

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ахматовская средняя общеобразовательная школа имени кавалера двух
Орденів Мужества Левочкина Евгения Павловича» Алатырского
муниципального округа Чувашской Республики**

Рассмотрено
на заседании педсовета
от «27» марта 2026г.
протокол № 6

Утверждено
приказом № 31
от «27» марта 2026 г.
директор
_____ Т.В. Емельянова

**Комплексно-целевая программа по профилактике
наркомании, алкоголизма, табакокурения среди
обучающихся школы на 2026 год**

Паспорт программы

Наименование программы	Комплексная программа по профилактике наркомании, алкоголизма, табакокурения среди несовершеннолетних
Разработчики программы	Заместитель директора школы по учебно- воспитательной работе
Цель программы	Разработка и применение эффективных, комплексных мер, направленных на профилактику наркомании, алкоголизма, табакокурения среди несовершеннолетних и противодействие злоупотреблению наркотическими средствами, а также формирование у подрастающего поколения и молодежи позитивного отношения к жизни.
Основание для разработки программы	Федеральные законы и нормативно-правовые акты: ➤ Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации». ➤ Федеральный закон № 124-ФЗ от 24.07.1998 г. «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» . ➤ Постановление Правительства РФ «О дополнительных мерах по усилению профилактики беспризорности и безнадзорности несовершеннолетних на 2002год» от 13.03.2002г. №154.
Задачи программы	1. Проведение целенаправленной работы по осуществлению комплексных мер по профилактике распространения наркомании, в том числе работы с родителями, направленной на формирование в семьях здоровьесберегающих условий здорового образа жизни, профилактику вредных привычек; 2. Формирование у подрастающего поколения и молодежи позитивного отношения к жизни, психологического иммунитета к наркотикам, алкоголю, табаку, установок на ведение здорового образа жизни и улучшение их духовно-нравственной культуры; 3. Повышение уровня воспитательно-профилактической работы в школе, самосознания учащихся через разнообразные формы работы; - Предоставление подросткам объективной информации о негативных последствиях приема ПАВ, алкоголя и табака; 4. Обеспечение координации усилий всех участников воспитательного процесса в организации профилактической работы. 5. Профилактику наркомании и пропаганду здорового образа жизни целесообразно начинать уже с 1-го класса. Данная программа рассчитана на обучающихся школьного возраста, легко применима в общеобразовательном учреждении.
Сроки реализации программы	2025 – 2026 учебный год
Ожидаемые конечные результаты реализации программы, их социальная эффективность	1. Повышение образовательного уровня родителей и детей по вопросам здорового образа жизни. 2. Информационное и методическое взаимодействие всех участников образовательного процесса, направленное на предотвращение распространения наркомании, алкоголизма, табакокурения; пропаганду здорового образа жизни. 3. Формирование банка данных о семьях и детях, находящихся в трудной жизненной ситуации.

	4. Повышение уровня информированности школьников о формах рискованного поведения, здоровьесберегающей позиции и поведения. 5. Возрождение традиций семейного воспитания, утверждение здорового образа жизни. 6. Оказание практической помощи родителям при возникновении проблемных ситуаций. Обучение родителей навыкам социально-поддерживающего и развивающего поведения в семье и во взаимоотношении с ребёнком (подростком). 7. Создание условий для развития личности учащегося, формирование позитивной аутоидентификации, ценностных ориентаций и установок, исключающих употребление наркотиков и минимизирующих прием других ПАВ, усвоении основных жизненных навыков, необходимых для успешной самореализации и противостояния возможному давлению со стороны потребителей ПАВ, а также в реальном оздоровлении социального окружения учащегося.
<i>Участники реализации программы</i>	Учащиеся 1-11 классов, классные руководители, педагоги школы, фельдшер ФАП с. Ахматово, инспектор КДН, библиотекарь, родители.
<i>Управление, контроль</i>	Мониторинг школы
<i>Формы и методы реализации программы</i>	Групповые и индивидуальные занятия, беседы, классные часы, мероприятия.

Пояснительная записка.

Человек приходит в этот мир не только для своего комфортного существования и личного счастья. Его ум, опыт, вся его жизнь необходимы его детям, обществу, будущим поколениям.

Достоинством существования человека на земле помогает сделать здоровье, духовное и физическое, которое является главным достоянием человека. И делом не только личным, но и общественным.

Основной возраст алкогольного или наркотического употребления – это возраст подростковый, являющийся критическим периодом в развитии человека. Это время сильных психофизиологических изменений, этап активного экспериментирования в различных сферах жизни. К рискованному поведению подростка может привести значимая для него группа, которая приобретает серьёзное значение в формировании растущей личности. Поскольку среди особенностей развития подростков выделяются интенсивное формирование чувства собственного Я и при этом недостаточный уровень социальной компетентности, поэтому основой профилактической программы стала организация помощи учащимся по осознанию себя и своего жизненного пути.

Профилактика зависимостей, заболеваний, асоциального, нездорового поведения не может осуществляться без систематического формирования у детей, подростков, молодёжи навыков здорового жизненного стиля. Их следует проводить одновременно с привлечением всех органов и учреждений системы профилактики, общественных организаций, средств массовой информации. Мероприятия и акции по профилактике аддиктивного поведения и формированию здорового образа жизни могут проводиться в различных формах. Когда мы говорим о профилактике злоупотребления теми или иными веществами, естественно мы обращаемся в первую очередь к учащимся, поскольку именно в этом возрасте и этой среде происходит массовое приобщение к наркотикам. Однако в профилактике необходимо обращение и к окружающему взрослому населению, которое несет ответственность за подрастающее поколение. Проблема профилактики должна рассматриваться во всей ее целостности.

Информационно-просветительские и воспитательные меры должны осуществляться в комплексе с профилактикой. Осуществление профилактических и воспитательных мер – задача всего общества. Но в первую очередь – это забота семьи и школы. Здоровый образ жизни молодого поколения является залогом здоровья нации в целом. Благодаря совместным усилиям школы, семьи, общества подрастающий гражданин должен укрепиться в мысли о том, что именно он ответственен за свое собственное здоровье и должен рассматривать его как высшую ценность.

Разработка данной программы продиктована необходимостью создания в школе системы работы по профилактике наркомании, позволяющей учащимся развиваться в благоприятной среде. Это обусловлено тем, что у значительной части несовершеннолетних и молодёжи определяются признаки тех или иных зависимостей. Прежде всего, это широкий спектр зависимостей от различных психоактивных веществ (ПАВ), таких как никотин, алкоголь, наркотические и одурманивающие вещества.

Для решения общей задачи – борьбы с наркоманией необходима координация действий всех субъектов системы с привлечением широкого круга общественности. Программа направлена на все формы злоупотребления психоактивными веществами (ПАВ), включая употребление табака, алкоголя, наркотиков и токсикантов, формирование навыков сопротивления наркотикам (ПАВ) на основе усиления ответственности личности в использовании ПАВ, увеличения социальной компетентности (межличностные отношения, самодостаточность, и твердость в сопротивлении), в соединении с укреплением негативного отношения к наркотикам. Разработанная профилактическая программа призвана оказать воздействие на все причины, нивелируя влияние отрицательных и способствуя влиянию положительных.

Актуальность данной программы состоит в нарастании остроты данной проблемы среди подрастающего поколения, повышении требований в организации качественной работы по профилактике наркомании и формировании здорового образа жизни.

