

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1  
с углубленным изучением отдельных предметов»  
города Губкина Белгородской области



**ШАГ 5**

**Программа**

**«Правильный выбор»**



## Пояснительная записка

Проблема сохранения здоровья населения все более отчетливо осознается представителями системы образования как профессионально значимая. Это объясняется прежде всего тем, что само понятие здоровье стало трактоваться более широко, чем просто отсутствие заболевания, в него все чаще вкладывается социокультурный смысл: современные определения здоровья включают такие компоненты как субъективное благополучие и ответственное поведение.

Известно, что сочетание поведенческих и физиологических факторов риска заболеваний повышает вероятность смерти в несколько раз, например, сочетание курения и артериальной гипертонии увеличивает смертность от сердечно-сосудистых заболеваний в 8,6 раза.

Эпидемиологи выделяют основные поведенческие факторы риска, способствующие преждевременной смерти населения России:

- курение,
- сниженная физическая активность,
- злоупотребление алкоголем,
- употребление наркотиков (Онищенко Г.Г. с соавт).

По прогнозам, при условии снижения частоты перечисленных выше поведенческих факторов на 16% следует ожидать снижения смертности на 10%.

В утвержденной Правительством РФ Концепции охраны здоровья населения Российской Федерации в переходный период реформирования экономики и социальной сферы одной из приоритетных задач определено изменение поведения населения. Это связано не только с заболеваниями, которые приводят к преждевременной смерти взрослых людей, но и с ростом социально обусловленных заболеваний у подростков.

По данным проведенных исследований, предпосылки поведения, связанного с риском для здоровья, закладываются в возрасте до 18 лет. Поэтому в Концепции большое значение придается усилению межсекторального сотрудничества, в первую очередь - учреждений здравоохранения с учреждениями образования. Масштабы и темпы приобщения подростков и молодежи к наркотическим средствам сегодня таковы, что это угрожает национальной безопасности страны (НИИ МЗ, 2003). По данным Госкомстата (2002), с той или иной частотой их потребляют 13,1% россиян в возрасте 11 -24 лет. Это примерно 4 миллиона человек. Среди них от 900 тысяч до 1 миллиона являются наркозависимыми. В последние годы выросло и число заболеваний, передающихся половым путем, в т.ч. ВИЧ/СПИД. К 2004 г. в России официально зарегистрировано 299 226 случаев заражения ВИЧ, из них 28 319 человек заразились за 6 месяцев 2004 г. По экспертным оценкам зарубежных специалистов, в России проживает более 1400 000 ВИЧ - позитивных людей'.

Не вызывает сомнения, что наиболее эффективным способом профилактики в этом направлении является формирование у молодого поколения

безопасного поведения, основанного на системе ценностных ориентаций в пользу здоровья.

В России традиционно велика воспитательная роль школы как социального института, однако до настоящего времени реализации ее возможностей в этой области мешало отсутствие эффективных научно обоснованных методических материалов.

Предлагаемая программа «**Правильный выбор**» служит решению задачи профилактики употребления старшими подростками и молодыми людьми психоактивных веществ, а также рискованного сексуального поведения, приводящего к распространению заболеваний, передающихся половым путем.

В основу программы положена работа по развитию у школьников социальных установок, как основных личностных образований, связанных с намерениями человека поступать определенным образом.

Работа по программе способствует овладению подростками и молодыми людьми представлениями:

- о понятиях «здоровье», «здоровый жизненный стиль» и возможностях человека, зависящих от его здоровья,
- о референтном окружении и о том влиянии, которое оно может оказывать на формирование индивидуальной позиции в отношении здоровья,
  - о механизмах принятия решений и способах отстаивания права на их осуществление,
  - об этике и безопасности сексуальных отношений,
  - о ВИЧ/СПИДе и путях его передачи,
  - о механизмах формирования зависимостей,
  - о последствиях употребления психоактивных веществ и наркотиков,
- об административной и уголовной ответственности за поведение, связанное с распространением наркотических веществ, заражением ВИЧ-инфекцией.

Рассматривая тему «ВИЧ/СПИД», школьники получают возможность лучше понять обусловленные наличием вируса проблемы людей инфицированными ВИЧ, увидят, как можно помочь в их решении.

Программа привлекает подростков к активному участию в моделировании жизненных ситуаций, что способствует выработке у них адекватных приемов поведения в обстоятельствах, связанных с риском потери здоровья.

В ходе каждого мероприятия решаются три основные задачи: в области представлений, отношений и поведенческих интенций, что согласуется с законами социальной психологии о механизмах формирования социальных установок.

При проведении мероприятий рассматриваются следующие проблемы:

- Формирование собственной позиции в отношении здорового жизненного стиля и влияние на нее близких людей и референтных групп; принятие решений. Право на собственный жизненный стиль. Ответственное поведение. Представление о риске.
- Этика сексуальных отношений, тендерные позиции, представления о безопасных сексуальных отношениях; пути передачи и способы предупреждения ВИЧ, ИППП. Жизнь с ВИЧ-инфекцией.
- Зависимости, употребление и злоупотребление психоактивными веществами, последствия злоупотребления психоактивными веществами.

