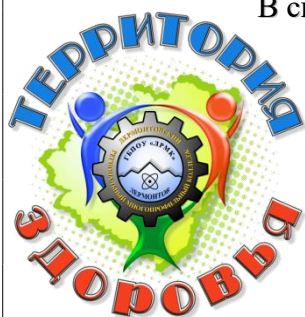
Вслед за ними выходит парень, ищет сигарету, достает и начинает прикуривать.

(Голос из-за сцены:

Вынь сигарету,

Брось её гадину,

Пей лучше сок (ему подают сок),





Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Лермонтовский региональный многопрофильный колледж» (ГБПОУ ЛРМК)



Ешь говядину (подают говядину).

Он довольный уходит, ему на встречу идет парень и спрашивает:

- А что вы это тут делаете?

Команда зовет его к себе и поют (на мотив песни группы «Звери» - «Все что тебя касается»).

«Это тебя касается, это меня касается,

Это всех нас касается. Да касается!»

Визитка команды «Минздрав»

1 чтец.

Лето. Вечер. Город. Парк.

За спиной висит рюкзак.

Ты в кармане пиджака

Ищешь только три рубля,

Сигарету чтоб купить

И курить, курить, курить...

2 чтец:

От проблем чтобы уйти,

Истину в себе найти,

Потерять рассудка часть...

Может, в обморок упасть-

Дыма в легкие втяни

И кури, кури, кури...

3 чтец:

Про курение давно

Всем понятно лишь одно:

Что болезни для тебя-

Станут лучшие друзья!

4 чтец:

Если будешь ты курить,

В легких будет сажа.

И не вырастешь совсем,

Не старайся даже!

1 чтец:

Станешь ты сутул и дряхл,

Зубы почернеют.

Будешь слаб здоровьем ты,

Сердце заболит.

2 чтец:

Если ты смолишь по пачке

И глотаешь дым затак,

На уроке над задачей

Ты не справишься никак!

3 чтец:

Мы советуем, друзья,

Спортом заниматься,

С сигаретой навсегда

Лучше вам расстаться.

2 конкурс:

«Разминка».

Команды отвечают на вопросы ведущего о вредном влиянии табака на здоровье человека.

Конкурс «Скульптура».

Изображение различных состояний: «Любовь», «Счастье», «Мир», «Здоровье» и т.п.

3 конкурс: «Конкурс капитанов».

Невербальным способом объяснить и продемонстрировать ситуацию, заданную ведущим.

4 конкурс: «Защита плаката о профилактике курения».

5. Домашнее задание команд «Мы не скажем, а покажем» (вариации сценок на тему профилактики табакокурения)

Подведение итогов мероприятия. Награждение. Обсуждение. Рефлексия.

ПРИЛОЖЕНИЕ №3

Анкета

Уважаемые обучающиеся!

Просим Вас ответить на вопросы представленной анкеты. Вы поможете нам в проведении исследовательской работы.

1. Ваш возраст?

А) 15-16

Б) 17

В) более 18

2. Ваш пол:

А) муж

Б) жен

3. Ваша семья:

А) полная (есть оба родителя)





Б) неполная (один родитель)
4. Работают ли ваши родители?

А) да, оба работают

Б) да, работает один из родителей

В) нет, не работают

Г) другое

5. Как Вы считаете, как ваши родители к Вам относятся?

А) излишне внимательны

Б) требовательны, часто наказывают

В) равнодушны, безразличны

Г) за один и тот же поступок могут похвалить или наказать

Д) другое

6. Какие ваши домашние жилищные условия?

А) благоприятные (есть своя комната)

Б) не благоприятные (нет своей комнаты, дискомфортно)

7. Испытываете ли вы в своей семье материальные трудности (нехватка денег)?

А) да

Б) нет

В) затрудняюсь ответить

8. Как Вы думаете, что вам свойственно? (можете выбрать несколько вариантов ответа)

А) чувство юмора

Г) преданность

Б) целеустремленность

Д) нравственные ценности

В) внутренний самоконтроль

Е) ответственность

9. Курите ли вы?

А) да, постоянно б) да, иногда в) нет, не курю

10. Нравится ли вам учиться в вашем учебном заведении?

А) да б) нет

11. Как часто выпивают спиртные напитки ваши родители?

А) выпивают раз в неделю

Б) выпивают несколько раз в неделю

В) выпивают по праздникам

Г) не пьют спиртные напитки

Д) свой ответ

12. Употребляете ли Вы спиртные напитки?

А) да (уточните какие)

Б) нет

13. Знаете ли вы лично тех, кто употребляет наркотики?

А) да, знаю и общаюсь с ними

Б) да, знаю тех, кто употребляет наркотики, но с ними не общаюсь

В) нет, не знаю

14. Предлагали ли вам попробовать наркотики?

А) нет, мне не предлагали

Б) да, но я отказался

В) да, и я попробовал

15. Если вы или ваши знакомые пробовали наркотики, то напишите, что именно?

16. Есть ли в вашей жизни человек, к которому вы можете обратиться за помощью в затруднительной ситуации?

А) да б) нет в) затрудняюсь ответить

17. Какие последствия употребления наркотиков Вы знаете (напишите)

18. Все ли наркотики являются опасными для здоровья человека?

А) да, все

Б) нет, не все (какие, например)

В) затрудняюсь ответить





19. Проводятся ли в вашем учебном заведении занятия по профилактике наркомании?

- А) да б) нет

20. Если такие мероприятия проводятся то, отметьте кем и в какой форме?

- А) учителями б) психологами в) врачами г) сотрудниками УВД и МВД;
Д) лекции е) беседы ж) видеофильмы з) тренинги и) внеклассные мероприятия

21. На Ваш взгляд эффективны ли эти мероприятия по борьбе с наркоманией?

- А) да Б) нет

22. Как Вы чаще всего проводите свое свободное время?

- А) общаюсь с друзьями
Б) занимаюсь спортом
В) «сиджу» в Интернете, играю в компьютерные игры
Г) смотрю телевизор
Д) слушаю музыку
Е) читаю литературу
Ж) хожу на дискотеки
З) посещаю кафе, бары
И) нет интересного досуга
К) другое

23. Удовлетворены ли Вы тем, как проводите свое свободное время?

- А) да, интересно
Б) нет, скучно
В) другое

24. Откуда Вы узнали о вреде наркотиков?

- А) от средств массовой информации
Б) от друзей
В) от родителей
Г) от преподавателей
Д) другое (напишите свой вариант ответа)

25. Какое именно мероприятие на Ваш взгляд, наиболее эффективна по профилактике наркомании?
(напишите свой вариант ответа)

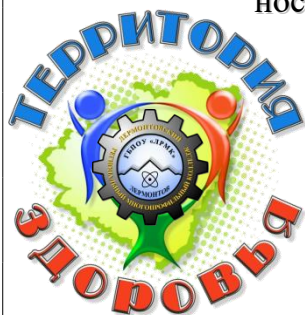
Профилактика ПАВ.

Методические рекомендации для работы с родителями.

В настоящее время наше общество всерьез заговорило и озабочилось проблемой наркомании - свидетельство этому материалы в печатных и электронных средствах массовой информации. Да, есть выраженный количественный рост этих явлений, идет "омоложение" потребителей ПАВ, и здесь почти в равной мере представлены и мальчики, и девочки... - словом, ситуация более чем грустная и тревожная.

Сегодня зависимость представляет собой основную часть всех поведенческих и личностных расстройств и является основным фактором, разрушающим физическое и психическое здоровье нации. К тому же зависимость, особенно наркомания и алкоголизм, лежит в основе проявления асоциального и преступного поведения, вандализма и терроризма среди всех возрастных групп населения, особенно среди молодежи. Наркомания - это тяжелое заболевание, характеризующееся физической и психической зависимостью от наркотика. Беда может прийти в любую семью. Заболевают подростки со сверхзаботой со стороны родителей и в семьях, имеющих материальные и психологические проблемы. Именно поэтому очень важный адресат профилактической деятельности – семья ребенка.

Предполагаемые методические рекомендации смогут помочь родителям в общении с детьми, педагогам построить правильную работу с родителями. Рекомендации включают в себя: правила эффективного общения; памятки для родителей по прямой и непрямой профилактике, организация работы с родителями, адреса помощи.





УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ !

Сегодня алкоголь и наркотики стали частью молодежной среды. Это реальность, в которой живут наши дети. Невозможно изолировать ребенка от этой реальности, просто запретив употреблять наркотики, посещать дискотеки и гулять в определенных местах.

КАК ЖЕ УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ ЭТОГО ЗЛА?

Лучший путь – это сотрудничество с Вашим взрослеющим ребенком.

- Учитесь видеть мир глазами ребенка. Для этого полезно вспомнить себя в таком же возрасте, свой первый контакт с алкоголем, табаком.
- Умейте слушать. Поймите, чем живет Ваш ребенок, каковы его мысли, чувства.



- Говорите о себе, чтобы ребенку было легче говорить о себе.
- Не запрещайте безапелляционно. Задавайте вопросы. Выражайте свое мнение.
- Научите ребенка говорить «нет». Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики.
- Разделяйте проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку.
- Учите ребенка решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, придите весь путь решения проблемы с ним вместе.



ДОРОГИЕ МАМЫ И ПАПЫ!

Мы растем, и растут вместе с нами вопросы, которые мы задаем Вам и всему миру взрослых:

- Что такое наркотики?
- Как они меняют состояние сознания? Как развивается зависимость?
- Зачем люди их употребляют (между прочим, уже в течение нескольких десятилетий)?
- И почему не употребляют?
- И как нам сделать правильный выбор?

Если мы не получаем от Вас ответа, который помог бы нам разобраться в этом вопросе, мы исследуем эту реальность сами.

ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ

- Бледность кожи
 - Расширенные или суженные зрачки
 - Покрасневшие или мутные глаза
 - Замедленная речь
 - Плохая координация движений
 - Следы от уколов
- Свернутые в трубочку бумажки
- Шприцы, маленькие ложечки, капсулы. Бутылочки
- Нарастающее безразличие
- Уходы из дома и прогулы в школе
- Ухудшение памяти
- Невозможность сосредоточиться
- Частая и резкая смена настроения
- Нарастающая скрытность и лживость
- Неряшливость



Эти симптомы являются косвенными. Для подтверждения злоупотребления наркотиками и зависимости от них необходима консультация врача-нарколога.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОДОЗРЕНИЯ?

ВОЗНИКЛИ

1. Не отрицайте
2. Не паникуйте.



Ваши подозрения.
Если даже Ваш ребенок





Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Лермонтовский региональный многопрофильный колледж» (ГБПОУ ЛРМК)



попробовал наркотик, это еще не значит, что он наркоман.

3. Не набрасывайтесь на ребенка с обвинениями.

4. Поговорите с ребенком честно и доверительно. Не начинайте разговор, пока Вы не справились с Вашими чувствами.

5. Если ребенок не склонен обсуждать с Вами этот вопрос, не настаивайте. Будьте открытыми сами, говорите о Ваших переживаниях и опасениях. Предложите помощь.

6. Важно, чтобы Вы сами были образцом для подражания. Ваш ребенок видит ежедневно, как Вы справляетесь сами с Вашими зависимостями, пусть даже и не такими опасными, как наркотик.

7. Обратитесь к специалисту. Химическая зависимость не проходит сама собой. Она только усугубляется. Вы можете обратиться в анонимную консультацию к психологу или наркологу. Если ваш ребенок отказывается идти вместе с вами, придите вы.

Организация работы с родителями.

План:

1. Диагностика основных проблем развития детей как условия определения тематики родительского всеобуча.
2. Возможности активных форм образования в работе с родителями.
3. Определение специфики задач и форм участия родителей в профилактической программе ОУ.
4. Организация консультативной помощи родителям.