Цель -разработка и применение эффективных, комплексных мер, направленных на профилактику наркомании, алкоголизма, табакокурения среди несовершеннолетних и противодействие злоупотреблению наркотическими средствами, а также формирование у подрастающего поколения и молодежи позитивного отношения к жизни.

Задачи:

1. Проведение целенаправленной работы по осуществлению комплексных мер по профилактике распространения наркомании, в том числе работы с родителями, направленной на формирование в семьях здоровые сберегающих условий здорового образа жизни, профилактику вредных привычек;

2. Формирование у подрастающего поколения и молодежи позитивного отношения к жизни, психологического иммунитета к наркотикам, алкоголю, табаку, установок на ведение здорового образа жизни и улучшение их духовно-нравственной культуры;

3. Повышение уровня воспитательно-профилактической работы в школе, самосознания учащихся через разнообразные формы работы;

4. Предоставление подросткам объективной информации о негативных последствиях приема ПАВ, алкоголя и табака;

5. Обеспечение координации усилий всех участников воспитательного процесса в организации профилактической работы.

Профилактику наркомании и пропаганду здорового образа жизни целесообразно начинать уже с 1-го класса. Данная программа рассчитана на обучающихся школьного возраста, легко применима в общеобразовательном учреждении.

**План работы по реализации комплексной программы
по профилактике наркомании, алкоголизма и табакокурения среди
несовершеннолетних**

№ п/п	Наименование мероприятия	Ответственный, должность	Сроки проведения ежегодных мероприятий	Возраст участников, категория
1.	Районные и общешкольные мероприятия: <i>Акция «Мы за здоровый образ жизни»</i>	Классные руководители, учитель физкультуры, ОБЖ, обществознания, Библиотекарь	ноябрь-декабрь,	1-11 классы; 7-17 лет
	<i>Акция «Классный час. Наркотики. Закон. Ответственность»</i>	Классные руководители, учитель физкультуры, ОБЖ, обществознания, библиотекарь	ноябрь-декабрь,	6 – 11 классы 12 -16 лет
	<i>Антинаркотическая акция «Родительский урок»</i>	Классные руководители, библиотекарь	февраль - март	2-11 классы
	<i>Спортивные мероприятия (Декады Здоровья; кроссы, эстафеты) по плану</i>	учитель физкультуры	в течение года	1-11 классы; 7-16 лет
	<i>Антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью!»</i>	Классные руководители	декабрь	6 – 9 классы 12 -16 лет
2.	Классные мероприятия: <i>Беседы:</i> «О наркотиках и наркомании»; «Гибель от передозировки»; «Проблемы здоровья наркоманов»; «Уголовная ответственность»; «Рост преступлений, совершаемых наркоманами» <i>Классные часы:</i> «Улица, подросток»; «Скажем наркотикам «Нет!»; «Привычки. Их влияние на детский организм»; «От вредной привычки к болезни всего один шаг»; «Алкоголь, табакокурение, наркотики и будущее поколение»; «Понятие о	Классные руководители; зам. директора по ВР Классные руководители, медицинский работник, специалисты КДН	Сентябрь - май	1-11 классы; 7-16 лет

	правонарушениях, формы правовой ответственности (ответственность человека за поступки, совершенные в состоянии опьянения); «Алкоголь и система пищеварения»; «Влияние алкоголя на детский организм»; «Преимущества трезвого здорового образа жизни»; «Заботиться о других – и долг и радость»; «Что такое здоровье?»; «Мир, в котором ты живёшь»; «Опасность вредных привычек»; «Учись преодолевать страх» и другие. По плану работы классных руководителей			
3.	Психологические тренинги, мозговые штурмы: «Учусь сопротивляться давлению», «Я и они», «Как сказать «нет».	Классные руководители	октябрь, апрель	6-11 классы 12-16 лет
4.	Ролевые игры: «Качества личности, которые помогают воздержаться от употребления наркотических веществ»; «Дружба. Кого можно назвать другом?»	Классные руководители, зам. директора по ВР	сентябрь-декабрь	1-5 классы 7-12 лет
5.	Работа с неформальными лидерами (учёба актива; участие во внеклассных мероприятиях «Не переступи черту»; просмотр тематических видеофильмов)	Зам. директора по ВР, классные руководители	сентябрь-май	5-11 классы 11-16 лет
6.	Рекламные листы, плакаты, буклеты, конкурс рисунков «Я выбираю здоровый образ жизни»; выставка литературы «Реклама и антиреклама табака и алкоголя»	Зам. директора по ВР; специалисты КДН; медицинский работник; библиотекарь	Всемирный день борьбы с курением (18ноября); ноябрь-декабрь	1-11 классы 7-16 лет
7.	Анкетирование «Моё отношение к наркотикам, алкоголизму, табакокурению»	Классные руководители	март-май	7 - 11 классы 13-16 лет

Этапы реализации комплексной программы:

I Подготовительный этап.

1. Ретроспективный анализ литературы по данному направлению.
2. Составление программы социальных действий с участниками образовательного процесса.

II. Основной этап.

1. Реализация мероприятий программы.
2. Внедрение программы через проведение традиционных мероприятий, направленных на решение задач:
 1. Участие в акциях.
 2. Декада здоровья (комплекс мероприятий).
 3. «Мозговые штурмы», тренинги, направленные на здоровый образ жизни.
 4. Спортивные мероприятия.
 5. Классные часы, беседы по данной проблеме.

III. Аналитический этап.

1. Социальный прогноз.
2. Анализ реализации программы.
3. Оформление отчётов.
4. Оценка результатов.

Механизм реализации программы осуществляется через:

- мониторинговые исследования и определение перспектив.
- взаимодействие педагогов, классных руководителей, родителей, детей; сотрудничество с КДН.
- внедрение здоровьесберегающих технологий, формирующих позитивные установки на ЗОЖ.
- привлечение родителей для успешного функционирования программы по профилактике наркомании, алкоголизма, табакокурения среди несовершеннолетних
- повышение роли дополнительного образования детей; организацию совместной деятельности детей и взрослых: военно-патриотическое, интеллектуальное, научно-техническое, художественное, эстетическое, экологическое, физическое воспитание, краеведческую работу.

Участники программы

- Основным звеном программы является коллектив детей, педагогов и родителей, участвующих в организации и проведении мероприятий, направленных на здоровый образ жизни, профилактику наркомании, алкоголизма, табакокурения среди несовершеннолетних

Участником программы является любой воспитанник в возрасте от 7 до 17 лет.

Управление, контроль, мониторинг

Управление и контроль над реализацией программы осуществляет заместитель директора по учебно-воспитательной работе в мониторинге программы. Координатором программы являются классные руководители, учителя-предметники, социальный педагог, педагог-организатор, педагог-психолог, библиотекарь.

Методы реализации программы

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

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

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

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

Истории. Многие люди учатся на историях, которые являются важным путём передачи знаний и морали; и даже телевизионные фильмы по-своему учат нас исследовать текущие события. Истории и рассказы позволяют ученикам переносить свой личный опыт в форму фантазий, и поэтому они не сообщают о себе те вещи, о которых хотелось бы умолчать. Различные люди по-разному интерпретируют одну и ту же историю. Народные сказки, рассказы о жизни, фантастика часто нужны нам, так как помогают лучше понять свои проблемы.