По окончании изучения всего курса подростки должны **знать**:

- что представляют собой здоровье (его основные аспекты и компоненты), факторы риска, здоровый жизненный стиль;

- о референтных группах, социальных влияниях, оказываемых на человека различными агентами влияния;
- способы бесконфликтного отстаивания собственной позиции, необходимые личностные ресурсы;
- психосексуальные особенности юношей и девушек в период становления репродуктивной функции, зависимости репродуктивного здоровья от поведения, об этике и безопасности сексуальных отношений;
- о средствах контрацепции, способах предупреждения ИППП, нежелательной беременности;
- о ВИЧ-инфекции и путях ее передачи; обусловленных наличием вируса проблемах ВИЧ-инфицированных, их родных и близких, путях помощи этим людям;
- о психоактивных веществах, последствиях их употребления и злоупотребления,
- об административной и уголовной ответственности за поведение, связанное с распространением наркотических веществ, заражением ВИЧ-инфекцией.

Учащиеся должны **уметь**:

- отстаивать собственный выбор в вопросах поддержания здорового жизненного стиля;
- строить сексуальные отношения в соответствии с представлениями о здоровом жизненном стиле, собственной безопасности;
- использовать средства защиты от ИППП, ВИЧ при сексуальных контактах;
- корректно вести себя при контактах с ВИЧ-позитивными людьми, их родными и близкими;
- критически воспринимать рекламу, пропагандирующую алкоголь, табак, и людей, предлагающих наркотик.

В основу программы положены следующие воспитательные методы и приемы:

- вовлечение в деятельность;
- сотрудничество;
- доверие;
- открытый диалог;
- коллективное дело;
- личный пример;
- анализ, самоанализ, контроль.

### **Цель программы**

Обеспечение своевременной, высококвалифицированной социально-психолого-педагогической помощи детям, подросткам и их семьям в сфере коррекции и профилактики употребления психоактивных веществ, формировании здорового образа жизни.

Создание среды, способствующей формированию потребности в здоровом образе жизни.

### **Задачи программы**

- информирование детей о вреде психоактивных веществ (наркотические и токсические вещества, алкоголь, табак);
- формирование у учащихся системы знаний об анатомо-физиологических особенностях человеческого организма, об основах гигиены, об основах безопасности жизнедеятельности;
- обучение приемам регулирования своего эмоционального состояния, внутреннего самоконтроля;
- овладение учащимися психотехнологией преобразования негативных установок в личностно развивающие: развитие навыков социальной адаптации, психофизиологической саморегуляции, способности к психической самозащите в ситуации привлечения к употреблению психоактивных веществ;
- формирование потребности в здоровом образе жизни, развитие здорового самосознания;
- вовлечение детей в оздоровительные секции и кружки, во внешкольную и внеучебную деятельность, в которой могли бы проявиться их способности, душевные качества, где они могли бы получить одобрение и уважение окружающих;
- повышение учебной мотивации.

### **Основное содержание**

#### **Направления реализации программы**

*1. Спорт и здоровый образ жизни* – пропаганда здорового образа жизни,

занятий спортом.

ЦЕЛЬ: агитация за здоровый образ жизни.

## **2. Наглядная агитация**

ЦЕЛЬ: Предупреждение курения, употребления алкоголя, наркотиков и других ПАВ в молодежной среде.

## **3. Творческая работа**

ЦЕЛЬ: Пропаганда здорового образа жизни.

## **4. Занятость детей**

ЦЕЛЬ: организация досуга, отдыха и занятости детей во внеурочное время.

## **5. Взаимодействие с общественностью и средствами массовой информации**

ЦЕЛЬ: Вовлечение общественных организаций и средств массовой информации в пропаганду ЗОЖ и профилактике ПАВ.

### **План мероприятий**

Направление работы	Мероприятия	Ответственные	Сроки
<b>Спорт и здоровый образ жизни</b>	<b>Тематические Дни Здоровья</b> «Автобус желаний», «Муравейник», «Коварная сигарет» Форд Боярд»; «Сильные, смелые, ловкие, умелые», « Каникулы - чудесная пора", «Ни минуты без движения», «Праздник веселых испытаний», «Свободное время для души и с пользой».	Кл.руководители	
	<b>Тематическое занятие</b> «Суд над курением», Тематическое занятие « Наркотики или цена сомнительных удовольствий», Тематическое занятие «СПИД», «Преступление, правонарушение,	Социальный педагог	