Форма работы:

1. Работа в мини-группах.
2. Обсуждение итогов работы.
3. Доклады рабочей группы.
4. Оформление итоговых документов.

Ход занятия:

1. Пользуясь *Приложением №1*, заполните анкету от лица воображаемого родителя. Сделайте вывод о степени риска злоупотребления ПАВ.
2. Познакомьтесь со спецификой задач прямой профилактической деятельности с родителями. Составьте перечень тем для занятий на год (для определенной возрастной параллели).
3. Познакомьтесь со спецификой задач непрямой профилактики с родителями. Пользуясь *Приложением № 2, №3, №4*, текстом 2 модуля Ресурсной программы, составьте тематику занятий с родителями на год (для определенной возрастной ступени).
4. Уточните задачи и формы адресной помощи родителям детей группы риска. Составьте план работы на год.

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ВЕДУЩЕГО (!)

Очень важный адресат профилактической деятельности – семья ребенка.

Обобщение опыта работы с семьями детей и подростков, употребляющих наркотики, показывает, что семья может выступать:

- как фактор фиксации психологической зависимости от наркотиков;
- как фактор, провоцирующий продолжение приема наркотиков;
- как фактор эффективности психотерапевтической и реабилитационной работы;

Основные формы профилактической работы с родителями:

- индивидуальные консультации;
 - групповые консультации, родительские собрания;
 - всеобуч родителей (лекции, практикумы, групповые дискуссии, обмен опытом семейного воспитания);
 - организация совместного с детьми проведения досуга;
 - организация совместных с детьми мероприятий и классных часов;
- Успешность профилактики во многом зависит от способности педагогов к установлению контакта с родителями, особенно проблемных, трудных





Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Лермонтовский региональный многопрофильный колледж» (ГБПОУ ЛРМК) детей. Исследования позволяют говорить о том (см. раздел Мониторинга, занятие №7), что значимые для ребенка взрослые часто склонны перекалды-



вать 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 колледже показывает, что нередко преподаватели, 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 преподавателя и выгораживая ребенка. Естественно, о сотрудничестве здесь не может быть и речи. Другое дело, если преподаватель постарается понять чувства родителей проявит доброжелательность и внимание к их точке зрения. Тогда возможна выработка совместных действий для адекватного воспитания учащегося.

2. *Находиться в партнерской позиции с родителями.* Ни в коем случае преподаватель 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 преподаватель показывает, что видит позитивные черты в характере ребенка, симпатизирует ему и даже любит его. Когда родители видят дружелюбный взгляд преподавателя 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 (личностные особенности — это дело психологии). Учитывать личные интересы родителей; искать совместные варианты. При таком подходе можно разрешить многие проблемы без помощи психолога, хотя квалифицированное руководство последнего увеличивает эффективность и качество такой работы.

Основные блоки профилактической деятельности с родителями.

Выявление. Предполагает ознакомление родителей с основными признаками употребления ПАВ у детей. Первичную диагностику ситуации с использованием анкеты (см. Приложение №1). Кроме того, обязательное информирование родителей о службах помощи в ситуации подозрения на употребление ПАВ или установление факта потребления. Информирование родителей о фактах распространения или употребления ребенком ПАВ (см. также Приложение № 2 к занятию №5).

«Непрямая профилактика». Представляет основную часть в системе профилактики. Главная задача профилактики – это обсуждение условий семейного воспитания для увеличения личностных ресурсов ребенка. В содержание этого блока входят основные темы коррекционно-развивающей части Ресурсной программы, которые проектируются применительно к семейному воспитанию. К примеру, коммуникативный блок может быть представлен в следующей тематике:

- ✚ «Конфликт с ребенком, причины и способы разрешения»;
- ✚ «Негативизм ребенка – источники и способ поведения родителей»;
- ✚ «Когда в семье конфликт»;
- ✚ «Ребенок не слушает меня»;

Тематика лекций может быть составлена на основании предварительной диагностики проблем семейного воспитания (можно использовать методику в *Приложении*).

Предполагается работа с проблемными ситуациями семейного воспитания, обмен опытом семейного воспитания, обсуждение семейных традиций и т.п. Важна и организация совместных с детьми мероприятий (досу-





Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Лермонтовский региональный многопрофильный колледж» (ГБПОУ ЛРМК) готовых, классных часов, походов, экскурсий, спортивных мероприятий и т.п.)

«Прямая профилактика». Реализация информационной модели в работе с родителями. Информирование родителей о факторах риска, медицинских, правовых и иных последствиях злоупотребления ПАВ. Обсуждение семейных факторов риска злоупотребления ПАВ. Основная тематика занятий:

1. Факторы риска, способствующие употреблению наркотиков и токсических веществ детьми и подростками.
2. Мотивы употребления наркотиков, токсических веществ и алкоголя детьми и подростками.
3. Как противостоять наркомании.
4. Поиск внутренних ресурсов при риске формирования зависимости.
5. Как отказаться от наркотика.
6. Как защитить своих детей.
7. Информационная лекция «Что такое наркотики?».

(Желательно не останавливаться на традиционной форме лекций, а после небольшого информирования обращаться к интерактивным формам – групповым дискуссиям, практикумам и т.п.)

Адресная работа с родителями детей группы риска имеет специальное содержание. С родителями и детьми из первой группы риска, где определены единичные случаи употребления ПАВ, при соответствующей подготовке могут заниматься школьные специалисты. В остальных случаях содержание работы, по всей видимости, может выходить за рамки педагогической профилактики. Речь идет о консультациях и работе тренинговых групп для созависимых, особенно в случае систематического употребления детьми ПАВ. Осуществить подобную помощь могут особым образом подготовленные специалисты (психологи, медики, социальные педагоги). Не всегда подобную работу уместно разворачивать в условиях колледжа.

Говорить с ребенком – как? Правила эффективного общения.

Эффективное общение предполагает наличие взаимного уважения, когда дети и взрослые открыто и без страха критики или осуждения могут выражать свои убеждения и чувства, зная, что они будут приняты. Принять - значит показать, что вам понятны чувства ребенка, даже если вы и не разделяете их убеждения.

Человек, умеющий хорошо слушать, сконцентрирован на том, что ему говорят. Он смотрит ребенку в глаза, часто повторяет: "Я тебя слушаю внимательно!". Иногда он молчит, иногда отвечает.

Слушая ребенка, дайте ему понять и прочувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он вам рассказывает. Для этого выслушайте, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал. Вы убьете сразу трех зайцев:

- ребенок убедится, что вы его слышите;
- ребенок сможет услышать самого себя как бы со стороны и лучше осознать свои чувства;
- ребенок убедится, что вы его поняли правильно.

Слушая ребенка, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Иногда дети уверяют нас, что у них все в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом. Когда слова и мимика не совпадают, всегда отдавайте предпочтение мимике, выражению лица, позе, жестам, тону голоса.

Поддерживайте и подбадривайте ребенка без слов. Улыбнитесь, обнимите, подмигните, потрепите по плечу, кивайте головой, смотрите в глаза, возьмите за руку.

Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон "говорит" не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым. У вас может не быть готовых ответов на все вопросы.

Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает.

Выберите подходящий момент для разговора. Убедитесь, что информация, полученная ребенком, верная. Поговорите с ребенком о наиболее распространенных мифах о табаке и алкоголе и развейте их.

На минуту задумайтесь над тем, как вы разговариваете с сыном или дочерью. Часто ли критикуете, что-то напоминаете, угрожаете, читаете лекции или мораль, допрашиваете, высмеиваете, придираетесь и ворчите? Эти распространенные методы общения с детьми даже при самых благих наме-





Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Лермонтовский региональный многопрофильный колледж» (ГБПОУ ЛРМК) рениях родителей приводят к потере хороших отношений, затрудняют и обедняют общение. Представьте себе, что вы читаете нравоучительные лекции друзьям или, насмехаясь, критикуете их. Вряд ли они надолго останутся вашими друзьями.



ями.

Если вы будете обращаться с детьми как с лучшими друзьями, то ваши отношения могут улучшить.

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".

Поощряйте, хвалите ребенка за старание и усилия так же, как и за достижения. Замечайте даже самые маленькие успехи. Давайте понять, что старание и настойчивость часто важнее результата.

Помогайте детям ставить реалистические цели. Если они сами или их родители ожидают слишком многого, неудача может стать разрушительной для их личности. Ваш ребенок должен знать, что его личные, пусть объективно небольшие по сравнению с другими, достижения вызовут у вас такую же гордость и такое же восхищение как наивысшие достижения и победы других.

Исправляя ошибки, критикуйте поступки и действия, а не самого ребенка.

Давайте ребенку настоящую ответственность. Дети, у которых есть обязанности по дому, считают себя значимыми в семье. Выполнение своих обязанностей они воспринимают как достижение.

Показывайте и говорите детям, что вы их любите. Поцелуй, объятия, слова "я тебя люблю" способствуют тому, что ребенок видит себя в положительном свете, принимает себя. Дети никогда не бывают слишком взрослыми, чтобы им не повторять, что они самые любимые и самые дорогие.

В каждой семье система ценностей своя. Не существует единых стандартов воспитания, предупреждающих употребление табака и алкоголя. Скорее всего ваш ребенок будет наблюдать, как семейные ценности влияют на ваше поведение, и перенимать ваши стандарты поведения, установки и убеждения.

Примеры семейных ценностей, относящиеся к профилактике употребления табака, алкоголя и наркотиков детьми и подростками:

- наличие личных убеждений или религиозных представлений, отрицающих употребление алкоголя или наркотиков;
- признание ценности своей свободы, ценности принятия своих решений; при этом стремление быть "как все", "следовать за толпой" не является ценностью и стандартом поведения;
- уважение к человеческому телу и стремление к тому, чтобы быть здоровым и красивым; следование здоровому образу жизни; убеждение, что контролировать свое поведение следует всегда.

Исследования показали, что большинство людей употребляют алкоголь так же, как это делали их родители. Обнаружено также, что вероятность курения повышается у тех детей, чьи родители курят. Интересно, что само по себе употребление алкоголя на глазах детей не оказывает на них вредного влияния. Однако специалисты советуют не пить при детях много. Демонстрация того, что вы можете в зависимости от ситуации или вовсе не пить или пить умеренно, является хорошим примером, а вы сами являетесь положительной ролевой моделью. Иногда родители, которые не пьют и не курят совершают ошибку, не обсуждая проблему употребления табака или алкоголя с детьми. Эти родители должны помнить, что они, к сожалению, не являются единственными образцами для своих детей.

Одним из примеров здорового поведения для ребенка являются родители, организующие праздники, где алкоголь - не центр события. Наряду с алкогольными предлагайте гостям безалкогольные напитки, никогда не заставляйте кого-либо пить, если он не хочет, убедитесь в том, что ваши подвыпившие гости не будут за рулем по дороге домой.

Особенно тяжелая ноша ложится на семьи, в которых один из родителей страдает алкоголизмом. Поступки больного алкоголизмом отца и реакция на его болезнь здоровой матери и наоборот формируют опасные для детей в будущем модели поведения.

Несколько правил, которых следует придерживаться в целях облегчения положения ребенка в такой семье:





Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Лермонтовский региональный многопрофильный колледж» (ГБПОУ ЛРМК)



- Не пытайтесь скрыть от детей проблему - заболевание супруга. Дети могут справиться с ситуацией лучше, если будут твердо знать, что один из родителей болен.

- Убедитесь в том, что ваши дети понимают, алкоголизм - это заболевание, как рак или диабет. В этом случае они могут возненавидеть болезнь, но продолжать любить больного отца или мать.

- Узнайте побольше информации об алкоголизме сами, а затем передайте ее детям. Понимание избавляет, хотя бы частично, от страха перед заболеванием.

