Хабаровский край
КГБ ПОУ "Хабаровский педагогический колледж имени Героя Советского Союза Д.Л. Калараша"

Проект
по первичной профилактике зависимого поведения обучающихся подросткового возраста (от 15 до 21 года)

"МОЙ ВЫБОР – ЗДОРОВЬЕ!"

Руководитель проекта:
Светлана Николаевна Шпилевая, преподаватель естественнонаучный дисциплин

ВВЕДЕНИЕ

Численность населения Хабаровского края на 01.01.2016 года (по предварительным данным территориального органа Федеральной службы государственной статистики) составляет 1333,6 тыс. человек. Подростки и молодёжь в возрасте от 14 до 29 лет составляют 28% от всего населения Хабаровского края.

В 2015 году специализированными наркологическими учреждениями края зарегистрировано 25 600 человек, страдающих наркологическими расстройствами. В их число входят 3 299 больных с диагнозом "синдром зависимости от наркотических веществ (наркомании)" или 12,9%. В отчетном периоде зарегистрировано 19 059 человек с диагнозом "синдром зависимости от алкоголя (алкоголизм)", удельный вес которых в общем числе наркологических больных составил 74,4% и 58 человек (0,2%) с синдромом зависимости от ненаркотических психоактивных веществ (токсикомании). Показатель общей наркологической заболеваемости составил 1 919,6 на 100 тыс. населения.

Анализ педагогической теории и практики показывают, что проблема педагогической профилактики наркомании в образовательной среде имеет ярко выраженную тенденцию к возрастающему обострению. Употребление наркотиков становится определенной "ценностью", "молодежной культурой потребления", т.е. начинает быть соответствующим образом жизни. Поэтому вопросы профилактики наркомании среди учащихся образовательных учреждений находятся в центре внимания превентивной педагогики и психологии. Как показывает практика, каждый десятый потребитель наркотиков – несовершеннолетний; подростки употребляют наркотики в 7,5 раза чаще, чем взрослые; возраст приобщения к наркотическим средствам снизился до 14,2 лет.

Курение является еще одной из вредных и распространенных привычек среди молодежи. Кроме непоправимого вреда здоровью курящих и их окружению, эта привычка препятствует формированию у детей, подростков, юношей и девушек, адекватных возрасту поведенческих установок на здоровый образ жизни.

Разрушительная сила курения заставила психологов и педагогов искать ответы на вопросы: почему люди курят, как им помочь избавиться от этой зависимости.

Распространение наркотиков напрямую связано с курением и употреблением алкогольных напитков. По данным опроса каждый третий учащийся 9–11 классов курит. При этом каждый десятый из них независимо от возраста выкуривает от 5 до 10 сигарет в день. Однако наиболее интенсивно курение распространено среди учащихся 9-х классов: от 10 и более сигарет в день выкуривают 15,5 % опрошенных, в то время как среди десятиклассников – 4,1 %; одиннадцатиклассников – 7,6 %. Заметим, что половина (52,8 %) опрошенных начали употреблять наркотики в 14–15 лет. Независимо от возраста две трети опрошенных учащихся (66,7 %), употребляющих наркотические вещества, употребляют их через курение.

Употребление алкоголя учащимися приобрело угрожающие размеры: только четвертая часть опрошенных их не употребляет. В интервале от еженедельного (1–2 раза) до ежемесячного (1–2 раза) осуществляют прием алкогольных напитков 40,2 % – учащихся 9х классов; 41,7 % – 10х классов; 42,9 % – 11х классов. Как видно из представленных результатов, с раннего возраста у учащихся возникает и сохраняется устойчивая зависимость от табака и алкоголя.

Состояние физического и психического здоровья молодежи вызывает тревогу и требует активных действий всего гражданского общества. Распространенность поведенческих болезней молодежи – таких, как наркомания, алкоголизм, табакокурение, ранние сексуальные связи и, как следствие инфекции, передаваемые половым путем, ВИЧ/СПИД, нежелательная беременность – диктует необходимость решения данных проблем, через совершенствование работы с подрастающим поколением.

Здоровье молодежи – одна из актуальных проблем современного общества.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Сохранение и укрепление здоровья студентов является актуальной педагогической проблемой и требует комплексного решения системы взаимосвязанных вопросов. Формирование культуры здоровья происходит в процессе образования и воспитания студентов, в том числе самовоспитания.

Поэтому необходим поиск новых подходов к оздоровлению, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого подростка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий. Необходимо убеждать подростков в том, что жизнь может предоставить им много интересного, что нет неразрешимых проблем и безвыходных ситуаций. Вовлекать подростков в общественную деятельность, которая потребует от них выработки положительных качеств, будет способствовать профилактике отклоняющегося поведения. Задача педагогов — из просвещенного подростка воспитать социально неравнодушную личность, которая в любой ситуации сможет противостоять вредным привычкам.

Актуальность, практическая значимость и необходимость решения этой ключевой для превентивной педагогики научной задачи определили выбор темы проекта "Мой выбор – здоровье!"

Каждое образовательное учреждение обладает рядом уникальных возможностей для организации и проведения профилактической работы. В частности имеет:

- Влияние на формирование и развитие личности подростка;
- Доступ к семье и механизмы воздействия на семейную ситуацию;
- Штат квалифицированных специалистов в области педагогики; психологии; социальной педагогики; медицины.
- Возможность обеспечить ведение в образовательном учреждении эффективной работы по профилактике наркозависимости в рамках организации как урочной так и внеурочной деятельности.

Программа профилактики поведенческих болезней в образовательном учреждении должна представлять собой систему занятий с подростками, направленных на решение проблем профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения, формирование понятия о здоровом образе жизни и его преимуществах, помогающих приобрести навыки, необходимые для жизни без психоактивных веществ, включать элементы самопознания.

Проект "Мой выбор – здоровье! " направлен на решение проблемы связанной с поведенческими болезнями молодежи: наркомания (табак, алкоголь, наркотики), распространение инфекций передаваемых половым путем, ВИЧ/СПИД.

Предложенная методика ранней профилактики доступна, не требует дополнительных затрат, не нарушает учебный процесс и применима в любых образовательных учреждениях.

Основная **цель** проекта "Мой выбор – здоровье! "

- вовлечение подростков и молодежи в работу, направленную на формирование здорового образа жизни, профилактику наркомании, ВИЧ/СПИДа в среде сверстников, через развитие добровольческих навыков.

Задачи проекта:

- информировать молодежь о безопасном поведении в отношении своего здоровья;
- способствовать развитию добровольческих инициатив по популяризации здорового образа жизни и сохранению здоровья;
- определить пути, условия и правовые основы для самореализации молодого человека, способствующие формированию здорового стиля жизни и раскрытию творческого и духовного потенциала.

Целевая аудитория:

Подростки и молодежь в возрасте 15-21 лет.

Концепция проекта предполагает ведение программно-организованной профилактической деятельности в трех основных целевых группах:

1. Учащиеся;
2. Члены семей учащихся;
3. Значимые другие лица учащихся.

Основные направления работы в целевых группах:

1. Учащиеся

- Просвещение;
- Тренинговые занятия;
- Определение степени вовлеченности в проблему ПАВ;
- Мониторинг и оценка эффективности профилактической деятельности;

2. Родители

- Просвещение;
- Выявление и помощь проблемным семьям;
- Формирование актива и вовлечение его в профилактическую деятельность.

3. Значимые другие лица

- Просвещение;
- Реализация потенциала досуговой деятельности;
- Развитие подростково-молодежных движений;
- Волонтерское движение.

Ожидаемые результаты:

1. Привитие и укрепление у подростков навыков здорового стиля жизни:

- навыки оценки ситуаций и принятие решений;
- навыки осознанного, ответственного и безопасного поведения для уменьшения количества ситуаций, ведущих к риску;
- навыки отказа и противостояния в различных жизненных ситуациях;
- навыки поведения, альтернативные саморазрушению;
- навыки оказания помощи и поддержки.

2. Подготовка волонтеров, пропагандирующих ЗОЖ;
3. Раскрытие творческого потенциала подростков в социально-культурной деятельности.
4. Вовлечение молодежи в добровольно-активную жизнь общества;
5. Улучшение межличностных отношений и социальных связей для снижения уровня риска в поведении у подростков и молодежи.

Паспорт профессиональной образовательной организации

Полное наименование профессиональной образовательной организации.

- Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Хабаровский педагогический колледж».

Фамилия, имя, отчество директора профессиональной образовательной организации.

- Вологжина Елена Максимовна

Фамилия, имя, отчество заместителя директора по воспитательной работе.

- Ходаковская Наталья Ильинична

Кадровое обеспечение работы по профилактике наркомании среди обучающихся (должность, фамилия, имя, отчество, стаж работы в данной профессиональной образовательной организации).

- Шпилевая Светлана Николаевна, преподаватель естественнонаучных дисциплин, руководитель лаборатории "Здоровьесберегающие технологии";
- Шулик Ирина Викторовна, преподаватель психолого-педагогических дисциплин, педагог-психолог;
- Коломиец Инна Эдуардовна, социальный педагог;
- Исакова Александра Петровна, преподаватель физической культуры и ОБЖ;
- Шиловская Татьяна Николаевна, преподаватель физической культуры, руководитель физического воспитания;
- Пустовалова Наталья Владимировна – педагог-психолог (от центра)

Контингент обучающихся в профессиональной образовательной организации.

Всего	В том числе		до 18 лет	старше 18 лет	юноши	девушки
	бюджет	внебюджет				
511	360	151	163	348	42	469

Социальный анализ контингента обучающихся

	Численность студентов категории дети – сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей и лица из их числа
Всего студентов из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения и лиц из их числа	48

Студенты, имеющие группу инвалидности

	Количество
Всего	5
Из них:	
В академическом отпуске	1
Форма финансирования:	
Бюджет	5
Внебюджет	-

Студенты из малоимущих семей

Представили справки органов социальной защиты населения	84
Форма финансирования	
Бюджет	80
Внебюджет	4

Социальный анализ семей обучающихся.

Полные семьи	Неполные семьи	Семьи в СПО	Многодетные семьи	Малообес-печенные семьи	Семьи, имеющие детей под опекой
472	89	0	9	84	15

В КГБ ПОУ «Хабаровский педагогический колледж имени Героя Советского Союза Д.Л.Калараша» работают 27 кружков, клубов, студий и секций различной направленности

Название	Краткое описание
Клуб "Девичьи секреты"	В клубе созданы условия для проявления и развития интересов обучающихся на основе свободного выбора, постижения духовно-нравственных ценностей и культурных традиций, для практического применения полученных знаний в мероприятиях, проводимых на базе общежития, для формирования культуры поведения. Это своеобразный клуб доверия, где студенты делятся своими секретами, решают свои проблемы, находят ответы на вопросы в сложных жизненных ситуациях.
Волонтерский отряд "Теплые руки"	Волонтерский отряд "Теплые руки" создан в 2011году. В состав на добровольной основе входят обучающиеся всех специальностей. Миссия волонтерского отряда – внести вклад в физическое и нравственное оздоровление общества, сделать жизнь окружающих интереснее и ярче. Студенты волонтерского отряда помогают другим осознать ответственность за свою жизнь и поставить себя в ситуацию свободного выбора. Основной задачей является формирование у детей детского дома №3 с. Тополево и детей других учебных заведений активной жизненной и гражданской позиции, основанной на готовности к участию в общественно-политической жизни страны, успешно социализироваться в будущей жизни и профессии. Отряд "Теплые руки" решает проблему пропаганды духовно-нравственных ценностей. Волонтеры сотрудничают с благотворительным фондом "Счастливое детство", проводят социальные акции для детей инвалидов и сирот. В 2016 и 2017 годах волонтерский отряд "Теплые руки" занял 3 место в городском конкурсе добровольческих отрядов "Формула успеха".
Волонтерский отряд "Пульс"	Целью деятельности волонтерского отряда является формирование системы профилактики рискованного поведения и формирование ценностей молодежной культуры, направленных на неприятие социально опасных привычек, ориентацию на здоровый образ жизни посредством технологии "равные – равным". Обучение молодежных лидеров методам и технологиям, направленным на формирование ответственного поведения (профилактика негативных явлений в молодежной среде: курение, наркомания, употребление психоактивных веществ, алкоголизм, СПИД, аборты).
Студенческое объединение "ЗОТ"	Студенческое научное общество "ЗОТ" (здоровьесберегающие образовательные технологии) Задачами научного общества являются: повышение уровня профессиональной компетентности студентов в вопросах формирования, сохранения и укрепления здоровья субъектов образовательного процесса; установление контактов и развитие сотрудничества со специалистами соответствующего направления; разработка, внедрение и диссимиляция опыта по внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс.
Биостудия "Оптимум"	Направления деятельности биостудии: - игровое – проведение игр биолого-экологической направленности; - познавательное – организация и проведение олимпиад, конкурсов; - художественное творчество – ручное творчество;

	- проектное – научная (научно- исследовательская) деятельности, выявление, развитие и поддержка талантливых студентов.
Настольный теннис, "Стрельба", Легкая атлетика/лыжные гонки	Спортивные секции способствуют укреплению здоровья обучающихся; повышению всестороннего физического развития; совершенствованию спортивно- технического мастерства. Обучающиеся узнают историю и этапы развития игры; правила судейства. Углубленно отрабатывают технические приемы настольного тенниса и их соединений. Повышается уровень физической подготовленности (быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила). Ребята учатся организовывать и проводить самостоятельно игру, судить ее.
Фитнес, клуб "Час ГТО", Волейбол	Формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии, организация досуга студентов. Занятия фитнесом – это развитие позитивного отношения к движению, привлечение студентов здоровому образу жизни; укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие, формирование ценностного отношения к своему здоровью; формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей. В клубе "Час ГТО" обучающиеся готовятся к сдаче норм ГТО. На занятиях по волейболу и баскетболу студенты готовятся к городским и краевым соревнованиям, закаляют спортивный характер.

Работа лаборатории
"Здоровьесберегающие технологии"

Цель лаборатории – способствовать обучению и воспитанию личности специалиста, обладающего потребностью в здоровом образе жизни, сосуществующего в гармонии с самим собой, обществом, природным и техногенным окружением, а также способного научить других людей сохранять, укреплять и восстанавливать здоровье.

Лаборатория создана для решения следующих задач:

1. Создание условий для повышения уровня профессиональной компетентности преподавателей и студентов в целях повышения самосознания в вопросах ценности здоровья и здорового образа жизни и формирования потребности в проведении профилактических и реабилитационных мероприятий для поддержания и восстановления здоровья;
2. Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование, сохранение и укрепление здоровья субъектов образовательного процесса;
3. Установление контактов и развитие сетевого взаимодействия образовательных организаций различных уровней по направлениям деятельности лаборатории;
4. Увеличение объема и повышение качества внеаудиторных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья;
5. Расширение перспектив образования для студентов с ограниченными возможностями здоровья;
6. Разработка, внедрение и диссеминация инновационного опыта по внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс колледжа (элементы ЗСТ, программы, формы и методы работы, подготовка к изданию материалов, отражающих результаты работы лаборатории, проведение мастер-классов, практикумов, семинаров и т. п.)

<u>Деятельность в рамках проекта</u>

На подготовительном этапе был разработан информационный и методический материал для профилактической работы с молодежью.

На первом этапе было организовано тестирование студентов КГОУ СПО ХПК для выявления уровня знаний о наркомании и их информированности по проблемам сохранения здоровья.

В тестировании участвовало 100 репиентов – студенты первых, вторых и третьих курсов.

Общий анализ полученных данных свидетельствует о том, что студенты недостаточно владеют информацией на заданную тему и подвергают себя опасности. Так 32% считают, что наркотическая зависимость развивается не раньше чем через 1 месяц, а 38% учащихся считают, что отказаться от наркотиков можно, правда, если употребление наркотических веществ не больше 6 месяцев.

Что касается вопроса "В жизни надо попробовать всё", то более половины молодежи ответили "Да". (Приложение 1)

Исходя из выше сказанного, мы скорректировали свою работу по профилактике наркомании и пропаганде ЗОЖ.

На втором этапе работы студенты добровольческого отряда были направлены в Городской центр по организации досуга детей и молодежи, где проводился тренинг по подготовке волонтеров из числа молодежи к работе по формированию здорового образа жизни.

Вместе с волонтерами – добровольцами тренинг прошел и руководитель проекта. (Приложение 2)

На третьем этапе проводились разнообразные мероприятия по формированию здорового образа жизни среди молодежи Хабаровского педагогического колледжа.

За четыре года работы волонтерского отряда "Пульс" были организованы:

- Выступления на родительских собраниях – "Роль семьи в формировании ЗОЖ и позитивных привычек ребенка", 2012-2015 гг.;

- Мастер-классы, тренинги – "Пагубные пристрастия", "Даешь здоровый образ жизни", "Помни о последствиях", "Умей сказать "Нет", "Твой выбор", Упражнения "Мифы", "Шприц", "За кругом" 2012 - 2015 гг.;

- Круглые столы – "Молодежь за здоровый образ жизни", "Проблема детского алкоголизма: поиск возможных путей решения", 2014, 2015 г.;

- Тематические Дни, недели – "День борьбы со СПИДом", "Неделя отказа от курения", "День борьбы с туберкулезом", 2013, 2014, 2015 гг.;

- Проведение и участие в акциях – «Акция красных ленточек, ко дню борьбы со СПИДом", "Лаборатория здоровья: "Живи здраво – это здорово! ", "Молодежь против наркотиков" и т.д.; Изготовлено и распространено печатной продукции – "Памятка родителям", памятка "Что делать, чтобы бросить курить? ", "Информация достойная вниманию", 2013-2015 гг.;

- Просмотр фильмов – "Игла", "Технология спаивания", "Реквием по мечте", "Будет ли завтра? ", "Кокаин – тусить всю ночь", "Что такое ВИЧ/СПИД" и др.;

- Создание презентаций – "Красный тюльпан надежды: ВИЧ/СПИД", "Нравственно-правовой журнал "Колокола тревоги нашей", "Введение в проблему профилактики ВИЧ/СПИДа", "Влияние курения на здоровье человека", "Задумайся пока не поздно" и т.д.;

Спортивных мероприятий – "Вредным привычкам объявим бой", "Молодость и здоровье", 2014, 2015 гг.;

Творческие конкурсы – Конкурс плакатов "Курить – это не модно!"

В соответствии с ФГОС в колледже ведется преподавание такой дисциплины, как "Медико-биологические и социальные основы здоровья", Программный материал дисциплины состоит из теоретических и практических разделов. В учебном процессе значительное место отводится знакомству и изучению научной литературы, освещающей вопросы профилактики злоупотребления ПАВ, так как профилактическое направление медицины – одно из традиционных особенностей Российской медицины. А вопросы сохранения и укрепления здоровья – наивысший дар жизни, с использованием оздоровительных процедур и нетрадиционных методов лечения оказались вне поля зрения практической медицины. В этой связи очень важна мотивация в приобщении студентов к здоровому образу жизни. Для этого в колледже созданы условия для всестороннего развития студентов: функционируют спортивные секции, активно работают кружки художественной самодеятельности.

Серьезная работа проводится по профилактике асоциальных явлений среди молодежи. Студентам предлагаются темы для обсуждения: "Наркотики: мифы и реальность", "Алкоголь и потомство", "Суд над сигаретой" и др. Обсуждение подобных тем формирует правильное поведение, направленное на сохранение здоровья и способствует максимальной подготовке подростков к взрослой жизни. Обсуждение завершается просмотром учебных видеофильмов.

Таким образом, важнейшей задачей КГБ ПОУ "Хабаровский педагогический колледж имени Героя Советского Союза Д.Л. Калараша" является внедрение в образовательной среде инновационных и педагогических технологий, обеспечивающих формирование здорового образа жизни и мотивов отказа от "пробы" и наркотиков.

В колледже постоянно проводится активная работа по первичной профилактике наркомании. С целью изменения отношения подростков к наркотикам, по формированию личной ответственности за свое поведение и антинаркотических установок, систематически выпускаются стенгазеты, брошюры и тематические стенды.

Для наиболее эффективного проведения профилактических мероприятий было налажено тесное социальное партнерство с Краевым молодежным медико-педагогическим центром "Краевой центр социального воспитания и здоровья", а также с негосударственным учреждением дополнительного образования "Центр военно-патриотического воспитания "Взлет".

Таким образом, мы осознаем важность участия молодежи в волонтерской работе.