	<p>проступок». « Формирование собственной позиции в отношении ЗОЖ и влияние на нее близких людей и референтных групп», «Этика сексуальных отношений», «Жизнь с ВИЧ».</p>		
	<p><b>Викторина</b> «Что ты знаешь о здоровье?»</p>	<p>Вожатая</p>	
	<p>Игра «5*5»</p>	<p>Вожатая</p>	
	<p>Соревнование нач. кл. «Малыши, на старт!»</p>	<p>Учителя начальных классов</p>	
	<p><b>Тренинги:</b> «Как завоевать друзей?», «Первое знакомство и завязывание отношений», «Формирование навыков правильного общения». «Формирование личного мнения и умения отказываться».</p>	<p>Педагог-психолог</p>	
	<p><b>Тематические кл. часы</b> «Курильщик-сам себе могильщик», посвященный международному Дню отказа от курения (15 ноября), «Как черные братья решили мир завоевать!», «Золотые ключи к сердцам людей», «Что с разумом не ладит?», «Посеешь привычку – пожнешь характер», «Чему не стоит учиться? – по произведению М. Твена «Приключение Тома Сойера...». «Я и жизнь. Десять заповедей здоровья, или рецепт долголетия», «Скажите доктор...», « Хочешь быть здоровым –</p>	<p>Кл.руководители</p>	

	<p>будь им!». «Я здоровье берегу – сам себе я помогу», «Имя беды – Наркотики», «Полезные привычки»,</p>		
	<p>«Безмолвный крик» - чтение рассказа от лица неродившегося ребенка»</p>		
	<p><b>Беседы:</b> «Жертвы моды», «Лекарственные препараты», «Пассивное курение – миф?», «Мир растений. Польза и таящиеся опасности», «Алкоголизм. Рядом опасный человек», Наркотические и токсические вещества. Долог ли путь к зависимости?»»,</p>	<p>Медицинский работник школы</p>	
	<p><b>Диспуты:</b> «Как вы относитесь к человеку, который постоянно употребляет алкоголь?», «Как ты относишься к курящему человеку?» «Обсуждение конфликтных ситуаций», «Курение или здоровье? Выбирай сам».</p>	<p>Кл.руководители, социальный педагог</p>	
	<p><b>Игры:</b> «Нет!», «Да – нет!», «Поделись улыбкою своей», «Осторожно – это враги», Ига – обсуждение «Вредные советы Кукарямбы», «Посчитаем?», «Замени!», «Ассоциации», «Марионетка», «Точка зрения», «Совесть и искушение», «Незаконченное предложение»</p>		
	<p>Опыты «Курящая машина».</p>		

<b>Наглядная агитация</b>	<b>Выступление агитбригады</b> «Мы выбираем жизнь», « Не отнимай у себя завтра»		
	Просмотр видео фильма «Питерские подвалы»		
	Просмотр видеофильма «Женский алкоголизм»		
	Распространение буклетов		
	<b>Выпуск тематических газет</b> – « Что нужно знать о СПИДе», « Девушкам о вредных привычках», « Чем опасен компьютер», «НЕТ - наркотикам», « Алкоголь и подростки».	Медицинский работник школы, социальный педагог, кл.руководители	
	<b>Выпуск листков Здоровья</b> по теме « Вредные привычки» (посвященные дню отказа от курения 17 ноября)	Совет старшеклассников школы	
<b>Творческая работа</b>	<b>Конкурс плакатов</b> «Все в твоих руках». «Осторожно – опасность!»	Кл.руководители	
	<b>Выступление театрального кружка</b> – сказка «Колобок» (о вреде курения), сказка «Крошка сын к отцу пришел...» (о формировании ЗОЖ)	Вожатая	
	Конкурс рисунков о здоровье		
<b>Занятость детей</b>	<b>Анкетирование:</b> «Я и мои привычки» «Твой выбор»,	Социальный педагог, классный	

	«Что ты знаешь о наркотиках?». Опрос по теме «Безопасное поведение», «Ваша уличная компания»,	руководитель	
	<b>Тестирование</b> по темам «Наркомания», «Вредные сигареты», «Устойчивы ли вы к стрессу?», «насколько вы склонны к риску», «Мои ощущения».	Педагог-психолог	
	Занятость в кружках и спортивных секциях	Зам.директора	
	Участие в акции «Сто добрых дел»	Вожатая	
<b>Взаимодействие с общественностью и средствами массовой информации</b>	Чтение материалов СМИ «Опять изобрели колесо?», «Притча о бабочке».	Кл.руководители	
	<b>Работа с родителями:</b> «Родительское собрание «Вредные привычки»,	Кл.руководители	
	<b>Консультации психолога:</b> «Возможны ли застолья без спиртного?» « На краю пропасти»	Психолог ЦДиК	
	<b>Круглый стол</b> «Вместе против опасности».	Зам.директора	

### Ожидаемые результаты:

- общая осведомленность подростков о влиянии наркотических и психотропных веществ на личность;
- уменьшение факторов риска, приводящих к безнадзорности, правонарушениям и злоупотреблению ПАВ в подростковой среде;
- сформированность у подростков нравственных качеств, чувства эмпатии, представлений об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни;
- сформированность умений противостоять влиянию негативных факторов окружающей среды;
- развитие во внеурочное время творческих способностей подростков;
- рост участия родителей в делах школы и жизни детей;
- увеличение числа публикаций и выступлений по профилактике правонарушений и пропаганде здорового образа жизни.