- Убедитесь, что дети не чувствуют, что являются причиной болезни в целом или очередного запоя в частности.

- Постарайтесь внести некоторую стабильность и порядок, ритуалы и традиции в жизнь вашей семьи. Здоровому развитию детей способствует постоянство и предсказуемость окружающей среды.

Навыки противостояния давлению сверстников - это такие поступки или действия, которые родители могут воспитать в своем ребенке в целях отказа от употребления табака, алкоголя и наркотиков. Для воспитания противостояния давлению используйте пять правил.

Научите ребенка ценить индивидуальность в людях и в себе самом. В подходящий момент попросите ребенка сказать, что делает вас особенным, ни на кого не похожим, уникальным человеком. Спросите, что ребенку нравится в своей собственной индивидуальности, добавьте его описанию побольше его хороших черт, которых он сам не назовет.

Обсудите вместе

ребенком понятие дружбы. Попросите его составить описание настоящего друга: "друг - это ..." и "друг - это не ...". Пока он работает, составьте свое описание друга. Поговорите, сравнивая, сколько одинаковых характеристик в ваших описаниях и выясните, кто же такой настоящий друг.

Научите ребенка говорить людям "нет". Большинство родителей учат своих детей быть вежливыми, уважать других и быть послушными. Однако этого не достаточно для того, чтобы ребенок мог постоять за себя. Детям нужна поддержка родителей, чтобы сказать "нет" давлению посторонних взрослых или сверстников. Объясните ребенку, что в некоторых ситуациях абсолютно необходимо настаивать на уважении к себе. Эти ситуации, прежде всего, предложение табака, алкоголя, наркотиков.

Бывают ситуации, провоцирующие давление со стороны сверстников. Подростки настойчиво предлагают друг другу выпить алкоголь, попробовать наркотики. Вы можете помочь своему ребенку избежать попадания в такие ситуации, введя специальные правила. Например, ваш ребенок не будет бывать дома у своих друзей, если там никого из взрослых. Он не будет ходить на дни рождения, которые проводятся без присмотра взрослых.

Используйте давление сверстников в свою пользу. Оно может быть не только отрицательным, но и положительным. Важно, чтобы дети, окружающие вашего ребенка, придерживались здоровых стандартов поведения и поддерживали положительные ценности друг друга.

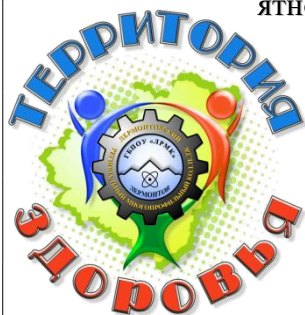
Исследования психологов показали, что дети в своей жизни ведут себя более ответственно, когда взрослые накладывают разумные ограничения на их свободу.

Семейные правила помогают ребенку сравнительно легко сказать "нет" в ситуации давления со стороны сверстников. Например, представьте, что в ответ на предложение группы сверстников покурить, ребенок говорит: "Нет, спасибо. Мои родители на прошлой неделе сказали, что они не купят мне компьютер, если я буду курить".

Конструктивным ответом на вопрос будет организация здоровой, творческой деятельности ребенка. Возможно, как минимум, два пути.

Первый. Поддерживайте участие ребенка в кружках, спортивных секциях, поощряйте занятия музыкой и хобби, не настаивая на том, чтобы он обязательно выигрывал или добивался выдающихся результатов. Не важно, чем будет заниматься ребенок. Если у него есть здоровые интересы, то вероятность курения, употребления алкоголя или наркотиков невелика.

Другой путь, способствующий здоровой, творческой деятельности ребенка, - это путь совместной деятельности, опросы детей показывают, что они любят, когда родители проводят с ними время, даже если это связано с выполнением работы по дому.





Анкета для определения подростковой наркомании:*

1. Обнаружили ли Вы у ребёнка:	
1. Снижение успеваемости в школе в течение последнего года.	50
2. Неспособность рассказать Вам о том, как протекает общественная жизнь в школе.	50
3. Потерю интереса к спортивным и иным внеклассным мероприятиям.	50
4. Частую, непредсказуемую смену поведения.	50
5. Частые синяки, порезы, причины появления которых он не может объяснить.	50
6. Частые простудные заболевания.	50
7. Потерю аппетита, похудание.	50
8. Частое выпрашивание у Вас или у родственников денег.	50
9. Понижение настроения, негативизм, критическое отношение к обычным вещам и событиям.	50
10. Самоизоляцию, уход от участия в семейной жизни.	50
11. Скрытность, уединённость, задумчивость, длительное прослушивание магнитофонных записей.	50
12. Позицию самозащиты в разговоре об особенностях поведения.	50
13. Гневность, агрессивность, вспыльчивость.	100
14. Нарастающее безразличие, потерю энтузиазма.	100
15. Резкое снижение успеваемости.	100
16. Татуировки, следы ожогов сигаретой, порезы на предплечьях.	100
17. Бессонницу, повышенную утомляемость, сменяющуюся необъяснимой энергией.	100
18. Нарушение памяти, неспособность мыслить логически.	100
19. Отказ от утреннего туалета, не заинтересованность в смене одежды и т. п.	100
20. Нарастающую лживость.	200
21. Чрезмерно расширенные или суженные зрачки.	300
22. Значительные суммы денег без известного источника дохода.	300
23. Частый запах спиртного или появление запаха гашиша от одежды.	300
24. Потерю памяти на события, происходившие в период опьянения.	300
25. Наличие шприца, игл, флаконов, закопченной посуды, марганца, уксусной кислоты, ацетона, растворителей.	300
26. Наличие неизвестных таблеток, порошков, соломы, травы и т.п., особенно если их скрывают.	300
27. Состояние опьянения без запаха спиртного.	50
28. Покраснение глазных яблок, коричневый налет на языке, следы от уколов.	100
2. Слышали ли Вы от ребенка:	
1. Высказывания о бессмысленности жизни.	200
2. Разговоры о наркотиках.	100
3. Отстаивание своего права на употребление наркотиков.	
3. Сталкивались ли Вы со следующим:	
1. Пропажей лекарств из домашней аптечки.	100
2. Пропажей из дома денег, ценностей, книг, одежды и т. д.	100





4. Случалось ли с Вашим ребенком:

1. Задержание в связи с употреблением опьяняющих средств на дискотеках, вечерах и т. п.	100
2. Задержание в связи с вождением автотранспорта в состоянии опьянения.	100
3. Совершение кражи.	300
4. Арест, в связи с хранением, перевозкой, приобретением или сбытом наркотиков.	100
5. Другие противоправные действия, происходящие в состоянии опьянения (в том числе и алкогольного).	

Если Вы нашли для констатации более чем 10 признаков и их суммарная оценка превышает 2000 баллов, Вам необходимо обратиться за консультацией к врачу психиатру-наркологу.

*Анкета опубликована в сборнике:

Наркомания (Методические рекомендации по преодолению наркозависимости)/Под ред. А. Н. Гаранского, 2000 г.

Признаки функциональной и дисфункциональной семьи.

Перед решением вопросов, связанных с обращением к семье для оказания помощи, необходимо ориентироваться в таких базовых понятиях как здоровая (функциональная) семья, конфликтная (дисфункциональная) семья асоциальная семья с наркологическими проблемами и противоправным поведением членов семьи, распавшаяся семья.

Для здоровой семьи характерна сильная родительская позиция с ясными семейными правилами; гибкие, открытые взаимоотношения между младшими и взрослыми членами семьи с четкими "образцами" отношений и поведения; сохранные, эмоционально теплые связи между поколениями, которые составляют основу «семейной памяти». Друзья семьи – родителей и детей – свободно входят во внутрисемейное пространство, принимаются в нем без риска «быть отвергнутыми». Опору семьи создают взаимно солидарные и поддерживающие друг друга родители. Они же обеспечивают и чувство безопасности для детей.

Семейные условия, связанные с формированием успешного, «хорошего» поведения:

- ▶ уметь разделять самого ребенка и его проступки: «Я люблю тебя, но не принимаю того, что ты сделал (а)»;
- ▶ уметь активно слушать и понимать переживания и потребности своего ребенка;
- ▶ не вмешиваться в занятия, с которыми он справляется, и заниматься вместе, помогать, когда он просит;
- ▶ стремиться разрешать возникающие конфликты с ребенком без угроз и наказаний, доверять его пониманию и делиться своими чувствами, которые возникли из-за конфликта, объяснять их;
- ▶ постоянно поддерживать успехи ребенка, в повседневном общении использовать любые формы выражения своих теплых чувств и отношения: «Мне хорошо с тобой... Я рад (а) тебя видеть... Я по тебе соскучился (лась)... Мне нравится как ты... Ты мой хороший (ая)... Ты, конечно, справишься...».
- ▶ стремиться выражать свои теплые чувства и поддержку не только словами, но и лаской, голосом, прикосновением.

Для конфликтной (дисфункциональной) семьи типичны «запутанные отношения» между членами семьи. Например, семья с разъединенными, конфликтно существующими родителями; семья с хронической неприязнью между отдельными членами семьи, старшим и средним поколениями, между родственниками по материнской и отцовской линиям. В такой семье у членов семьи наблюдаются проблемы с алкоголем; у женщин часто встречаются психосоматические, т.е. связанные с психогенными причинами, нарушения со стороны здоровья.

Характерные черты поведения взрослых и детей в такой семье:





Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Лермонтовский региональный многопрофильный колледж» (ГБПОУ ЛРМК)



- общение между ними находится на низком уровне, в нем отсутствуют забота, юмор, радость от общения;
- в межличностных отношениях доминируют разъединение, неприязнь, взаимное перекладывание вины;

- для членов семьи характерно нежелание обсуждать внутрисемейные проблемы с кем-либо из окружающих, поэтому семья активно избегает поддержки со стороны школы, служб социальной защиты, просто соседей;
- по отношению к семейным проблемам легко возникают состояния тревоги и паники; часто наблюдается тенденция разрешать возникающие проблемы на эмоциональном уровне;

В конфликтной (дисфункциональной) или дисгармоничной семье проявляет несоответствие между словами и действиями; между одними посланиями со стороны родителей типа: «Я тебя люблю» и другими – отталкивающими: «Уйди, надоел, не мешай», что вызывает противоречивость чувств и реакций со стороны ребенка. Дети переживают тревогу перед неопределенностью будущего, они могут тяготиться домом. Нередко дети проецируют причину ссор на себя, что приводит к формированию заниженной самооценки, ещё более тревожной является ситуация, когда при семейном разладе дети начинают выступать с одним из родителей против другого. Ребенок становится дезориентированным в выборе эмоциональных отношений и это надолго определяет его последующие установки.

Семейные условия, определяющие формирование аддиктивного поведения детей с высоким риском злоупотребления наркотиками:

- неопределенные распоряжения без четких границ (часто достаточно одного раза, чтобы донести до ребенка в неадекватной форме важную информацию о том как получить то, что хочешь. В следующий раз ребенок думает: «Может быть, я поднял недостаточно шума, чтобы получить то, что хочу? Я подниму еще больше шума»);
- отсутствие у родителей между собой содружества и четкой позиции по отношению к детям; например, один из родителей не хочет быть авторитарным и, в результате, оказывается настолько уступчивым и услужливым, что теряет авторитет у ребенка, который начинает использовать слабости родителя, чтобы добиться желаемого;
- игнорирование родителями хорошего поведения одновременно с наказанием плохого (чаще такой оказывается позиция отца);
- неполный контроль, когда родители не знают, где находятся их дети;
- непоследовательные дисциплинарные требования и пустые угрозы; постоянное выражение недовольства ребенком;
- стойкий или затяжной конфликт между родителями и остальными членами семьи;
- «блоки» внутри семьи, неспособность испытывать общие для всей семьи радости;
- неспособность родителей понимать и сочувствовать потребностям своего ребенка;
- нереальные родительские ожидания по отношению к нему, то есть те случаи, когда родители ожидают от ребенка удовлетворения своих собственных, нереализованных эмоциональных потребностей;
- вера родителей в воспитательное значение физических и других наказаний.