Работа волонтерского отряда начиналась с разовых акций. Постепенно эти акции переросли в систему взаимодействия. Это та самая ситуация для формирования мотива к деятельности и для формирования нравственного стержня, для развития здорового образа жизни.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОЕКТА

Место реализации: КГБ ПОУ ХПК

№ п/п	Основные мероприятия, краткое содержание	Сроки реализации
1	Проведение анкетирования молодежи в возрасте 15-21 лет в рамках проекта "Мой выбор – здоровье!" В анкете предлагаются вопросы: - характеризующие отношение молодежи к собственному здоровью, к ЗОЖ, к наркозависимому человеку; - выявляющие уровень осведомленности по проблемам наркомании и источники получения информации о здоровье.	Сентябрь
2	Организация и проведение мероприятия "Колокола тревоги нашей". Мероприятие проводится в форме устного нравственно-правового журнала. Цель: - активизировать пропаганду ЗОЖ, - способствовать расширению кругозора; - способствовать росту самосознания и самооценки подростков. Краткое содержание: - беседа о наркомании; - сцена из школьной жизни, которая поможет понять, как равнодушие толкает молодых людей к трагедии; - заключение "Мы выбираем будущее без наркотиков!"	Октябрь
3	Участие в месячнике по профилактике наркомании, алкоголизма и поведенческих болезней. Спортивная игра "Адреналин +"	Октябрь
4	Участие в родительском собрании "Роль семьи в формировании ЗОЖ и позитивных привычек ребенка"	Ноябрь

	На собрании рассматриваются результаты проведенного мониторинга среди студентов колледжа и их родителей по вопросам, заявленным в теме собрания. Оговариваются перспективы работы в данном направлении с учетом результатов проведенного мониторинга; принятие плана мероприятий на текущий год.	
5	Разработка методических материалов (буклеты, информационные листы, технологии работы). Распространение информации по профилактике "Как бросить курить?"	Ноябрь
6	Проведение станционной игры "Путь к здоровью"	Ноябрь
7	Организация и проведение социальной акции "Сделай выбор в свою пользу" Задачи акции: - удовлетворение потребности ребят в информационном общении; - определение уровня знаний и навыков по профилактике вредных привычек; - приобщение подростков к ЗОЖ. Подготовительный этап: - волонтеры проводят соц. опрос подростков и молодежи с целью выяснения уровня знаний о наркомании; - подготовка информационных бюллетеней для подростков; - конкурс плакатов и сочинений, посвященных ЗОЖ и профилактике наркомании; Краткое содержание мероприятия: - беседа о ЗОЖ – как альтернатива порокам; - агитвыступление добровольческого отряда "Пульс" "Путь к здоровью"; - выступление студенческого хора; - проведение игры (перечисляются пороки - подобрать слова антиподы); - подведение итогов.	Декабрь
8	Организация и проведение конкурса литературного эссе среди родителей; письмо "Новогоднее пожелание моему ребенку", новогодняя елка "Пусть сбываются мечты". Тематика сочинений – эссе определяется связью с проблемами смысла жизни, подростковыми кризисами; проблема взаимоотношений "отцов и детей". Эссе – публикуется на специальной странице сайта колледжа; в открытом конкурсе выбираются лучшие работы в течение месяца. В канун празднования Нового года признанные лучшие работы оформляются на открытках и вывешиваются на елку в качестве новогодних игрушек.	Декабрь
9	Организация и проведение игры "Поле Чудес" по теме "СПИД – болезнь души". Цель: актуализация у подростков чувства опасности в ситуациях риска употребления наркотиков. Ход игры: - игра с участниками; - игра с залом (вопросы по теме СПИД); - проведение рекламных пауз (танцы, попурри песен посвященных жизни и ЗОЖ); - заключение "Гимн демократической молодежи мира".	Декабрь

10	Разработка и издание информационных материалов (видеофильмы, буклеты, плакаты, листовки и т.п.)	Январь
11	Заседание "круглого стола" на тему "Подростковый алкоголизм XXI века: поиск возможных путей решения" Показ к/ф "Технология спаивания"	Январь
12	Организация и проведение тренингов и занятий для подростков и молодежи "Умей сказать "Нет!" Цель: активизировать внимание учащихся к проблеме употребления наркотиков; - создать условия для информирования антинаркотических установок и осознания свободы выбора в формировании своего будущего. План мероприятия: - вступительное слово; - упражнение "Наркоманы – особые, особенные или ……"; - обсуждение упражнений по поиску альтернативы употребления наркотика (заполнение таблицы); - проведение игр; - дискуссия "Как использовать приемы отказа"; - итоговое анкетирование.	Февраль
13	Демонстрация к/ф "Реквием по мечте"(2001 г.) – фильм о проблеме наркотиков	Февраль
14	Проведение акции "Курение или здоровье – выбирайте сами!" Цель: способствовать отказу подростков и молодежи табакокурения, пропагандировать ЗОЖ. План: - "большая перемена" Девиз: "Меняем гадости на сладости"; - раздача информационного материала о вреде курения, о здоровом стиле жизни; - проведение упражнений на тему: "Табакокурение"	Март
15	Фестиваль молодёжных инициатив "Идеи за здоровый образ жизни"	Март
16	Проведение научно-практической конференции на тему "Влияние наркотиков, алкоголя на организм человека" Цель: развитие способности к самопознанию, к самоанализу, к самоконтролю.	Апрель
17	Организация и проведение физкультурно-оздоровительного мероприятия: "Дружеские спортивные встречи" Цель: формирование ЗОЖ, рассмотрение спорта как альтернативы употребления ПАВ, табакокурения и алкоголя.	Апрель
18	Итоговое собрание добровольческого отряда "Пульс" Задачи: - подведение итогов профилактической работы за год; - рассмотрение плюсов и минусов проделанной работы, успехи и неудачи; - предложения на будущий год.	Май

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Доклад о наркоситуации в Хабаровском крае за 2015 год
2. Отчет об осуществлении переданных полномочий Российской Федерации в области содействия занятости населения в 1-м полугодии 2011 года Хабаровский край

Приложение 1

Диаграмма 1. Сравнительная характеристика ответов подростков общей популяции и подростков "Группы риска" на вопрос "Знаете ли вы места, где можно приобрести наркотики?"

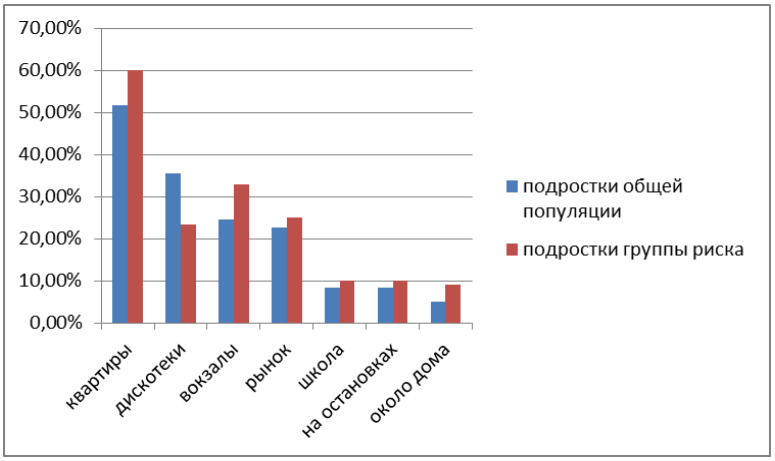


Диаграмма 2. Мотивы начала употребления ПАВ у подростков

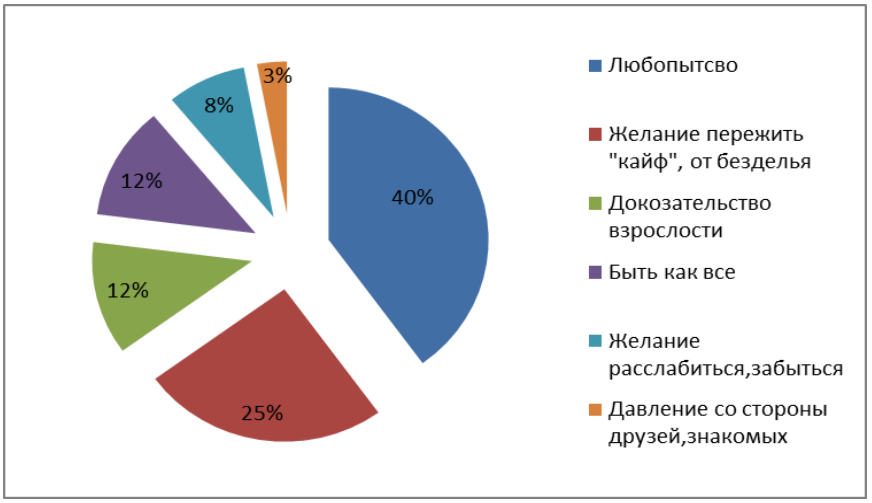


Диаграмма 3. Причины употребления наркотиков

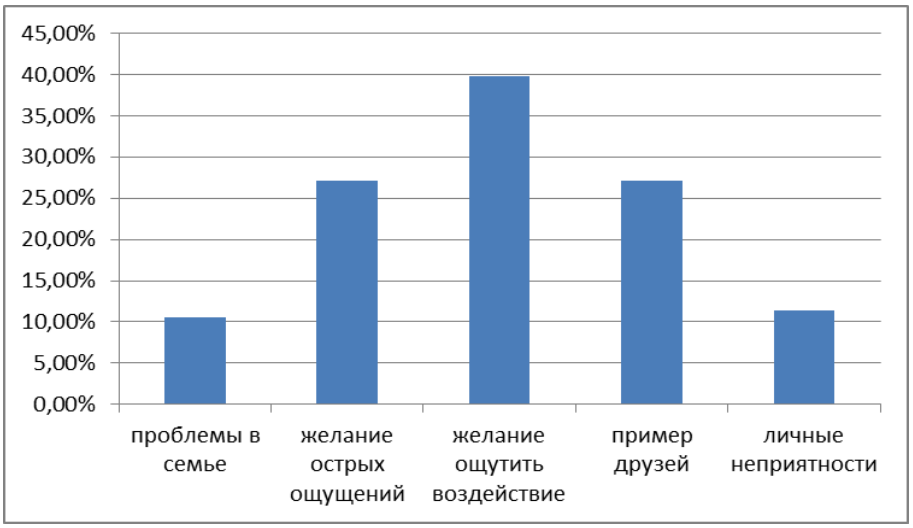


Диаграмма 4. Ответы на вопрос "Наркотическая зависимость может развиваться ……?"

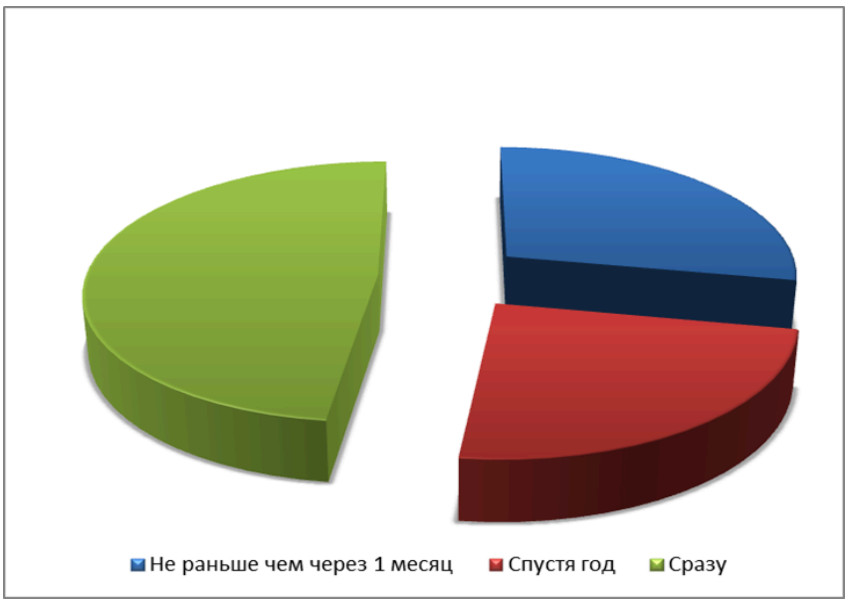
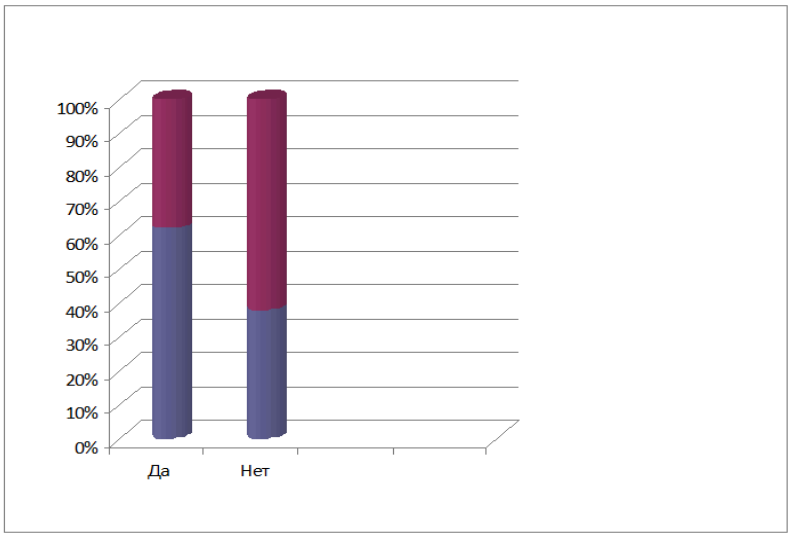
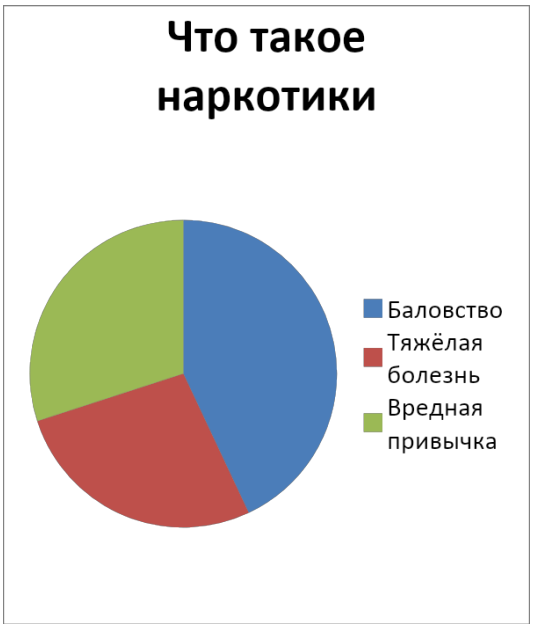


Диаграмма 5. Ответы на вопрос: "В жизни надо попробовать всё"





Приложение 2

МЕТОДИЧЕСКИЕ РАЗРАБОТКИ МЕРОПРИЯТИЙ

Анкета для опроса молодежи в рамках проекта "Мой выбор – здоровье!"

1. *Ваше отношение к утверждению "В жизни нужно попробовать все!"*
А) Да; Б) Нет; В) Сомневаюсь

2. *Здоровый образ жизни – это .....(выбрать правильный ответ)*
А) Жизнь без вредных привычек
Б) Занятие физкультурой и спортом
В) Нравственное воспитание
Г) Рациональное питание
Д) Жизнь в гармонии с природой и собой
Е) Все вышеперечисленное

3. *Из каких источников вы получаете информацию о здоровье?*
А) Друзья, подруги, сверстники
Б) Родители; В) Педагоги; Г) СМИ; Д) Реклама на ТВ
Е) Интернет; Ж) Медицинские работника; З) Волонтеры

4. Наркомания – это ....
А) Баловство; Б) Вредная привычка; В) Тяжелая болезнь

5. Наркотическая зависимость может развиваться:
А) Сразу, с приемом первой дозы
Б) Не ранее, чем через месяц употребления
В) Только спустя год использования

6. Какая зависимость развивается при употреблении наркотиков?
А) Физическая
Б) Психическая и физическая
В) Зависимость не возникает

7. При внутреннем введении наркотиков можно заразиться:
А) Гепатитом В,С; Б) Гепатитом А; В) Туберкулезом

8. Основной путь распространения ВИЧ/СПИДа?
А) При поцелуе;
Б) При укусах кровососущих насекомых;
В) Половым путем и при внутреннем введении наркотиков

9. Отказаться от употребления наркотиком можно....
А) Если стаж приема наркотических веществ не превышает 6 месяцев
Б) В любой момент, когда захочешь
В) Только в первый раз, когда предлагают попробовать

10. На какие системы организма действуют наркотики?
А) В первую очередь влияют на дыхательную и нервную системы организма
Б) Главным образом действует на сердечную и мочеполовую системы

В) Нарушает деятельность всех органов и систем организма

Устный нравственно-правовой журнал
"Колокола тревоги нашей"

Цели мероприятия:

- активизировать пропаганду здорового образа жизни;
- развить у студентов навыки совместной деятельности, коммуникативных умений;
- способствовать расширению кругозора; развить навыки публичных выступлений;
- способствовать росту самосознания и самооценки подростков.

Оформление мероприятия:

- рисунки студентов "Скорбящая мать", "В 21 век без наркотиков", "Нет – наркотикам";
- демонстрация книг о наркомании, периодическая печать;
- компьютерная презентация "Наркомания – молодежь без будущего!"

План мероприятия:

- В сопровождении компьютерной презентации "Наркомания – молодежь без будущего!" выступили студенты и руководитель добровольческого отряда "Пульс" представляя устный нравственно-правовой журнал "Колокола тревоги нашей";

- Выступление врача – нарколога о наркотических и психотропных веществах, оказывающих негативное влияние на психику человека, о вреде наркотиков. Выступление сопровождалось показом фильма "Право на жизнь";

- Обсуждение фильма;

- Раздача буклетов "Наркомания", "СПИД", "Гепатит В";

- Выступление участкового инспектора с темой "Наркомания – источник преступности";

- Подведение итогов встречи с представлением рисунков выполненных руками студентов на тему: "Скорбящая мать", "В 21 век без наркотиков", "Нет – наркотикам";

- Сбор подписей на плакате "Мы выбираем будущее без наркотиков! "

Ход мероприятия

Звучит тревожный колокольный звон.

Корреспондент 1: Всегда во все времена колокола были предвестниками каких-либо важных событий. Они звучали в дни торжеств или страшных событий.

Корреспондент 2: По ком звонят колокола сегодня?

Корреспондент 1: Они звонят по каждому из нас, живущих на планете Земля. Они извещают, что человечество в опасности. Идут в наступление такие страшные пороки, как алкоголизм, безнравственность, наркомания, а с ними страшная беспощадная болезнь – СПИД.

Корреспондент 2: Не эти ли пороки являются предвестниками конца света? Могут ли они грозить гибелью земной цивилизации?

Корреспондент 1: Да могут!

Учитель: Дорогие ребята! Уважаемые гости! Сегодня мы представляем вашему вниманию устный нравственно-правовой журнал на тему "Колокола тревоги нашей". Почему звонят колокола, почему так тревожно бьется сердце? Нам предстоит разобраться, в чем причина нашей тревоги. У нас присутствуют гости: врач – нарколог и участковый инспектор по делам несовершеннолетних.

Корреспондент 1: Итак, "Внимание – наркомания!".

Звучит музыка в исполнении группы "Мумий Тролль" "Город стал твоей тенью". В зал входит Наркомания в белых одеждах, в руках шприц в виде косы. Идет по рядам присутствующих.

Корреспондент 1: Да первый гость нашей студии непрошенный и очень страшный.

Корреспондент 2: Тихими, но быстрыми шагами идет по земле наркомания, совершая обильную жатву и беря в полон все новые и новые души.

В это время Наркомания предлагает некоторым присутствующим пойти вместе с ней на сцену. Уговаривает примерно такими словами: "Что вы меня боитесь! Ничего здесь страшного нет, надо только пойти со мной! Пошли со мной! Разве тебе не интересно узнать, что там! Тебе, что слабо?! "

Корреспондент 1: Я вижу, у нас нашлись смельчаки, которых Наркомании удалось уговорить выйти на середину зала. (Обращаясь к вышедшим). Поэтому я хотела бы, чтобы смельчаки дали мне небольшое интервью. Ответьте, пожалуйста, на такой вопрос: что вы испытывали, когда наша театральная Наркомания приблизилась к вам?

Ответы вышедших.

Далее корреспонденты спрашивают, что ощущали те дети, которые не поддались на уговоры Наркомании.

Ответы участников в зале.

Корреспондент 1: Итак, мы выслушали мнение ребят о наркомании.

Корреспондент 2: Зачастую так бывает в жизни, когда за собой зовет уже не театральный герой. И многие поступают опрометчиво, поддавшись любопытству или необдуманному желанию, и оказываются в сетях порока, из которых выбраться бывает трудно, а иногда невозможно совсем. Таким пороком является наркомания.

Чтец:

В тебе прокиснет кровь твоих отцов и дедов.
Стать сильным, как они, тебе не суждено.
На жизнь, ее скорбей и счастья не изведав,
Ты будешь как больной, смотреть через окно.
И кожа ссохнется, и мышцы ослабеют.
И скука вопьется в плоть, желания губя.
И в черепе твои мечты окостенеют,
И ужас из зеркал посмотрит на тебя.
Преодолей себя!

Корреспондент 1: (открывает журнал): Итак, открываем наш журнал. Первый раздел – Предисловие. В наши дни наркомании даны такие определения: "белая смерть", "белый ужас", "наваждение века". Смысл всех этих названий станет понятным, если проследить жизнь наркомана. (На экране демонстрируются слайды компьютерной презентации "наркомания – молодежь без будущего! ").

Корреспондент 2: Истощенное, с исколотыми венами тело. Отрешенный взгляд ничего не выражающих глаз. Бессвязная речь, ответы невпопад на, казалось бы, самые обычные вопросы. А главное – полное безразличие к происходящему вокруг, отсутствие интереса к жизни. Одна лишь жизненно важная проблема – как приобрести дурманящее вещество, доза которого с каждым разом растет. И все это в 14-16 лет! Да, страшная картина, название которой "наркоманиям".

Корреспондент 1: Наркоман – марионетка, которой управляет наркомания. Вся его жизнь направлена на поиски наркотиков. Давайте посмотрим, что испытывает, человек, который стал наркоманом.

Звучит музыка в исполнении группы "Мумий Тролль" "Медленно схожу я с ума".

Цвет лица землист, – а он не старый,
В доме холод, грязь и тишина.
Дети – в школе умственно отсталых
И в психиатрической жена.
Слаб и вял, он словно из мочала
Сотворен.
А он при всем при том
Человеком тоже был сначала,
Тенью человека стал потом.

Корреспондент 2: Спасение придет, если мы все, и каждый по отдельности сможет противостоять этому страшному социальному злу, имя которому "наркомания".

Корреспондент 1: Конечно же, чтобы противостоять наркомании, надо знать, что это такое, какая опасность подстерегает человека, который хоть раз соблазнился испытать на себе действие наркотического зелья, и есть ли у наркомана шанс вернуться из мира иллюзий к реальной жизни. Этому посвящен второй раздел журнала, который называется «Врага надо знать в лицо».

Слово предоставляется врачу-наркологу (рассказ о наркотических и психотропных веществах, оказывающих негативное влияние на психику человека, о вреде наркотиков).

Корреспондент 2: Третий раздел "Наркомания – это болезнь или источник преступности?". Разобраться нам поможет участковый инспектор. (Выступает участковый инспектор).

Корреспондент 1: После сообщения нашего гостя следует сделать вывод: наркоман – это не только жалкий больной, но и потенциальный кандидат в преступники. Ведь в воспаленном мозгу человека, употребляющего наркотики, могут родиться самые бредовые идеи и желания. А развивающий порок требует постоянного добывания зелья, толкая наркомана на путь преступления: кражи, взломы аптек, подделку рецептов, даже убийство.

