

Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Бюджетное учреждение Ханты – Мансийского автономного округа – Югры
«Комплексный центр социального обслуживания населения «Радуга»

«ДАВАЙТЕ ЖИТЬ ПО-НОВОМУ!»

**Профилактическая программа
для несовершеннолетних
в условиях отделения психолого-педагогической
помощи семье и детям**

Разработчики:
Самоловова М.Л.,
заведующий отделением
психолого-педагогической
помощи семье и детям
Лютина Л.А.,
социальный педагог

СОДЕРЖАНИЕ

I. ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1. Актуальность программы.....	3
2. Целевая группа.....	3
3. Цель	3
4. Задачи	3
5. Формы и методы работы.....	3
II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	4
1. Этапы реализации программы.....	4
2. Направления деятельности и их содержание.....	4
3. Тематический план мероприятий	4
4. Ресурсы.....	6
4.1. Кадровые ресурсы.....	6
4.2. Материально-технические ресурсы.....	6
4.3. Информационные ресурсы	6
4.4. Методические ресурсы.....	6
5. Контроль и управление программой.....	7
6. Результаты.....	8
6.1. Ожидаемые результаты.....	8
6.2. Критерии оценки эффективности.....	8
7. Список литературы.....	9
III. ПРИЛОЖЕНИЯ	10

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Актуальность программы

*«Будет здоровой наша страна или нет,
зависит от нас с вами, от каждого из нас!»*

Употребление наркотических веществ, в том числе алкоголя и активное табакокурение – серьезнейшая молодежная проблема последнего десятилетия: снизился возраст подростков, употребляющих алкоголь, наркотические средства и табачную продукцию; увеличилась доступность алкогольных и табачных изделий и т.д.

По информации Роспотребнадзора, за последние 20 лет количество курильщиков в стране увеличилось на 440 тысяч человек. Так, в возрасте 15-19 лет курят 40% юношей и 7% девушек, при этом в день они выкуривают в среднем 12 и семь сигарет в день соответственно. Согласно последним исследованиям, проведенным в школах, курят 67,7% мальчиков в возрасте 15-17 лет и почти столько же девочек. При этом алкоголь регулярно употребляют 30% школьников. По итогам анонимного опроса, проводимого среди несовершеннолетних в возрасте от 13 до 18 лет, в нашем поселке: На вопрос « Курите ли вы?», 52% ответили, что не курят, 48% ответили ДА, из них собираются бросить 22%. На вопрос « Знают ли родители о том, что вы курите и как они реагируют это?»: родители не знают у 48% несовершеннолетних, родители знают и ругают 22%, родители не запрещают 10%. Затруднились ответить на данный вопрос 10%

В настоящее время наркомания, алкоголизм и табакокурение у детей, подростков и молодежи приобретают характер эпидемии. Справиться с этими проблемами только с помощью здравоохранения и правоохранительных органов практически невозможно. Нужны значительные усилия со стороны других государственных ведомств и в том числе системы социальной защиты населения.

Сегодня мы осознаем, что наша главная задача заключается в ранней профилактике вредных привычек среди несовершеннолетних и оказании им своевременной помощи. Поэтому возникла необходимость в создании профилактической программы «Давайте жить по-новому!».

Программа включает серию занятий с детьми о необходимости борьбы с вредными привычками, а также беседы с родителями психологического, педагогического содержания.

2. Целевая группа

Несовершеннолетние с 7 до 18 лет и их родители.

3. Цель программы

Организация ранней профилактики вредных привычек среди несовершеннолетних.

4. Задачи программы

- Организовать межведомственное взаимодействие с учреждениями образования на территории поселения.
- Дать несовершеннолетним представление о здоровом образе жизни;
- Мотивировать несовершеннолетних к выработке и развитию навыков по сохранению собственного здоровья.
- Способствовать формированию у несовершеннолетних активной позиции по данной проблеме.
- Повысить уровень информированности родителей и педагогов о проблеме зависимости несовершеннолетних от вредных привычек.
- Провести анализ эффективности мероприятий программ.