Анкета для родителей (педагогов). Проблемы взросления

Уважаемые педагоги (родители), Вам предлагается оценить, насколько выражены те или иные особенности у конкретного ребенка (подростка, юноши). Обведите цифру, которая соответствует выраженности качества между его крайними вариантами.

ФИО ребенка (или код) _____

1. Умеет справляться с трудной ситуацией	7 6 5 4 3 2 1	Пасует перед трудной ситуацией
2. Контролирует свои эмоции в критической ситуации	7 6 5 4 3 2 1	Не контролирует





3. Умеет обратиться за помощью в трудной ситуации	7 6 5 4 3 2 1	Не умеет (не хочет)
4. Умеет оказать поддержку сверстникам	7 6 5 4 3 2 1	Не умеет (не хочет)
5. Поддерживает дружеские отношения с большинством сверстников в группе	7 6 5 4 3 2 1	Не имеет дружеских отношений в группе сверстников
6. Имеет свое мнение в ситуациях общения со сверстниками	7 6 5 4 3 2 1	Не имеет своего мнения (зависит от них)
7. Объективно оценивает себя	7 6 5 4 3 2 1	Не объективно оценивает себя
8. Поддерживает дружеские отношения с противоположным полом	7 6 5 4 3 2 1	Имеет конфликтные отношения с противоположным полом (избегает их)
9. Учитывает, ориентируется на мнение педагогов	7 6 5 4 3 2 1	Игнорирует, не учитывает
10. Не зависит от мнения педагогов	7 6 5 4 3 2 1	Зависит от мнения педагогов
11. Имеет теплые, дружеские отношения с родителями	7 6 5 4 3 2 1	Проблемные отношения с родителями
12. Успешен в учебной деятельности	7 6 5 4 3 2 1	Неуспешен
13. Имеет четкое представление о своих целях и намерениях	7 6 5 4 3 2 1	Отсутствует четкое представление о своих целях и намерениях
14. Использует доступные возможности для укрепления своего здоровья (физкультура, гигиена, питание)	7 6 5 4 3 2 1	Не использует
15. Не имеет вредных	7 6 5 4 3 2 1	Имеет вредные привычки





привычек (курение, алкоголь, наркотики)	7 6 5 4 3 2 1	Часто болеет Нарушает нормы поведения в учреждении
16. Редко болеет		
17. Соблюдает нормы поведения в учреждении		

Анкета для оценки проблем взросления детьми.

Какие проблемы с твоей точки зрения наиболее характерны для твоих сверстников?

В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	1. Отношение к учёбе.	
	2. Усвоение знаний.	
В СОЦИАЛЬНЫХ КОНТАКТАХ	1. В общении с преподавателями и другими взрослыми.	
	2. В общении с родителями.	
	3. В общении со сверстниками.	
В ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЕ	1. Преобладающее настроение.	
	2. Особенности реагирования на значимые ситуации (тревога, агрессия, уход, молчание, депрессия).	
В УСЛОВИЯХ НИЖНЕЛЕЖИХ НОРМ ПОВЕДЕНИЯ	1. Поведение на уроке. 2. Поведение вне урока.	

ПРИЛОЖЕНИЕ №3

Методические рекомендации.

Модели и направления профилактики злоупотребления ПАВ.

Информационная модель - наиболее ранняя и известная модель профилактической работы. В ее основе - представление о том, что информирование человека о негативных последствиях приема психоактивных веществ для здоровья и социального благополучия позволяет предотвратить их употребление.

Однако, получение неверной информации или недостаток (отсутствие) информирования в некоторых сферах рассматривается как основа большинства эмоциональных и поведенческих проблем человека.

Модель психолого-медико-социального сопровождения ориентирует на: создание условий для нормального развития ребенка (в соответствии с нормой развития в соответствующем возрасте), профилактику отклонений в развитии как фак-





Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Лермонтовский региональный многопрофильный колледж» (ГБПОУ ЛРМК) тора риска злоупотребления ПАВ.



Модель предоставления альтернативы предполагает необходимость развития альтернативных социальных программ, в которых молодые люди могли бы реализовать такие возрастные мотивы и потребности (потребность в общении, самоутверждении, автономии от взрослых, самореализации, идентификации, стремление к риску, поиск острых ощущений, удовольствия и др.), которые могли бы до этого удовлетворяться в асоциальной форме, в том числе через злоупотребление ПАВ.

Психосоциальная модель своей главной целью утверждает развитие социальной и личностной компетентности человека, формирование определенного типа поведения (безопасного поведения, здорового жизненного стиля и т.п.), выработку навыков, обеспечивающих решение психоэмоциональных проблем, адаптацию в динамичной жизненной ситуации и противодействие негативному средовому влиянию (формирование жизненных навыков).

Одно из важных направлений реализации модели - работа с лидерами - подростками, желающими пройти обучение с целью осуществления профилактической антинаркотической работы в среде сверстников (волонтерское движение, инициативы «равный-равному»).

Привлечение подростков к профилактике одновременно решает несколько задач: позволяет охватить этой работой достаточно большую подростковую аудиторию, что важно при дефиците специально подготовленных психолого-педагогических кадров; сформировать устойчивые социальные установки, как у самих волонтеров, так и у тех ребят, с кем они занимаются, развить у ребят чувство самоуважения и ответственности; через общественно полезное дело сформировать навыки, важные для взрослой жизни,

Направления антинаркотической профилактической работы.

НАПРАВЛЕНИЕ ПРОФИЛАКТИКИ	ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ
Антинаркотическое просвещение учащихся	Социальная реклама (плакаты, газеты, листовки, ролики, передачи), лекции, беседы, дискуссии, «круглые столы», встречи со специалистами ОВД и медицинских учреждений, излечившимися наркоманами, «лидерами мнений».
Обучение здоровью - разработка и модификация образовательных программ, ориентированных на формирование ценностей здорового образа жизни и предупреждение употребления ПАВ	Обучение и воспитание через предмет - валеология, ОБЖ, физическая культура, литература, история, биология, химия и др.; программы обучения жизненным навыкам; специализированные социально-психологические тренинги.
Психолого-медико-социальное сопровождение учащихся специалистами службы практической психологии в системе образования	Разработка и внедрение программ диагностики и коррекции отклоняющегося развития и поведения, технологии педагогической поддержки учащихся, программ личностного роста и развития психосоциальной компетентности, ресоциализация и реабилитация подростков «группы риска».
Проведение профилактических мероприятий-акций	Конкурсы, фестивали, концерты и др.





<p>Воспитательная работа</p>	<p>Поддержка индивидуальной и коллективной творческой деятельности детей и подростков в контексте профилактики: КТД (коллективные творческие дела), детские мастерские, концерты, спектакли, конкурсы, сочинения, выпуск газет, подготовка радио- и телепередач, съемка видеороликов и фильмов, разработка компьютерных иф, программ, оформление сайтов. Поддержка и развитие детских и молодежных просоциальных организаций (объединений) и движений, поддержка субкультурных сообществ антинаркотической направленности, развитие лидерских программ, создание клубных объединений. Формирование волонтерских групп из подростков с лидерскими установками для ведения профилактической работы и оказания поддержки сверстникам с проблемами зависимости от ПАВ. Развитие различных форм внешкольной детской и юношеской инициативы по осуществлению социально значимой деятельности: благоустройство территорий, оказание поддержки инвалидам, престарелым, многодетным семьям, патронаж детей и др.</p>
<p>Программы сохранения и укрепления здоровья, развития физкультуры и спорта</p>	<p>Внедрение здоровьесберегающих технологий. Организация летних оздоровительных лагерей. Реализация модели «школа здоровья». Организация систематических занятий детей физкультурой и спортом (секции, фитнес-клубы, соревнования).</p>
<p>Раннее выявление и сопровождение детей группы риска наркотизации и злоупотребляющих ПАВ</p>	<p>Создание внутришкольного наркопоста при школьном медицинском кабинете или кабинета профилактики, решающих задачи учета обучающихся с «риском» наркотизации и проблемами наркозависимости; проведение при информированном согласии обучающихся тестовой доврачебной диагностики наркотизации; консультирование родителей по проблемам взаимоотношений с наркотизирующимся ребенком.</p>
<p>Развитие инфраструктуры и содержания дополнительного образования детей</p>	<p>Кружковая и студийная работа; программы досуговой деятельности (музыкально-развлекательные мероприятия, дискотека, КВН, "Что? Где? Когда?", викторины, конкурсы, интернет-кафе).</p>
<p>Работа с педагогами по формированию установок здорового образа жизни, навыков саморегуляции и стрессоустойчивости психологической компетентности, формированию актива профилактической работы</p>	<p>Тренинги, консультации, семинары, проектная работа.</p>





Работа с родителями

Родительский всеобуч, родительский университет, организация групп родительской поддержки для «проблемных» семей, семейное консультирование, социально-педагогическая поддержка и помощь «проблемной» семье, тренинги по развитию социально-психологической компетентности.

Формы и методы антинаркотической профилактической работы с обучающимися.

Для работы с учащимися эффективнее использовать групповые методы. Участвуя в групповых формах, учащийся учится:

- ↗ устанавливать доверительные отношения со сверстниками,
- ↗ преодолевать конфликты, жизненные трудности безопасными путями,
- ↗ чувствовать эмоциональное состояние другого человека, раскрывать свои индивидуальные и творческие возможности,
- ↗ действовать в критических ситуациях, сотрудничать, работая в коллективе.

Групповые методы помогают детскому коллективу:

- ↗ создать зону эмоционального комфорта,
- ↗ установить доверительную, дружелюбную атмосферу,
- ↗ найти каждому свое место в группе сверстников.

Человек усваивает информацию быстрее, если обучение проходит интерактивно: когда он имеет возможность одновременно с получением информации обсуждать неясные моменты, задавать вопросы, тут же закреплять полученные знания, формировать навыки поведения. Такой метод вовлекает участников в процесс обучения, а сам процесс становится легче и интереснее.

Существует так называемая «пирамида познания», которая показывает, что чем больше степень участия обучаемых в процессе познания, тем больше информации и навыков усваивается участниками.

Чем активнее форма передачи информации, чем активнее вовлечены в этот процесс слушатели, чем больше каналов восприятия задействовано в процессе обучения, тем выше уровень усвоения знания, приобретения навыков, овладения умениями, формирования отношения, установок, мотивов к деятельности.

Интерактивные формы универсальны в профилактической работе, как с детьми, так и с родителями и педагогами.

Лекция наиболее быстрый способ предоставления необходимой информации неограниченному количеству слушателей. Лекция позволяет обеспечить целостность и логичность изложения, сжато дать информацию о проблеме. Недостатком этого метода является то, что лекция ставит участника в пассивную позицию слушателя. Во время чтения лекций трудно учесть потребности, мнения, чувства слушателей и степень их готовности к восприятию информации; невозможно развить какой-либо новый навык, умение. Необходимо помнить, что из услышанного усваивается только 5 % информации.

Беседа предполагает, что ведущий задает участникам вопросы, а не просто излагает информацию. Таким образом, свой рассказ ведущий строит на встроеноответном методе: вопрос ведущего - ответ слушателей - комментарии и корректировка ведущего. Это позволяет сделать процесс информирования преимущественным опирающимся на имеющиеся знания слушателей, но изучаемому вопросу.

Кроме того, комментарии ведущего позволяют удерживать внимание слушателей, тем самым процент усвоения информации при использовании этого метода повышается.