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

Программа предполагает:

1. Организацию управления и контроля системы профилактической работы в школе.
2. Проведение бесед с учащимися и их родителями о действии наркотических веществ, алкоголя на организм человека и его последствиях.
3. Деятельность участников образовательного процесса по предотвращению употребления и распространения психоактивных веществ.
4. Индивидуальную работу с учащимися.
5. Работу с родителями.

Основные требования к условиям реализации программы:

- продолжительность одного занятия не более 30 минут;
- курс занятий краткосрочный, но интенсивный, не увеличивающий учебную нагрузку детей и подростков;
- группа может быть 5-10 человек, объединенных большей частью случайно, а не только в силу индивидуальных психологических особенностей;
- занятия может вести классный руководитель
- один раз в четверть перед учащимися выступает заместитель директора по учебно-воспитательной работе, один раз в полугодие – инспектор по делам несовершеннолетних.

Учителя-предметники и классный руководитель проводят беседы не менее чем один раз в четверть (в течение 10-15 минут).

Занятия не должны напоминать школьникам уроки. Поэтому из них следует исключить задания, характерные для традиционных уроков, длительные монологические высказывания ведущего. Целью занятий должно стать не столько получение учащимися определённых знаний, сколько формирование адекватного отношения к отдельным явлениям, ситуациям, проблемам, создание стойких убеждений в приемлемости или неприемлемости соответствующих способов поведения. Подход, при котором социальные установки формируются через игру, а не путём простой передачи знаний, представляется более эффективным при условии правильной его организации. Помимо психологических тренингов, бесед, классных часов в программу должны быть включены уроки здоровья.

Организация профилактической работы предполагает:

1. Включение в план работы школы мероприятий по профилактике наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений среди несовершеннолетних на учебный год.
2. Ознакомление с планом мероприятий педагогического коллектива.
3. Обсуждение направлений работы по профилактике употребления ПАВ и правонарушений среди несовершеннолетних на заседаниях методического объединения классных руководителей.
4. Обсуждение хода работы по ранней профилактике наркомании и правонарушений среди несовершеннолетних на заседаниях родительского комитета.
5. Деятельность школьной библиотеки по профилактике наркомании и правонарушений среди несовершеннолетних через выставку литературы, читательские конференции и диспуты.
6. Борьбу с абсентизмом (пропуски занятий без уважительных причин), которая, являясь одним из основных направлений в воспитательной и учебной работе, обеспечивает успешную профилактику наркомании, алкоголизма, табакокурения, а также формирование у подростков навыков законопослушного поведения.
7. Ежедневный контроль успеваемости со стороны классного руководителя и родителей.
8. Организацию досуга учащихся, широкое вовлечение их в занятия спортом, художественное творчество, кружковую работу, которые способствуют развитию творческих инициатив ребёнка, активному полезному проведению свободного от учёбы времени, формированию законопослушного поведения.

Механизм реализации программы

Организация работы с обучающимися в течение года

1. Занятия с обучающимися (работа в группах во внеурочное время):

- «Как отказаться от предложенных наркотиков»
- «Соппротивление массовой рекламе ПАВ»
- «Наркотики, ПАВ и последствия их употребления»
- «Последствия употребления наркотиков»
- «Личность и индивидуальность»
- «Самоуважение»
- «Уверенность в себе. Навыки уверенного поведения»
- «Способы преодоления стресса»
- «Соппротивлению давлению социального окружения»
- «Свобода и ответственность – выбор XXI века»
- «Моё здоровье»

2. Профилактические тренинги, мозговые штурмы

- «Скажи НЕТ!»
- «Учусь сопротивляться давлению»,

- «Я и они»

3. Памятки для подростков:

- «Скажи наркотикам «нет»

- «Тебе нужны наркотики? Нет! Это наркотикам нужен ты (информация к размышлению)»

- «Я выбираю жизнь»

4. Конкурсы рисунков, плакатов, буклетов

- «Сигарета - не конфета, ты подросток помни это»

5. Ролевые игры

- «Кто кого, или подросток в мире вредных привычек»

- «Школа самоуважения»

- «Качества личности, которые помогают воздержаться от употребления наркотических веществ»

- «Дружба. Кого можно назвать другом?»

6. Конкурс антирекламы «Спасти и сохранить»;

Цикл бесед «Мы выбираем будущее»

7. Беседы со специалистами:

«О наркотиках и наркоманиях»;

«Гибель от передозировки»;

«Проблемы здоровья наркоманов»;

«Жизнь на острие иглы»; «На краю пропасти», «Чёрный цвет белых фантазий», «Не пробовать, не начинать!»;

«Рост преступлений, совершаемых наркоманами»

8. Работа с неформальными лидерами (учёба актива; участие во внеклассных и городских мероприятиях «Не переступи черту»; просмотр тематических видеофильмов; шефская помощь).

9. Тематические классные часы в течение года

Класс	Тема
1.	Золотые правила здоровья Один дома Настроение в школе Поведение в школе Я пришел из школы Вредные привычки Если хочешь быть здоров
2.	Причины болезни Как организм помогает себе сам Здоровый образ жизни Как избежать отравлений Правила безопасного поведения на улице Как вести себя на улице Отравление ядовитыми веществами Воспитай себя Я выбираю движение
3.	Как воспитать уверенность и бесстрашие Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным Надо ли прислушиваться к советам родителей Почему дети и родители не всегда понимают друг друга Надо уметь сдерживать себя Все ли желания выполнимы Как отучить себя от вредных привычек Как вести себя с незнакомыми людьми, сверстниками

	Как вести себя в общественных местах Недобрые шутки Что делать, если не хочется в школу Помоги себе сам Умей организовать свой досуг Как выбирать себе друзей Если кому-нибудь нужна твоя помощь
4.	Огонек здоровья Путешествие в страну здоровья Культура здорового образа жизни Чувства и поступки Как сохранить себе здоровье Улица, подросток Влияние алкоголя на детский организм Преимущества трезвого здорового образа жизни
5.	Умей выбирать Учимся думать и действовать Что мы знаем о курении Злой волшебник – табак Что зависит от моего решения Принимаю решение Привычки. Их влияние на детский организм От вредной привычки к болезни всего один шаг
6.	Учимся находить причину и последствия событий Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения Помоги себе сам Волевое поведение Злой волшебник – алкоголь Алкоголь – ошибка Алкоголь – сделай выбор Понятие о правонарушениях, формы правовой ответственности (ответственность человека за поступки, совершенные в состоянии опьянения)
7.	Зависимость Умей сказать НЕТ Как сказать НЕТ Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ Злой волшебник – наркотик Наркотик – тренинг безопасного поведения Жизнь за цветные сны Последствия употребления ПАВ Алкоголизм – повод, причина и последствия»
8.	Культура наших потребностей Наше здоровье и болезни Воля и её развитие От пороков до недугов Секреты продления Жизни Алкоголизм и его социальные последствия Факторы развития пьянства и алкоголизма Новые «мании» и проблемы Не попасть в зависимость
9.	«Алкоголь – наш общий враг» «Вредные привычки и их последствия»

	Индивидуальная ответственность Роль силы воли в отказе от употребления ПАВ «Прежде чем сделать – подумай» Алкоголь и система пищеварения
10.	«Алкоголь и человечество. Кто победит» «Нравственные приоритеты семьи»
11.	«Влияние алкоголизма, токсикомании, ПАВ на потомство»

Работа с родителями

1. Организационная деятельность:

- создание родительского актива ОУ;
- работа общественных комиссий по делам несовершеннолетних;
- включение в процесс управления (Управляющий совет)