Корреспондент 2: Итак, страшная череда событий из этой истории еще раз подчеркивает, что у наркоманов нет будущего, а, следовательно, нет будущего у общества, в котором процветает наркомания. (Тревожный колокольный звон)

Корреспондент 1. Мы перешли к следующему разделу "Послесловие".

Корреспондент 2: В довоенные годы писатель Бруно Ясенский сказал: "Не бойся врагов – в худшем случае они могут тебя убить. Не бойся друзей – в худшем случае они могут тебя предать. Бойся равнодушных – они не убивают и не продают, но только с их молчаливого согласия на Земле существует предательство и убийство".

Корреспондент 1: И наркомания, – добавляем мы.

Корреспондент 2: Предлагаем вашему вниманию сцену из студенческой жизни, которая поможет понять, как равнодушие толкает молодых людей к трагедии.

Сценка.

На сцену выходят ученики, поют на мелодию песню "Изгиб гитары желтой":

Олеся: Не все к сожаленью.

Уля: Почему? Кто-то переехал в другой город?

Олеся: Он умер. Умер от передозировки. Он был изгоем в нашем классе, неловок был и нелюдим.

Сережа: Сережка Вагин?

Андрей: Генка Васин?

Олеся: да нет же! Торохов Вадим. (Подает ребятам фотографию Вадима)

Таня: Ходил всегда в потертых джинсах,
в футболке мятой, рваных кедах…

Сережа: Он, кажется, нечасто мылся,
в столовке нашей не обедал.

Уля: Над ним смеялись все.

Олеся: О! Надо же! Какой несчастный!

Сережа: Ты первая сказала: "Чмо!"

Таня: А ты, что? Поддержал его?
Ты сам совал в карманы корки.
И веселился от души.

Алеша: Да бросьте вы свои разборки!
Кто? Как? Все были хороши!

Сережа: А он какой-то был упрямый, молчал.

Алеша: А что мог рассказать?
Отец-зверюга, вечно пьяный,
И до смерти запуганная мать.
Ни видака и ни гитары.
Да что вам до чужих проблем!
Прикид солидный, диско-бары,
Да приколоться бы над кем!

Сережа: Ты брось не заводись, Олеська!
Да что мы няньки этим лохам?!
Он сам общаться не хотел,
Ходил один, потел, пыхтел.

Олеся: Нет! Раз пошел со мной из школы,
Позвал нас с Димкой на футбол.

Сережа: А ты? Ты с ним пошла?

Олеся: Нет, ну сейчас-то мне неловко,
Но у меня же тренировка!
Ну, на футболе б проторчала,
Соревнованья б проиграла.
Уля: Меня однажды ждал из школы,
Помочь с задачкой попросил.
Меня в тот день один знакомый
В кафе впервые пригласил.
Сережа: Да говори ты! Не крути.
Уля: Ну, как могла я не пойти?
Алеша (утверждая): И ты ушла.
Уля: Да, я ушла.
Олеся: Эх, братцы-кролики дела.
Уля: А мне на прошлый день рожденья
Открытку даже подписал
Уля: Какой финал?
Ты сам ее при всех порвал!
Андрей (кричит): Нет! Ну, дурдом!
Точняк – дурдом!
Сережа: А что потом?
Андрей (зло, сквозь слезы): Потом?!
Шпана! Косяк! Игла!
Сережа: Похоже, вправду так.
Все молчат.
Олеся (тихо, виновато): Нет! Объясните мне ребята
А мы-то в чем здесь виноваты?
Уля: В том, что ничем не помогли,
Не поддержали, не согрели.
Андрей: И разобраться не сумели,
Могли спасти и не спасли.
Таня: Он в классе не нашел друзей,
Пошел искать их по подвалам.
Ему так нас не доставало.
Он был один с бедой своей.
Олеся (плачет, смотря на фотографию Вадима):
Мы не смогли тебя спасти,
Прости же нас, Вадим, прости!
Девушки: Чтобы не было этих ужасных смертей.
Юноши: Душу друга своей теплотою согрей!
Все: В чем надежного, братства секрет? (поднимают плакаты, скандируют). Равнодушию – НЕТ! И Бездушию – НЕТ! Наркомании – четкое, твердое – НЕТ!

Корреспондент 1: Если бы каждый из нас не проходил молча мимо подростков, распивающих спиртные напитки, не отмахивался бы от курящих в общественном месте и не терпел сквернословов, то, конечно же, наше общество было бы намного нравственнее, чище и порядочнее.

Корреспондент 2: Тем более не должно быть равнодушных в борьбе с наркоманией. Только всем миром мы можем приостановить распространение дурманящей отравы.

Корреспондент 1: Чтобы никогда не увидеть родных вам людей в муках наркотической ломки. Чтобы не вонзал в руки наших детей свое ядовитое жало шприц. И чтобы никогда рядом с нами не было человеческих глаз, от которых исходит опасность и страх. Долой наркоманию из нашего общества!

Тест «Проверь свои знания о СПИДе»

(раздаточный материал для кураторов студенчнских групп)

1. Какой путь передачи ВИЧ-инфекции является самым распространенным?
   - € При употреблении наркотиков
   - € При манипуляциях в больнице
   - € Половой
   - € От матери ребенку
2. Знаешь ли ты, где в твоем городе можно сдать тест на ВИЧ?
   - € Да, знаю
   - € Если мне понадобится, я найду
   - € Нет, не знаю
   - € Мне это не нужно
3. Сдавал ли ты когда-нибудь тест на ВИЧ?
   - € Я тестируюсь на ВИЧ регулярно
   - € Сдавал тест в последние несколько месяцев
   - € Сдавал тест несколько лет назад
   - € Нет, не сдавал
4. Откуда ты получаешь наиболее достоверную информацию о проблеме ВИЧ/СПИДа?
   - € Из Интернета
   - € Из телевизора и СМИ
   - € От учителей или от родителей
   - € От друзей
5. Считаешь ли ты, что ВИЧ-положительные в России подвергаются дискриминации?
   - € Да, дискриминация реально существует
   - € Это зависит в первую очередь от окружения
   - € Я ничего не знаю об этом
   - € Мне кажется, что нет
6. Почему ВИЧ-позитивные люди в России подвергаются дискриминации?
   - € Из-за незнания и страха
   - € Потому что их права недостаточно защищены законом
   - € Из-за риска, которому подвергают они других людей
   - € в России нет дискриминации ВИЧ-положительных
7. Как ты оцениваешь риск передачи ВИЧ для себя лично?
   - € высокий риск
   - € средний уровень риска
   - € у меня минимальный риск
   - € я абсолютно не рискую
8. Что ты думаешь об эпидемии ВИЧ в России?
   - € Ничего не думаю
   - € Я пытаюсь разобраться в этом вопросе
   - € Я думаю эта проблема очень актуальна
9. СПИД –это…..:
   - € Самостоятельное заболевание;
   - € Последняя стадия ВИЧ инфекции;
   - € Может быть последствием любой вирусной инфекции.
10. Через какое время после инфицирования вирус иммунодефецита человека обнаруживается в крови во время обследования:
    - € Сразу после инфицирования;
    - € Через неделю;
    - € Спустя 3-6 месяцев
11. После употребления алкогольных напитков, в том числе пива и "легких" наркотиков риск инфицирования ВИЧ:

- € Повышается;
- € Не изменяется;
- € Снижается

12. ВИЧ инфекция может передаваться:
    - € При совместном пользовании общей посудой;
    - € Во время татуировки, прокола ушей, пирсинге в домашних условиях;
    - € При укусе кровососущих насекомых
13. Какой метод контрацепции помогает свести к минимуму риск ВИЧ инфицирования во время половых контактов:
    - € Использование презервативов;
    - € Использование гормональных противозачаточных таблеток;
    - € Введение внутриматочной спирали

Информационный час "Табачная эпидемия"

Табак происходит от испанского "tabako". Когда 15 октября 1492 года Христофор Колумб открыл Америку, местные жители угостили Колумба и его матросов сигарами. Так состоялось первое одурманивающее знакомство европейцев с табаком. А в 1558 году табак был завезён в Испанию из Америки и стал культивироваться. Табачная эпидемия началась. В 1560 году Французский посол Жанн Нико подарил семена табака матери Французского короля Екатерине Медичи, страдающей от мигрени.

В своё время медицина внесла значительный вклад в популяризацию табака, создавая мифы о его целебных свойствах. Эпидемия на табак, как лечебное средство, приходится на конец XVI века. Врачи утверждали, что употребление табака панацея от всех болезней: успокаивает, снимает головные боли, тонизирует, помогает при лёгочных заболеваниях, астме, желудочных заболеваниях, сифилисе. В 1571 году испанский доктор Николас Мондарес написал книгу о целительных свойствах табака, где он утверждал, что табак может излечивать 36 болезней. До 20-х годов прошлого века табак использовался в качестве ингредиента при изготовлении лекарств от различных болезней.

К счастью, всегда были противники табака. Многие мыслители и политики сумели распознать опасности и вред от курения. Так, в 1585 году Елизавета I (Англия) издаёт указ, по которому курильщиков водили с верёвкой на шее по улицам. Некоторым курильщикам отрубали голову и вместе с трубкой выставляли на всеобщее любование. В этом же году табак был завезён в Россию. В 1634 году курение в России запрещено под страхом смертной казни. Не много позже, в 1649 году, царь Алексей Романов издаёт указ, согласно которому всех, у кого будет найдено богомерзкое зелье, пытать и бить на козле кнутом, а торговцев табаком приказано пороть кнутом, вырывать ноздри и ссылать в Сибирь.

А в 1697 году царь Пётр Романов (Пёрт I) не только сам пристрастится к курению, став заядлым курильщиком, но и отменил указ отца. Появился другой указ, разрешающий в России курение и торговли табаком.

Наука накопила многочисленные факты и данные о вреде курения.

Говоря о курении, согласно данным ученых-исследователей, каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на 14 минут. Наиболее заядлые курильщики, как правило, умирают от болезней, провоцируемых курением. Здоровье некурящих также находится под угрозой уже потому, что рядом кто-то курит. Бросить курить имеет смысл в любое время. Если болезнь еще не развилась, то риск заболевания будет постепенно уменьшаться, а спустя десять лет, после того как вы бросили курить, и вовсе сойдет на нет. Каждая сигарета содержит десятки вредных веществ. Самыми ядовитыми веществами из всех, что содержатся в табачном дыме, являются смола и никотин. Смола, содержащаяся в табачном дыме, раздражает дыхательные пути, в результате чего они сужаются, выделение слизи увеличивается, и реснички уже не справляются со своей задачей, так что слизь, грязь и бактерии остаются в легких. Это вызывает пресловутый кашель курильщика, который на самом деле является синдромом бронхита (воспаление дыхательных путей) и делает легкие более уязвимыми для всякого рода инфекций. Воздух, которым мы дышим, должен быть очищен, прежде чем он попадет в нижнюю часть легких. Эту функцию выполняет слизь, клейкая жидкость, которая содержится в носу и верхних дыхательных путях. Слизь захватывает грязь и бактерии, в то время как крохотные волоски-реснички отводят слизь из легких в носовую полость и горло. 90 % случаев рака легких наблюдается у курильщиков, и главной виновницей этого заболевания считается именно смола.

Мозг и нервная система также подвергается воздействию никотина. Возможно, именно это и доставляет удовольствие курильщикам. Он же вызывает головокружение и тошноту у людей, не привыкших к табаку. Никотин учащает сердцебиение и сужает кровеносные сосуды, способствуя тем самым развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

По данным исследований, сигареты с низким содержанием никотина и смол менее опасны для здоровья, чем остальные. Однако переход от обычных сигарет к подобным не поможет, если курить больше или интенсивнее. Обычно курильщики компенсируют пониженное содержание смол и никотина, потребляя больше сигарет и глубже затягиваясь.

Итак, затяжка сделана. Что получает организм вместе с этой затяжкой? А вот

- Смола. В смоле свыше 1000 химических веществ, в том числе множество раздражителей и не менее 60 известных канцерогенов. В легких смола оседает вязким слоем.

- Никотин. Наркотик, вызывающий сильнейшее привыкание, быстро всасывается из легких в кровь, достигая головного мозга за 7 секунд. Учащает сердцебиение, повышает давление и увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

- Угарный газ. Ядовитый газ, без цвета и запаха, снижающий содержание в крови кислорода, что особенно опасно для беременных женщин и людей с болезнями сердца.

И это далеко не полный перечень вредных веществ.

Можно ли бросить курить? Можно. Независимо от стажа курения, отказ от него тут же уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний или хронического бронхита. Чтобы бросить курить, самое главное – очень этого захотеть. Спросите себя: "Всерьез ли я хочу бросить курить?" Подождите, пока такое желание не окрепнет.

Тщательно проанализируйте свои курительные привычки. Записывайте каждую сигарету, выкуриваемую вами за сутки. Дайте себе 2-3 недели на выяснение, когда и почему вам захочется курить.

Настройте себя на окончательность принятого решения. Запишите все причины, по которым вы хотели бросить курить, в том числе и все то хорошее, что после этого. Скажем, вы будете тоньше чувствовать вкус еды и напитков, исчезнет утренний кашель, уменьшится подверженность к респираторным заболеваниям.

Назначьте день, обведите это число в календаре и с этого дня полностью откажитесь от курения. Попробуйте уговорить одновременно бросить курить всех членов семьи или близких друзей, чтобы в трудные первые дни вы могли поддержать друг друга.

В первые дни пользуйтесь любыми средствами, заменяющими вам сигарету, – жуйте жвачку, крутите в пальцах ручку или карандаш, если не знаете, куда девать руки без сигареты. Для преодоления абстинентного синдрома пользуйтесь никотин замещающими препаратами. Попробуйте применять технику расслабления для снятия напряжения.

Радуйтесь тому, что вы не курите! Не забывайте: вы экономите этим кучу денег. Пользуйтесь ими, как наградным фондом для себя.

В течение первых недель ешьте, сколько хотите, но пусть это будет здоровая пища. Испытывая напряжение и беспокойство (результаты преодоления привыкания), вы захотите лишний раз перекусить, и можете набрать несколько лишних килограммов. Помните, что самые трудные – первые четыре недели.

Для облегчения бросания разработаны никотин замещающие препараты.

Они продаются в аптеках без рецепта.

- Никотиновый пластырь наклеивается на тело, как обычный пластырь и выделяет через кожу в организм небольшие дозированные порции никотина.

- Никотиновая жвачка достаточно сильна и помогает даже заядлым курильщикам, но некоторые находят ее неприятной.

- Никотиновый носовой ингалятор – один из новейших никотин заменителей. Пользоваться им следует, если не помогли ни пластырь, ни жвачка.

Значительное сокращение числа выкуриваемых за день сигарет положительно сказывается на здоровье. Люди, выкуривающие от 1 до 14 сигарет в день, в 8 раз больше некурящих подвержены риску рака легких. У умеренных курильщиков (15 – 24 сигареты в день) этот риск выше уже в 13 раз, а у заядлых курильщиков (25 и более сигарет в день) – в 25 раз.

Заключение

Как алкоголь, так и никотин, содержащийся в табаке, являются наркотиками. Организм курящих и пьющих людей со временем привыкает к этим веществам и уже не может без них обходиться, попадая в наркотическую зависимость от них. Хорошо известно, что курение причиняет огромный вред здоровью и вызывает серьезные заболевания. По мнению врачей, треть всех раковых заболеваний непосредственно связана с курением. Однако многие люди, игнорируя эту опасность, продолжают злоупотреблять табаком и алкоголем. Не стоит подражать таким людям.

Сценарии мероприятий
"Наркомания – страшная болезнь XXI века.
Взлет и падение"

Цель:

- сформировать у учащихся сопротивление негативному влиянию социального окружения;
- сформировать у подростков установку на ведение здорового образа жизни;
- формирование у подростков позитивного будущего.

Ход мероприятия

Вступление. Видеоролик о наркомании.

Ведущий 1: В последние годы все более серьезной становится угроза здоровью населения страны, ее социальному, экономическому благополучию, быстрым ростом распространенности потребления наркотических средств и других психоактивных веществ (ПАВ) как и среди взрослых, так и, прежде всего, среди подростков.

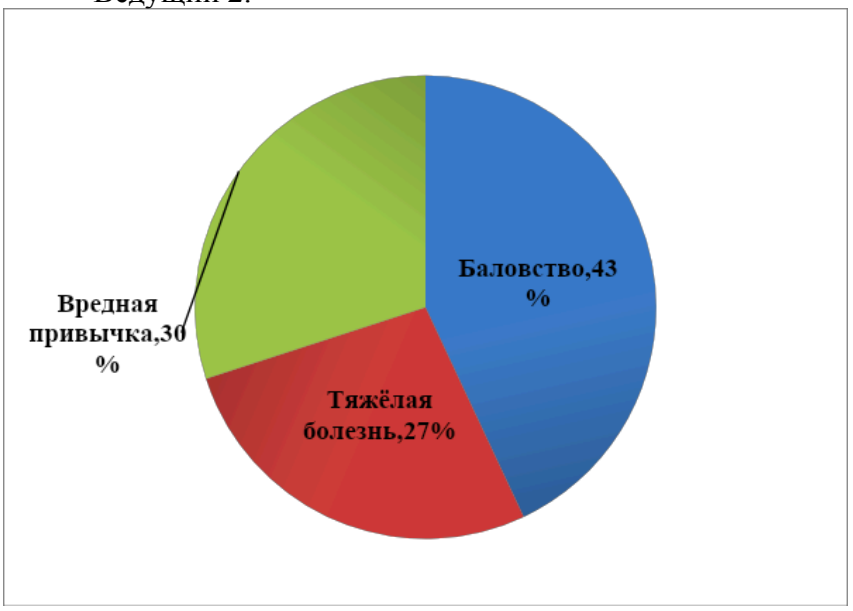
"Болезнь легче предупредить, чем лечить" – это золотое правило медицины приобретает особое значение, когда речь заходит о подростковой наркомании.

На 2010-2011 год данные о наркозаболеваемости подростков Центром наркологической помощи детям и подросткам показывают рост наркозависимых в нашем городе.

Один из тезисов педагогической наркологии гласит: "Шаг в пропасть… Опасно это или нет? Сначала ты летишь, потом разбиваешься. Первая проба наркотика – начало такого полета, но в конце полета всегда будет падение".

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ НАРКОМАНИЯ?

Ведущий 2.



1. НАРКОМАНИЯ – заболевание, которое выражается в физической и психической зависимости от наркотиков, непреодолимом влечении к ним, что постепенно приводит организм к физическому и психическому истощению.

Надо знать об этом страшном явлении – наркомании, только тогда мы справимся с этой бедой нашего времени.

Как правило, основные причины приобщения к наркотикам носят социальный характер. Чаще всего подросток подчиняется давлению среды, пробуя наркотик не ради получения эйфорического состояния, о котором он еще имеет самое приблизительное представление, а ради интереса, чтобы стать "своим" в компании, не "быть белой вороной", "снять напряжение при общении с малознакомыми людьми". Ситуация, в которой возникает возможность попробовать наркотик, для подростка является новой, он не способен сразу сориентироваться в ней.

Известно, что наркотики – выгодный товар.

Торговец наркотиками старается расширить сеть потребителей "дури" и прибегает к разным способам обмана. Во-первых, распространяет информацию о приятности действия и "модности" потребления; во-вторых, о безвредности и даже пользе действия наркотиков; в-третьих, он убеждает, что потребление наркотиков является признаком взрослости, "Попробуй хотя бы раз, – говорит он, – ведь от одного раза ничего не будет". И предлагает наркотик бесплатно. Бесплатно их дают только тем, кому пока не хочется. Для чего? – Для того чтобы захотелось. Это первая и главная цель торговца.

Ведущий 1. А когда они убедятся, что попались на наркотический крючок, то достигается вторая цель – деньги.

Почему важны это две одинаково важные для торговца цели? Потому что он не только зарабатывает деньги на пристрастии человека к наркотику, но и обретает над ним власть.

Поскольку наркотики стоят немалых денег, наркоману приходиться их искать, чтобы приобрести очередную дозу. Часто он идет ради этого на преступления и готов выполнить любое поручение торговца. И молодой доверчивый человек за эту "бесплатную" приманку расплачивается сначала свободой, здоровьем, семьей, а в итоге и жизнью.

Первая проба наркотика имеет огромное психологическое значение. Дело в том, что на первом этапе формирования зависимости от наркотиков в сознании подростка снимается защитный психологический барьер, до определенного времени запрещавший одурманивание.

Ведущий 1. На втором этапе формирования зависимости социальные мотивы постепенно стремлением почувствовать эйфорический эффект от наркотиков.

При использовании одурманивающих веществ возникает ощущение "полета в облаках", так как наркотические вещества ослабевают сигналы-импульсы, идущие от внутренних органов. В норме мы эти сигналы не осознаем, они воспринимаются подкорковыми структурами мозга, однако именно они и создают у нас ощущение "земного притяжения". При использовании одурманивающих веществ "земное притяжение" на время отступает, возникает ощущение "полета в облаках". Подросток может знать об опасности наркотиков на словах, но сопротивляться соблазну ему становится сложнее.

На этом этапе формирования зависимости подросток перестает верить взрослым, говорящим об опасности наркотиков. Ведь взрослые, не имеющие опыта применения наркотиков, говорят о том, о чем не имеют никакого понятия. Происходит постепенное изменение круга общения подростка. Появляются новые знакомые – те, с кем он использует наркотик и те, кто помогает достать препарат.

В ходе второго этапа происходит закрепление приемов использования наркотика, приобретенных при первых пробах. Он начинает экспериментировать с различными веществами, оценивая вызываемые ощущения, выбирая наиболее привлекательные для себя.

Ведущий 2. В момент отсутствия одурманивающего вещества, подросток начинает испытывать чувство беспокойства, тревоги, раздражительности. Так формируется третий этап – психологическая зависимость от наркотиков закрепляется. Подросток стремится использовать наркотическое вещество уже не столько ради эйфории, сколько ради того, чтобы снять неприятные ощущения, избавиться от негативных переживаний, – изменения эмоциональной, волевой, нравственной сфер оказываются значительными. Он может еще признавать вред наркотиков, однако выдвигает целый ряд доводов "за" одурманивание. Меняется характер взаимоотношений с родителями, одноклассниками, прежние увлечения и интересы теряют свою значимость. Круг общения сужается до группы, в которой и происходит использование наркотиков.