Чтение - хорошо забытое многими молодыми людьми занятие. Может происходить в одиночку или в компании, но не позволяет достичь глубокого усвоения информации. Можно прочитать о том, как преодолевать стресс, но не суметь этим методом воспользоваться. Необходимую на заня-





Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Лермонтовский региональный многопрофильный колледж» (ГБПОУ ЛРМК) тии информацию лучше размещать на карточках для индивидуальной или групповой работы.



Аудиовизуальные средства. Люди любят смотреть кино, слушать радио. Поэтому просмотр или прослушивание интересного материала - замечательный способ для эмоционального переживания информации. Чтобы повысить степень усвоения, нужно обязательно подготовить вопросы, обсудить просмотренный фильм. Видеоматериалы (фильмы, мультфильмы) программы «Здоровое будущее детей» используются как стимул для дискуссий и упражнений.

Использование **наглядных пособий.** Применение наглядных пособий помогает участникам запоминать и усваивать информацию всеми каналами восприятия: зрением, слухом, осязанием и обонянием. Наглядные пособия для занятий могут быть самого разного рода: диаграммы, слайды, макеты, модели, раздаточный материал, буклеты, плакаты.

«Фокус-группа» - это форма рассчитана на работу с группами. Она дает возможность исследовать мнения, настроения, установки участников, степень понимания проблемы и пути ее решения. Результаты таких исследований важны для ведущего. Но в такой же мере они важны и для самих участников, потому что позволяют им прояснить свои мнения и суждения, их причины, а также понять других.

Дискуссия - эта форма рассчитана на работу с группами (учащиеся одного класса). Дискуссия возникает тогда, когда каждый участник высказывает свое мнение по той или иной теме на основании своих знаний и опыта. Это обмен мнениями.

Часто дискуссия принимает острый характер (когда заявляемая проблема касается жизненных принципов и личных переживаний участников), и стороны не достигают единодушия. Но такая дискуссия может подвигнуть человека задуматься, изменить или пересмотреть свои установки. У подростков эти споры проходят более жарко, чем у взрослых, но и свое мнение они меняют более легко. Чтобы спор не вышел за пределы тренинга, ведущему нужно подытожить рассуждения всех сторон и обсудить сходство и различие позиций.

Дискуссия подразумевает руководство ведущего, принятие правил и следование определенным шагам.

Правила проведения дискуссии:

1. **Правило активности.** Каждый должен участвовать, высказываться, реагировать на чужие высказывания.
2. **Правило очередности.** Когда один говорит, другие слушают.
3. **Правило внимательности.** Не отклоняться от темы дискуссии.
4. **Правило открытости.** Каждый открыто высказывает свое мнение и свои чувства.
5. **Правило проблемы.** Обсуждаются мнения о теме, а не об участниках.
6. **Правило уважения друг к другу.** Нельзя оскорбительно отзываться о ком-то, навешивать ярлыки, давать оценочные суждения.
7. **Правило времени.** Каждый берет на себя обязательство говорить коротко и по существу.

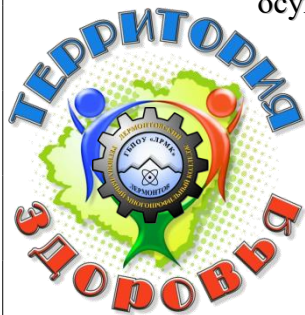
С правилами дискуссии знакомит ведущий. Желательно написать правила на доске или отпечатать на листе бумаги крупными буквами так, чтобы видели все участники.

Мозговой штурм - это форма группового мышления и эффективный способ решения проблем. Может проводиться и в малых, и в больших группах. Этот метод хорош тем, что помогает демократично и ненавязчиво обсуждать многие проблемы. Он также помогает определить уровень знаний и основные направления интересов участников группы. Собранная информация может служить основой для более глубокой содержательной работы и дискуссий. Если дискуссия отвечает на вопросы: Что происходит? Почему? Зачем?, то мозговой штурм дает возможность ответить на вопросы: Что именно делать? Как? Когда? Кто?

Цель - выдвинуть как можно больше идей в ограниченный интервал времени, спланировать их осуществление.

Люди поддерживают те проекты и решения, в которые вложили собственные идеи, творчество и воодушевление.

Ролевые игры представляют собой небольшие, произвольного характера сценки, отражающие варианты жизненных ситуаций, в которых участники игра-





Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Лермонтовский региональный многопрофильный колледж» (ГБПОУ ЛРМК) ют роль какого-то персонажа. Люди меньше смущаются, когда нужно высказаться по тем или иным вопросам или выразить свои чувства от лица выдуманного героя.



Полезная сторона ролевой игры - тренировка вариантов поведения в тех ситуациях, в которых могут оказаться участники. Например, неплохо попробовать обыграть вариант покупки презервативов в аптеке или ситуацию, когда компания «друзей» уговаривает попробовать наркотик. Подготовка молодых людей к встрече с подобными ситуациями в жизни позволит им заранее обрести ряд навыков, помочь ответить отказом на реально опасное предложение.

Обучение других - это эффективная форма обучения, позволяющая усвоить максимум знаний и навыков. Именно такая форма обучения в большей мере формирует мировоззрение и приверженности обучающегося. Обучение других - самая активная форма передачи и усвоения знаний, навыков, умений, потому что транслируется и сам механизм «передачи усвоения».



Методические рекомендации для педагогов по использованию в работе с несовершеннолетними информационной модели профилактики злоупотребления психоактивных веществ.

Информационная модель. Основа - представление о том, что информирование человека о негативных последствиях приема психоактивных веществ для здоровья и социального благополучия позволяет предотвратить их употребление. Предполагается, что, если человек знает об опасности для здоровья определенного стиля поведения, он начнет относиться к такому поведению отрицательно и стремиться от него воздерживаться. Соответственно, если человеку известно, что определенный образ поведения полезен для здоровья и благополучия, то знание об этом с необходимостью сформирует положительное отношение к данному образу поведения,





Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Лермонтовский региональный многопрофильный колледж» (ГБПОУ ЛРМК) мотивацию к сохранению здоровья и безопасному поведению, позволит в случае необходимости изменить поведение. В информационной модели также широко используются трагические примеры из жизни людей, злоупотреблявших алкоголем и наркотиками, описания фактов деградации их личности и разрушения здоровья.

Информационная модель традиционно реализуется с опорой на эффект запугивания, сознательного вызывания страха. Однако, данный эффект имеет как существенные ограничения, так и негативные последствия:

1. Эффективность сильного страха, если и может быть высокой, то всегда кратковременна.
2. Трансляция знаний о ПАВ может стимулировать интерес к ним, подтолкнуть к пробам.
3. Получение неверной информации или недостаток (отсутствие) информирования в некоторых сферах рассматривается как основа большинства эмоциональных и поведенческих проблем человека, поэтому предпочтительнее обсуждать проблемы, связанные с употреблением ПАВ, с медицинскими работниками и психологами, которые лучше владеют информацией по данной теме.

Изучение возможностей использования феномена страха для деструкции нежелательных и формирования желательных установок выявило, что слабая и средняя интенсивность запугивающей информации больше влияет на поведение, чем сильная, которая способствует принижению значимости или даже отрицанию угрозы. Эффективность сильного страха если и может быть высокой, то всегда кратковременна. Запугивание может вызвать некоторые аффекты (тревога, депрессия и т.д.), которые в свою очередь рассматриваются как факторы индивидуального риска приобщения к злоупотреблению ПАВ.

Другое ограничение информационного подхода связано с содержанием и объемом информации. Трансляция знаний о психоактивных веществах может стимулировать интерес к ним, подтолкнуть к пробам.

Несмотря на все ограничения, значение информации для формирования поведения человека огромно. Получение неверной информации или недостаток (отсутствие) информирования в некоторой сфере рассматривается как основа большинства эмоциональных и поведенческих проблем человека. Своевременно полученная информация может мотивировать человека на приобретение новых жизненно важных навыков и выступить основой принятия решений об изменении поведения.

Теоретические основания информационной модели:

- 📖 Когнитивная модель изменения поведения (А. Бек).
- 📖 Модель убеждения в области здоровья (Розенсток-Беккер).
- 📖 Теория мотивированного действия (И. Айзенк, М. Фишбейн).
- 📖 Теория защитной мотивации (Р. Роджерс).
- 📖 Теории социального влияния и убеждающей коммуникации (К. Левин, Ф. Зимбардо и др.).

Содержание информационных сообщений, направленных на профилактику злоупотребления ПАВ, включает в себя несколько блоков. Целесообразность и объем включения того или иного блока определяются, исходя из анализа целостной ситуации профилактического воздействия: вид профилактики, ее уровень, адресат (целевая группа), источник информации и др.

Первый блок: информация о ПАВ (только для специалистов, осуществляющих антинаркотическую профилактическую работу): группы (виды), способ изготовления, способ употребления, эффекты употребления.

Второй блок: информация о формировании зависимости, о токсикомании, алкоголизме и наркоманиях как заболеваниях, их последствиях для здоровья и личностного благополучия.

Третий блок: информация о факторах риска злоупотребления ПАВ.

Четвертый блок: информация о навыках и способах, позволяющих избежать вовлечения в злоупотребление ПАВ, возможностях альтернативного удовлетворения мотивов, приводящих к употреблению ПАВ.

Пятый блок: информация об организациях, службах, которые могут оказать помощь в решении проблем, связанных со злоупотреблением ПАВ (консультативную, социальную, реабилитационную).

Эффективное использование информационной модели в антинаркотической профилактике, помимо серьезного отбора содержания информационного профилактического сообщения, требует проработки еще ряда важных аспектов:

☒ кто является источником информации? (источник информации, коммуникатор);





Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Лермонтовский региональный многопрофильный колледж» (ГБПОУ ЛРМК)



Э на что должна быть ориентирована информация? (уровни, эффекты и последствия информационного влияния);

Э как должен быть организован процесс информационного влияния? (принципы и технологии убеждающей коммуникации);

Э кого информировать? (адресат, целевая группа, ее возрастные особенности, представления, стереотипы).

Примерные требования к эффективным профилактическим информационным сообщениям:

1. Информация должна быть объективной, научной, правдивой.
2. Информационные сообщения должны демонстрировать, что риск быть втянутым в употребление наркотиков, риск формирования зависимости существует не для каких-либо особых категорий людей, а для каждого конкретного учащегося (это личный риск, а не риск «вообще»).
2. Информация имеет непосредственную и очевидную для молодых людей связь с реально существующими у них потребностями (отношения со сверстниками, лицами противоположного пола, повышение социального статуса, достижение материального благополучия др.).
3. Информация позволяет пересмотреть старые и сформировать новые правильные представления о здоровом образе жизни и отношении к ним.
4. Информация носит упреждающий характер, т.е. информирование должно опережать на 2-3 года возрастное столкновение проблемой.
5. Информация не носит чрезмерно запугивающий характер. Запугивающая информация должна сопровождаться рекомендациями по целесообразным практическим действиям: каким образом может быть изменено поведение, чтобы избежать опасности.
6. Информационные сообщения должны выделять не столько отдаленные опасности и негативные следствия употребления ПАВ, сколько непосредственные, сразу заметные и лично значимые.
7. Акцент следует делать не столько на негативных последствиях неправильного образа поведения, сколько на тех преимуществах, которые приносят конкретные формы здорового образа жизни, целесообразно описывать «правильные» (здоровые) модели поведения.
8. Информационные материалы должны укреплять у учащегося уверенность в эффективности использования рекомендуемых форм поведения и собственных возможностей их освоения и реализации.
9. Информация должна быть изложена на языке, доступном людям соответствующего возраста и культурного уровня.
10. Информация должна излагаться авторитетным (компетентным) в рассматриваемой проблеме специалистом.
11. В информационном воздействии следует избегать морализаторства и назидательности.