2. Информационно-просветительская деятельность:

- организация родительско-детских экскурсий;
- выпуск информационных листов;
- родительский всеобуч:

Класс	Тема
1.	Ребенок учится тому, что видит у себя в доме (микроклимат семьи и воспитание ребенка) Законы семьи (кодекс семейного здоровья) Как сохранить здоровье ребенка (уберечь детей от стресса) Как стать хорошими родителями: «Вслушайтесь, что говорят ваши дети»
2.	Положительные эмоции и их значение в жизни человека Поощрение и наказание детей в семье Как помочь ребенку обрести уверенность в себе Проблемы компьютерной зависимости
3.	Друзья познаются в беде, настоящие друзья – в радости Влияние телевидения на развитие детей. Последствие семейных конфликтов Развиваем самостоятельность ребенка
4.	О детском одиночестве Как взаимодействовать с ребенком в конфликтной ситуации Как воспитывать нравственность
5.	Вредные привычки и их профилактика Агрессия, её причины и последствия
6.	Первые проблемы подросткового возраста О родительском авторитете Уберечь детей от зависимости Роль отца в воспитании ребенка
7.	Средства и методы воспитания Вредные привычки подростков и их профилактика Тот, кто хочет развить свою волю, должен научиться преодолевать препятствия
8.	Жизненные цели подростков Нравственные приоритеты семьи Нелегкий разговор о требовательности Как научиться быть ответственным за свои поступки.
9.	Роль самооценки в формировании личности ребенка Как сформировать положительные привычки у подростка «Нравственное воспитание детей в семье: анализ проблемы»
10.	Причины подростковых «вызовов»

	Юридическая ответственность за употребление ПАВ Мода, стремление изведать все, самоконтроль
11.	Устойчивое развитие человека – основа благосостояния Свобода выбора – это уход от зависимостей «Нравственные уроки моей семьи»

3. Работа психологов с родителями:

- родительские собрания;
- проблемное и тематическое консультирование;
- работа родительских проблемных семинаров;
- семейное консультирование;

4. Творческое направление:

- совместный досуг, праздники;
- совместные поездки на экскурсии, выходы в театры, походы;
- открытые занятия

5. Пропаганда здорового образа жизни семьи:

- традиционные спортивные праздники;
- беседы о ЗОЖ;
- профилактика наркомании, алкоголизма, токсикомании в семье

6. Индивидуальная работа с родителями из семей «зоны риска»

Спортивное направление

- Участие во Всероссийском дне бега «Кросс наций»
- Спортивные конкурсы, соревнования
- Фестиваль зарядок
- Работа спортивных секций
- Президентские состязания
- Месячник Здоровья
- Школьное первенство по футболу
- Легкоатлетические эстафеты

Социальное проектирование

Социальное проектирование - это система навыков, которые дают возможность учащимся легче адаптироваться в социуме, оценивать собственные действия и предполагают толерантное отношение к другим людям. Социальное проектирование ориентирует детей на развитие обществоведческого мышления, на понимание ими социальных проблем и явлений, на формирование общественно значимых мотивов, а также на развитие потребности в изучении общественной жизни через активное участие в ней.

Цель социального проектирования состоит в подготовке подростков к ответственной и осмысленной жизни и деятельности в демократическом, правовом государстве, гражданском обществе - «От того, что и как я делаю, как веду себя и за что голосую, зависит судьба моего народа, моего государства, моя собственная, моих близких; за все я отвечаю, все я должен делать по закону и совести» - формирование растущего человека как субъекта социального действия. Поэтому так важен опыт участия детей и подростков в социальных проектах, акциях, в общественных детских организациях.

Социальные проекты:

- «Милосердие без границ» (комплекс благотворительных акций для инвалидов, людей пожилого возраста, помощь в организации досуговой деятельности общества детей-инвалидов и т.д.)
- «Поможем нашим братьям» (помощь животным),
- Дискуссионный клуб для подростков (выработка активной жизненной позиции),
- Волонтерская деятельность в рамках эколого-краеведческих экспедиций,
- Обустройство территории школы - «Доброе дело любимой школе»
- «Весенняя неделя добра»

Социальные акции:

- агит-акция «Не переступи черту»;
- распространение рекламных листов, плакатов, буклетов «Я выбираю здоровый образ жизни» в рамках дня трезвости, всемирного дня борьбы с курением, дней здоровья;
- организация на базе ОУ театральных постановок, праздников, концертов.

Летний отдых и оздоровление учащихся

Организованный отдых – это, прежде всего, возможность формирования у детей разносторонних интересов и увлечений в сфере досуговой деятельности для творческого развития и роста детей, обогащения их духовного мира и интеллекта. Организованный отдых является одной из форм социальной защиты и воспитания социально полезной личности.

Сочетание видов досуга с различными формами образовательной и трудовой деятельности позволяет решить проблемы занятости детей в свободное время и уменьшить степень возникновения и проявления девиантного поведения детей, избежать влечения к алкоголю, наркотикам, ПАВ.

Система организации летних оздоровительных кампаний:

1	Лагерь дневного пребывания детей на базе школы - июнь
2	Трудовой отряд старшеклассников- май-август
3	Пришкольный участок
4	Оздоровление учащихся в загородных лагерях и санаториях
5	Выпускной вечер
6	День защиты детей

Критерии отслеживания эффективности программы

Предлагается два способа отслеживания эффективности:

1 способ: Отслеживание эффективности всей программы в целом.

Критерии:

- изменение количества подростков, пробовавших спиртное;
- изменение количества учеников, потребляющих ПАВ;
- увеличение количества детей, негативно относящихся к наркомании, алкоголизму, токсикомании;
- результаты проведения мониторинга здоровья учащихся;
- активность и заинтересованность школьников в участии в мероприятиях, связанных с тематикой здоровья.

2 способ: Отслеживание эффективности каждого проводимого мероприятия программы.

После проведения мероприятия проводится анкетирование, опросы участников (детей, родителей) с целью отслеживания эффективности мероприятия, динамики осознания проблемы и отношения к ней, уровня и степени добровольной вовлеченности родителей, обучающихся в мероприятиях.

Ожидаемые результаты и социальные эффекты

- Увеличится количество учащихся, занятых в дополнительном образовании.
- Снизится количество учащихся, состоящих на учете в ОПДН.
- Увеличится количество учащихся, осознающих преимущества здорового образа жизни, заботящихся о своём психофизическом здоровье, стремящиеся к физическому совершенствованию.
- Учащиеся получают определенные положительные навыки и приобретут опыт в социально значимой и полезной деятельности.
- Ученики будут адекватно оценивать свое поведение.
- Отказ от курения, употребления алкоголя.