5.Формы и методы работы

Индивидуальные и групповые: ролевые игры, анаграммы, видеолектории, беседы, анкетирование, опрос, тестирование.
Каждый раз занятие адаптируется под возраст несовершеннолетних, принимающих участие в данной программе

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Этапы реализации

Программа реализуется в три этапа:

Наименование этапа	Срок реализации	Содержание деятельности
Организационный	август-сентябрь	Анализ социальной ситуации в поселении. Информирование учреждений образования. Проведение анкетирования среди молодежи Согласование межведомственных планов взаимодействия по вопросам проведения программных мероприятий.
Практический	октябрь-май	Реализация плановых мероприятий программы: проведение тематических бесед, видео-лекций, викторин, КВН, анкетирование, опрос цветовыми сигналами и т.п.
Аналитический	июнь	Анализ реализации программных мероприятий Подведение итогов, сопоставление ожидаемых и полученных результатов, оценка эффективности мероприятий программы. Трансляция опыта

2. Направления деятельности и их содержание

Работа по программе осуществляется по трем направлениям:

Направление деятельности	Содержание деятельности
Профилактика вредных привычек у несовершеннолетних	Организация и проведение цикла бесед с несовершеннолетними по возрастам (<i>проводятся в образовательных учреждениях поселения</i>) Для обратной связи с детьми применяется метод опроса цветовыми сигналами и анкетирования.
Повышение уровня информированности родителей по проблеме зависимости от вредных привычек.	Групповые занятия с родителями (<i>проводятся на родительских собраниях</i>)
Разработка и распространение информационно-печатных изданий (буклетов) по профилактике и избавлению от вредных привычек.	Разработка и распространение информационно-печатных изданий (буклетов) среди участников программы

3. Тематический план мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятия	Срок реализации	Ответственный
Организационный этап			
1	Анализ социальной ситуации в поселении. Проведение анкетирования среди молодежи	август	Социальный педагог
2	Информирование учреждений образования.	сентябрь	Социальный педагог
3	Разработка и согласование межведомственных планов взаимодействия по вопросам проведения	сентябрь	Социальный педагог

	программных мероприятий.		
Практический этап			
4	Организация и проведение цикла бесед с несовершеннолетними по возрастам:		
4.1	«Употребление табака»- беседа	октябрь	Социальный педагог
4.2	«Пивной алкоголизм»- беседа	октябрь	Социальный педагог
4.3	Заключительная беседа – викторина «Формула здоровья»	ноябрь	Социальный педагог
4.4	Анкетирование участников	февраль	Социальный педагог
4.5	Деловая игра «Употребление ПАВ среди молодёжи»	март	Социальный педагог
5	Групповые занятия с родителями:		
5.1	Беседа «Пять примеров, которые помогают родителям лучше понимать собственных детей »	апрель	Социальный педагог
5.2	Беседа «Как повысить самоуважение подростка и помочь ему сделать правильный выбор?»	май	Социальный педагог
5.3	Тест «Знаете ли вы своего ребенка?»	май	Социальный педагог
6	Разработка и распространение информационно-печатных изданий (буклетов) среди участников программы:	в течение периода реализации	Социальный педагог
6.1	информационные буклеты для несовершеннолетних: «Собираясь закурить, вспомни...», «Пивной алкоголизм», «Как правильно общаться с родителями», «Спротивление негативному давлению»; листовки: «Мы за здоровый образ жизни!», «Собираясь закурить, вспомни...»	октябрь-март	Социальный педагог
6.2	информационные буклеты для родителей: «Простые правила общения с подростком», «Признаки и симптомы возможного употребления наркотиков», «Профилактика безнадзорности несовершеннолетних».	апрель-май	Социальный педагог
Аналитический этап			
7	Анализ реализации, оценка эффективности мероприятий программы. Трансляция опыта	июнь	Социальный педагог

4. Ресурсы

4.1. Кадровые ресурсы

№ п/п	Кадровый состав	кол-во	Направление деятельности
1.	Заведующий отделением	1	Осуществляет контроль за реализацией мероприятий программы
2.	Социальный педагог	1	Осуществляет взаимодействие с учреждениями образования по реализации мероприятий программы. Организует заполнение информационных анкет. Ведет работу по формированию здорового образа жизни и предупреждению вредных привычек у несовершеннолетних. Ведет работу по просвещению родителей и педагогов по вопросам формирования здорового образа жизни несовершеннолетних.

4.2. Материально-технические ресурсы

Материалы и оборудование	Необходимое количество	Имеется в наличии
Мультимедийная установка	1	+
Ноутбук	1	+
DVD диски с видеороликами, видеофильмами	5	+
Канцелярские принадлежности	-	+

4.3. Информационные ресурсы

Собственные источники

- Рекламные, информационные буклеты, памятки, листовки по направлениям программы.

Привлеченные источники

- Интернет-сайты.
- Информационные стенды учреждений образования.
- Средства массовой информации.
- Социальные партнеры.