Эффекты информационного влияния:

- ≈ изменение представлений аудитории, формирование более пристального внимания к проблеме;
- ≈ обеспечение большей восприимчивости аудитории и более серьезного отношения к аналогичным сообщениям в дальнейшем;
- ≈ пробуждение интереса к информации на данную тему и поиск этой информации; стимулирование обсуждения данной темы с близкими людьми, обращения к специалисту;
- ≈ подкрепление уже существующих позитивных установок и поведения, поддержка уверенности в правильности выбранного образа поведения, формирование иммунитета к негативному влиянию.

Особенности в проведении антинаркотических профилактических бесед с несовершеннолетними с учётом их возрастных особенностей.

Общение с подростком 15- 17 лет

Психологические особенности возраста:

В этом возрасте дружба становится особо важным фактором для подростков, а друзья становятся источником информации для принятия иногда важных решений. Старшие подростки в большей степени





Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Лермонтовский региональный многопрофильный колледж» (ГБПОУ ЛРМК) способны иметь дело с абстрактными концепциями такими, как «правда» и «справедливость». Эта способность думать и рассуждать в абстрактных

категориях позволяет им оценить материальную стоимость употребления вредных веществ; результаты подростковой беременности; причины, по которым необходимо соблюдать законы; влияние употребления вредных веществ на системы здравоохранения, реабилитации и соблюдения законодательства. Следовательно, образование в области профилактики употребления вредных веществ должно меньше быть сконцентрировано на самих вредных веществах и их употреблении, а больше внимания надо уделять тому, каким образом употребление этих веществ наносит урон обществу.

В этом возрасте молодежь очень интересуется своим будущим. Они в состоянии понять, что поиск сиюминутного удовлетворения может привести к событиям, которые полностью перевернут их жизнь: беременность; арест за хранение наркотиков; исключение из спортивной команды за употребление наркотиков.

Нынешние подростки многое знают о наркотиках, проводя различия не только между разными наркотиками и их последствиями, но и между пробным, случайным употреблением и привыканием.

Учащийся должен знать и уметь:

- ✚ что выбор определенных ценностей в настоящее время может ограничить их возможности впоследствии;
- ✚ что употребление вредных веществ снижает способность иммунной системы;
- ✚ знать влияние употребления вредных веществ на возможность продолжения образования, на получение интересной и хорошо оплачиваемой работы, на здоровье, на будущее потомство;
- ✚ должны иметь навыки по оказанию сопротивления влиянию ровесников и понимать, почему им необходимо сказать «нет»;
- ✚ должны уметь критически оценивать людей, которые их окружают и которым они хотят подражать;
- ✚ иметь собственную шкалу моральных и этических принципов;
- ✚ понимать важность их собственного ответственного поведения перед обществом;
- ✚ развивать способность преодолевать стресс;
- ✚ развивать позитивное чувство собственного достоинства

В разговоре:

- ✚ в этом возрасте целесообразно рассказать подросткам о том, как употребление алкоголя, табака, и прочих наркотиков во время беременности связано с появлением дефектов у новорожденных;
- ✚ говорить о том, что любой человек может стать наркоманом и что даже несистематическое употребление наркотиков может привести к серьезным последствиям;
- ✚ расскажите своим детям о том, что употребление наркотиков – это «не преступление без жертвы», и добейтесь понимания того влияния, которое оказывает употребление наркотиков на общество;
- ✚ хвалите и поощряйте ребенка за все то, что он делает хорошо, и за правильные решения, которые он принимает. Когда вы испытываете гордость за сына или дочь, скажите им об этом. Знание того, что их замечают и высоко ценят окружающие взрослые, оказывает мощное стимулирующее воздействие;
- ✚ побольше общайтесь с собственным ребенком, периодически интересуйтесь тем, чем занимается ваш ребенок, о чем он думает и что он чувствует;
- ✚ делитесь своей жизнью, в том числе и чувствами, с вашим ребенком;
- ✚ всегда спрашивайте, где и с кем проводит время ваш ребенок;
- ✚ имейте представление о признаках употребления вредных веществ, наблюдайте за своим ребенком, чтобы вовремя помочь ему;
- ✚ позвольте вашему дому быть контролируемым пристанищем для молодежи с вашим непосредственным позитивным и здоровым участием;
- ✚ помогите вашему ребенку установить реалистичные кратко- и долгосрочные цели;





реагируйте вовремя на все сообщения о проблемах или просьбы о сотрудничестве, поступающие из школы в связи с вашим ребенком;

гордитесь достижениями вашего ребенка и давайте знать вашему ребенку, что его оценивают заслуженно.

Необходимо знать!

Необходимо знать о том, что тактика запугивания подростка тяжелыми осложнениями при употреблении ПАВ не приводит к желаемым результатам - отказу от приема наркотиков, а, наоборот, в некоторых случаях усиливает к ним интерес.

Эффект запугивания может срабатывать у детей и подростков, отличающихся такими психологическими чертами, как тревожность, неуверенность; в то же время у неустойчивых и возбудимых личностей подобный эффект практически не наблюдается.

Дискуссионное обсуждение мотивов злоупотребления детьми наркотиков

В настоящее время профилактика потребления психоактивных веществ во многих школьных коллективах представлена чаще всего тематическими лекциями школьных психологов, врачей психиатров-наркологов, либо работников органов внутренних дел, а также тематическими учебными занятиями, которые иногда проводятся по типу дискуссии на заданную тему. Подобный подход не отвечает основным требованиям к предупреждению употребления психоактивных веществ в связи с тем, что в нем отсутствует последовательность, непрерывность, учет реальной ситуации.

Дискуссионное обсуждение мотивов злоупотребления детьми наркотиков - это обсуждение того, что дает ребенку алкоголь или наркотик. Возможные варианты мотивов употребления.

🚫 Снятие отрицательных эмоций, таких как страх, тревога, беспокойство, возникающих вследствие неуверенности в себе, нарушении способности общения. Основной задачей в этом случае будет *повышение самооценки*.

🚫 Давление среды: ближайшего окружения или традиций. Например, ребенок хочет быть принят в компанию, в которой все курят, употребляют алкоголь. В этом случае надо поддерживать ребенка в его стремлениях *отстаивать право на собственное мнение*.

🚫 Протестное поведение - часто это стремление обратить на себя внимание, отомстить или шантажировать близких, для того чтобы добиться выполнения своих требований. На такой шантаж ни в коем случае нельзя поддаваться. Следует *открыто обсуждать возникающие проблемы*.

🚫 Стремление получить удовольствие. Если человек не научен получать удовольствие от высших видов деятельности (от занятия искусством, спортом и др.), то алкоголь и наркотики предоставляют ему самый простой способ получить наслаждение. К сожалению, научить ребенка получать удовольствие без вреда для здоровья, если он втянулся в употребление наркотиков, чрезвычайно сложно, поскольку все остальные способы требуют личных усилий, к которым он не привык. Попытаться, однако, следует. Вспомните, что привлекало его раньше, что доставляло удовольствие. Попробуйте *оживить его прежние увлечения*.

🚫 Любопытство. Как правило, из любопытства алкоголь или наркотик пробуют первый раз. В дальнейшем появляются другие мотивы.

🚫 Стремление расслабиться является одним из частых мотивов употребления алкоголя у взрослых. В последние годы подобный мотив звучит и у подростков: интенсивный ритм жизни и их часто выбивает из колеи. Обратите внимание, *не перегружен ли Ваш ребенок дополнительными занятиями, секциями и репетиторами*. Аутогенная тренировка и другие методы релаксации помогают снять напряжение.

Рекомендации по проведению лекционно-информационных форм работы с родителями в аспекте первичной профилактики употребления ПАВ несовершеннолетними.

При проведении с родительской аудиторией профилактических лекций-бесед по предупреждению употребления ПАВ





Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Лермонтовский региональный многопрофильный колледж» (ГБПОУ ЛРМК)

вершеннолетними требуется соблюдение особых предосторожностей, так как не вся имеющаяся информация о наркотиках и токсических веществах может быть через родителей передана детям и подросткам. Ни в коем случае не следует приводить описание путей получения, изготовления и применения наркотических средств, с тем, чтобы беседа не могла служить справочным материалом для использования наркотиков. При проведении бесед нецелесообразно выходить за рамки представлений о наркотиках, которые практически не встречаются в регионе проживания, т.е. рассказывать о тех наркотиках (токсических веществах), которые мало известны. Обязательным является условие исключения описаний клинической картины наркотического (токсического) опьянения, переживаемых под влиянием наркотика (токсического вещества) эйфорических ощущений, включая использование позитивно воспринимаемых эпитетов и определений, таких как "непередаваемые ощущения", "состояние неизъяснимого блаженства, подобное экстазу", "состояние особенного блаженства и покоя". Следует исключить из бесед ссылки на примеры исторических личностей, политических деятелей, известных артистов, певцов, журналистов, употреблявших наркотики, даже если приводятся негативные последствия от их приема.

При беседах с родителями нецелесообразно пользоваться специальными медицинскими терминами при описании клинических проявлений зависимости от ПАВ, а также " жаргоном наркоманов".

В беседах следует специально останавливаться на способах диагностики состояний наркотического и токсического опьянения, а также нарко- или токсикоманий.

Нужно достаточно твердо и настойчиво утверждать, что подросток, "экспериментирующий" с наркотиками или злоупотребляющий ими, верит в то, что ему удастся успешно скрывать свои эпизоды наркотизации от родителей. Необходимо настойчиво убеждать в том, что в настоящее время с помощью современных лабораторных методов возможна точная диагностика, предусматривающая определение конкретного наркотического вещества.

Следует также говорить о большой вероятности заражения потребителей наркотиков и больших наркоманиями и токсикоманиями ВИЧ-инфекцией, гепатитами В и С, венерическими заболеваниями, другими заразными болезнями мочеполовой сферы, а также роли в этом случайных половых контактах и не стерильных шприцев.

В профилактических беседах столь же актуальным является обсуждение последствий правового характера: задержание милицией за употребление в общественных местах спиртных напитков или ПАВ; поведение, повлекшее за собой дорожно-транспортное происшествие; угроза заведения уголовного дела за то или иное правонарушение.

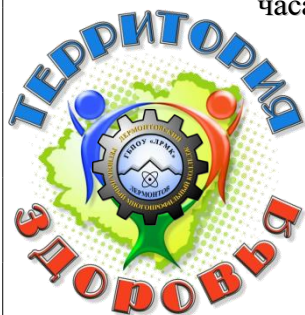
Многие другие темы, кажущиеся убедительными для взрослых, являются малозначимыми с точки зрения антинаркотической профилактической работы. Такими темами являются темы, относящиеся к угрозе возникновения тяжелых соматических заболеваний, рождению неполноценных детей. Малоэффективными также являются аргументы, связанные с тем, что употребляя алкоголь или наркотики (токсические вещества), дети и подростки доставляют огорчения родителям или подвергают риску свою будущую жизнь и служебную карьеру.

Необходимо доносить до сознания родителей, тезис о том, что тактика запугивания несовершеннолетних тяжелыми осложнениями при употреблении ПАВ не приводит к желаемым результатам - отказу от приема наркотиков, а, наоборот, в некоторых случаях усиливает к ним интерес.

Эффект запугивания может срабатывать у детей и подростков, отличающихся такими характерологическими чертами, как тревожность, неуверенность; в то же время у, неустойчивых и возбудимых личностей подобный эффект практически не наблюдается.

Одной из форм проведения профилактических мероприятий являются лекции-беседы. Естественно, что чем меньше численность группы, тем лучшим оказывается контакт и выше эффективность воздействия. Длительность лекции-беседы должна составлять не более одного академического часа. Обязательной является "обратная связь" с аудиторией. Чем большую долю времени занимает свободная дискуссия и чем меньшую - изложение специалистом или педагогом-психологом заранее подготовленного материала, тем выше эффект.