Информационно-методическое обеспечение профилактической работы

№ п/п	Наименование мероприятия	Исполнители
1.	Практические занятия и семинары для классных руководителей по вопросам организации профилактической работы	Зам. по ВР
2.	Проведение консультаций для классных руководителей по вопросам организации профилактической работы	Зам. по ВР
3.	Организация выставок методической литературы по вопросам профилактики	Библиотекарь
4.	Разработать и внедрить в практику работы школы Методические рекомендации по организации профилактической работы среди обучающихся и родителей	Зам. по ВР
5.	Создание методической копилки мероприятий, памяток по профилактике	Зам. по ВР
6.	Создание банка форм работы и мероприятий по профилактике	Зам. по ВР
7.	Обобщение опыта работы школы по профилактике наркомании, алкоголизма, токсикомании	Зам по ВР
8.	Организация тематических встреч педагогов с работниками правоохранительных органов и органов здравоохранения по вопросам профилактики	Зам по ВР
9.	Совещания классных руководителей: «Проблема вредных привычек у обучающихся»	Зам по ВР
10.	МО классных руководителей: «Профилактика наркомании – главная задача воспитательного процесса с «трудными» обучающимися	Рук. МО
11.	Педагогический совет «Роль педагога в формировании у учащихся ценностного отношения к здоровью»	Зам по ВР
12.	Изучение нормативных документов по профилактике	Зам по ВР
13.	Планирование работы с классными руководителями	Зам по ВР
14.	Планирование классных руководителей с обучающимися по направлениям программы	Кл. рук
15.	Планирование работы со специалистами КДН, ЦДК и других социальных учреждений	Зам по ВР
16.	Оформление уголка по профилактике здорового образа жизни (разработки, методические материалы, памятки)	Зам по ВР
17.	Оформление стендов в фойе школы: - «Профилактика употребления ПАВ» - «В здоровом теле - здоровый дух» - «Хочешь быть здоровым – будь им» - «Сбереги здоровье» - «Права ребенка» - «Информация для родителей»	Зам по ВР Кл. рук
18.	Распространение справочно-информационных бюллетеней, буклетов, памяток	Зам по ВР

Социально-психологическое сопровождение профилактической деятельности

№ п/п	Наименование мероприятия	Исполнители
1.	Разработать систему мониторинга вредных привычек у	

	обучающихся	
2.	Информирование педагогов о результатах проведенных мониторингов	Зам по ВР
3.	Организация встреч обучающихся с работниками Центра по вопросам профилактики	Зам по ВР,
4.	Организация встреч родителей обучающихся с работниками Центра по вопросам профилактики	Психолог Зам по ВР
5.	Приглашение специалистов Центра диагностики и консультации семье и детям для проведения бесед с обучающимися по вопросам профилактики	Зам по ВР
6.	Сотрудничество с инспекторами ОПДН по вопросам профилактики	Зам по ВР
7.	Проведение анкетирований по изучению состояния профилактической работы	Зам по ВР
8.	Оказание помощи классным руководителям в организации и проведении мероприятий профилактической направленности	МО кл. рук Зам по ВР
9.	Проведение индивидуальных консультаций для родителей, учеников по профилактике наркомании, алкоголизма, токсикомании	Зам по ВР
10.	Подготовка и распространение памяток, буклетов для педагогов, родителей по профилактике ПАВ, алкоголизма, наркомании.	Зам по ВР
11.	Анализ состояния профилактической работы (1 раз в год)	Зам по ВР

Источники информации для учащихся

1. Коростелев Н. От А до Я детям о здоровье – М: Медиан, 1987.
2. Барто, А.Л. Зарядка/А.Л. Барто // Барто, А.Л. Детям /А.Л. Барто. - М.: Изд-во АСТ;Изд-во Астрель, 1999. - С.188-189. - (Писатели — детям).
3. Безруких М., Филиппова Т. Разговор о правильном питании – Москва, 1999.
4. Зайцев Г., Зайцева А. Твое здоровье. С-Пб., 1997.
5. Клиффорд А., Парлез Л. «Путешествие Джуно. Приключения в стране здоровья – М.: Просвещение, 1992 .
6. Литвинов Е. Ура, физкультура: Учебник 2-4 кл. – М.: Просвещение, 1996.
7. Семёнова И. Учусь быть здоровым или как стать Неболейкой – Москва, 1994.
8. Юдин Г. Главное чудо света – М.: Монолог, 1994.
9. Артемьева, Т. Вне зависимости / Т. Артемьева // Будь здоров. – 2010. – № 2. – С. 64-71.
10. Артемьева, Т. Система Амосова / Т. Артемьева // Будь здоров. – 2010. – № 1. – С. 32-39.
11. О системе оздоровления. Васильева, Д. Вредным привычкам места нет / Д. Васильева // Пока не поздно. – 2010. – № 11. – С. 3
12. Краспольская, И. Ослепительный «Аватар». Опасны ли для зрения современные технологии / И. Краспольская // Российская газета. – 2010. – № 23. – С. 21.

Источники информации для педагогов и родителей

1. Аникеева Н. Воспитание игрой – Москва, 1987.
2. Белогуров С.Б. Наркотики и наркомании (Книга для всех) – Сургут: Северо-Сибирское региональное книжное издательство, 1998.
3. Мороз О.П. Группа риска – М.: Просвещение, 1990.
4. Ерёмин В.А. Улица – подросток – воспитатель – М.: Просвещение, 1991
- 5.
6. Иваницкая Е., Щербакова Т. Алкоголь, курение, наркотики: как выстроить систему эффективной профилактики – М.: Чистые пруды, 2008.
7. Белогуров С. Популярно о наркотиках и наркомания – С-Пб, 2000.
8. Вострокнутов Н.В. Антинаркотическая профилактическая работа с несовершеннолетними групп социального риска – М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004.
9. Б.М.Левин, М.Б.Левин «Наркомания и наркоманы». Москва, Просвещение, 1991.
10. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности. М.: Мир, 1994.
11. Серия «Воспитательная работа». Азбука здоровья: профилактика вредных привычек – М.: Глобус, 2009.
12. Сермягина О.С. Эмоциональное отношение в семье / Социально-психологическое исследование. Кишинев. 1991.
13. Реан А. А. Локус контроля делинквентной личности // Психол. журнал. 1994. №2. С.52-56.
14. Министерство образования и науки Российской Федерации. «Зарубежный опыт профилактики злоупотребления психоактивными веществами среди несовершеннолетних». Москва, 2004.
15. Пути и методы предупреждения подростковой и юношеской наркомании /Под ред. С. В. Березина, К. С. Лисецкого, И. Б. Орешниковой. Самара: Изд-во «Самарский университет», 1999. – 200с.
16. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами и борьба с ними // Под ред. М. Госсон, М.: Грант; Медицина, 1993. – 100 с.

17. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании. Под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого, И.Б. Орешниковой. М.: изд-во Института Психиатрии, 2000
18. Багаева Н.В. О борьбе с вредными привычками в школе//Предупреждение вредных привычек у школьников. М.: Изд-во АПН СССР. С.47-53.
19. Баландин, Р.К. Наркоцивилизация: Мнимая реальность / Р. К. Баландин. – М.: ЭКСМО: Алгоритм, 2003. – 444 с.
20. Котляров, А. В. Другие наркотики, или НОМО ADDICTUS Человек зависимый / А. В. Котляров. – М.: Психотерапия, 2006. – 469 с. – (Психология успеха).
21. Макаревич, А.В. Занимательная наркология / А. В. Макаревич ;коммент. Марка Гарбера. – М.: Махаон, 2008. – 159 с., [4] л. ил. – (Для широкого круга читателей).
22. Павленок, П.Д. Наркомания и токсикология как формы девиантного поведения: теория и практика работы по предотвращению и избавлению от наркотической зависимости : [наркомания – понятие, классификация, типы наркотиков, причины и последствия распространения] // Социальная работа с лицами и группами девиантного поведения : учеб.пособие / П. Д. Павленок, М. Я. Руднева. – М., 2010. – С. 59-69
23. Горохова, Н. А. Организация здоровьесбережения в школе / Н. А. Горохова // ОБЖ. – 2010. – № 7. – С. 33-38.
24. <http://prozavisimost.ru/>
25. <http://nsportal.ru/>