4.4. Методические ресурсы

Разработан и используется следующий методический материал:

- Тематические беседы, викторины.
- Анкета- опрос участника программы.

5. Контроль и управление программой



Контроль проводится на всех этапах реализации программы.

Направления контроля:

- **Предварительный контроль** - осуществляется на организационном этапе, непосредственно перед началом осуществления практической деятельности с целью проверки готовности к реализации мероприятий программы.
- **Текущий контроль** – проводится ежемесячно весь период реализации программы с целью анализа выполнения плана программных мероприятий.
- **Итоговый контроль** - проводится на обобщающем этапе после завершения реализации программных мероприятий с целью оценки качества реализации программы и ее эффективности.

6. Результаты

6.1. Ожидаемые результаты

Организовано эффективное межведомственное взаимодействие с учреждениями образования на территории поселения.

Несовершеннолетние имеют представление о здоровом образе жизни.

Несовершеннолетние получили устойчивую мотивацию к выработке и развитию навыков по сохранению собственного здоровья.

У несовершеннолетних сформирована активная позиция здорового образа жизни.

Родители и педагоги информированы о проблеме зависимости несовершеннолетних от вредных привычек.

6.2. Критерии оценки эффективности

Качественные показатели:

- Динамика полученных знаний по формированию здорового образа жизни- 97%;
- Уровень удовлетворенности несовершеннолетних программными мероприятиями – 90 %;
- Удовлетворенность родителей информированностью о проблеме зависимости от вредных привычек – 90%.

Количественные показатели:

- Доля охвата несовершеннолетних программными мероприятиями от общего числа, находящихся на обслуживании - 20%;
- Доля охвата родителей от количества несовершеннолетних, участвующих в реализации программных мероприятий – 20%.

7. Список литературы

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. — М., 1979.
2. Байярд Р. Т., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток. — М., 1991.
3. Байбаков А.М. и др. Классные часы 10-11 классы – 2-е изд., стереотип. – Волгоград: Учитель, 2008. – 135 с.
4. Зайцев А.Г., Зайцев Г.К. Педагогика счастья (Валеология семьи). – СПб, 2002.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Валеология взросления: Педагогические основы обеспечения здоровья подростков и молодежи. – СПб., 2004.
6. Газета «Досуг в школе» - ГУП «ИПК «Московская правда».
7. Газета «ПедСовет» - Московская область, г. Мытищи.
8. Научно-практический журнал для социальных работников и педагогов «Социальная педагогика» - Москва, Народное образование.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Анкета «Курение и молодёжь»

Инструкция: Ниже приводятся некоторые утверждения, которые обычно высказывают молодые люди по поводу курения. Внимательно прочитайте их. В анкете нет «правильных» или «неправильных» ответов. Вы отмечаете только своё мнение. Укажите ту цифру, которая обозначает степень Вашего согласия с каждым утверждением.

1 – да;

2 – скорее да, чем нет;

3 – скорее нет, чем да;

4 – нет;

5 – затрудняюсь ответить

Утверждения

1. Не курить – это «круто» _____

2. Курение делает людей менее активными и менее энергичными _____

3. Курение – это напрасная трата денег _____

4. Курение – это слишком дорогая привычка _____

5. Курение – способствует похудению _____

6. Курение – это опасно для здоровья _____

7. В курении есть особый шик _____

8. Курение – это напрасная трата времени _____

9. Курение – это «круто» _____

10. Курение делает подростков более интересными _____

11. У курильщиков зубы становятся жёлтыми _____

12. Курение даёт возможность собраться с мыслями _____

13. Курение – это приятные ощущения _____

14. Курение – это для неудачников _____

15. Курение позволяет людям чувствовать себя более комфортно среди других людей _____

16. Курение повышает собственную значимость в глазах других _____

17. Курение ухудшает показатели в спорте _____

18. Курить – это глупо _____

19. Курение позволяет скоротать время ожидания _____

20. Курение повышает авторитет среди товарищей _____

21. Курение ухудшает внимание и память _____

22. Курение препятствует достижениям в жизни _____

23. Курение – это символ преуспевания в делах и жизни _____

24. Курить – это модно и современно _____

25. Мне нравится реклама курения _____

26. Курить – это не для меня _____

27. Если родители не курят, то мне нечего начинать _____

28. Мне нравятся рекламные ролики и щиты против курения _____

29. Я уже взрослый и могу попробовать курить _____

30. От табака становишься зависимым и несвободным _____

31. Я бы значительно возвысился бы в глазах сверстников, если бы начал курить _____

32. Лучше никогда не пробовать курить _____

33. Курят многие люди и с их здоровьем ничего не происходит _____

34. Я не стану по-настоящему взрослым, если не отведаю вкус табака _____

35. Я выглядел бы довольно смешным, если бы закурил только ради того, чтобы произвести

Беседа: «УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА»
несовершеннолетние 13-18 лет

Цель: формирование осознанного негативного отношения к курению.