Ведущий 1. Так формируется четвертый этап уже физической зависимости от препарата. Головокружительный полет в пропасть завершается страшным ударом – возникновением симптомов «ломки», мучительных ощущений, обусловленных отсутствием наркотического вещества.

Ведущий 3. Работа по слайдам презентации.

Сравните мозг здорового человека и мозг наркомана.

(Ответы участников).

ПОМНИТЕ! У людей, принимающих наркотики, рождаются дети-уроды или нежизнеспособные дети.

Средняя продолжительность жизни активного наркомана составляет 3 года. Дети, рождённые от наркоманов, умирают очень быстро, доживая максимум до 4 месяцев. Наркотик губит наше будущее поколение, наших детей, а значит, и будущее всей страны.

Расскажите, какие изменения внешности произошли у женщины на фотографии, после 3 лет и 5 месяцев приема наркотиков.

(Ответы участников).

В первую очередь наркотики влияют на психику, она приводит к духовной деградации и полному физическому истощению организма. Наркоман – раб наркотика; ради него он пойдёт на любую низость и преступление, что рано или поздно приведёт его к смерти. Даже одного приёма достаточно, чтобы стать «зависимым». Также на почве наркомании совершаются преступления. Вы наблюдали изменения в головном мозге. Зависимый от наркотиков деградирует как личность, так как рабская зависимость заставляет его совершать аморальные поступки.

Специалисты, занимающиеся проблемами наркомании, выделяют причины употребления наркотиков:

- личные трудности;
- недостатки социально-культурной сферы;
- неорганизованный досуг;
- социальная несправедливость;
- неудачи в учебе;
- разочарование в людях.
- удовлетворение любопытства;
- получение чувства принадлежности (с целью быть принятым определенной группой);
- выражение независимости, а иногда враждебного настроения по отношению к окружающим;
- стремление к экстриму;
- уход от чего-то гнетущего.

IV. Практические задания для участников

Задания

Какие причины могут подтолкнуть ребят попробовать наркотики?

Вам предлагают попробовать наркотики. Назовите 4-5 приемов и аргументов, которые можно использовать для отказа.

Твой друг принимает наркотики. Как тебе себя вести с ним:

а) бороться с его привычкой;

б) продолжить общаться с ним, какой он есть;

в) прекратить общение с ним?

Нужно ли проблемами наркомании заниматься на государственном уровне или это проблема самого человека и его близких?

V. Итог.

Преподаватель: Итак, наркотики сегодня стали реальностью, их опасность связана с тремя ОСНОВНЫМИ моментами:

Наркотик – это средство, которое постоянно увеличивает потребности использования. Наркомания – это прием ядов, которые, становясь частью обменных процессов организма, вызывают потребность принимать все новые и новые более крупные дозы.

Привязанность к наркотику ведет к быстрой деградации личности подростка, который готов любыми методами добыть вещество, идет на совершение преступления, не останавливается ни перед чем.

Наркомания ведет к понижению работоспособности, реакция на любой раздражитель становится неадекватной, подростки теряют ориентиры во внешнем мире, происходит нравственная и интеллектуальная деградация.

VI. Вопрос.

Вопрос к участникам: Наркотики – это свобода или зависимость, полет или падение?

VП. Обсуждение.

VШ. Обсуждение вопросов по группам.

Кто, по вашему мнению, является распространителем наркотиков и с какой целью распространяют наркотики?

Каковы пути борьбы с наркоманией?

Какую профилактическую работу необходимо проводить для предотвращения этой проблемы?

IX. Диаграмма "Опрос студентов колледжа о знании и информированности по наркомании и проблемам сохранения здоровья".

Итог: Любимое дело, приносящее результат и успех, – лучшее средство профилактики наркомании.

Благодаря действию программы идет работа не только по профилактикенаркомании, но и улучшается успеваемость, сохраняется физическое здоровье студентов Хабаровского педагогического колледжа.

"Учись доброму – худое на ум не пойдет" – гласит русская народная пословица. Для обучения добру мы создаем условия для раскрытия и воспитания нравственных ценностей молодежи через событийно-деятельностный подход в организации воспитательного процесса.

Профилактическая работа с родителями
Родительское собрание
"Роль семьи в формировании ЗОЖ и позитивных привычек ребенка"

Протокол родительского собрания

Родительское собрание среди родителей студентов первых курсов КГОУ СПО ХПК специальность "Дошкольное образование", "Коррекционное обучение в начальных классах" от 8.10. 2011 г.

Присутствовало 23 родителя

Приглашенные:

- Т.А.Аполунина, ст. инспектор ПДН ОУУП и ПДН ОП № 4 УМВД России по г. Хабаровску;
- Е.А.Молодюкова, психиатр-нарколог отдела профилактики, медико-социальной реабилитации и правовой помощи;
- Е.Ю. Гаврилюк, психолог КГОУ СПО ХПК

Повестка собрания:

Ознакомление с результатами проведенного мониторинга среди студентов ХПК по вопросу «Моё отношение к ЗОЖ»;

Проведение информационной часа психиатром-наркологом о проблеме употребления ПАВ среди молодежи г. Хабаровска;

Просмотр кинофильма "Осторожно, беда ходит рядом" (о проблеме наркомании среди молодежи);

Проведение консультации психологом для родителей по вопросу налаживания контактов с собственными детьми, знакомство родителей с существование социально-психологической службы колледжа;

Выступление инспектора: "Наркомания – источник преступности", о проблеме наркоситуации в обществе и росте преступности связанной с наркоманией;

Выступление руководителя добровольческого отряда по профилактике наркомании о работе в данном направлении; принятие плана мероприятий на текущий учебный год.

Проведение информационного часа
среди кураторов студенческих групп КГОУ СПО ХПК
по теме: "СПИД – болезнь души"

Ход мероприятия

Выступление руководителя добровольческого отряда С.Н. Шпилевой по проблеме ВИЧ/СПИДа.

Выступление студентки добровольческого отряда Аракчеевой С. "Правда о СПИДе";

Раздача информационного теста "Проверь свои знания о СПИДе" (Тест);

Просмотр кинофильма "ВИЧ/СПИД"

Сегодня мы будем говорить о СПИДе. Многие из Вас скажут: "Сколько можно говорить об одном и том же? "

Столько сколько понадобиться, для того чтобы число больных стало сокращаться.

Сегодня на планете носителями ВИЧ – инфекции являются примерно 20 млн. чел., в основном это люди от 15 до 29 лет.

Ежегодно в мире инфицируются до 16 тыс. чел., из них 10% - дети и подростки до 14 лет.

В России официально зарегистрировано более 375 тыс. случаев ВИЧ – инфицированных, из которых 10500 умерли.

На 1 ноября 2007 г. Число ВИЧ – инфицированных в ДВ Федеральном округе составило более 10 тыс. чел., их них в Хабаровском крае – 11, 8 %. В последние годы статистика показывает рост случаев заражения ВИЧ – инфекцией.

Исследования показывают, что основной путь передачи инфекции (74,1%) – внутривенное введение наркотиков, но в последние 2 года увеличивается количество инфицированных в результате незащищенного полового контакта (17,5%).

В 15% случаев первая половая близость у молодежи происходит в алкогольном и наркотическом опьянении.

В Хабаровском педагогическом колледже среди студентов отдельных групп было проведено анкетирование для проверки знаний по проблеме ВИЧ/СПИДа.

Анализ полученных результатов позволил сделать вывод, что молодежь знакома с проблемой ВИЧ/СПИДа, и кроме того, надо отметить высокий уровень знаний о половом пути передачи ВИЧ – инфекции (70,5%).

К сожалению, на вопрос «Назовите самый надежный способ защиты от ВИЧ – инфекции и заболеваний передаваемых половым путем» 3% ответили «Воздержание».

Об исход заболевания знают – 49% учащихся.

С учетом сложившейся социальной ситуацией в подростково-молодежной среде в последние годы необходимо говорить и проводить профилактические мероприятия просвещая подростков и молодежь.

Методические рекомендации по воспитанию навыков сопротивления наркотикам

Молодежное волонтерское движение "Пульс" КГБОУ СПО "Хабаровский педагогический колледж" под руководством руководителя проекта – Шпилевой Светланы Николаевны разработало методические рекомендации для педагогов, психологов, организаторов профилактических мероприятий по профилактике наркотизации в молодежной среде.

Методические рекомендации по профилактике наркозависимости:

- Конкурсы рисунков и плакатов о здоровом образе жизни.
- Сочинения, изложения, диктанты – одна из форм опосредованной и прямой профилактики наркозависимости.
- Конкурсы агитбригад.
- Вечер вопросов и ответов. Мероприятия такого характера являются одной из интересных форм работы со школьниками по профилактике наркозависимости.
- Молодежные акции. Одна из форм профилактики наркозависимости – молодежные акции различной направленности: музыкальные фестивали, дискотеки, слеты, лотереи и др. Важна наполняемость любой такой акции ненавязчивыми элементами профилактики наркозависимости. Красной нитью любой акции должны быть музыка – на рок-фестивале, танцы – на дискотеке и т.д. Но все это может сопровождаться различными элементами познавательного или утверждающего характера, побуждающими к размышлениям по заданной проблеме.
- Круглый стол "Профилактика наркозависимостей". Круглые столы собираются для обсуждения какой-либо проблемы (в школе, ПТУ, микрорайоне, городе) или для новой информации специалистов (район, город). На круглом столе любого уровня необходимо:
- привлечь специалиста по проблеме для 10-15 минутного выступления, ответов на вопросы.
- иметь специальную литературу для раздачи (листовки, буклеты, брошюры и др.). Особенно это необходимо на круглых информационных столах, где будет информация о новых формах и методах профилактики, обсуждение программ и др.

Хорошо после таких "круглых столов" проводить какие-то формы профилактики с подростками, молодежью (фестивали, лотереи и др.) или любое профилактическое действие сопровождать или начинать с "круглого стола", приглашая тех, кто может в дальнейшем использовать подобный опыт в своей работе (конкурсы, дискотеки, молодежные акции и др.).

Родительские собрания. Для родительского собрания были разработаны буклеты и брошюры на тему: "Защитим наших детей от наркотиков ".

Буклет "Как уберечь вашего ребенка от наркотиков"
(советы родителям)

Что родители должны рассказывать ребенку об алкоголе и наркотиках?

Ваша роль как родителей чрезвычайно велика именно в вопросе предупреждения алкоголизма и пристрастия к наркотикам. Почему? Потому, что раннее предупреждение употребления алкоголя и наркотиков более эффективно – и это очень важно. Детство – это время, когда вы можете доверительно обсуждать с ребенком опасности алкоголя табака и других используемых подростками веществ, до того, как они столкнутся с ними в будущем (если это еще не произошло).

В первую очередь вы должны выбрать подходящий момент. Возможно, это случится во время отдыха, и вам удастся провести воспитательную беседу, носящую более живой характер, чем просто "формальное обсуждение" Подходящим может стать момент, когда по телевизору показывают сцены с употреблением алкоголя или с курением, или когда алкоголь является частые праздничного застолья. Исследования показывают, что дети и подростки получают информацию об алкоголе или наркотиках через кино и телевидение.

Многие из этих представлений могут быть ошибочными, и у вас есть возможность разрушить некоторые мифы и скорректировать неправильные суждения ваших детей. Попробуйте помочь им понять, что:

Средства массовой информации часто создают привлекательный образ людей, которые употребляют алкоголь и курят, но в реальной жизни таких "супергероев" не больше, чем среди непьющих и некурящих.

Алкоголь и наркотики притупляют разум и могут нарушать координации: движений, но по-настоящему они не помогают решить ни одну проблему.

Употребление наркотиков - прерогатива взрослых, но наркотики не способны превратить ребенка или подростка во взрослого человека. Только время и опыт могут сделать это. Более того, употребление наркотиков несовершеннолетними является нарушением закона, равно как и курение детьми до 14 лет. И ваши дети должны четко осознавать это. Отсутствие зависимости от наркотиков в будущем поможет приобрести хороших друзей и занять лучшее положение в обществе. Для того чтобы стать успешным в жизни, дети должны научиться эффективно общаться, уметь действовать в коллективе выбирать друзей, не имеющих зависимости от алкоголя и наркотиков.

Научные исследования показывают, что взгляды большинства взрослых людей на употребление алкоголя, наркотиков и курение сходны с взглядами их родителей. В глазах детей ваше отношение к вредным привычкам характеризуется количеством выпитого и выкуренного вами. Они видят, как вы пьете или курите, как принимаете спиртное, когда управляете машиной, катаетесь на лодке, купаетесь или заняты любой другой деятельностью, опасной для выпившего человека.

Дети употребляющих алкоголь родителей чаще становятся алкоголиками. Особенно опасно бравировать этими вредными привычками перед детьми. А если родители воздерживаются от выпивки – это является положительным примером.

Иногда непьющие и некурящие родители ошибочно считают излишним или неважным разъяснение своих принципов детям. Этим родителям следует помнить, что они воспитывают детей не только на собственном примере.

Используя некоторые приемы, вы сможете дать хорошие модели поведения на вечеринке или семейном празднике. Не фиксируйте внимание собравшихся на алкогольных напитках и их употреблении, предлагайте гостям безалкогольные напитки, не принуждайте их принимать спиртное и следите за тем, чтобы не выпивали те, кто за рулем.

Если один из родителей – алкоголик, то эксперименты детей со спиртным предупредить труднее, чем в семье с обоими непьющими родителями; если оба страдают алкоголизмом, то нередко прививают детям патологические стереотипы поведения. Однако есть несколько принципов, помогающих уменьшить вредное влияние семейного алкоголизма и наркозависимости:

Принцип № 1: Не пытайтесь скрывать или "смягчать" правду. Дети могут справляться со своими проблемами лучше, если знают, что ваш супруг (супруга) страдает алкоголизмом или наркозависимостью.

Принцип № 2: Необходимо объяснить ребенку, что наркозависимость – это болезнь, подобно раку или диабету. И они могут ненавидеть болезнь, но любить больного родителя.

Принцип № 3: Помогите вашим детям осознать, что они не виноваты в алкоголизме или наркотизации своих родителей и не несут ответственности за него.

Принцип № 4: Обучите детей рассудительности в принятии решений и поступках, привейте им позитивные традиции, принятые в вашей семьей, объясните, что они могут и должны выполнять посильные для них домашние обязанности.

Брошюра "Как надо разговаривать с ребенком, чтобы повысить его самоуважение и помочь ему сказать "нет" алкоголю и наркотикам "

Дети всех возрастов готовы говорить с родителями, которые могут рассказать им об алкоголе, табаке и наркотиках. Для этого нужен определенный вид родительского искусства: умение давать советы и подталкивать к выбору верного решения, а также отвечать на поставленные вопросы, не блокируя доверительного общения. Выслушать – более эффективная тактика, чем запретить высказываться. Но вам необходимо уметь сосредоточиться и иметь навыки бесед на деликатные темы. Существует 5 приемов, которые помогают родителям лучше понимать собственных детей. Между прочим, опыт их применения может помочь и в общении с взрослыми.

Прием № 1: Постарайтесь показать вашему ребенку, что вы его понимаете. Иногда этот прием называют "отраженным выслушиванием". Он состоит из трех пунктов:

- демонстрируйте ребенку, что вы слышите то, что он говорит (например, словами "да", "угу", вопросами "А что потом? ", "И что же? " и т.д.);

- позволяйте ребенку выражать его собственные чувства;

- докажите ребенку, что правильно поняли его рассказ или сообщение (например, коротко пересказав суть).

Прием № 2: Внимательно следите за лицом ребенка и "языком" его тела. Часто ребенок уверен, что успешно скрывает свои эмоции (грусть, досаду, нетерпение и пр.). Но дрожащий подбородок или блеск глаз скажут вам иное. Когда слова не соответствуют "языку тела", всегда полагайтесь на "язык тела".

Прием № 3: Выражайте свою поддержку и поощрение не только словами: это могут быть ваши улыбка, похлопывание по плечу, взгляд в глаза, прикосновение к детской руке.

Прием № 4: Выбирайте правильный тон для ваших ответов. Помните, что тон голоса связан со смыслом ваших слов. Выбирайте верный тон и не отвечайте безапелляционно или саркастично – дети могут расценить это как пренебрежение к своей личности.

Прием № 5: Используйте одобрительные фразы для поддержания разговора и показывайте вашу заинтересованность в нем. Для этого подойдут короткие фразы, показывающие ваше эмоциональное отношение к обсуждаемой теме, например: "Вот это да!", "Да ну, не верю!" и т.п.

Мы можем предложить родителям 5 принципов, которых следует придерживаться, чтобы способствовать формированию самоуважения ребенка.

Принцип № 1: Одобряйте, хвалите ребенка за небольшие успехи и достижения. Поощряйте даже маленькие достижения и делайте это чаще. Его упорство и попытки сделать что-либо важнее полученных результатов.

Принцип № 2: Помогайте вашему ребенку выбирать и ставить перед собой реальные цели.

Принцип № 3: Исправляйте и оценивайте поступок или действием не личность самого ребенка. Например, лучше сказать: "Лазить по заборам опасно, ты можешь ногу сломать", чем: "Ты не должен лазить по заборам – это глупо " (или: "Так делают только дураки ").

Принцип № 4: Поручите вашему ребенку какую-нибудь домашнюю работу. Ребенок, который несет ответственность за домашние дела, ощущает себя частью команды и, достигая результатов в исполнении своих обязанностей, получает удовлетворение.

Принцип № 5: Показывайте ребенку, как вы его любите, демонстрируйте свою любовь к нему. Объятия, улыбка, слова: "Я тебя люблю" помогут ребенку ощущать ваше хорошее отношение к нему.

Когда дети становятся старше, они сообщают, насколько подобные вещи были важны для них. Вопреки распространенному мнению, неполная семья тоже может дать ребенку основу для самоуважения. В ней могут существовать такие же крепкие и продолжительные связи между родителями и детьми. В то же время научные исследования свидетельствуют, что психологические проблемы детей разведенных родителей схожи с проблемами детей пьющих родителей.

Существует ряд технических приемов или последовательность действий, которые используются родителями, чтобы удержать своих детей от употребления табака и других наркотиков.

Пять из них перечислены ниже.

Прием № 1: Учите вашего ребенка иметь свою индивидуальность. Расскажите ему, что делает человека особенным, уникальным. Поговорите с ним о людях, которых он уважает, спросите, что на его взгляд делает их особенными, заслуживающими уважение. Попросите вашего ребенка рассказать о его собственных индивидуальных качествах, не забудьте напомнить ему те положительные и прекрасные качества, которые он может упустить.

Прием № 2: Изучите с вашим ребенком значение слова "дружба". Попросите его составить список понятий, которыми он охарактеризовал бы друга, и другой список – о недруге. Пока ваш ребенок составляет эти списки, напишите свои собственные. Сравните, чей список более полный.

Прием № 3: Объясните ребенку, что существуют предложения, на которые можно и нужно отвечать твердым отказом. Многие родители учат своих детей быть всегда вежливыми, почтительными и покладистыми. Несмотря на то, что в большинстве жизненных ситуаций такие

черты характера являются позитивными, они не позволяют ребенку быть самим собой и развивать свою индивидуальность. Часто дети нуждаются в родительском разрешении, чтобы сказать "нет", когда на них оказывают давление. Объясните вашему ребенку, что в определенных ситуациях каждый имеет право высказывать свое собственное мнение. Например, когда ровесники оказывают на него давление с целью заставить курить, принимать алкоголь или наркотики.

Прием № 4: Изучайте особенности употребления алкоголя и наркотиков в молодежной среде. Существуют ситуации, в которых подростки считают это необходимым. Вы можете помочь вашему ребенку избежать таких неприятных ситуаций. Не разрешайте вашим детям ходить в гости к друзьям, когда их родителей нет дома. Не допускайте, чтобы ребенок становился членом "скрытых" компаний то есть неконтролируемых взрослыми. (Сомнительно, что два последних требования применимы к российским условиям. Однако родители, безусловно, должны следить за увлечениями своих детей и представлять, где и с кем они проводят время. И, конечно же, не следует допускать домашних (а равно и других) вечеринок в отсутствие взрослых, о чем иногда забывают родители, дети которых настойчиво требуют предоставить им самостоятельность.)

Прием № 5: Используйте пример сверстников. Существует множество ситуаций, когда позитивный пример ровесников оказывает существенное влияние на ребенка. Например, в некоторых школах и подростковых группах спонсорами программ профилактики являются ровесники, и в этом случае дети поддерживают друг у друга положительные ценности. Может быть, у вас появится желание побольше узнать о такой программе в школе, где учится ваш ребенок.

Вы можете спровоцировать своих детей к употреблению алкоголя и наркотиков, если

1. Никогда не сидите за совместной трапезой всей семьей.
2. Никогда не организуете семейные поездки (еженедельно, ежемесячно или ежегодно), которых дети ждали бы с нетерпением, как семейной встречи.
3. Говорите с детьми, не слушая их.
4. Наказываете детей в присутствии других и никогда не хвалите их, чтобы подкрепить их хорошее поведение.
5. Всегда решаете проблемы ваших детей и/или принимаете решения за них.
6. Возложили ответственность за нравственное и духовное обучение детей на школу и церковь.
7. Никогда не позволяете своим детям испытывать холод, усталость, фрустрацию, разочарование и т.д.
8. Угрожаете детям таким образом: "Если ты когда-нибудь попробуешь алкоголь или наркотик, то я накажу тебя".
9. Ожидаете, что ваш ребенок всегда будет учиться на "отлично" по всем предметам
10. Всегда помогаете ему выпутываться из сложных ситуаций и не способствуете тому, чтобы он принимал ответственность на себя.
11. Не поощряете детей к выражению своих чувств (высказыванию эмоций), например, злости, грусти, страха и т.д.
12. Чрезмерно опекаете и не учите их значению слова "последствия ".
13. Заставляете детей чувствовать, что их ошибки – это непоправимые грехи.
14. Никогда не доверяете своим детям.