Вообще отступление от рутинных форм лекций-бесед позволяет углубить воздействие. К таким более эффективным типам мероприятий относятся "круглые столы", вечера вопросов и ответов. В настоящее время при проведении профилактических мероприятий нельзя обойтись без примене-





Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Лермонтовский региональный многопрофильный колледж» (ГБПОУ ЛРМК) ния аудиовизуальных методик. Наиболее эффективными являются видеофильмы, хотя их использование связано с техническими трудностями.



Рекомендуемый перечень тем антинаркотической и антиалкогольной профилактической работы среди родителей учащихся:

- наркологическая ситуация в стране и актуальность первичной профилактической работы;
- психофизиологические особенности подросткового возраста;
- отрицательное влияние на организм разовых приемов психоактивных веществ (ПАВ);
- отрицательное влияние на организм систематического употребления ПАВ;
- ПАВ и учеба, работа;
- ПАВ и семья, досуг;
- правовые последствия приема ПАВ;
- приемы профилактики приема ПАВ.

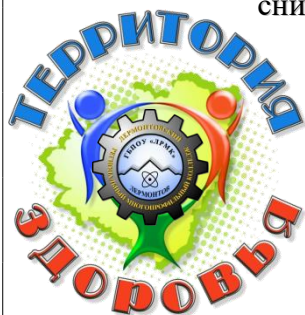
При обсуждении *темы, посвященной личностно-психологическим и психофизическим особенностям подросткового периода* следует в популярной форме дать характеристику *психофизиологических особенностей данного возраста*. Важно донести до родителей объяснение некоторых мотивов поступков детей и подростков, осуждаемых окружающими взрослыми: стремление быстрее утвердить себя как взрослого человека, отмежевание от всего детского; эмоциональность и аффектация в поведении; нарочитая независимость в суждениях, негативное отношение к любым формам опеки; стремление обратить на себя внимание, демонстративность и театральность в поведении.

Следует подчеркивать, что, стремясь приобщиться к взрослой жизни, подростки легко принимают и необходимые, с их точки зрения, но в действительности не обязательные, атрибуты поведения взрослых: употребление алкоголя и табака, интерес к сексуальным проблемам и другие особенности. Одновременно можно отметить характерные физиологические сдвиги этого периода: усиленную и несбалансированную гормональную активность, неустойчивость нервной системы, восприимчивость к различным заболеваниям, включая психические и наркологические расстройства. Постоянно подчеркивается, что взрослым необходимо уметь обращаться к характерному для подростков чувству взрослости, поддерживать у подростков стремление самостоятельно принимать решения и нести ответственность за свои поступки.

При рассмотрении *второй темы, посвященной отрицательному влиянию на организм разовых, однократных приемов ПАВ*, целесообразно рассмотреть мотивацию единичных случаев употребления несовершеннолетними ПАВ, что, как правило, связано с влиянием компании сверстников либо со стремлением изменить свое душевное состояние, например, вызвать у себя повышенное настроение. В беседах следует обращать внимание на то, что спровоцированное алкоголем или наркотиком (токсическим веществом) повышение настроения обязательно сопровождается заметными нарушениями мышления, внимания, утратой критичности поведения. Кроме того, всякая стимуляция положительных эмоций неизбежно влечет за собой последующее снижение настроения, сопровождающееся понижением жизненного тонуса, падением работоспособности (эффект маятника). Существенно раскрывать в беседах опасность даже однократного приема алкоголя или иного ПАВ, могущего привести к передозировке, требующей неотложных лечебных мер, а в некоторых случаях заканчивающейся смертельным исходом.

При проведении беседы особое внимание следует уделять токсическому влиянию ПАВ на головной мозг. Поскольку для части подростков одним из мотивов употребления ПАВ является снятие "внутреннего напряжения", такой эффект ПАВ надо прокомментировать. Состояние внутреннего напряжения, тревожность свойственны определенной части детей и подростков и обычно отражают наличие внутреннего психологического конфликта. Психоактивные вещества, обладая расслабляющими свойствами, способны в ряде случаев приносить временное облегчение, за которое в последующем человек расплачивается еще большим углублением внутреннего конфликта. Привычка снимать напряжение алкоголем или наркотическим средством препятствует формированию навыков разрешения психологических конфликтов адекватными способами и несет опасность возникновения пристрастия к ПАВ.

При обсуждении *третьей темы, посвященной отрицательному влиянию на организм систематического употребления ПАВ*, следует говорить о формах поведения подростков, наиболее опасных с точки зрения формирования зависимости от ПАВ (учащение приемов, увеличение доз,





Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Лермонтовский региональный многопрофильный колледж» (ГБПОУ ЛРМК) учащение выраженных опьянений и др.). Следует подчеркивать, что на начальных этапах своего развития алкоголизм или наркомания (токсикомания)



проявляются скрыто, их признаки незаметны или не выражены. В популярной форме можно рассказывать о таких тяжелых проявлениях зависимости от ПАВ, как о синдроме зависимости, судорожных припадках, расстройстве личности и психозах.

Важную часть лекции-беседы рекомендуется посвящать описаниям поражения различных органов и систем при систематическом употреблении ПАВ (печени, поджелудочной железы, сердца, почек, сексуальной сферы и других). Необходимо особо подчеркивать особенности формирования наркологических заболеваний в детском и подростковом возрасте: укороченные сроки формирования их основных проявлений, задержанное умственное и физическое развитие, ухудшение состояния здоровья, особенно тяжелые социальные последствия.

При обсуждении четвертой темы ("ПАВ и учеба, работа") следует давать описание, связанных с приемом ПАВ, отрицательных последствий: снижение успехов в учебе, угасание интереса к спорту, крушение планов, касающихся различных целей.

При этом можно подчеркивать характеристику типичной для зависимости от ПАВ цепочки последствий для служебной карьеры: снижение качества работы - вынужденные смены мест работы - увольнения по соответствующим статьям КЗОТ - деквалификация и потеря работы, вплоть до инвалидности.

В ходе рассмотрения *пятой темы ("ПАВ и семья, досуг")* дается характеристика влияния ПАВ на взаимоотношения несовершеннолетних с родителями и другими родственниками, а также друзьями и приятельницами, не разделяющими их склонности к употреблению алкоголя и наркотиков (токсических веществ). Можно приводить примеры утраты подростками, склонными к приему ПАВ, интересов и увлечений, прежде заполнявших их досуг; можно анализировать влияние асоциальных компаний сверстников, складывающихся по месту жительства, возможности противостоять влиянию таких компаний.

В беседе следует определенное место отводить обсуждению неблагоприятной роли, которую сыграет употребление ПАВ в будущей семейной жизни подростка. При этом можно дать характеристику нарушений эмоциональной, воспитательной функций семьи, показать нарастающие в семье наркомана процессы дезорганизации семьи: одинокий, неустроенный образ жизни потребителей ПАВ. Здесь же можно давать информацию о законодательстве, направленном на охрану прав семьи от одного из ее членов, употребляющего ПАВ.

При обсуждении *шестой темы ("Правовые последствия приема ПАВ")* родителей следует информировать о таких возможных правовых мерах, как задержание подростка за употребление алкоголя и других ПАВ в общественных местах, доставление таких несовершеннолетних, особенно в случаях выраженного опьянения, в отделение милиции. Одновременно можно дать представление о принципах проведения экспертизы алкогольного и наркотического опьянения, о праве на увольнения с работы в случаях злоупотребления ПАВ, об ограничении дееспособности, направлении на принудительное лечение.

При рассмотрении последней, *седьмой темы ("Методы профилактики приема ПАВ и лечения зависимости от них")* до сведения родителей доводится информация о возможностях получения детьми и подростками, столкнувшимися с наркотиками, профилактической и реабилитационной помощи в случае возникновения наркологических проблем. Предлагается давать характеристику учреждений наркологической и другой медицинской помощи, находящихся в районе проживания, и существующих методов профилактики, лечения и реабилитации. Родители должны также информироваться об общественных организациях, оказывающих помощь лицам, склонным к употреблению ПАВ.

При проведении бесед по данной тематике всегда необходимо формировать представления об эффективности своевременно предпринятого лечения. Необходимо подчеркивать такую важную особенность, что зачастую среди родственников несовершеннолетних, вовлеченных в наркотизацию, встречается скептическое отношение к терапии больных наркотоксикоманиями, да и алкоголизмом в том числе.

В отличие от подростков, которым сообщение сведений о технологии изготовления наркотиков является совершенно недопустимым, родители должны иметь определенные знания в этом вопросе, поскольку





Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Лермонтовский региональный многопрофильный колледж» (ГБПОУ ЛРМК) встречались случаи, когда старше школьники занимались изготовлением наркотических веществ в присутствии и едва ли не с помощью ничего не подозревающих родителей, выдавая свои занятия за выполнение домашних заданий по химии.

В лекциях для родителей необходимо также рассмотреть способы и возможности диагностики наркомании и токсикомании, причем не столько сформировавшейся болезни, сколько начальных ее проявлений. Следует обратить их внимание на изменение внешнего вида подростка, употребляющего наркотики, его поведения, характера, привычек, общения, круга знакомых, среди которых появляются наркоманы, и др.

Результаты профилактической антинаркотической и антиалкогольной работы среди родителей учащихся образовательных учреждений показывают ее эффективность в плане:

- уменьшения частоты приемов ПАВ подростками;
- уменьшения доли выраженных опьянений со сдвигом в сторону более легких случаев;
- уменьшения агрессивных тенденций в опьянении;
- улучшения климата в семье;
- улучшения успеваемости, повышения трудовой дисциплины;
- улучшения (своевременности) обращения за профилактической и лечебной помощью;
- большей доступности детей и подростков с наркологическими проблемами для психотерапевтического контакта;
- лучшего настроения на лечение с последующей трезвостью.

Памятка по созданию стенда, посвященного здоровому жизненному стилю (профилактике употребления ПАВ).

- Стенд должен быть современен и интересен (например, в стиле граффити, комиксов)
- Должен затрагивать ценности важные для подростков (семья, друзья, любовь, карьера, досуг и т.д.)
- Не должен быть формальным.
- Хорошо, если в изложении материала присутствует дискуссия.
- Хорошо, если материал несет конкретную информацию (что где расположено, что где произошло или будет происходить, куда и к кому можно обратиться).
- Должен висеть на доступном месте.
- Ответственность за выпуск и содержание стенда может быть возложена на самих учащихся (под руководством взрослого).
- Материалы должны меняться с четкой регулярностью (установленной инициативной группой).
- Материал не должен содержать скрытой рекламы ПАВ и сомнительных ценностей.

Практический эффект от стенда будет выше, если он будет способствовать решению четырех типов проблем: учебных, личностно – социальных, выбора профессии и рода занятости и психоэмоционального здоровья.

Работа инициативной группы, взявшей на себя ответственность за оформление стенда, может начаться с коллегиального поиска ответов на вопросы:

- Где лучше всего расположить стенд?
- Какие рубрики будет содержать стенд? (например, «Куда обратиться за помощью?», «Советы психолога», «Кружки и секции нашего района», «Красота, сила, здоровье» - о способах обретения красоты (гимнастика, режим питания и др.), развития силы (циклы физических упражнений по возрастам и степени подготовленности), создания здоровья (необходимость отказа от вредных привычек на убедительных примерах), «Человек, на которого хочется быть похожим» - о достойных людях школы, района, города, страны и мира, «Школьные новости» - репортажи о событиях школьной жизни, влияющих на выбор учащимися здорового стиля жизни).
- Как часто будет обновляться материал? (Часть материала должна обновляться не реже раза в месяц, для каждой рубрики разумно выбрать свой график).





Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Лермонтовский региональный многопрофильный колледж» (ГБПОУ ЛРМК)



- Какими основными принципами должны руководствоваться создатели
стенда? – компетентности, конкретности, доступности, долгосрочности и

т.д.

- Каких материалов не должно быть на стенде?
- Какие художественные приемы и способы оформления будут наиболее интересны и актуальны?





СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовая база

(Перечень нормативных и правовых актов по проблемам профилактики употребления ПАВ)

Международные документы

1. Конвенция о психотропных веществах (Вена, 21.02.1971)
2. Конвенция ООН о борьбе против незаконного оборота наркотических средств и психотропных веществ (Вена, 20.12.1988)
3. Единая Конвенция о наркотических средствах (№1137; Нью-Йорк, 30.03.1961)
4. Протокол о внесении изменений в Соглашения, Конвенции и Протоколы о наркотиках, заключенные в Гааге 23.01.1912, в Женеве 11.02.1925, 19.02.1925 и 13.07.1931 в Бангкоке 27.11.1931 и в Женеве 26.06.1936
5. Протокол о поправках к Единой конвенции о наркотических средствах 1961 года (Женева, 25.03.1972)
6. Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей (ООН, Нью-Йорк, 30.09.1990)
7. Конвенция о правах ребенка (02.09.1990)
8. Декларация Хельсинкской встречи СБСЕ на высшем уровне (10.07.1992)
9. Европейская Конвенция о защите прав человека и основных свобод (Совет Европы; Рим, 04.11.1950)

Федеральные документы

Федеральные законы, Кодексы РФ, Законы РФ

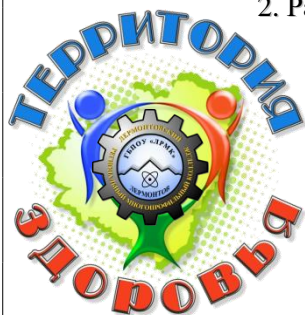
1. Гражданский кодекс Российской Федерации
2. Гражданский процессуальный кодекс Российской Федерации
3. Семейный кодекс Российской Федерации
4. Трудовой кодекс Российской Федерации
5. Уголовный кодекс Российской Федерации
6. Уголовно-процессуальный кодекс Российской Федерации
7. Уголовно-исполнительный кодекс Российской Федерации
8. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях
9. Федеральный закон от 23.11.1995 №172-ФЗ «О присоединении Российской Федерации к Протоколу 1972 года о поправках к Единой конвенции о наркотических средствах 1961 года»
10. Федеральный закон от 08.01.1998 №3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах»
11. Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
12. Федеральный закон от 24.06.1999 №120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»
13. Закон РФ от 10.07.1992 №3266-1 «Об образовании»
14. Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан от 22.07.1993 №5487-1
15. Закон РФ от 02.07.1992 №3185-1 «О психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при ее оказании»
16. Федеральный закон от 17.09.1998 №157-ФЗ «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней»
17. Федеральный закон от 30.03.1995 №38 «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)»
18. Федеральный закон от 30.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»
19. Федеральный закон от 22.06.1998 №86-ФЗ «О лекарственных средствах»
20. Федеральный закон от 22.11.1995 №171-ФЗ «О государственном регулировании производства и оборота этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции»
21. Федеральный закон от 07.03.2005 №11-ФЗ «Об ограничениях розничной продажи и потребления (распития) пива и напитков, изготавливаемых на его основе»
22. Федеральный закон от 10.07.2001 №87-ФЗ «Об ограничении курения табака»
23. Закон РФ от 18.04.1991 №1026-1 «О милиции»
24. Закон РФ от 27.12.1991 №2124-1 «О средствах массовой информации»
25. Федеральный закон от 26.09.1997 №125-ФЗ «О свободе совести и о религиозных объединениях»

Президент РФ

1. Указ Президента РФ от 11.03.2003 №306 «Вопросы совершенствования государственного управления в Российской Федерации»
2. Распоряжение Президента РФ от 17.09.1998 №343-рп «О мерах по усилению противодействия незаконному обороту наркотических средств, психотропных веществ и злоупотреблению ими»
3. Указ Президента РФ от 28.07.2004 №976 «Вопросы Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков»

Правительство РФ

1. Распоряжение Правительства РФ от 13.11.2003 №1650-р «О разработке проекта федеральной целевой программы «Комплексные меры противо-





Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Лермонтовский региональный многопрофильный колледж» (ГБПОУ ЛРМК)
действия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту на 2005-2009
годы»



2. Постановление Правительства РФ от 13.09.2005 №561 об утверждении федеральной целевой программы «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту на 2005-2009 годы»
3. Постановление Правительства РФ от 03.09.2004 №454 «О запрещении культивирования на территории Российской Федерации растений, содержащих наркотические вещества»
4. Постановление Правительства РФ от 30.11.1999 №1318 «О совершенствовании деятельности Правительственной комиссии по противодействию злоупотреблению наркотическими средствами и их незаконному обороту»
5. Постановление Правительства РФ от 24.01.2001 №50 «О Правительственной комиссии по противодействию злоупотреблению наркотическими средствами и их незаконному обороту»
6. Постановление Правительства РФ от 20.05.1999 №544 «О федеральном внебюджетном фонде противодействия незаконному обороту наркотических средств, психотропных веществ и злоупотреблению ими»
7. Постановление Правительства РФ от 23.01.2006 №31 «О создании, ведении и использовании единого банка данных по вопросам, касающимся оборота наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, а также противодействия их незаконному обороту»

Верховный Совет РФ, Государственная Дума Федерального Собрания РФ

1. Постановление Верховного Совета РФ от 22.06.1993 №5494-1 «О концепции государственной политики по контролю за наркотиками в Российской Федерации»
2. Постановление Государственной Думы Федерального Собрания РФ от 16.12.1998 №3384-П ГД «О неотложных мерах по предупреждению распространения в России наркомании и токсикомании среди детей и молодежи»
3. Постановление Государственной Думы Федерального Собрания РФ от 20.06.2000 №453-III ГД «О Комиссии Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации по вопросам профилактики безнадзорности, беспризорности и наркомании среди несовершеннолетних и молодежи»

Межведомственные комиссии

1. Решение Межведомственной комиссии Совета Безопасности РФ по охране здоровья населения от 06.10.2000 №4 «О мерах по предотвращению распространения наркомании и токсикомании среди детей и подростков»

Судебные органы

1. Заключение Комитета конституционного надзора СССР от 25.10.1990 №8 «О законодательстве по вопросу о принудительном лечении и трудовом перевоспитании лиц, страдающих алкоголизмом и наркоманией»
2. Постановление Пленума Верховного Суда РФ от 15.06.2006 №14 «О судебной практике по делам о преступлениях, связанных с наркотическими средствами, психотропными, сильнодействующими и ядовитыми веществами»

Здравоохранение

1. Приказ Минздрава РФ от 18.03.1997 №76 «О наркологических реабилитационных центрах»
2. Приказ Минздрава РФ от 13.10.1997 №301 «О создании научно-методического совета по социальной работе в здравоохранении»
3. Приказ Минздрава РФ от 17.12.1997 №373 «О подготовке врачей психиатров-наркологов, психотерапевтов, психологов, специалистов по социальной работе, социальных работников для работы в наркологических реабилитационных центрах (отделениях)»
4. Приказ Минздрава РФ от 06.05.1998 №148 «О специализированной помощи лицам с кризисными состояниями и суицидальным поведением»
5. Приказ Минздрава РФ от 06.10.1998 №290 «О медицинской помощи больным наркоманией с ВИЧ-инфекцией и вирусными гепатитами»
6. Приказ Минздрава РФ от 05.05.1999 №154 «О совершенствовании медицинской помощи детям подросткового возраста»
7. Приказ Минздрава РФ от 14.07.2003 №308 «О медицинском освидетельствовании на состояние опьянения»
8. Методические рекомендации «Медицинское обеспечение безопасности дорожного движения. Организация и порядок проведения предрейсовых медицинских осмотров водителей транспортных средств» (утв. Минздравом РФ и Минтрансом РФ 29.01.2002)

Образование

1. Приказ Минобразования РФ от 23.03.1999 №718 «О мерах по предупреждению злоупотребления психоактивными веществами среди несовершеннолетних и молодежи в 1999-2000 годах»
2. Приказ Минобразования РФ от 28.02.2000 №619 «О концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной





Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Лермонтовский региональный многопрофильный колледж» (ГБПОУ ЛРМК)
среде»



3. Приказ Минобрнауки РФ от 15.05.2002 №1762 «Об организации повышения квалификации работников образовательных учреждений по вопросам профилактики

злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде в 7 федеральных округах»

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.12.2004 №145 «О создании Межведомственного совета по проблемам профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде»

5. Письмо Министерства образования и науки России, МВД России, ФСКН России от 21.09.2005 №ВФ-1376/06 «Об организации работы по предупреждению и пресечению правонарушений, связанных с незаконным оборотом наркотиков, в образовательных учреждениях»

Литература

1. Концепция профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде: Приложение к приказу Министерства образования России от 28.02.2000 № 619 // Вестник образования. 2000.

2. Методические материалы Федеральной образовательной программы, «Разработка региональной системы профилактики злоупотребления психоактивными веществами детьми и молодежью», Министерство образования Российской Федерации, Центр профилактики аддиктивного поведения у детей и молодежи Минобрнауки России.

3. Программы дистанционного образования для учреждений профессионального образования по вопросам профилактики злоупотребления психоактивными веществами среди несовершеннолетних и молодежи. М., 2002.

4. Руководство по профилактике злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними и молодежью. Руководство. М., 2003.

5. Государственный стандарт первичной профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде (проект). МоиН РФ. М., 2003.

6. Шипицына Л. М. Курс: теоретические основы профилактики наркозависимости в образовательной среде. Федеральная образовательная программа: «Разработка региональной системы профилактики злоупотребления психоактивными веществами детьми и молодежью».

7. Зарецкая Л. В. Обучение через общение (интерактивные технологии ведения уроков тренингов в образовательных учреждениях). Методическое пособие. М., 2004.

8. Берн Э. «Игры, в которые играют люди». Психология человеческих отношений. Красноярск, 1994г.-173с.

9. Блум Ф., Лейзерсон А. «Мозг, разум и поведение», Москва «Мир» - 1988г.-248с.

10. Зарипова Ю. Поверь в себя: программа психологической помощи подросткам. – М.: Чистые пруды, 2007. – 37с.

11. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг. СПб.: Издательство «Речь», 2006. – 224с.

12. Нуар М., Круазиль Б. Зубочистка для мозгов. – Минск, 2008. – 224с.

13. Осипова Е., Чуменко Е. Конфликты и методы их преодоления - М.: Чистые пруды, 2007.- 32с.

14. Самоукина Н.В. «Игры в школе и дома» М.: Новая школа, 1995. -144 с.

15. Словарь практического психолога / сост. С.Ю. Головин. Минск: ООО «Издательство АСТ», 2001. - 800 с.

16. Степанова Г. В. Творческое воспитание школьников. - М., ЦГЛ, 2006.- 160с.

17. Щуркова Н.Е. Игровые методики.- М.: Пед. Общество России, 2004.- 224с.

18. «Вред алкоголя, никотина, наркотиков» Бенюмов В. М., Костенко О. П., Флоренсова К. М. – Киев 1989 год.

19. «Предупреждение вредных привычек у школьников» Колесов Д. В. – Москва 1984 год.

20. «Лучшие уроки по профилактике употребления ПАВ и здоровому образу жизни» методические материалы, видеоматериал.



ПРИЛОЖЕНИЕ №3

*Студенческая конференция
«Мы за здоровый образ жизни»*

Октябрь 2019года. Фотоотчёт.