Задачи:

1. Выявить причины употребления табака, определить, что может и чего не может дать человеку курение.
2. Выявить этапы приобщения к курению и его последствия.
3. Обсудить права некурящих людей.

Оборудование: тематические плакаты, информационные буклеты «Собираясь закурить, вспомни...», 3-4 листа формата А4, 3-4 простых карандаша, цветные кружочки или квадраты (черный, зелёный, синий) – по количеству участников.

Ребята, сегодня у нас с вами пойдет серьезный разговор. А говорить мы будем о курении. Что вы представили, когда я произнесла это слово- курение?

Вот что это такое, мы попытаемся сегодня выяснить.

Закурить первую в жизни сигарету многие ребята пробуют уже в 10 лет, а то и раньше.

Почему же они это делают? (Ответы ребят, вывешивание плакатов с ответами на доске)

При первом курении у человека обычно першит в горле, учащено бьется сердце, во рту противный вкус, в глазах темнеет, голова начинает кружиться. Послушайте отрывок из книги М. Твена « Приключения Тома Сойера». В отрывке М. Твен очень выразительно описал ощущения ребят от первой затяжки и неприятные последствия курения:

«После вкусного обеда, состоявшего из рыбы и яичницы, Том сказал, что теперь ему хочется научиться курить. Джо ухватился за эту мысль и объявил, что он тоже не прочь. Гек сделал трубки и набил их табаком. Они растянулись на земле, опираясь на локти, и начали очень осторожно, с опаской втягивать в себя дым. Дым был неприятен на вкус, их немного тошнило, но все же Том заявил:

-Да это совсем легко! Знай, я это раньше, я уж давно научился бы.

-И я тоже,- подхватил Джо.- Плевое дело!

Разговор продолжался, но вскоре он начал чуть-чуть увядать, прерываться. Паузы стали длиннее. Ребята сплевывали все чаще и чаще... Несмотря на все их усилия, им заливало горло, и каждый раз после этого начинало ужасно тошнить. Оба сильно побледили, и вид у них был очень жалкий».

Так организм человека борется с ядом и говорит хозяину: «Не губи себя! Никогда не пробуй больше!»

Ну а если за одной сигаретой последует другая, то организм перестает сопротивляться: человек привыкает к курению, а потом уже и бросить трудно.

По статистике к 11 классу у нас курят 60% мальчиков и 40% девочек. Сигаретный бизнес все больше втягивает детей, снижая их здоровье.

- из каждых 100 человек умерших от хронических заболеваний легких 75 курили

- из каждых 100 человек, начавших курить, заядлыми курильщиками становятся 80;

-если человек начал курить в 15 лет, продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет

-выкуривая 20 сигарет в день, человек дышит воздухом, загрязненность которого в 580-1100 раз превышает санитарные нормы

-4000 химических, содержащихся в табачном дыме, наносят непоправимый ущерб здоровью не только курящих, но и тех, кто находится рядом с ними.

Пассивное курение еще опаснее. Некурящий человек получает даже большую дозу вредных веществ, чем сам курильщик.

Мы часто говорим – а вот в Америке, а вот на Западе...

А знаете ли вы, что в Америке за последние 15 лет работа по борьбе с курением привела к тому, что процент курящих уменьшился с 52% до 37%, и вообще, там приоритетным является здоровый образ жизни, увлечение спортом, а на курящих смотрят как на слабых и больных, а кое-где даже игнорируют, не принимают в клубы, компании. Так же и на работе. Боссы выплачивают повышенное жалование некурящему работнику, зная, что они даже при этом экономят- то есть человек не уйдет на больничный, не ходит на перекуры и т. д.

В Нью-Йорке недавно принят закон, согласно которому курение в общественных местах будет караться штрафом в 1000 долларов и годом тюрьмы. В США день 18 ноября объявлен национальным днем борьбы с курением. В последнее время в странах Европы объявлен запрет на курение в кафе и ресторанах, введены огромные штрафы для владельцев вплоть до закрытия заведения.