Твоё здоровье в твоих руках

В колледже прошёл семинар "Твоё здоровье" в рамках Недели здорового образа жизни "Здоровым быть здорово! ", в котором приняли участие 67 студентов

С докладами выступили:

- "Мы за ЗОЖ " Рудакова Ульяна,
- "Режим дня " Хадеева Людмила,

- "Режим питания " Лаухина Елена,
- "Здоровый образ жизни " Ерискина Ангелина, Горностай Галина.

Членами подразделения "ЗОТ " студенческого научного общества (руководитель Исакова А.П.) было проведено анкетирование студентов.

Руководитель физвоспитания Шиловская Т.Н. информировала о необходимости посещения спортивных секций и выполнения нормативов комплекса ГТО.

Семинар не только оставил много ярких впечатлений и у выступающих и слушателей, но заставил задуматься о необходимости внимательного отношения к своему здоровью.

Ежегодно в третий четверг ноября отмечается Международный день отказа от курения

В Хабаровском педагогическом колледже волонтерским отрядом "Пульс" под руководством Шпилевой С.Н. проведены ряд мероприятий прошедших под девизом: "Сломай сигарету, пока сигарета не сломала тебя". Студенты колледжа приняли участие в:

- акции "Смени сигарету на конфету! ". Участникам предлагалось обменять источник медленной смерти – сигарету на источник радости – конфету;

- конкурсе плакатов «Курить это не модно!» приняли участие студенты, как первых, так и выпускных групп.

- информационных беседах "Что мы знаем о табаке".

Члены волонтерского отряда подготовили буклеты "Бросай курить самостоятельно. Пять шагов к успеху "

Хочется верить, что разумное отношение к своему здоровью победит тягу к никотину.

Знать, чтобы жить!

1 декабря 2016 – Всемирный день борьбы со СПИДом. О том, какое страшное заболевание СПИД, знает каждый, и к каким последствиям может привести распространение этой болезни, все понимают. Большинство здорового населения планеты избегают общения с зараженными СПИДом, а те словно находятся в изоляции.

Чтобы привлечь внимание общественности к проблемам этих больных, чтобы научить всех людей быть терпимыми, чтобы здоровый человек проникся пониманием и состраданием, 1 декабря было объявлено Днем борьбы со СПИДом.

В Хабаровском педагогическом колледже в рамках Всероссийской акции "Стоп ВИЧ/СПИД" прошло мероприятие "Знать, чтобы жить! "

В ходе мероприятия проводилась беседа, демонстрировался видеоролик, содержащий информацию о понятии ВИЧ/СПИД, способах передачи и последствиях. Члены волонтерского отряда "Пульс" провели мастер-класс по изготовлению красного тюльпана (в стиле оригами) – символа борьбы со СПИДом. Его распустившийся цветок олицетворяет надежду, духовное и физическое возрождение человека, символизирует любовь к жизни и толерантное отношение к людям, живущим с диагнозом "ВИЧ".

Также были подготовлены и растиражированы памятки для обучающихся, педагогов и родителей по профилактике ВИЧ-инфекции.

По окончании мероприятия студенты посетили информационную палатку, организованную лабораторией "Здоровьесберегающие технологии" КГБПОУ ХПК совместно с КГКУ ДО "Краевой центр социального воспитания и здоровья". Здесь студенты отвечали на вопросы в форме викторины, за правильные ответы участник получал сувенирную продукцию, а также принимали участие во флешмобе #СТОПВИЧСПИД. Каждый участник фотографировался с плакатом в руках и мог опубликовать его в любой социальной сети с использованием в тексте хештегов #СтопВИЧСПИД.

Умей сказать "Нет!"

Слово "нет" невероятно простое для произношения, однако многим людям сложно сказать его, несмотря на то, что другие употребляют это слово довольно часто и беспристрастно. Есть люди, которые, не желая обидеть другого, категорически отказываются говорить "нет", ожидая каких-то негативных последствий в случае отказа.

Современные подростки сталкиваются с невероятным давлением и манипуляциями со стороны сверстников. Они не всегда могут противостоять подобному отрицательному влиянию, однако зачастую трудно это сделать потому, что такая позиция не всегда популярна в их среде. Кроме того, в силу определенных возрастных особенностей подростки просто не владеют надежными способами противостояния давлению группы.

Сколько раз Вы чувствовали себя несчастными только лишь потому, что не смогли отказать, не смогли, постеснялись или побоялись сказать "Нет"?

В рамках работы лаборатории "Здоровьесберегающие технологии " в колледже прошли тренинговые занятия для первокурсников "Умей сказать – "Нет!" Задача занятий – помочь подросткам сформировать ответственное отношение к сохранению своего здоровья для достижения своих жизненных целей, формированию навыков отказа от рискованного поведения и употребления ПАВ.

Первый этап тренинга, включающий упражнения на знакомство, включение в работу, командообразование провела студентка волонтёрского отряда "Пульс" Дьякова Анастасия.

В ходе основного этапа, направленного на отработку навыков уверенного отказа, Пустовалова Наталья Владимировна организовала работу в малых группах по обсуждению наиболее распространённых ситуаций, в которых подросток ощущает себя в тупике.

В заключение все участники тренинга под руководством Дьяковой А., Пустоваловой Н.В., Шпилевой С.Н. составили памятку, в которой продемонстрированы возможные варианты отказа.

Помни, что во многих случаях умение сказать «нет» - это не проявление слабости, а проявление собственной силы, воли и достоинства.

В целом, участники проявили высокий уровень участия и заинтересованности.

Жизнь прекрасна, не рискуй напрасно!

В современном обществе наблюдается высокая степень социальной нестабильности. Отсутствие в обществе установок на здоровый образ жизни приводит к нарастанию негативных социальных явлений в молодежной среде – раннее начало половой жизни, ослабление семейно-брачных отношений, безответственное отношение к своему здоровью. В настоящее время наблюдается резкий рост числа венерических заболеваний, ВИЧ – инфекции, наркомании среди подростков. Оценка информированности об инфекциях, передающихся половым путем (ИППП), и разработка соответствующих профилактических мероприятий имеют особую важность для сохранения здоровья подростков.

Человек усваивает информацию быстрее, если обучение проходит интерактивно – когда он имеет возможность одновременно с получением информации обсуждать непонятные моменты, здесь же задавать вопросы и сразу получать на них ответ, тут же закреплять полученные знания, формировать навыки поведения.

С целью формирования ответственного отношения к сохранению своего здоровья, навыков безопасного поведения, снижению риска ранних (добрачных) половых контактов, повышения информированности подростков, об инфекциях, передаваемых половым путем, в колледже проведено мероприятие "Жизнь без риска".

Опираясь на возрастные особенности подросткового возраста, для профилактического мероприятия мы выбрали современную технологию – квест. Программа квест-игры включала в себя нестандартные задачи, мотивирующие к неожиданным решениям. Игровой метод обоснован так, как подросткам теперь на деле представляется возможность применить полученный опыт в ситуациях выбора.

В квест-игре приняли участие студенты шести групп. Игрокам предстояло преодолеть шесть контрольных пунктов. Обязательное условие в квесте – сплоченность группы.

Участники с удовольствием выполняли задания, в которых нужно было продемонстрировать быстроту реакции, показать свои знания об инфекциях передаваемых половым путем, а также методах их профилактики.

Начинаем утро с зарядки!

В Хабаровском педагогическом колледже стартовала неделя, посвященная Всемирному дню здоровья.

В план недели вошли мероприятия, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни студентов.

"Здоровье в порядке – спасибо зарядке!" Именно под таким девизом начинается каждое утро у студентов нашего колледжа. Ежедневная утренняя зарядка помогает не только улучшить настроение, но и успокоить нервную систему. Люди, занимающиеся утренней зарядкой, реже болеют, гораздо меньше подвержены стрессам и депрессивным состояниям.

А самое главное, утренняя гимнастика воспитывает внимание, целеустремленность, способствует повышению умственной деятельности, что позволяет более эффективно постигать азы выбранных профессий.

КГБ ПОУ "Комсомольский-на-Амуре лесопромышленный техникум"

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА
по формированию здорового образа жизни
среди студентов

"Здоровая молодежь – здоровая Россия"

Авторский коллевтив:
В.В.Деменева – Зам.директора по УВР
А.В.Барсуков – руководитель ФВ
Е.В.Ильиных – педагог-психолог
П.А. Жулич –преподаватель ФВ
Срок реализации: 2016 – 2020 года
Возраст обучающихся: 16-18 лет

Пояснительная записка

Здоровый образ жизни является составной частью жизни общества в целом. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. В современном обществе все больше и больше возрастает тенденция вести здоровый образ жизни.

Состояние здоровья конкретного человека является результатом взаимодействия наследственных особенностей его организма с условиями окружающей среды. Оно никогда не бывает постоянным и меняется медленно или резко в сторону улучшения или ухудшения в зависимости от мероприятий, которые человек предпринимает для его сохранения и текущих внешних воздействий. Состояние здоровья молодежи является важнейшим слагаемым здорового потенциала нации, поэтому сохранение и развитие здоровья студентов и формирование у них здорового образа жизни сегодня имеет приоритетное значение, о чем свидетельствует реализуемый Правительством РФ национальный проект "Здоровье". Неслучайно в последнее время повышается роль профессионального учебного заведения как социального института, формирующего не только компетентного специалиста, но и полноценную, здоровую личность с такими сформированными качествами и свойствами личности как социальная активность, ориентация на здоровый образ жизни, эстетические идеалы и этические нормы жизни.

Сохранить здоровье молодого поколения – одна из важнейших социальных задач общества. Чтобы подготовить высококвалифицированных специалистов необходимо укреплять и формировать здоровый образ жизни, способствовать работоспособности студенческой молодежи. Сегодня данная категория населения испытывает отрицательное воздействие окружающей среды, так как физическое и умственное становление совпадает с периодом адаптации к новым, изменившимся для них условиям жизни, обучения, высоким умственным нагрузкам.

Задачи:

- формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни у учащейся молодежи;
- проведение системы мероприятий для вовлечения студентов во внеурочную деятельность, участие в мероприятиях и конкурсах различного уровня по формированию ЗОЖ среди молодежи, готовность к высокопроизводительному труду;
- формирование патриотического, эстетического и физического воспитания студентов.

Основной целью работы является организация воспитательной работы в техникуме по формированию здорового образа жизни обучающихся. Формирование культуры здоровья субъектов образовательного процесса на основе осознания здоровья как ценности, формирование мотивации здорового образа жизни, обучение студентов знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни, что позволит повысить качество подготовки специалистов.

Сроки реализации работы: 2016-2020 гг.

Содержание программы

Организация мероприятий по реализации программы

Предметом острой общественной тревоги стало отмечающееся в последнее время резкое ухудшение здоровья современной молодежи, причем здоровье рассматривается в контексте физического, психического и социального развития.

Здоровье молодежи, как и других групп населения, зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания подростка в семье, образовательном учреждении. Но значимыми факторами, формирующими здоровье ребят, остается система воспитания и обучения, включая физическое воспитание.

В Комсомольском-на-Амуре лесопромышленном техникуме обучается более 1200 студентов из них 1010 юношей. Более 30% ребят из социально-неблагополучных семей, с устойчивой жизненной позицией, направленной на саморазрушение в связи с отсутствием, по их мнению, жизненных перспектив.

Задача техникума – показать молодым людям все возможные пути формирования собственного позитивного будущего, через привлечение к активному образу жизни (занятия в секциях и кружках, участия в мероприятиях, участия в волонтерской деятельности и получение профессии).

Для реализации поставленных задач в техникуме разработана и применяется комплексная программа по формированию здорового образа жизни "Здоровая молодежь – здоровая Россия!", а так же сопутствующие ей дополнительные программы.

Комплексная программа сформирована с учетом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья подростков: неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия; активно формируемые в подростковом возрасте комплексы навыков, знаний, установок, правил поведения, привычек, особенностей отношения обучающихся к своему здоровью.

Актуальность программы:

Необходимость поддержания здоровья молодежи является актуальной проблемой современности. В средних образовательных учреждениях ребята обучаются 4 года, это период жизни подростка, когда окончательно формируются основные физические и психологические характеристики личности.

Если говорить о нашем техникуме, то по данным ежегодных медицинских осмотров учащихся, наблюдается большой процент подростов-юношей имеющих хронические заболевания и употребляющих психоактивные вещества. Все это свидетельствует о необходимости принятия срочных мер, направленных на изменение сложившейся ситуации.

Педагогический коллектив техникума считает, что укрепление здоровья учащихся будет способствовать более успешному решению основной задачи техникума – качественному получению профессионального образования и дальнейшей успешной социализации.

Общие положения данной программы можно посмотреть в **Приложении 1.**

Программа "Здоровая молодежь – здоровая Россия" (далее – Программа) краевого государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения "Комсомольский-на-Амуре лесопромышленный техникум" определяет цель, задачи, принципы и основные направления деятельности Техникума в области формирования здорового образа жизни студентов и преподавательского состава на период до 2020 года.

Реализация здоровьесберегающей политики

1. Регулярный мониторинг состояния здоровья участников образовательного процесса (распределение студентов по группам здоровья и выделение групп "риска").
2. Систематический контроль за условиями обучения: соответствие требованиям САН ПиН расписания занятий, уровня освещенности, учебной мебели, соблюдение техники безопасности и др.
3. Персонификация образовательного процесса (осуществление индивидуального подхода).
4. Оздоровительная направленность уроков физической культуры и спортивных секций, как элементов учебного и внеучебного процесса. Физические нагрузки индивидуальны и дифференцированы.

5. Здоровьесберегающая деятельность в тесном контакте с учреждения здравоохранения.

6. Информационно-просветительная деятельность среди студентов (конкурсы, классные часы, акции, квесты и тд.)

7. Оценка здоровьесберегающей деятельности Техникума на основе системы менеджмента качества работы каждого из структурных подразделений техникума (Разработка системы менеджмента качества здоровьесберегающей деятельности техникума - в перспективе).

В результате реализации всех направлений здоровьесберегающей и здоровьеформирующей деятельности техникума предполагается получить следующие практические результаты:

1) Осознание студентами ценности здоровья, сформированность и/или повышение культуры здоровья.

2) Повышение компетентности участников образовательного процесса в здоровьесбережении и здоровьеформировании.

3) Повышение заинтересованности студентов, преподавателей техникума в укреплении здоровья.

4) Стимулирование повышения внимания студентов и их родителей к вопросам здоровья, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

5) Установка на здоровый образ жизни, отказ от употребления табака, алкоголя, наркотиков.

6) Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.

7) Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.

8) Методические пособия и указания по здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;

9) Научные разработки по профилактике здоровья участников образовательного процесса.

Основными критериями оценки эффективности реализации программы являются:

- динамика кол-ва студентов группы "риска";
- динамика кол-ва студентов состоящих на учете в ПДН ОП;
- динамика кол-ва студентов употребляющих ПАВ;
- мониторинг кол-ва студентов принимающих участие в мероприятиях техникума;
- мониторинг состояния здоровья (физического и психического).

Базовая модель здоровьесберегающей и здоровьеформирующей деятельности техникума содержит взаимодействующие модули, каждый из которых реализует собственные задачи, а вместе они формируют целостную систему (Схема 2):

- административно-правовой модуль;
- медицинский модуль;
- образовательный;
- научно-методический;
- информационно-пропагандистский;
- социально-воспитательный;
- физкультурно-оздоровительный.

Схема 2 – Базовая модель здоровьесберегающей и здоровьеформирующей деятельности Комсомольского-на-Амуре лесопромышленного техникума.

План мероприятий программы в рамках моделей

№ п/п	Мероприятия	Срок исполнения	Ответственный	Реализация
1.АДМИНИСТРАТИВНО-ПРАВОВОЙ МОДУЛЬ				
включает создание нормативно-правовой базы в сфере политики здоровья в техникуме и контроль за ее модернизацией				
1.1	Анализ нормативных документов: - Конституция РФ, - Федеральная целевая программа "Развитие физической культуры и спорта на 2016-2020 годы", - Приоритетный национальный проект "Здоровье" в части формирования навыков здорового образа жизни, - Концепция демографической политики РФ на период до 2025 года, -Национальная доктрина образования РФ на период до 2025 года	ежегодно	Администрация	Разработаны локальные акты
1.2	Разработка приказов по вопросам укрепления и охраны здоровья, отказа от вредных привычек …	ежегодно	Администрация	Ежегодная корректировка
1.3	Разработка графиков по проведению мед. осмотров студентов, диспансеризации сотрудников, вакцинации и др. вида мед. обеспечения	ежегодно	Мед. работник техникума; Отдел кадров	Ежегодное составление
1.4	Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических правил и норм для учебных корпусов, столовых и др. структурных поздравлений техникума.	ежегодно	Зам. директора по АХР	Еженедельный осмотр помещений техникума
1.5	Создание планов физкультурно-оздоровительных, агитационно-массовых мероприятий по пропаганде здорового образа жизни.	ежегодно	Руководитель физ. воспитания; Зам. директора по УВР	Оформление информационного стенда с планируемыми мероприятиями
1.6	Разработка методик для мониторинга по изучению распространенности социально-негативных явлений в молодежной среде.	ежегодно	Зам. директора по НМР	Разработаны памятки, методички
2. МЕДИЦИНСКИЙ МОДУЛЬ				
включает реализацию комплекса мер по совершенствованию форм и методов лечебно-профилактической помощи студентам, поддержанию здоровья студентов				
2.1	*Совершенствование форм и методов лечебно-профилактической помощи студентам:* - Осуществление обработки и анализа результатов мед. осмотров; - Организация ежегодного флюорографического обследования с привлечения максимального числа студентов. -Проведение разъяснительной работы среди студентов о	ежегодно	Зам. директора, мед. работник	Распределение студентов 1-го курса по группам здоровья. -Анкетирование учащихся на предмет употребления ПАВ -Создание и регулярное ведение электронной базы данных состояния

	безопасности и необходимости вакцинации. -Выявление и оценка распространенности факторов риска заболеваний и вредных привычек;			здоровья участников образовательного процесса
2.2	Организация и проведение цикла лекций по здоровому образу жизни с привлечением наркологов, психологов.	ежегодно	Зам. директора, мед. работник	Проведение лекций по согласованию с нарко-диспансером города и отделом молодежи.
2.3	Контроль за качеством организованного питания для студентов и проведением необходимой витаминизации.	ежегодно	Администрация, дежурный по столовой, мед. работник	Заполнение журнала контроля качества
2.4	Первичная профилактика употребления ПАВ несовершеннолетними подростками	ежегодно	Зам. директора мед. работник социальные педагоги	Освидетельствование на предмет употребления ПАВ в наркодиспансере города: 2016-2017 уч.год- 5 положительных (из 42 освидетельствованных)
3.ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ И НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ МОДУЛИ				
3.1	Формирование фонда специальной научно-методической литературы, видеофильмов, полиграфической и иной продукции.	ежегодно	Зам. директора, мед. работник, библиоте-карь	-Сформирован фонд литературы и методических разработок по ЗОЖ; - разработаны тематические буклеты: "Молодежь против наркотиков"; "Мы за здоровый образ жизни"; "СПИД – чума XXI века" "Курить не модно!"
3.2	Организация и проведение Научно-практической семинар "Наркомания – реальная угроза безопасности России"	ежегодно	Заместители директора	На семинаре выступают: Врач-нарколог; Инспектор ПДН; Педагог-психолог; Студент-волонтер; Студенты-докладчики; Представитель наркоконтроля.
3.3	Проведение мероприятий посвященных Международному Дню борьбы со СПИДом	ежегодно	Социальные педагоги Педагоги ДПО	В рамках мероприятия: - конкурсы карикатур - квест-игра "Мифы о СПИДе" - конкурсы рисунков - радиогазета "1 декабря"

				- акция "Красная лента"
3.4	Проведение тематических лекций, семинаров, бесед, показ видеороликов по профилактике наркомании, алкоголизма, табакокурения и др. социально-негативных явлений	ежегодно (по плану-графику)	Зам. директора по УВР	Информирование проводят работники техникума и представители профилактирующих органов
3.5	Разработка содержания и внедрения сопутствующих обучающих программ по личностной и социальной компетенции	ежегодно	Зам. директора по УВР Педагог-психолог Руководи-тель физ. воспитания	Программы: -программа по профилактики злоупотребления НС и ПАВ среди студентов КЛПТ; -программа подготовки студентов волонтеров-медиаторов для участия в службе "медиация студенческая"- Развивающая психолого-педагогическая программа развития лидерских качеств
3.6	Оказание помощи студентам группы "риска": психологическое консультирование, психодиагностика, коррекция девиантного поведения	ежегодно	Педагог-психолог	Выраженная динамика снижения кол-ва совершенных преступлений и правонарушений, а так же кол-ва возникающих в студенческого среде конфликтных ситуаций
3.7	Проведение рекламной компании по пропаганде здорового образа жизни в техникуме	ежегодно	Социальные педагоги, Мед. работник	-Оформление и тиражирование раздаточного материала по профилактике ПАВ; -проведение конкурсов на лучшие лозунги, девизы, плакаты на тему ЗОЖ
3.8	Проведение информационной работы по типу: "Стенд вопросов и ответов"	ежегодно	Заместители директора	- анонимная горячая линия; - интернет-форумы - ящик прений.
3.9	Участие в научно-практических конференциях по профилактике социально-негативных явлений в молодежной среде	ежегодно	Зам. директора по УВР Руководитель научного студенческого общества "Эврика"	На конференции выступают студенты 1-3 курса с тематическими исследовательскими проектами.
3.10	Контроль исполнения студентами закона РФ "Об ограничении курения табака" (№ 87-ФЗ, от 10.07.2001 г.)	постоянно	Администрация, соц. педагоги	Результат: снижение административных правонарушений