**Это должен знать каждый
(в копилку классного руководителя)**

Информация, которая должна быть доведена до детей

1. При употреблении наркотиков очень быстро, часто после одного-двух приёмов, происходит привыкание, т. е. возникает физическая и психическая зависимость. В этом состоянии человек не может не принимать их, он фактически полностью подчинён одному желанию – любой ценой достать деньги на наркотики, которые стоят очень дорого. Разговоры о том, что лёгкие наркотики (гашиш, марихуана) не представляют большой опасности, – ложь. Начав принимать лёгкие наркотики, подавляющее большинство наркоманов вскоре переходит на более тяжёлые.
2. Если наркоман, который прочно «сел на иглу», не получает очередную дозу наркотика, у него возникает абстинентный синдром, т.е. острая потребность в новой дозе. Это состояние называют «ломкой», некоторые называют его «героиновым адом»: слёзы, обильные выделения из носа и сильный понос, мучительно болят суставы и внутренности – человек буквально кричит от боли. Как свидетельствуют материалы, чтобы заглушить её, некоторые наркоманы бьются головой о стены, зубами грызут железные батареи отопления, теряют от боли сознание. Если не ввести очередную дозу, такое состояние длится до недели и более.
3. Гибель людей от передозировки наркотиков наступает независимо от желания и действий наркоманов. Происходит это так: распространители героина редко продают его в чистом виде. Для увеличения объёма они подмешивают в наркотик разные добавки (порошки без вкуса). К такому объёму наркоман привыкает, и если по какой-либо причине фасовщик приготовит такую же по объёму дозу чистого героина, она может стать смертельной.
4. Реальная возможность привлечения к уголовной ответственности за «незаконное приобретение или хранение без цели сбыта наркотических средств или психотропных веществ в крупном размере» (ст.228 Уголовного кодекса РФ). Наказание – до трёх лет лишения свободы. К крупным размерам относятся: кокаин – от 0,01 до 1 г, метадон – от 0, 01 до 1 г, морфин – от 0,01 до 1г, героин – от 0,001 до 0,005. Таким образом, под понятие в «крупном размере» подходит даже одна доза героина. Незаконным приобретением считаются: покупка, получение в обмен на другие товары и вещи, в уплату долга, займы или в дар, присвоение найденного, сбор дикорастущих наркосодержащих растений. Под понятием незаконного хранения следует понимать нахождение наркотика во владении виновного (при себе, в тайнике и других местах).
5. Постоянная и реальная опасность заразиться неизлечимыми болезнями – СПИДом и гепатитом С, которые в настоящее время неизлечимы и приводят к неминуемой гибели заболевшего. В Москве около 80% наркоманов, употребляющих героин, заражены СПИДом. Эти заболевания передаются от одного наркомана к другому при пользовании одним шприцом. При этом все они знают об угрозе заражения этими неизлечимыми заболеваниями, но нестерпимая тяга поскорее ввести себе очередную дозу перевешивает элементарное чувство самосохранения.
6. При длительном употреблении наркотиков у наркомана происходит окончательное разрушение организма. Наступают тяжёлые поражения печени, сердца, почек, органов пищеварения, нервной и эндокринной систем. Наркомана можно легко узнать по морщинистому землистого цвета лицу, шелушащейся коже. Одновременно у наркоманов наблюдается деградация личности, появляются провалы в памяти и признаки слабоумия. Умирают наркоманы в молодом возрасте от сердечной недостаточности или от какого-либо инфекционного заболевания, с которым ослабленный организм не может справиться. Следует также отметить, что у наркоманов очень часто рождаются дети с физическим и психическим дефектами.

В беседах рекомендуется раскрывать полное содержание тезисов, необходимо приводить убедительные примеры отрицательных последствий употребления наркотиков. Подростков очень впечатляют примеры из реальной жизни. Рассказ о страшных болях, мучениях наркотика воспринимается как угроза, которая наступит в ближайшее время после начала употребления наркотических средств.

В беседах необходимо затронуть **вопросы токсикомании**, т.е. склонности детей для одурманивания вдыхать пары различных растворителей: бензола, бензина, клея «Момент» и т.п., и о пагубности этих привычек. Попадая в организм ребёнка, через кровь они действуют подавляюще на клетки головного мозга, резко снижают интеллект личности и часто приводят к необратимым процессам, таким, как потеря памяти.

Во время проведения бесед с учащимися не стоит останавливаться на характеристиках того или иного наркотика, основной упор необходимо делать на пагубных последствиях любого из них.

Необходимо информировать учащихся и родителей о поведении сбытчиков и распространителей наркотиков. Они, как правило, вовлекая подростков в употребление наркотиков, стараются убедить их в безвредности лёгких наркотиков (гашиш, марихуана и т.п.), в том, что эти средства не вызывают привыкания. Поэтому во время индивидуальных и групповых бесед с подростками, надо на примерах убеждать их в обратном, разъясняя, что зависимость развивается очень быстро и для получения ожидаемой эйфории требуется увеличение дозы, а впоследствии – переход на героин.

Необходимо объяснять подросткам, что распространители наркотиков, предлагая их сначала бесплатно, преследуют только корыстные цели, т.к. наркобизнес приносит огромную прибыль – до 1000% в год. Сами наркоманы также ищут себе компанию и вовлекают в свои ряды до четырёх человек в год.

Деятельность администрации школы и всего педагогического коллектива должна быть направлена на создание обстановки нетерпимости к наркомании, токсикомании и употреблению психотропных веществ и на распространение информации о вреде этих привычек.

Классные руководители и все педагоги-предметники должны усвоить, что ранняя профилактика наркомании также значима, как и усвоение учащимися образовательных программ. Обязательная информация о каждом случае употребления учащимися наркотических или психотропных веществ необходима для результативного проведения профилактической работы. Только объединёнными усилиями учителей, социальных педагогов, педагогов-психологов, родителей, сотрудников милиции можно восстановить здоровый климат в школе и спасти детей от наркомании. Кроме того, педагоги должны убедить учащихся в необходимости информировать их обо всех случаях употребления наркотиков. Они должны разъяснять учащимся, что сокрытие подобной информации может привести их товарища к гибели. При проведении таких бесед необходимы терпение и тактичность. Следует разъяснять, что такая информация будет иметь строго конфиденциальный характер и станет доступной весьма и ограниченному кругу лиц, участвующих в работе по реабилитации и оказании помощи их товарищу. Разглашение такой информации может подорвать доверие учащихся и в итоге нанести моральный и физический вред подростку, попавшему в беду.

Индивидуальная работа проводится с **двумя группами учащихся:**

- с подростками, которые подозреваются в употреблении наркотиков;
- с несовершеннолетними, отнесёнными к «группе риска».

Во всех случаях обнаружения признаков употребления наркотических и психотропных веществ у учащихся, в т.ч. если информация поступила от родителей, директор должен организовать врачебный осмотр этих подростков в медпункте школы. Чтобы не вызвать у них тревоги и уклонения от осмотра, следует под убедительным

предложением организовать осмотр всего класса или группы учащихся. Если предположение подтвердилось, следует сообщить об этом в КДН.