3.11	Внедрение новых видов профилактических технологий;	по необходимости	Педагог-психолог	психологические тренинги, релаксационные мероприятия и др.
3.12	Подготовка публичных сообщений на тему: формирование здорового образа жизни и профилактики асоциального поведения	ежегодно	Зам. директора, Социальные педагоги	Участники - студенты 1-3 курсов. Лучшие выступления оформляются методической продукцией, для дальнейшего применения в работе студентами и преподавателями.
4.ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ				
включает оздоровительную направленность физической культуры, как элементы учебного процесса				
4.1	Планирование физкультурно-оздоровительных мероприятий на учебный год	ежегодно	Зам. Директора, Руководитель ФВ	Планирование: - по курсам - на основе календаря спортивных мероприятий
4.2	Разработка и корректировка положений и обеспечение проведения спортивных конкурсов.	ежегодно	Зам. директора Руководитель ФВ	-"Самая спортивная группа техникума" -"Все на ГТО" -спортивный праздник для 1 курса "Студенческий Форсаж" -спортивный праздник "Верен Отечеству" и др.
4.3	Составление календаря и обеспечение проведения конкурсов между группами курсов и между курсами	ежегодно	Зам. директора Руководитель ФВ	Проводятся соревнования по следующим видам спорта: -футбол; -баскетбол; -волейбол; -настольный теннис; -пейнтбол и др.
4.4	Составление расписания работы спортивных секций	ежегодно	Зам. директора Руководитель ФВ	В техникуме организована работа 9 спортивных секций
4.5	Обеспечение работы спортивных команд техникума в Спартакиаде края	ежегодно	Зам. директора Руководитель ФВ	Результаты можно увидеть на сайте
4.6	Организация и проведение Дней Здоровья	ежегодно	Зам. директора Руководитель ФВ	Дни здоровья проводятся на природе, что позитивно влияет на сплочение студенческого коллектива
4.7	Обеспечение участия студентов техникума в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых в городе и крае	ежегодно	Зам. директора Руководитель ФВ	"Допризывная молодежь", "Новогодний турнир"

4.8	Размещение информации о спортивных мероприятиях и результатах на сайте техникума	ежегодно	Зам. директора по ИТ Руководитель ФВ	Раздел "воспитательные мероприятия сайта техникума
4.9	Мониторинг показателей физической подготовленности студентов по годам обучения для анализа изменений и корректировки учебного процесса по физической культуре с целью повышения его эффективности	ежегодно	Зам. директора Руководитель ФВ	Из года в год наблюдается положительная динамика в спортивной подготовленности студентов: улучшается качество выполнения норм ГТО.
4.10	Разработка дополнительных программ по физической культуре; "Программа по ФЗ для студентов с ОВЗ"	ежегодно	Зам. Директора, Руководитель ФВ	-Программа по ФЗ для студентов с ОВЗ; - Дополнительные ОО программы по: - пейнтболу; - волейболу; - бакетболу; - футболу; - мини-бенди; - настольному теннису;
4.11	Проведение открытых уроков (приглашение лучших тренеров и спортсменов города для проведения мастер-классов среди студентов)	по согласованию	Зам. Директора, Руководитель ФВ	Проведены открытые уроки с приглашением: Т.Ю. Карась (спортивное плавание), С. Г. Воробьев (председатель футбольной федерации города Комсомольска-на-Амуре)
5.СОЦИАЛЬНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ И ИНФОРМАЦИОННО-ПРОПАГАНДИСТСКИЕ МОДУЛИ				
5.1	Проведение общетехникумовских акций с целью профилактики социально-негативных явлений	ежегодно	Зам. директора Руководители кружков	Акции: - приуроченные к "Всемирному дню отказа от курения"; - "Меняю сигарету на конфету" - "Молодежь против наркотиков" - среди населения города по информированию об опасности употребления ПАВ
5.2	Проведение студенческого конкурса социальной рекламы и социальных проектов "Техникум-территория здоровья" по номинациям.	ежегодно	Зам. Директора, Руководители кружков	Номинации: - Лучший сценарий видеоролика -Лучший видеоролик -Лучший демотиватор -Лучшая фотография -Лучший слоган и др.

5.3	Организация волонтерской работы в техникуме по приобщению студентов к ценностям здорового образа жизни и навыкам социально-ответственного поведения	ежегодно	Зам. директора Руководитель МО "Регион"	С 2008 года в техникуме создано молодежное объединение волонтерского движения студентов "Регион" Два направления: - профилактика ЗОЖ - патриотическое. В рамках ЗОЖ студенты проводят акции, игровые программы, мероприятия среди студентов, населения, в детских садах для детей с ОВЗ, в городских центрах кризиса на базе детских домов, в центре помощи семье и детям и т.д.
5.4	Организация и проведение конкурсов на звание "Самая здоровая группа", а так же выставок фоторабот, плакатов, и других конкурсных мероприятий, связанных с пропагандой ЗОЖ	ежегодно	Зам. директора Руководители кружков Социальные педагоги	По итогам 2016-2017 учебного года в мероприятиях приняло участие более 78% студентов.
5.5	Организация библиотечных выставок книг, брошюр, журналов, буклетов.	ежегодно	Зав. библиотекой	Темы: "Дорога в никуда" (всемирный день борьбы со СПИДом); "В здоровом теле – здоровый дух" (День Здоровья); "Соблазн велик, но жизнь дороже" (профилактика наркомании)
5.6	Разработка и реализация информационно-пропагандистского обеспечения здоровьесберегающей и здоровьеформирующей деятельности.	ежегодно	Зам. директора	Организовывается: - постоянно-действующий информационный ресурс "Техникум-территория здоровья"
5.7	Организация выступлений агитбригады техникума "Здоровый экстрим"	ежегодно	Руководитель кружка "Агитбригада"	С 2005 года агитбригада техникума занимает призовые места среди профессиональных образовательных организаций края
5.8	Проведение фестивалей художественной самодеятельности.	ежегодно	Зам. Директора, Соц. педагоги Педагоги ПДО	Ежегодно готовятся всеми группами техникума номера художественной

				самодеятельности на различную тематику: -патриотические, -нравственные, -профилактика ЗОЖ и др.
5.9	Организация информационно-обучающих лекториев, семинаров, собраний, консультаций для родителей по вопросу профилактики ПАВ	ежегодно	Зам. Директора, Педагог-психолог	Для родителей подготовлены буклеты о признаках употребления ПАВ и признаках склонности к суицидальным действиям
5.10	Проведение профилактических мероприятий совместно с ПДН, УИИ, прокуратурой, наркодис-пансером города и др.	ежегодно	Зам. директора	Проводятся: -Советы Профилактики; -беседы; -лекции; -семинары-практикумы; -консультации
5.11	Проведение социальных опросов среди студентов техникума на предмет злоупотребления ПАВ и отношения к данной проблеме.	ежегодно	Соц. педагоги администрация	Положительная динамика отношения студентов к негативному влиянию ПАВ на здоровье.

В нашем техникуме реализуются психологические программы, одна из них – адаптированная программа профилактики наркотической зависимости, склонности к аддиктивному поведению у студентов техникума. Составитель: Ильиных Елена Владимировна, педагог-психолог первой квалификационной категории краевого государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения "Комсомольский-на-Амуре лесопромышленный техникум", аспирант кафедры педагогики профессионального образования. Реализация программы осуществляется через комплекс тренинговых занятий в группе подростков, включающих: лекции, практические занятия на закрепление; обобщение в игровой форме, практические упражнения, активные формы индивидуальной и коллективной работы.

Программа профилактики наркотической зависимости и склонности к аддиктивному поведению у студентов техникума разработана с целью развития у подростков социально-психологической компетентности и осознанности поступков, а также обучения навыкам принимать ответственные решения. Направлена на выработку у подростков умения предупреждать возникающие проблемы, контролировать свои действия и поступки, предвидеть их результат, развития навыка волевой регуляции поведения.

Также в техникуме действует программа подготовки студентов волонтеров-медиаторов для участия в службе "Медиация студенческая" того же автора-составителя Ильиных Елены Владимировны. Программа направлена на создание благоприятной, гуманной и безопасной среды для развития и социализации личности, умеющей принимать решения и нести ответственность за свои поступки; воспитание культуры конструктивного поведения в конфликте, основанной на медиативном подходе, который базируется на таких общечеловеческих ценностях как: признание уникальности каждой личности, взаимное принятие, уважение права каждого на удовлетворение собственных потребностей и защиту своих интересов не в ущерб чужим; улучшение качества жизни всех участников образовательно воспитательного процесса, каковыми являются дети, семьи, педагоги, администраторы, психологи, социальные работники, социальные педагоги и др.

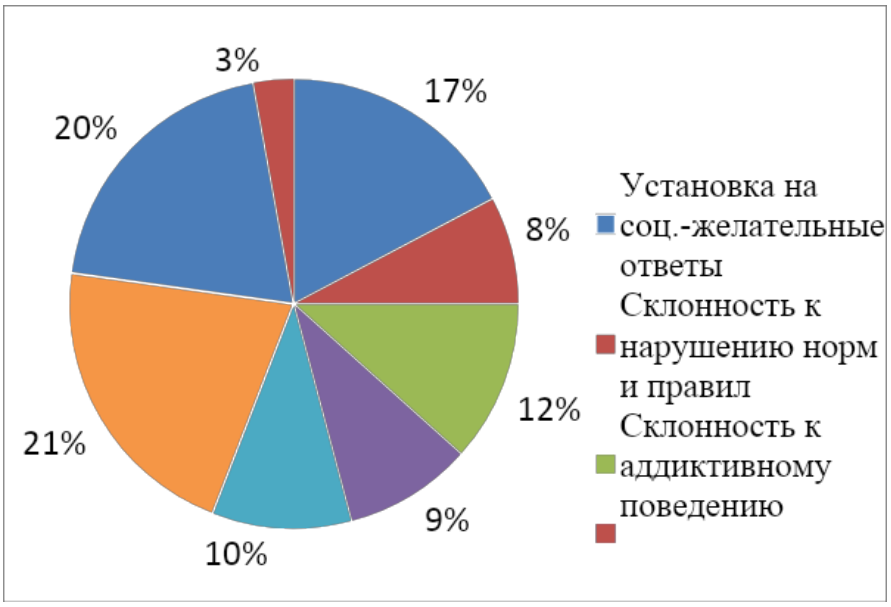
Немаловажной программой является программа сопровождения адаптационного периода студентов первого курса Комсомольского-на-Амуре лесопромышленного техникума для студентов 15-19 лет.

Процесс адаптации первокурсника к условиям профессионального образовательного учреждения включает в себя интеграцию подростка в студенчество, связан с переходом от общеобразовательной школы к профессиональному образованию, он состоит в приспособлении подростка к изменившейся системе обучения, условиям жизнедеятельности, происходит перестройка обычного уклада жизни, он приобретает большую самостоятельность, увеличивается объем информации, все эти факторы оказывают влияние на изменения в психологическом и эмоционален плане. В данной связи актуальность приобретает организация сопровождения адаптационного периода студентов к образовательному процессу профессионального образовательного учреждения, на что и направлена представленная программа.

Одной из основных программ является программа занятий по формированию семейных ценностей с несовершеннолетними студентами КГБОУ СПО "Комсомольский-на-Амуре лесопромышленный техникум" "Осознание своей роли в семье".

Анализ результатов тестирования по методике определения склонности к отклоняющему поведению ("СОП" А.Н.Орел) в апреле 2015 года (Диаграмма 1) показал, что 101 человек (86 юноши и 55 девушек) имеют склонность к аддиктивному поведению, что свидетельствует о склонности или предрасположенности к различным видам зависимостей (алкогольной, наркотической, и т.д.).

Диаграмма 1



Через год (в апреле 2016 г.) был проведен повторный анализ результатов тестирования по методике определения склонности к отклоняющему поведению ("СОП" А.Н.Орел). За этот год частично реализовывалась данная комплексная программа и в следствии этого выявилась положительная динамика в уменьшении количества студентов склонных к аддиктивному поведению (Диаграмма 2): 47 человек (28 юноши и 19 девушек) имеют склонность к аддиктивному поведению, что свидетельствует о пользе работы здоровьесберегающей программы и об уменьшении склонности или предрасположенности к различным видам зависимостей (алкогольной, наркотической, и т.д.).

Диаграмма 2

Пейнтбол в КГБ ПОУ "Комсомольский-на-Амуре лесопромышленный техникум"

Что такое Пейнтбо́л? (англ. *Paintball* — шар с краской) — командная спортивная игра с применением маркеров (пневматическая пушка), стреляющих шариками с краской (желатиновая оболочка с пищевой краской), разбивающимися при ударе о препятствие и окрашивающими его.

Обязательное снаряжение:

Пейнтбольная маска. Игрок, находящийся на пейнтбольной площадке, обязан носить маску, специально изготовленную именно для пейнтбола.

Маркер (оружие). Маркер состоит из собственно, самого маркера, баллона с газом (сжатый воздух, углекислота) и ёмкости для шаров. Максимально допустимая скорость вылета шара — соизмерима со скоростью полёта пули на излёте, попадание шара в глаз может оказаться губительным для глаза, вплоть до его потери.

Пейнтбольные шары с краской. Оболочка шара имеет желатиновую основу.

В Комсомольском-на-Амуре лесопромышленном техникуме на постоянной основе с 2014 года работает секция пейнтбола, для которой была построена специальная открытая площадка по адресу Щорса 50, было закуплено все необходимое оборудование.

В чем **главная особенность** развития этой игры в нашем техникуме:

Во-первых, дети – это наше будущее, наше продолжение и наша надежда на лучшее. Конечно же, каждый родитель хочет, чтобы ребенок был всесторонне развит как физически, так и умственно. Современные дети более продвинуты в компьютерах и отлично ориентируются в различной технике, но это влечет за собой одну особенность – они менее подвижны и активны, чем мы в свое время. Отсутствие должной подвижности и прогулок на свежем воздухе часто приводят к возникновению различных заболеваний у детей, ожирению, дистрофии мышц.

Во-вторых, современных детей уже не интересуют классические спортивные игры, ведь есть компьютеры и планшеты. Как же заставить ребенка играть на свежем воздухе и развиваться физически? Привить здоровый образ жизни и любовь к активным играм поможет пейнтбол. Некоторые родители боятся, что начав играть в пейнтбол, подростки станут жестокими и агрессивными. Все верно с точностью до наоборот. Во время игры, энергия подростков направляется в нужное русло, после нее они становятся более уравновешенными и менее агрессивными. Главное – это объяснить ребенку, как не нужно себя вести по отношению к другим,

и он все поймет. Многие психологи считают пейнтбол отличным средством для эмоциональной разрядки, что порой так необходимо современной молодежи.

В-третьих, игра в пейнтбол положительно влияет не только на физическое, но и на психическое здоровье, пейнтбол улучшает эмоциональное состояние и самочувствие человека. Игра в пейнтбол повышает настроение игрока, посредством новых впечатлений и достигаемых им результатов. А самочувствие человека, в свою очередь, зависит от его эмоционального состояния. Ведь даже человек, находящийся в тяжелом состоянии, в момент эмоционального подъема, может ощутить себя совершенно здоровым! Пейнтбольная игра позволяет повысить и укрепить свою самооценку. А важно это не только для подрастающего поколения, но и для взрослых, солидных людей. Во время игры в пейнтбол каждый получает возможность проявить себя, свои личные качества – оценить их самому и быть оцененным. Это и умение руководить, выстраивать стратегию поведения, ставить и выполнять задачи, взаимодействовать в команде. И, конечно, физические способности.

Игра в пейнтбол помогает улучшить взаимодействие с другими людьми. Ведь пейнтбол – это, в-первую очередь, командная игра.

Кроме выше сказанного, необходимо отметить, что значимость и актуальность целенаправленного использования средств физической культуры (одним из которых является данная спортивная игра) для обеспечения подготовки к профессиональной деятельности, успешного освоения профессии и для оптимизации условий профессионального труда сегодня не вызывает сомнения.

Одной из основных тенденций развития современного общества является использование таких форм труда, в которых от эффективности межличностного общения зависит в целом успешность профессиональной деятельности. В процессе межличностного общения осуществляется взаимодействие между субъектами этой деятельности по горизонтали и вертикали с целью решения организационных задач. Особенно важна готовность к межличностному общению для обучающихся рабочих профессий, чья деятельность часто проходит в стрессовых ситуациях.

В нашем техникуме на постоянной основе проводятся все возможные соревнования и турниры по пейнтболу среди учащихся техникума. Один из ярких примеров является турнир посвященный дню победы в Великой отечественной войне "День П". Прежде всего, этот турнир призван подчеркнуть важность этой даты, воспитание нравственности и чувства патриотизма. Мероприятие проходит в атмосфере здорового спортивного азарта, способствует сплочению коллективов и дарит участникам массу незабываемых впечатлений. Обучающиеся с удовольствием участвуют в турнирах, сами являются инициаторами соревнований, привлекают к участию своих друзей и родных.

Подводя итог вышесказанному, можно с уверенностью сказать, что спортивная игра пейнтбол является отличным средством воспитания положительных свойств личности, развития необходимых профессионально важных качеств.

Список литературы

1. Августова Л. И. Психология здоровья: учебник / Л. И. Августова, В. А. Ананьев, Н. Е. Водопьянова; под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: СПбГУ, 2012. – 504с.
2. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 206 с
3. Гуров В.А. Здоровый образ жизни: научные представления и реальная ситуация //Валеология. – 2006. - № 1. – С. 53.
4. Ильинич М.В. Физическая культура студентов. – М., 2012. – 340 с.
5. Барчуков И. С. Физическая культура. – М., 2013. – 255 с.
6. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирование личности. – М., 2014
7. Самусев Р.П., Селин Ю.М. Анатомия человека: Учебное пособие. Издательство "Мир и образование",2016г.
8. Воложин А.И., Субботин Ю.К., Чикин С.Я. "Путь к здоровью". Москва.,2014
9. Азаров Ю.П. Искусство воспитывать. - М., 2013г.
10. Юковчиц Л.К. Педагогическое воспитание, - СПб.: Питер, 2017. – 292

Приложение 1

АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ, СКЛОННОСТИ К АДДИКТИВНОМУ ПОВЕДЕНИЮ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИКУМА

Рекомендуется проведение групповых занятий
Форма занятия: тренинг.
Время одного занятия 1 час.
Для студентов 15-19 лет
Составитель: Ильиных Елена Владимировна, педагог-психолог первой квалификационной категории.

Программа профилактики наркотической зависимости и склонности к аддиктивному поведению у студентов техникума составлена на основе:

- Федерального закона "О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений" (в ред. Федеральных законов от 21.03.2002 N 31-ФЗ, от 29.06.2004 N 58-ФЗ, от 22.08.2004 N 122-ФЗ).
- Постановления Правительства Российской Федерации от 3 апреля 1996 г. N 387 "О дополнительных мерах поддержки молодежи в Российской Федерации"
- Распоряжения Правительства РФ от 18.12.2006 г. №1760-р "Стратегия государственной молодежной политики в Российской Федерации"
- Закона Российской Федерации "Об образовании" от 10 июня 1992 г., № 3266-1.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 июня 2012 года №504 "Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей",
- Гигиенических требований к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила СанПиН 2. 4. 4. 1251-03)
- Требований ФГОС СПО и получаемой профессии, в соответствии с базисным учебным планом для профессий технического профиля. Направление: социально-педагогическое. Возрастной контингент 15,5-19 лет.

Срок реализации: 3 учебных года.

Организация – разработчик: краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение "Комсомольский-на-Амуре лесопромышленный техникум".

Представленные материалы носят рекомендательный характер.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В современных условиях профилактика распространения и употребления наркотиков в России приобретает особую актуальность. Она должна быть отнесена к числу наиболее важных, приоритетных задач, стоящих перед государством и гражданским обществом. Их выполнение является чрезвычайно сложным делом, так как требует изучения накопленного мирового опыта борьбы с наркоманией и наркотизацией, поиска новых, современных подходов в преодолении этих негативных явлений, объединения усилий науки и практики, согласованности действий всех государственных органов, учреждений, различных организаций и фондов. Нельзя демонстративно не замечать факта того, что к наркотикам сегодня приобщены не только дети, подростки, юношество из асоциальной среды, но и учащиеся из благополучных семей в силу своей психологической незрелости, незащищенности, некомпетентности.[1]

Проблема наркомании, алкоголизма и аддиктивного поведения приобретает катастрофические масштабы в современном российском обществе. По данным ВОЗ около 2 % населения России составляют люди регулярно употребляющие наркотические вещества. Наибольшее количество наркоманов зафиксировано в возрастной группе от 15 до 30 лет, многие из

[1] Осипова Р. Г. Наркомания в молодежной среде: причины распространения и возможные методы профилактики // Молодой ученый. — 2011. — №7. Т.2. — С. 53-59.

них приобретают зависимость в подростковый возраст, который приходиться на время обучения в учреждениях профессионального образования. В этот период происходит активное становление все граней личности, формируется характер и эмоционально-волевая сфера человека, система ценностей и мировоззрение, а также зависимости. Именно в этом возрасте особенно важно оказать правильное воздействие на подростка в целях профилактики формирования зависимостей, в связи с этим профилактика наркотической зависимости и аддитивного поведения приобретает особую актуальность в образовательных учреждениях.

Увеличение случаев проявления аддиктивного поведения среди подростков в современном обществе становиться национальной проблемой. Среди причин отклонения в поведении выделяют проблемы среды, в которой подростки находятся и развиваются, чаще всего они подвергаются влиянию семьи, сверстников, педагогов. Если социальное окружение и психологический климат семьи неблагоприятные, то возрастает риск формирования аддикций. По данным ряда исследований различные опьяняющие вещества пробовали около 85% подростков, в попытке "уйти от проблем", либо "за компанию", следовательно, проблема подросткового адиктивного поведения, алкоголизма и наркомании носит комплексных характер и ее нужно решать совместными усилиями родителей и педагогического коллектива.

В связи с тем, что лечение наркоманий – долгий, многоступенчатый процесс. Поэтому ведущее место в снижении числа наркоманов занимает профилактика, и в первую очередь – среди молодежи в период их обучения в профессиональных образовательных учреждениях.

Программа профилактики наркотической зависимости и склонности к аддиктивному поведению у студентов техникума разработана с целью развития у подростков социально-психологической компетентности и осознанности поступков, а также – обучения навыкам принятия ответственных решений. Направлена на выработку у подростков умения предупреждать возникающие проблемы, контролировать свои действия и поступки, предвидеть их результат, развития навыка волевой регуляции поведения.

Поскольку основная отличительная черта профилактики наркотической зависимости – разъяснение подросткам не столько медицинских последствий употребления психоактивных веществ, о которых подростки в общих чертах осведомлены, сколько последствий социальных. Для подростков особенно актуально мнение не медицинских экспертов, но их возрастного окружения, являющегося референтной группой в этот период. Наиболее эффективным методом профилактической работы являются в указанном контексте тренинговые занятия.[2]

Представленная программа включает в себя систематические тренинговые занятиях в группе подростков, целью которых является: обозначить проблемы, связанные с употреблением наркотических веществ, предупреждение первого употребления наркотиков и других психоактивных веществ, умение сказать "нет", формирование мотивации на профессиональную карьеру и здоровый образ жизни, а также обучение навыкам волевой регуляции поведения и осознанности поступков.

(…)

2. Паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели: профилактика наркотической зависимости и аддиктивного поведения;

- оказание помощи подросткам, с наркотической зависимостью и склонностью к аддиктивному поведению:

Задачи:

- развитие у подростков социально-психологической компетентности и осознанности поступков.
- обучения навыкам принятия решений;
- выработка у подростков умения предупреждать возникающие проблемы, контролировать свои действия и поступки, предвидеть их результат;

---

[2] Профилактика наркомании у детей и подростков. (Тренинг). Пережогин Л. О., Крюковский С. В. Отдел социальной психиатрии детей и подростков ГНЦ ССП им. В. П. Сербского. Электронный ресурс: http://www.otrok.ru/medbook/listpsy/trening.htm. Дата обращения 22.01.2016

- развитие навыка волевой регуляции поведения.

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ

Реализация программы осуществляется через комплекс тренинговых занятий в группе подростков, включающих: лекции, практические занятия на закрепление; обобщение в игровой форме, практические упражнения, активные формы индивидуальной и коллективной работы.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- самореализация студентов через участие во внеурочных мероприятиях, секциях, кружках;
- снижение количества студентов с признаками наркотической зависимости и аддиктивного поведения;
- систематическое участие студентов в молодежных объединениях по профилактике, наркотической зависимости.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

Формой оценки успешности овладения учащимися содержания программы будут: психологическое тестирование, контрольные задания

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- Помещение комнаты релаксации, актовый зал
- Музыкальная аппаратура, Ноутбук, Мультимедийный проектор, экран
- Канцелярские товары (краски, ватманы, кисти, фломастеры, цветные карандаши, цветная бумага, и т.д.)

Рекомендуемое количество часов 144 часа.

Условия реализации программы:

- Творческая заинтересованность
- Профессиональная компетентность
- Создание развивающей среды
- Использование инновационных технологий

3 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

ЗНАКОМСТВО - знакомство, установление правил группы; - адаптация в коллективе; - эмоциональная стабилизация группы, подготовка к дальнейшей работе; - приобретение опыта эффективного взаимодействия, - тренировка приемов, способов общения, элементов поведения.	4 часа
КТО Я? - работа с образом "Я " в структуре "Я – концепции "; - развитие навыка рефлексии и самоанализа; - развитие толерантного отношения к окружающим, - работа с эмоциональным фоном группы, - осознание множественности своих проявлений; - разотождествление "Я" и "мое", осознание чувств, возникающих в процессе потери-приобретения	6 часов
РАБОТА С ОБРАЗАМИ ГРАНИЦ - определение и осознание собственных личностных границ и коррекционная работа с ними - пристраивание личностных границ в отношениях - осознание своего "личного пространства " - осознание механизмов и способов, с помощью которых выстраиваются границы с людьми	10 часов

КОРРЕКЦИЯ САМОЦЕНКИ - осознание состояния в случае похвалы (порицания), - отслеживание динамики самооценки - работа с каждым из состояний через отношения в группе - отреагирование чувств, нахождение критериев оценки себя	12 часов
РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙИВОСТИ - выработка навыка устранения, видоизменения, ослабления стрессовых переживаний - способы волевой регуляции поведения - повышение самоконтроля и эмоциональной устойчивости (обучение навыкам волевой регуляции поведения)	4 часа
НЕТ НАРКОТИКАМ - повышение уровня информированности о проблеме наркомании; - изменение отношения детей к наркомании; - формирование мотивации к сохранению здоровья; - предупреждение пробы НС И ПАВ	6 часов
СТАБИЛИЗАЦИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ - снижение уровня тревожности; - снижение утомляемости, восстановление работоспособности, повышение культурного уровня подростков; - формирование психологической готовности к преодолению трудностей	14 часа
ОСМЫСЛЕНИЕ ВНУТРИЛИЧНОСТНОГО КОНФЛИКТА - осознание собственного Родителя, Взрослого и Ребенка; - определение способов взаимодействия этих составляющих внутри личности; - определение взаимосвязи внутриличностного и межличностного конфликта - репетиция поведения в ситуации межличностного взаимодействия. - проживание негативных чувств; - реализация успешной модели поведения; - отработка коммуникативных навыков.	8 часов
ОБУЧЕНИЕ НАВЫКАМ РЕГУЛИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ - формирование умений управлять выражениями своих чувств и эмоциональных реакций; - обучить подростков умению: - снижать излишнее напряжение, волнение; - преодолевать нерешительность и скованность; - мобилизовать оптимальное рабочее самочувствие; - контролировать себя в стрессовых ситуациях	12 часов
ОБЩЕНИЕ - развитие коммуникативных навыков; - отработка эффективных средств общения; - отработка умений анализировать себя, ситуацию и другого в ситуации общения; - формирование умений анализа мотивации своего поведения и поведения других.	6 часов
ОТКАЖИСЬ - осознание своего индивидуального "Я"; - осмысление измененного состояния сознания; - разотождествление себя и проблемы; - диагностика проблемных областей внутреннего пространства	12 часов

- умение сказать "нет "	
ПОИСК ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ - нахождение сходства и различия между участниками - выявление критериев определения сходства - различия с другими - развитие способности к свободному проявлению себя как похожего и себя как отличного от других - выделение общего и различного как способ построения отношений	12 часов
КАКОЙ Я ЕСТЬ И КАКИМ Я ХОТЕЛ БЫ БЫТЬ - диагностика своих индивидуальных особенностей; - осмысление различий между реальным и желаемым "Я", - проявление неосознанных представлений о себе; - анализ и осознание каждым участником качественных изменений, происшедших в нем за время обучения и практических занятий; - осмысление того, что ожидает в будущем, какие требования предъявляются к представителям выбранной профессии; - какие пути реализации себя в профессии подростки осознают, - построение перспектив дальнейшего развития как профессионала, проектирование своего будущего.	10 часов
ПЛАНИРОВАНИЕ - основные принципы планирования и целеполагания; - правила формулирования, виды и способы постановки целей, расстановка приоритетов при постановке целей; - цели и задачи лидера (факторы успешности, технологии развития, системный подход).	16 часов
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ - осознание личностного механизма продуцирования своих проблем - способность актуализировать собственный опыт. *Проблемы:* • Зачем тебе твои проблемы? • Надуманные проблемы. • Наркотик выступает способом поиска перспектив.	12 часов
ИТОГО	144

ЛИТЕРАТУРА

1. Н.К. Клюева, Теоретические и методические основы проведения социально-психологического тренинга.
2. М.А. Свистун, Программа социально-психологического тренинга (руководство для ведущего).
3. В.П.Захаров, Н.Ю. Хрящева Социально-психологический тренинг. ЛГУ, 1989 г.
4. Ю.Д. Красовский, Мир деловой игры. М. Экономика, 1989 г.
5. Профилактика наркомании у детей и подростков. (Тренинг). Пережогин Л. О., Крюковский С. В. Отдел социальной психиатрии детей и подростков ГНЦ ССП им. В. П. Сербского. Электронный ресурс: http://www.otrok.ru/medbook/listpsy/trening.htm. Дата обращения 22.01.2016.
6. Осипова Р. Г. Наркомания в молодежной среде: причины распространения и возможные методы профилактики // Молодой ученый. — 2011. — №7. Т.2. — С. 53-59.

Круглый стол «Здоровье каждого – здоровье нации»

Цель мероприятия: формирование ценностного отношения студентов к здоровому образу жизни.

Задачи: актуализировать и развить знания студентов о здоровье и здоровом образе жизни; формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации; воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

Подготовительный этап:

- подготовка фотовыставки "В здоровом теле – здоровый дух ", "Мир моих увлечений ", "Здоровые дети должны быть на планете " (каждая команда приносит плакат с фотографиями на заданные темы), а также буклетов про ЗОЖ

В чем смысл жизни заключен?
В чем заключен ее закон?
И не дает покоя мне,
Моей недетской голове,
Зачем родился я и рос?

Цель заседания круглого стола – формирование у подростков стремления к здоровому образу жизни.

Ход занятия

Педагог-психолог: Приветствие.

- Здравствуйте дорогие ребята! Я говорю вам "здравствуйте", а, значит, я желаю вам здоровья. Задумывались ли вы, когда – ни будь над тем, почему в приветствии людей заложено пожелание здоровья? Наверное, потому, что здоровья для человека – самая главная ценность.

- Береги здоровье смолоду, - этого лозунга должны придерживаться все молодые люди с самого детства. Без него вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире.

И в связи с этим девизом нашей встречи мы взяли слова: "Мы за здоровый образ жизни!" Вся наша жизнь – это территория здоровья.

Однако в жизни молодого человека нередко появляются враги. Есть у нас враги "внешние": войны, эпидемии, стихийные бедствия. Ежегодно они уносят жизни тысячи людей. Но есть у нас и гораздо более страшные "внутренние" – это курение и пьянство, наркомания и токсикомания, а с ними на человека обрушиваются СПИД, уголовные преступления, проституция.

И о "внутренних "врагах" мы сегодня поговорим на нашей встрече и определим каждый для себя, чтобы их было рядом с вами как можно меньше.

Видео этнографика.

Педагог-психолог: Человек приходит в этот мир для своего комфортного существования и личного счастья. Его ум, умения, опыт, вся его жизнь необходимы его детям, обществу, будущим поколениям. Правильный образ жизни молодого поколения является залогом здоровья нации в целом.

Людям в юном возрасте свойственно не очень задумываться о своем здоровье. Однако же думать об этом стоит. И чем раньше, тем лучше. А не тогда, когда мы начинаем его терять.

- Предлагаю ответить на вопросы анкеты. Одновременно искренне и критично подумать о ее вопросах.

Педагог-психолог: человек, который принимает решение пить, курить или принимать наркотики, думает, что делает свободный выбор (хочу делаю, хочу не делаю). Но эта его мнимая свобода превращается вскоре в несвободу, т.е. в зависимость, которая часто становится непобедимым пристрастием. Так, может, стоит отказаться от такого свободного выбора, и вести здоровый образ жизни? Ведь здоровье – это такое состояние, которое трудно гарантировать. Что-то в организме человека может подвести в любой момент. И легче сохранять здоровье, чем потом его восстанавливать.

Мы уже не раз говорили о том, как воздействуют наркотические вещества, алкоголь, табак, на организм человека. И сегодня мы еще раз должны с вами сделать вывод о пагубном влиянии наркотических веществ на организм человека.

Игра

2 команды – каждый правильный ответ –смайлик.

Так как техникум объявлен территорией позитива.

1. Какие вещества относятся к наркотикам?

(Вещества синтетического или растительного происхождения, вызывающие изменение психического состояния человека, злоупотребление которыми приводит к развитию наркомании. Опий, гашиш, марихуана, анаша, кокаин, алкоголь, синтетические морфиноподобные препараты и др.)

2. Почему больше всего при применении наркотиков страдают такие органы, как мозг, сердце, почки и печень?

(Наркотические препараты переносятся кровью, поэтому поражаются в большей степени те части организма, которые наиболее активно кровоснабжаются.)

3. Правильно ли утверждение, что раз есть врачи-наркологи, значит, наркомания излечима?

(Нет, по статистике, только 1-3% наркоманов, прошедших курс лечения, удается избавиться от этой зависимости.)

4. Почему употребление наркотиков особенно опасно вподростковом возрасте? (Чем моложе человек, тем быстрее он попадает в полную зависимость от наркотика.)

5. Какое влияние оказывает употребление наркотиков на потомство?

(У родителей-наркоманов дети рождаются умственно и физически неполноценными.)

6. Какие ядовитые вещества содержит табачный дым?

(Синильную кислоту, сероводород, никотин, угарный газ, бенэпирен, мышьяк, ароматические углеводороды-канцерогены)

7. Справедливо ли мнение, что употребление сигарет с фильтром делает курение безвредным?

(Это не так. Фильтры задерживают максимум 20 % содержащихся в дыме веществ.)

8. К каким последствиям для организма приводит содержащийся в табачном дыме угарный газ?

(Угарный газ соединяется с гемоглобином, в результате чего часть гемоглобина исключается из процесса нормального дыхания и развивается кислородное голодание организма.)

9. Какие последствия оказывает длительное курение на пищеварительную систему? (Среди курильщиков чаще встречается язва желудка и двенадцатиперстной кишки, более того, в случае язвы опасность летального исхода у курящих выше, чем у некурящих.)

10. Почему медики категорически запрещают курить беременным женщинам?

(Курение беременной женщины приводит к рождению слабого, с маленьким весом ребенка, повышается смертность и заболеваемость детей в первые годы жизни.)

11. Справедливо ли утверждение "Курением вы губите не только себя, но и своих близких? "

(Да, пассивное курение, может быть причиной сердечных заболеваний, рака легких, астмы, бронхита.)

12. Большинство курильщиков любят приводить примеры типа: "Вот мой дедушка дымил как паровоз и дожил до 80 лет, а дядя Миша не курил и до 50 не дотянул ". Так, может, они правы?

(Это глупейший вид самовнушения! Возможно, если бы дедушка не курил, то дожил бы в здравии до 100 лет, а курящий дядя Миша не дожил бы и до 30 лет. Курение увеличивает вероятность ранней смерти в десятки раз!)

13. Почему употребление алкоголя особенно опасно для детей?

(Чувствительность человека к токсичному действию алкоголя тем выше, чем он моложе. Смертельная доза водки для годовалого ребенка – 100 мл, для подростка 12-13 лет – 250-500 мл.)

14. Алкоголь нарушает деятельность центра терморегуляции. К каким последствиям это может привести?

(Человек усиленно теряет тепло, не ощущая при этом холода, то есть при соответствующих условиях может простудиться или даже замерзнуть.)

15. К чему приведет концентрация алкоголя в крови...

- 0,2- 0,4%? (К тяжелому опьянению.)
- 0,6 - 0,7 %? (Может вызвать смерть от паралича дыхательного центра.)

16. Почему пьющий человек выглядит старше своих лет?

(От систематического употребления алкоголя кожа человека теряет свою эластичность и стареет раньше времени.)

17. Почему медики говорят: «Пьют родители – страдают дети?

(У злоупотребляющих алкоголем родителей дети могут родиться с физическими и умственными отклонениями.)

18. К каким заболеваниям сердца приводит злоупотребление спиртными напитками? (Повышается уровень холестерина в крови, что вызывает гипертрофию и дистрофию миокарда.)

19. К каким последствиям приводит то, что 95 % всего поступающего в организм алкоголя обезвреживается в печени?

(В печени возникает воспалительный процесс – гепатит, а впоследствии рубцовое перерождение печени – цирроз.)

Предлагаю командам сделать вывод – как наркотические вещества влияют на организм человека. Выступление спикера. 5 мин.

Мозговой штурм

А сейчас назовите Причины употребления ПАВ и табака?

Кто больше. Записываем на доске.

А теперь что делать, чем можно заменить – на каждую. (Мозговой штурм).

Ученые считают, что на самом деле легче преуспеть в жизни, чем быть неудачником; легче быть счастливым, чем несчастным; легче любить, чем ненавидеть.

Нужно лишь приложить усилие и жить, любить, работать, творить здоровое тело и здоровый дух, сохранять хорошее состояние мыслей и души. Занимайтесь спортом, и будете всегда здоровыми. А здоровье - это красота.

Так будьте же всегда красивыми, не растрачивайте пожалуйста то, что дано вам природой, поддерживайте и сохраняйте свое здоровье.

Надеюсь, полученные сегодня сведения, помогут вам в дальнейшем принимать правильные решения и быть достойными гражданами нашей страны.

Именно от здоровья каждого из нас зависит здоровье нации, здоровье будущих поколений.

КГА ПОУ "Губернаторский авиастроительный колледж
г. Комсомольск-на-Амуре
(Межрегиональный центр компетенций) "

Система реализации профилактической работы с обучающимися КГА ПОУ ГАСКК (МЦК), направленная на формирование здорового образа жизни

Составители: авторский коллектив КГА ПОУ ГАСКК (МЦК).
Руководитель проекта: Стародубова С.С., директор Центра образования и воспитания КГАПОУ ГАСКК (МЦК)
Срок проведения данной работы: 2016-2017 гг.
Возраст участников: 16-18 лет.

Пояснительная записка

Название конкурсной работы: "Система профилактической работы, направленная на формирование здорового образа жизни".

Целевая группа обучающихся: 16-18 лет.

Обоснование социальной значимости конкурсной работы:

Данный проект создан с намерением изменить существующее отношение к своему здоровью среди обучающихся колледжа через пропаганду здорового образа жизни в подростковой среде, возможность практически повлиять на осознанный выбор в пользу здорового образа жизни, жизненные установки и ценностные ориентиры студентов КГА ПОУ ГАСКК МЦК.

Основные цели и задачи конкурсной работы:

Содействие в формировании у студентов сознательной потребности в ведении здорового образа жизни и пропаганда здорового образа жизни.

Задачи конкурсной работы:

- Пропаганда здорового образа жизни и популяризация спорта среди студентов колледжа;
- Сохранение жизни и здоровья студентов посредством расширения правовых знаний.
- Формирование мотивации на ведение и активную пропаганду здорового образа жизни;
- Поддержка молодежных инициатив по ведению здорового образа жизни;
- Массовое вовлечение студентов во внеурочную жизнь колледжа;
- Организация сотрудничества с партнерскими учреждениями и организациями по пропаганде здорового образа жизни.

Сроки / этапы реализации работы: 1 этап- 2016-2017 гг.
2 этап- 2017-2018 гг.
3 этап-2018 – 2019 гг.

Глава № 1. Анализ ситуации, сложившейся в КГА ПОУ ГАСКК (МЦК)

Забота о сохранении и укреплении здоровья, формирование здорового образа жизни студентов является приоритетным направлением деятельности педагогического коллектива КГА ПОУ "Губернаторский авиастроительный колледж" и носит системный характер.

Воспитание культуры здорового образа жизни актуальная тема на сегодняшний день. В последние десятилетия во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья людей. Идет увеличение заболеваемости по всем основным группам болезней, рост смертности, снижение рождаемости, продолжительности жизни.

В последние годы наблюдается огромный интерес к проблеме индивидуального здоровья человека, что подтверждается большим количеством исследований ведущих ученых России. Особую обеспокоенность вызывает здоровье наших детей, ибо здоровье нации и прогрессивная динамика всего общества связаны со здоровьем нового человека XXI века и будущим России.

В последнее время обоснованную тревогу вызывает состояние здоровья подростков. Ухудшение здоровья молодёжи стало не только медицинской, но и серьёзной педагогической

проблемой. Поражает стремительность, с которой нарастают кризисные явления в этой сфере жизни.

Проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся является одной из важнейших задач современного образовательного учреждения. Требование сохранения здоровья обучающихся находится на первом месте в иерархии запросов к результатам профессионального образования, что и реализуется в соответствии со стратегическими документами, определяющими развитие системы образования Российской Федерации, Федеральным законом № 273 "Об образовании в РФ", Федеральным законом "О безопасности", Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения.

Формирование ценностного отношения к своему здоровью возможно только на основе оптимально сбалансированных мероприятий, предполагающих физическое и морально-психологическое совершенствование студенческого сообщества. Кроме того, эффективность профилактической работы по формированию ценностного отношения к своему здоровью во многом зависит от уровня развитости спортивной и здоровьесберегающей инфраструктуры колледжа.

Задача педагогического коллектива колледжа – помочь каждому студенту в выборе стиля жизни, способствующего сохранению и укреплению здоровья. К сожалению, местом формирования здоровья ребёнка сегодня является не семья, где опыт родителей часто недостаточен, не медицинские учреждения, занимающиеся болезнями и больными детьми, а система образования. Целью современного образования является обеспечение не только педагогического, но и здоровьесберегающего эффекта.

В настоящее время увеличилось число исследователей, которые изучают отношение современной молодежи к здоровому образу жизни и рассматривают влияние социально-психологических факторов на отношение молодежи к здоровому образу жизни.

Педагогическому коллективу также важно знать отношение сегодняшней молодежи к здоровому образу жизни, выявлять факторы, которые оказывают влияние на образ жизни современной молодежи и вести систематическую профилактическую работу в колледже по формированию здорового образа жизни студентов.

В декабре 2016 г. начался 1 этап профилактической работы по формированию у студентов здорового образа жизни. Безотлагательным мероприятием данной масштабной работы нами было выбрано анкетирование, как метод эмпирического исследования, основанный на опросе значительного числа респондентов и используемый для получения информации о типичности тех или иных психолого-педагогических явлений.

Анкетирование на тему: "Отношения студентов к формированию здорового образа жизни" позволило установить общие взгляды на здоровье студентов, выявить, есть ли личная мотивация у подростка к здоровому образу жизни, определить отношение сегодняшней молодежи к формированию здорового образа жизни.

Респондентами на 1 этапе (2016-2017 гг.) профилактической работы в количестве 150 человек являлись студенты нового набора 2016-2017 учебного года из учебных групп 1 курса Краевого государственного автономного профессионального образовательного учреждения "Губернаторский авиастроительный колледж г. Комсомольска-на-Амуре (Межрегиональный центр компетенций)".

В период исследования отношения студентов к здоровому образу жизни, авторским коллективом колледжа были выдвинуты гипотезы:

1. Современная молодежь ведет здоровый образ жизни.
2. Под здоровым образом жизни большинство студентов понимает – занятие физической культурой, спортом, отказ от вредных привычек, рациональное питание, режим труда и отдыха.
3. Современная молодежь активно занимается спортом, соблюдает режим рационального питания, труда и отдыха.
4. Современная молодежь положительно относится к здоровому образу жизни.
5. У современной молодежи есть мотивация вести здоровый образ жизни.
6. Молодежь постоянно посещает различные спортивные секции и спортзалы.
7. Студенты не могут постоянно соблюдать здоровый образ жизни, из-за различных причин.
8. Молодежи не хватает времени и средств для ведения здорового образа жизни.