К индивидуальной работе с подростком должны быть подключены педагог-психолог, социальный педагог, родители, сотрудники милиции. Работа должна проводиться тактично, педагогически грамотно, носить доверительный, конфиденциальный характер. При лечении медицинских показаний следует убедить подростка в необходимости лечения и организовать проведение амбулаторного или стационарного лечения.

Работа с учащимися «группы риска» сводится к выявлению учащихся, подвергающихся опасности приобщения к наркотикам. В начале учебного года на основании бесед с учащимися и их родителями определяется круг лиц, который попадает под определение «группы риска». Список подростков «группы риска» по наркотическим показателям может быть составлен отдельно либо включен в общий список «трудных» подростков школы с обязательным указанием причин, на основании которых они попали в «группу риска».

Для успешного функционирования системы профилактики наркомании необходимо убедить весь педагогический коллектив в важности этой работы. Для любого успеха обучения очень важна психологическая атмосфера. Для реальной работы необходимо не разрабатывать комплекс «идеально правильных советов и рекомендаций на все случаи жизни», а сделать следующее:

1. Создать атмосферу доверия и принятия в классе; каждый член коллектива должен почувствовать, что он принимается всеми не за какие-то свои достоинства, а потому, что он – личность, принадлежащая данному коллективу.
2. Человек может откровенно высказываться только в том случае, если он уверен, что его готовы выслушать и попытаться понять, а не оценивать хорошо или плохо он поступил в какой-то ситуации. Важно приучить всех участников образовательного процесса слушать собеседника и категорически избегать оценочных суждений в любой форме.
3. Самым существенным и эффективным фактором в создании благоприятной атмосферы является способность человека выслушать, понять и принять мнение окружающих о себе. Чрезвычайно важно, чтобы в классе раз и навсегда был заведён порядок: никто не может высказываться о человеке, если он сам об этом не попросит.
4. Вся работа в атмосфере поддержки производится в ситуации «здесь и сейчас». Важны не воспоминания о чувствах, а сами чувства, мысли, идеи и сомнения, которые возникли непосредственно в ситуации общения.
5. В процессе общения важно учитывать как вербальные проявления чувств, так и не вербальные. Наблюдения за невербальными проявлениями чувств у детей помогут понять ребёнка и взаимоотношения в классе. Важно использовать и «язык тела» (Например, делая ученику замечание, параллельно можно использовать жесты.)
6. Наконец, искренность педагога. Дети чувствуют любую фальшь. Они никогда не принимают готовых истин. Педагог может сомневаться вместе с детьми, даже показывать в чём-то свою некомпетентность – дети поймут и оценят его искренность.
7. Во время работы необходимо информировать детей об их правах (выдержки из Конвенции ООН по правам ребёнка). В ст. 33 говорится о мерах по защите ребёнка от наркотиков.

Исследования учёных показывают, что для прочного усвоения несовершеннолетними какого-либо понятия необходимо его содержание повторить не менее 12-15 раз в течение учебного года. Наиболее эффективно это происходит в коллективах, не превышающих численность класса. Обеспечить проведение такого количества бесед силами специалистов (врачами-наркологами, сотрудниками КДН) невозможно. При этом следует учесть, что у учащихся уже установлен контакт со своим педагогом, и отношение к нему более доверительное. Беседы о вреде наркотиков и других психотропных веществ, проводимые учителями, усваиваются лучше. Также необходимо в обязанности педагога-психолога и

социального педагога внести обязанности по организации профилактики наркомании и токсикомании среди обучающихся. Беседы могут проходить в форме обсуждения тех или иных негативных примеров, при этом дети вовлекаются в беседу, свободно высказывают своё мнение и отношение к пагубным последствиям, что способствует формированию иммунитета к наркотикам.

**Активные формы работы с детьми
(в копилку классного руководителя)
Вечер встречи (форма создания группы)**

Это упражнение подходит для начала работы в группе, особенно, если члены группы не знакомы друг с другом. Попросите их вообразить, что они приглашены на вечер встречи. Объясните суть задания: 10-15 минут поговорить с несколькими незнакомыми людьми. Эти люди могут дать кое-какую информацию о себе: сколько их братьев и сестёр, любимый вид спорта и т.д. Во время выполнения упражнения наблюдайте за учениками. Поощряйте тех, кто постоянно общается.

Дни рождения и имена.

Выстраивание класса в ряд согласно дню их рождения. В начале – январские, а в конце – декабрьские. Можно попросить детей сделать это, не используя речь. Также можно сгруппировать ребят по первой букве имени (по алфавиту).

Руководители групп и самообразующиеся группы.

Иногда можно разрешить формировать группы, как захотят участники или назначить руководителей для формирования групп.

Числа.

Важно дать каждому ученику свой номер: разделите их на три группы по трое и соответственно номера: 1, 2, 3 и вновь 1, 2, 3. Затем дети должны сгруппироваться по номерам.

Ролевая игра «Уверенные ответы».

Учащиеся работают в малых группах. Каждой группе раздаётся комплект ситуационных задач. Ребята их обсуждают и дают три варианта ответов. Учитель помогает школьникам в выполнении данного задания. Затем вызывает двух-трёх учащихся и просит их показать три варианта ответов. Ребята обсуждают и определяют, какой из ответов был наиболее уверенным.

Обратите внимание учащихся на то, что даёт уверенность:

- Учит говорить «нет».
- Помогает человеку не делать того, чего он не хочет.
- Даёт возможность отстаивать свои права.

Убедите учащихся, что они должны быть готовы использовать эти ответы в своей жизни.

Внеклассные мероприятия
(в копилку классного руководителя)
«Физкультуру не любить – под собою сук рубить».
(Игра для учащихся 6 класса)

Цель: формирование у школьников потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Определение уровня знаний и навыков по профилактике нарушений осанки и зрения.
2. Закрепление знаний, полученных на уроках.
3. Развитие творческих способностей учащихся.
4. Развитие внимания, воображения, умения адаптироваться к изменяющимся ситуациям.

Оборудование: фломастеры, бумага, сумка на длинной ручке, два ведра, книги, призы.

Ход игры

Вводная часть.

Ведущий. Современная медицина считает, что здоровый позвоночник гарантирует человеку абсолютное здоровье. Есть поговорка: «Человек настолько молод и здоров, насколько молод и здоров его позвоночник».

Глаза – бесценный дар. Человек до 90% информации об окружающем мире получает через органы зрения.

К сожалению, заболевания позвоночника и нарушения зрения в списке болезней школьников занимают ведущие места. Если мы возьмём результаты медицинского осмотра нашего класса, то увидим, что у 56% учащихся нарушение зрения.

Сегодня, ребята, мы проведём игру «Осаночка, улыбочка, здоровые глазки», в ходе которой выясним, умеете ли вы беречь своё здоровье.

(Игроки выбирают капитанов команд.)

I. Основная часть.

Капитаны представляют команды «Осаночка, улыбочка» и «Здоровые глазки».

II. Разминка “Здоровье – лучшее богатство”.

Ведущий читает пословицы и афоризмы о здоровье, а команды по очереди объясняют их.

Если заболит у тебя глаз, удерживай руки.

Не доглядишь оком – заплатишь боком.

Кто читает на ходу, попадает в беду.

Береги бровь, глаз цел будет.

На солнышко не гляди: ослепнешь.

Без осанки конь – корова.

Сильный напрягся – сильнее стал,

Слабый напрягся – хребет сломал.

Физкультуру не любить –

Под собою сук рубить.

Лучшего средства от хвори нет:

Делай зарядку до старости лет.