9. Вредные привычки мешают вести здоровый образ жизни.

После обработки результатов опроса были получены сведения:

- 72% опрошенных студентов предпочитают проводить свободное время дома;
- 23% опрошенных (из числа девушек) изъявляют желания заниматься спортом;
- 62 % опрошенных (из числа юношей) изъявляют желания заниматься спортом;
- 91% опрошенных студентов, как юношей, так и девушек, не делают утреннюю зарядку;
- 49% опрошенных студентов занимались различными видами спорта, учась в школе;
- 51% опрошенных студентов не занимались спортом вообще;
- 68% респондентов уверены, что занялись бы спортом, если бы начали новую жизнь.
- 93% опрошенных студентов (из числа девушек) задумываются о правильности своего образа жизни;
- 40% опрошенных студентов (из числа юношей) задумываются о правильности своего образа жизни;
- 88 % опрошенных студентов, как юношей, так и девушек, считают, что абсолютно здоровая нация это – иллюзия.
- 79% опрошенных студентов считают, что здоровый образ жизни способствует успеху в других сферах человеческой деятельности.

Таким образом, выдвинутые нами гипотезы имеют следующие результаты:

Гипотезы № 1-5, 7, 9 – подтвердились, гипотеза № 6 подтвердилась частично, гипотеза № 8 – не подтвердилась.

Данные анкетирования свидетельствуют, что большой процент опрошенных обучающихся не относится к здоровью как самоценности, и это сопровождается нежеланием и неумением заботиться о нем.

На основе полученных данных учебно-воспитательным подразделением колледжа была произведена работа по корректировке существующей "Модели формирования культуры здорового образа жизни обучающихся колледжа", которая подробно описана в Главе №2 "Описание системы работы".

Спустя год, при реализации 2 этапа (2017-2018 гг.) профилактической работы по формированию ЗОЖ респондентами стали те же студенты КГА ПОУ "Губернаторский авиастроительный колледж г. Комсомольска-на-Амуре (Межрегиональный центр компетенций)", уже второкурсники, в количестве 141 человека. На данном этапе нас интересовал уровень мотивации к ведению здорового уровня жизни, наличие валеоустановок, обеспечивающих регуляцию здоровья на индивидуально-личностном уровне.

За методологическую основу по реализации 2 этапа профилактической работы по формированию здорового уровня жизни были взяты исследования кандидата педагогических наук, доцента кафедры теоретических основ физического воспитания Уральского государственного педагогического университета О.Ю. Малоземова. На основе его научных трудов мы составили анкету "Валеустановки студентов КГА ПОУГАСКК(МЦК)", провели опрос, целью которого являлось выявление отношения к валеоустановкам у молодежи. В анкете использовались вопросы закрытого типа, где большинство ответов требовалось проранжировать, чтобы установить иерархическую структуру факторов, имеющих различную степень влияния на здоровосохранное поведение.

После обработки результатов опроса были получены сведения:

- 79% опрошенных связывают понятие "ЗОЖ" с посещением спортивных секций, занятием физической культурой.
- 87% опрошенных считают, что ведению ЗОЖ способствует отсутствие проблем со здоровьем, занятие спортом.
- 12% считают, что реклама в СМИ, пример друзей не мотивирует к ведению ЗОЖ.
- 66% респондентов считают, что им «трудно себя заставить, лень» вести ЗОЖ.
- 95% опрошенных едины во мнении, что наиболее значимым фактором, чтобы человек начал вести ЗОЖ, является усиление обучения ему в ОУ.
- 55% опрошенных считают, что мало людей, ведущих ЗОЖ
- 91% опрошенных считает, что нетрудно придерживаться принципов ЗОЖ.

На основе полученных данных учебно-воспитательным подразделением колледжа также была произведена работа по корректировке существующей "Модели формирования культуры здорового образа жизни обучающихся колледжа", которая подробно описана в Главе №2 "Описание системы работы".

Глава № 2. Описание системы работы

Полученные сведения позволили скорректировать "Модель формирования культуры здорового образа жизни обучающихся колледжа", которая состоит из 6 одновременно реализуемых ежегодно направлений:

- Здоровьесберегающая инфраструктура.
- Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.
- Организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся.
- Организация физкультурно-оздоровительной работы.
- Реализация дополнительных образовательных программ.
- Просветительская работа.

Здоровьесберегающая инфраструктура

На сегодняшний день в колледже создана и в полном объеме функционирует здорорвьесберегающая инфраструктура, которая соотносится со стандартами нового поколения. Одна из общих компетенций, приведенная в стандарте, связана с профессиональным и личностным ростом. Невозможно добиться личностного развития, а, следовательно, и профессионального, если обучающийся не ориентирован на здоровый образ жизни. Другая общая компетенция сводится к определению задач профессионального и личностного развития, а также самообразованию. Сформировать такую компетенцию невозможно без использования здоровьесберегающей среды, которая является одним из условий формирования данной общей компетенции. Созданная в колледже здоровьесберегающая структура включает в себя наличие профилактических условий и соблюдение гигиенических норм, требований к содержанию зданий и оснащенности кабинетов, организацию питания, охраны труда, соблюдение техники безопасности, наличие и необходимое оснащение медицинского кабинета. Учебный процесс организован в соответствии с гигиеническими требованиями к объему учебной и внеучебной нагрузки студентов на всех этапах обучения. Также проводится физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа по профилактике заболеваний и мотивации здорового образа жизни.

Таким образом, в колледже систематически проводится определенная работа по сохранению здоровья обучающихся. Прослеживается системность и преемственность между отдельными направлениями профилактической работы, реализация комплексной здоровьесберегающей системы повышает эффективность всех мероприятий по сохранению здоровья обучающихся. В колледже в полной мере используются здоровьесберегающие педагогические технологии по развитию целостной и безопасной личности обучающихся и сохранению его психического здоровья.

Организация воспитательной работы имеет определенную систему и осуществляется в соответствии с Программой развития колледжа, Годовым планом воспитательной работы колледжа, Программой социально- психологической адаптации студентов 1 курса, Планом воспитательной работы общежития колледжа, Планом-календарем по организации и проведению оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, Положением о комплексной Спартакиаде групп 1 курса, Планом совместных профилактических мероприятий КГАПОУГАСККМЦК и Отдела полиции №3 г. Комсомольска-на-Амуре, Программой "Мы за ЗОЖ".

Основные направления деятельности колледжа в рамках здоровьесбережения:

- создание здоровье сберегающей инфраструктуры с использованием современных технологий,
- профилактика и укрепление здоровья студентов и сотрудников,
- формирование культуры здорового образа жизни через спортивно-массовую работу.

Базовые знания о здоровье имеет каждый студент колледжа. Однако необходимо актуализировать эти знания в жизненный опыт безопасного существования личности, формируя в образовательном учреждении здоровье сберегающую среду. Эта среда представлена в колледже

следующими блоками: медицинский, организация питания, психологический, учебно-воспитательный, методический, спортивно-оздоровительный.

В рамках работы медицинского блока студенты получают следующее обслуживание: первая медицинская помощь, профилактические прививки, ведение карты прививок каждого студента, медицинский осмотр, медикаментозное лечение, медицинские консультации, профилактические беседы.

Столовая, буфет колледжа общей вместимостью на 150 посадочных мест, позволяет организовать быстрое, качественное питание студентов и педагогов.

Психологический блок включает выявление интересов и ценностных ориентаций студентов, их вербальное и реальное отношение к здоровью и здоровому образу жизни, степень их сформированности в доколледжный период жизни. В течение всего периода обучения осуществляется социально-психологическое сопровождение ребят с целью повышения адаптивных возможностей студентов. Ведется систематическое анкетирование студентов с целью выявления и оценки распространения факторов риска, различных заболеваний и вредных привычек.

Важной задачей педагога-психолога является воспитание у студентов привычки обращать внимание на свой организм, анализировать свое состояние и самочувствие. Иными словами, главная цель образования в области здоровья - знакомство с самым тонким инструментом познания окружающего мира - с самим собой.

Среди всего многообразия форм работы при обучении студентов вопросам здоровья мы выделяем как наиболее эффективные следующие: дискуссионно-семинарские занятия, практические занятия, психолого-педагогические тренинги, проектные и деловые игры, разбор профессиональных ситуаций.

Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

В период стремительной глобализации и информатизации жизненного пространства, мы считаем, актуальным является развитие системы профилактики в колледже, которая призвана повысить сопротивляемость личности негативным влияниям среды. Важно также формировать у подрастающего поколения навыки социальной и личностной компетентности, позволяющих им противостоять приобщению к употреблению психоактивных веществ, алкоголизму, курению в условиях давления социального окружения: умения общаться, понимать других людей, а также собственного достоинства и уважения к другим, умения отстаивать свое мнение, считаться с мнением окружающих, противостоять внешнему давлению.

Воспитательная система колледжа охватывает учебный процесс, внеурочную жизнь студентов, их деятельность и общение за пределами учреждения.

Большую роль в работе по формированию здорового образа жизни в нашем колледже отводиться классному руководителю, который включает в работу с группой следующие моменты:

- Сотрудничество с медицинским учреждением поликлиники г. Комсомольска-на-Амуре для изучения и последующей коррекции с их помощью физического здоровья студентов группы.
- Сотрудничество с родителями студентов и консультации преподавателей других предметов.
- Использование в работе диагностических методов исследования для возможной организации на уроке коррекции здоровья студентов.
- Организация просветительской работы со студентами по сохранению, развитию и коррекции здоровья через систему воспитательных мероприятий как внутри колледжа, так и вне его. Самым популярным мероприятием является классный час.
- Организация работы по формированию правильного отношения студентов к урокам физической культуры, к занятиям спортом.
- Формирование личностной рефлексии студентов по проблеме (коррекция мнения о себе и о своём здоровье).
- Организация просветительской работы с родителями.

Для формирования мотивации на здоровый образ жизни у обучающихся в колледже создана образовательная среда, формирующая систему ценностных ориентаций и установок активной жизненной позиции, позитивной мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию, принятию ответственности за свою судьбу, заинтересованности в поддержке собственного здорового образа

жизни. Создателями образовательной среды являются: директор центра образования и воспитания, заместитель директора по воспитательной работе, руководитель физического воспитания, руководители учебных групп, педагог-психолог, библиотекарь, социальный педагог, педагоги дополнительного образования, воспитатели общежития.

Задачами формирования здорового образа жизни у студентов колледжа являются:

- воспитание ценностного отношения к своему здоровью;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- предоставление обучающимся объективной научной информации о наркотических веществах;
- ознакомление учащейся молодежи с последствиями пагубных привычек (курения, алкоголизма и наркомании;
- привитие негативного отношения к пагубным пристрастиям;
- формирование умения защитить себя и научить окружающих противостоять рискованному поведению;
- повышение уровня информированности студентов о проблемах связанных с наркоманией и ВИЧ/СПИД
- создание определенного личностного отношения к проблеме ВИЧ/СПИДа;
- формирование толерантного отношения к людям, живущим с ВИЧ/СПИДом.

Условия эффективности работы по формированию у студентов здорового образа жизни:

1. Систематичность и последовательность профилактической работы
2. Использование интерактивных форм (обсуждение в группах, дискуссии, мозговые штурмы). Такие формы позволяют участникам думать, анализировать, делиться выводами, выслушивать другие мнения. Процент усвоения информации с использованием интерактивных форм составляет 50%.
3. Обучение практикой действия (ролевые игры, игровые ситуации, практические занятия). В ходе таких занятий студенты приобретают практические навыки разрешения различных жизненных ситуаций, в которых они тоже могут оказаться, составляют алгоритм своих действий. Эффективность такой формы работы составляет 70%.
4. Использование метода "равный – равному".
5. Использование наглядной агитации (плакаты, брошюры, буклеты).

Организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся.

Воспитание здорового человека через совокупность педагогических условий, методов и средств информационно-познавательного, эмоционально-ценностного и креативно-деятельностного характера осуществляется в образовательном процессе колледжа систематически и способствует решению проблемы формирования ЗОЖ участников образовательного процесса.

Комплексная просветительская, обучающая и воспитательная деятельность на учебных занятиях в колледже имеет системный характер и направлена на повышение информированности студентов по вопросам здоровья и его охраны, на формирование навыков укрепления здоровья, создание мотивации для ведения здорового образа жизни.

С первых дней обучения в колледже (в рамках учебных дисциплин и во внеаудиторной деятельности) осуществляется информирование студентов при помощи методов кооперативного (совместного) обучения, направленных на переход от пассивной формы восприятия информации к активной, и обеспечивающих субъектно-объектный характер взаимодействия педагога и студента: лекции, лекции-беседы по профилактике простудных заболеваний, гриппа, заболеваний, предающихся половым путем, СПИДа, алкоголизма, табакокурения, наркомании; диспуты, дискуссии, деловые игры, встречи с ведущими специалистами-медиками, валеологические конференции, просмотр и обсуждение научных, документальных и художественных фильмов по ЗОЖ.

В работе представлено обобщение педагогического опыта на уроках по дисциплине "Физика" (автор Третьякова Н.Д.), как один из многочисленных примеров активного вовлечения всего педагогического сообщества колледжа в профилактическую работу по формированию здорового образа жизни студентов.

Немаловажную роль в формировании здорового образа жизни обучающихся колледжа играет библиотека.

Библиотека активно участвует в мероприятиях по формированию у студентов убеждения престижности здорового поведения и воспитание потребности в здоровом образе жизни, создание оптимальных условий для сохранения здоровья участников образовательного процесса, в сотрудничестве с педагогами создаются презентации по ЗОЖ.

Для достижения данной цели сотрудниками библиотеки выполняются следующие задачи:

- Формирование банка художественной, публицистической, научной и методической литературы по вопросам здорового образа жизни молодежи.
- Ознакомление участников образовательного процесса с наиболее важной информацией о здоровье человека.
- Организация мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни человека.
- Повышение профессиональной компетенции педагогических кадров по вопросам здоровьесбережения обучающихся.
- Подбор информации для участников образовательного процесса, связанной со здоровьесберегающими технологиями.

В библиотеке колледжа создан разноплановый и удобный фонд литературных источников по данной проблеме: книги по экологии и спорту, методические разработки по технологиям здоровьесбережения, журналы, пропагандирующие здоровый образ жизни.

Эффективно используются сменные информационные стенды и книжные выставки – непременное условие для создания творческой атмосферы и рождения желания понять тему, расширить знания, углубиться в проблему.

Выставки в библиотеке по ЗОЖ всегда пользуются большой популярностью и повышенным интересом особенно у первокурсников. Главная цель таких выставок – привлечь внимание читателей к конкретной теме, проблеме, побудить к чтению книг и других документов по этой теме, путем представления и рекомендации лучших из них. Библиотека колледжа обладает достаточным потенциалом для организации самых разнообразных выставок и тематических уголков по данной проблеме.

Организация физкультурно-оздоровительной работы

Организация внеурочной занятости обучающихся осуществляется через студии, кружки по интересам, клубы и спортивные секции. В обследуемый период в учреждении обучающиеся занимались в 15 спортивных секциях, 1 кружке профессионально-технической направленности, 7 кружках и клубах художественно – эстетической, педагогической направленности.

Средний охват студентов, занимающихся внеурочной деятельностью составляет 68%. Обеспеченность спортивным оборудованием и инвентарем составляет 100%.

С первой недели обучения в колледже студенты активно вовлекаются в работу спортивных секций - в сентябре для студентов 1 курса проходит презентация кружков и спортивных секций.

Для физического развития студентов в колледже есть спортивный и тренажёрный залы. Согласно плану спортивно-массовых мероприятий на каждый учебный год в колледже проводится Спартакиада-фестиваль спорта по различным видам спорта с участием всех групп. Ежегодно в финальных соревнованиях по баскетболу, волейболу, мини-футболу легкой атлетике, шашкам, в лыжной эстафете между группами принимают участие более 600 студентов.

В целях организации внеурочной занятости по формирования здорового образа жизни в колледже проводятся: спортивно-оздоровительные праздники: неделя "Экологии и спорта", спортивный праздник "Страна безопасности", конкурсно-развлекательная программа "Курс молодого бойца", спортивно-развлекательная программа "Леди против джентльменов", инфо-тайм "ГТО", первенство колледжа по стрит-баскетболу, акция "День без курения", акция к всемирному Дню борьбы со СПИДом "Наш колледж – территория здоровья, спорта и творчества", военно-патриотическая эстафета "Равнение на героев".

Ежегодно студенты колледжа принимают участие в городском турнире по баскетболу памяти В.В. Мартынова среди команд ПОО города, городском фестивале по лыжным гонкам в рамках Всероссийского "Дня снега", Спартакиаде ПОО г. Комсомольска-на-Амуре, комплексной Спартакиаде ПОО Хабаровского края, городской Спартакиаде ПОО по допризывной подготовке.

Реализация дополнительных образовательных программ

В настоящее время на базе КГАПОУ ГАСКК (МЦК) реализуются следующие дополнительные образовательные программы: Программа социально-психологической адаптации студентов первого курса к обучению в колледже, Программа "Мы за здоровый образ жизни". Одной из немаловажных целей при реализации данных программ является формирование личности студента, ведущей здоровый образ жизни, способной к физическому и духовному самосовершенствованию и развитию.

Анализ анкетных данных в 2016 г. показал, что вовлеченность во внеурочную жизнь студентов, проживающих в общежитии колледжа, более низкая, чем у студентов, имеющих постоянное место жительства в г. Комсомольске-на-Амуре. К тому же, процент студентов имеющих вредные привычки, у проживающих в общежитии также высок по отношению к местным ребятам.

В 2017 году на базе общежития колледжа реализовывается Программа "Мы за здоровый образ жизни", целью которой является: формирование социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни и комфортного существования в окружающей социальной среде.

Считаем, приоритетным направлением в профилактической работе с иногородними студентами - формирование здорового жизненного стиля, высокофункциональных стратегий поведения и личностных ресурсов, препятствующих саморазрушающему поведению.

Просветительская работа

В основу нашей работы положен технологический подход. Данный подход в здоровьесберегающей деятельности позволяет систематизировать все компоненты педагогической деятельности и акцентировать внимание на ее результаты в образовательном процессе колледжа. Деятельность педагогического коллектива колледжа по организации работы с родителями по воспитанию здорового образа жизни у студентов реализует следующие ***цели:***

- просветительская – способствовать родительскому видению и пониманию изменений, происходящих с детьми;
- консультативная – совместный психологический поиск методов эффективного воздействия на ребенка в процесс приобретения им общественных и учебных навыков;
- коммуникативная – обогащение семейной жизни эмоциональными впечатлениями, опытом культуры взаимодействия ребенка и родителей.

Задачи:

- повышение уровня родительской компетентности, психолого-педагогической культуры родителей;
- расширение содержания и форм деятельности с семьей по воспитанию здорового образа жизни воспитанников;
- создание условий для активного участия родителей в организации образовательной досуговой деятельности.

В этом направлении в колледже ведется активная просветительская деятельность с родителями:

- мини-лекции приглашенных специалистов (педагогов, психолога, социальных и медицинских работников);
- групповые дискуссии, в основе которых – конкретные педагогические ситуации, пережитые родителями;
- индивидуальное и групповое консультирование (назначается для родителей, чьи дети имеют общие особенности в состоянии здоровья);
- "День открытых дверей" – это целый комплекс мероприятий, проводимых в масштабе всего колледжа, в специально отведенный для этого день (этим мероприятиям привлекаются все специалисты техникума).

Одним из направлений работы по повышению педагогической культуры родителей является классное родительское собрание. Основная задача такого мероприятия – расширение знаний родителей о культуре здоровья, о здоровьесбережении и здоровом образе жизни.

Основная задача сотрудничества колледжа и семьи заключатся не в морализаторстве и насильственном исправлении "неудобных" родителей, а в оказании им психолого-педагогической

помощи и поддержки в образовании и воспитании детей, особенно в рамках здоровьесбережения. Через родительские собрания в учебных группах мы организовали работу родительского всеобуча. Приглашаются медицинские работники с просветительскими лекциями. В декабре каждого учебного года в учебных группах проходят родительские собрания на тему «Готовность к экзаменам», на которых родители обучаются техникам саморегуляции, снятию эмоционального и физического напряжения.

Система просветительской работы со студентами включает в себя проведение уроков здоровья, тематических бесед, часов интересного общения, практических занятий, конкурсов рисунков и агитационных плакатов. Классным руководителям в этом помогают педагог – психолог, медработник.

Результативность работы

Успех работы по профилактике здорового образа жизни в большей мере определяется взаимоотношениями главных участников образовательного процесса: педагогов, обучающихся, родителей. В качестве результата рассматривается не сумма усвоенной студентами информации об укреплении здоровья, а способность студента осуществлять здоровый стиль поведения. Здоровьесберегающая деятельность образовательного учреждения невозможна без диагностики. В колледже ежегодно проводится мониторинг физического здоровья студентов, мониторинг культуры здоровья, мониторинг физической подготовленности студентов.

В настоящее время реализуется 2 этап совместной работы всего педагогического коллектива по профилактике здорового образа жизни.

Результатами проделанной работы считаем:

- определены теоретико-методологические подходы к проблеме формирования ЗОЖ;
- проведен мониторинг показателей здоровья, уровня мотивации к ЗОЖ у обучающихся;
- ежегодно корректируется планы работы учебно-воспитательного подразделения с учетом данных анкетирования студентов;
- внедрены дополнительные образовательные программы;
- ежегодно растет процент вовлеченности во внеурочную занятость студентов колледжа;
- 1 место по итогам Спартакиады студентов государственных образовательных организаций среднего профессионального образования Хабаровского края за 2016-2017 учебный год среди команд юношей (группа Б), девушек (группа Б).

Сплочённая и грамотная работа педагогического коллектива и родителей позволяет добиться значительных результатов. Студенты нашего колледжа являются победителями и призёрами не только спортивных соревнований города и края, но и победителями конкурсов, состязаний в творческих, интеллектуальных конкурсах.

Активное участие в этих конкурсах обеспечивает единство физического, психологического и духовно-нравственного здоровья наших студентов.