III. Конкурс «Гляделки» (под песню «Эти глаза напротив»).

Команды становятся напротив друг друга и выполняют задание. Поморгать всем (снять напряжение глаз), затем, не мигая, смотреть в глаза партнёру напротив. Кто моргнёт первым, тот садится на место.

Побеждают те, кто дольше не моргают, так как имеют более тренированные мышцы глаз. *(Каждой команде насчитывается столько баллов, сколько игроков осталось.)*

IV. Задание на осанку.

Ведущий говорит – вся команда делает.

- Встаньте уверенно и твёрдо на обе ступни, расправьте плечи и выпрямитесь, голову держите прямо. Грудная клетка при этом должна быть расправленной. Дышите легко и свободно. Ваш девиз: Я принял правильную осанку сознательно». *(Эти слова дети проговаривают хором.)*

Жюри оценивает правильную осанку детей и чёткость произношения девиза по пятибалльной системе.

У. Конкурс «Перестрелка».

Команды показывают по очереди упражнения для сохранения и улучшения зрения, а также при усталости глаз. *(Каждая команда получает столько баллов, сколько упражнений она покажет.)*

У1. Конкурс «Веришь ли ты, что...?»

Вопросы для команды «Осаночка, улыбочка».

1. Сколиоз – редкое заболевание среди детей и подростков? *(Нет.)*
2. Изобретён ли прибор, который подаёт звуковой сигнал, если носящий его на шее сутулится? *(Да.)*
3. Состояние позвоночника улучшится, если будешь заниматься плаванием? *(Да.)*
4. Способствует ли правильная осанка улучшению зрения? *(Да.)*
5. Закаливание неблагоприятно влияет на зрение и осанку? *(Нет.)*
6. Каждый третий ученик имеет нарушение осанки? *(Да.)*
7. Многие ли дети не подозревают о том, что у них искривлён позвоночник? *(Да.)*
8. Следить за осанкой нужно только в детском возрасте? *(Нет.)*
9. Может ли быть искривление позвоночника от лёгкой сумочки через плечо? *(Да.)*
10. Перегружает ли позвоночник избыточная масса тела? *(Да.)*
11. Полезно ли стоять, перенеся тяжесть тела на одну ногу? *(Нет.)*

Вопросы для команды «Здоровые глазки».

1. Тренирует ли глаза и улучшает зрение длительный просмотр телепередач? *(Нет.)*
2. Частые воспаления глаз отрицательно влияют на зрение? *(Да.)*
3. Нарушения зрения осложняют освоение некоторых профессий? *(Да.)*
4. Количество близоруких детей с 1 года до 9 класса увеличивается? *(Да.)*
5. При чтении полезно моргать? *(Да.)*
6. Зрение улучшится, если долго смотреть на солнце? *(Нет.)*
7. Если что-то попало в глаз, нужно потереть его? *(Нет.)*
8. Если попала соринка в глаз, то хорошо бы поплакать? *(Да.)*
9. Прогулка снимает зрительное напряжение? *(Да.)*
10. В мире около миллиарда людей в очках? *(Да.)*
11. Необходим ли для зрения каротин? *(Да.)*

УП. Тест на гибкость.

Дети поворачиваются к жюри спиной и сводят руки в «замок»: сначала правая рука находится сверху, затем левая. *(Сколько учащихся выполнили задание, столько баллов начисляется команде.)*

УПІ. Конкурс «Как ты заботаешься о своём позвоночнике?»

Игроки разных команд по очереди говорят, что нужно делать, чтобы улучшить свою осанку и состояние позвоночника.

Например:

- правильно сидеть;
- следить за осанкой во время ходьбы;
- спать на жёсткой постели;
- выполнять упражнения на растягивание позвоночника;
- выполнять упражнения, развивающие гибкость позвоночника;
- выполнять упражнения, укрепляющие мышцы спины, избегать физических перегрузок;
- употреблять в пищу больше творога и других молочных продуктов, овощей и фруктов;
- следить за массой своего тела;
- чаще бывать на свежем воздухе.

ІХ. Конкурс для капитанов «Дай совет»

Ведущий предлагает капитанам ситуации, в которых они дают совет другу или подруге. Например, такие.

Ситуация 1-я. Звонит друг и говорит, что он долго учил уроки и у него очень устала и болит шея. Что делать?

Ситуация 2-я. Друг долго смотрел телевизор, поэтому у него устали и покраснели глаза. Что делать?

Ситуация 3-я. В глаз попала соринка, а дома никого нет. Что делать?

Ситуация 4-я. Друг резко поднял тяжёлое ведро: у него заболела спина. Что делать?

(Капитаны отвечают, ведущий корректирует их ответы, уточняет, расширяя поведенческий репертуар учащихся.)

X. Конкурс «Переезд на дачу».

Ведущий предлагает участникам представить, что они переезжают на дачу и нужно нести много вещей: чемодан, сумку через плечо, ведро. Вещи нужно распределить так, чтобы нагрузка на спину и руки была наименьшей. Ведущий наблюдает, как участники выполняют задание, затем комментирует их действия. Например, так.

- Когда вы несёте тяжести, не вытягивайте руки в стороны, потому что чем ближе они к телу, тем меньше напряжения испытывает спина.
- Чтобы было легче нести тяжести, разделите вещи на две части, примерно одинаковые по весу, и несите их в каждой руке.
- Если сумка через плечо лёгкая, то, чтобы ремень не сползал, приходится приподнимать плечо. В конце концов спина искривляется. Если сумка тяжёлая, мышцы шеи, спины и плечей испытывают ненужное постоянное напряжение. Для сохранения осанки нужно надевать сумку так, чтобы ремень пересекал грудную клетку.

XI. Конкурс знатоков

Игроки команд по очереди называют правила чтения, письма и просмотра телевизора.

XII. Конкурс “Хорошая осанка – лучший подарок себе”

Игроки обеих команд шагают с книгами на голове, держа спину прямой. Тот, у кого книга не упадёт, получает балл.

Заключительная часть

Подсчёт баллов, подведение итогов, награждение победителей.

Пока жюри подсчитывает баллы, команды поют частушки собственного сочинения по теме игры.

Зрители подпевают припев: “Ух, ты! Ах, ты! Осаночка, улыбочка! Ух, ты! Ах, ты! Здоровые глазки!”

Частушки

*За осанкой не слежу,
Скрюченный весь день хожу.
Чтобы мне здоровым быть,
Надо за спиной следить.
На уроке я сижу,
На учителя гляжу.
Мне учитель говорит:
“Сядь ровней, не повредит!”
Нужно спину так держать,
Чтобы ровненько стоять.
Люди смотрят не дыша,
Ох, осанка хороша!
Взор туманит мне слеза,
У меня болят глаза.
За глазами не слежу
И теперь слепой хожу.
Если долго вдаль глядеть,
На зелёный цвет смотреть,*

*Будешь ты здоров всегда,
Будут сильными глаза.
Утром, ровно в семь часов,
Я встаю с кровати.
Для пробежки я готов,
А также для зарядки!*

*Буду по лесу гулять,
Буду тело закалять.
Я здоровым быть мечтаю,
Свои мускулы качаю.
Если очень захочу,
В спорте кубок получу.
Это будет, а пока
Бегаю на ЛФКа.*

*Очень любим мы бассейн,
Плавать обожаем все.
Приходите, всех зовём –
Дружно вместе поплывём.*