Самое опасное, даже страшное это то, что курящий человек сокращает себе жизнь, раньше умирает, чаще болеет, да и выглядит неважно: желтая кожа, желтые зубы и пальцы, кашель и сиплый голос, постоянный запах табака.

По данным всемирной организации здравоохранения, общая смертность курящих превышает смертность некурящих на 30-80% Можно с уверенностью сказать, что каждая новая затяжка сигаретой сокращает жизнь человека, по меньшей мере, на один вдох, а каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на 15 минут.

За счет, каких заболеваний сокращается жизнь курящих людей? Сейчас даже появился новый термин «болезни, связанные с курением». От них ежегодно погибает около миллиона человек в основном в основном в относительно молодом и вполне трудоспособном возрасте. Курение повышает риск инфаркта миокарда, инсульта, заболеваний артерий сердечной мышцы и мозга, хронического бронхита. Самая тяжелая, практически неизлечимая болезнь- рак легких. Лица, выкуривающие более 20 сигарет в день, заболевают раком легкого в 20 раз чаще, чем некурящие. 90% всех установленных случаев рака легких приходится на долю курящих. Курение способствует также развитию рака пищевода, поджелудочной железы и мочевого пузыря. Опухоли почек у курящих встречаются в 5 раз чаще, чем у некурящих. Курящий, постоянно заглатывая слюну и содержащиеся в ней продукты сгорания табака, вводит в желудок и канцерогенные вещества

Начать курить легче, чем отказаться от курения. Так давайте беречь здоровье свое и близких.

КОНКУРС

Ребята делятся на несколько команд, им раздаются листы и карандаши

1. Кто напишет больше марок сигарет?

(Выигрывает тот, кто напишет меньше названий)

2.Подсчитать, что можно купить на деньги, расходуемые курильщиками на сигареты.

Для обратной связи с детьми используется **ОПРОС ЦВЕТОВЫМИ СИГНАЛАМИ**

Ребятам озвучивается вопрос и 3 ответа и соответствующие цвета каждому ответу. Дети отвечают на вопрос, выбирая определенный цвет.

КУРИТЬ ИЛИ НЕ КУРИТЬ?

1.Вред не велик, можно курить (черный)

2.Вред велик, нельзя курить (зеленый)

3.Не знаю (синий)

Беседа: «ПИВНОЙ АЛКОГОЛИЗМ»
несовершеннолетние 13-18 лет

*« Не СПИД, не туберкулёз погубят Россию,
а пивной алкоголизм среди юного поколения»
(гл. сан. врач Р.Ф. Г. Онищенко.)*

Цель: профилактика пивного алкоголизма у подростков.

Задачи:

4. Выявить причины употребления пива, определить, что может и чего не может дать подростку употребление пива.
5. Выявить этапы приобщения к пиву и его последствия у подростка.
6. Объяснить, как реклама обманывает, вводит в заблуждение.

Оборудование: тематические плакаты, информационные буклеты «Пивной алкоголизм», цветные кружочки или квадраты (чёрный, зелёный, синий) – по количеству участников.

Пиво - популярный слабоалкогольный напиток. Это не водка и даже не вино. С его помощью хочется почувствовать себя взрослым, повысить работоспособность, рассеяться или наоборот привести себя в тонус, повеселиться, утолить жажду.

Настало время узнать правду о пиве и о пивном алкоголизме. О том, что пивной алкоголизм существует известно давно. Всегда казалось, что он менее опасен, чем винный или водочный, но последствия его разрушительны. Исследования, проведённые во многих странах, свидетельствуют о том, что хронический алкоголизм развивается в 3-4 раза быстрее от употребления пива, чем от крепких алкогольных изделий. Особенно настораживает тот момент, что пиво стало популярным напитком в молодёжных компаниях. Производители пива в своих рекламах всячески расхваливают свой товар. Обращаясь именно к подросткам, мотивируют тем, что пиво не алкогольный, а слабоалкогольный, якобы безвредный и чуть ли не полезный напиток.

Но именно в первую очередь надо отметить, что в пиве высокое содержание алкоголя – до 12%. А напитки от 1,5% - уже относятся к алкогольным изделиям.

Юношеский алкоголизм чаще всего начинается с пива. Бутылка крепкого пива соответствует 75 граммам водки. В пиве присутствуют вещества, которые разрушительно воздействуют на организм, по вредности его можно сравнить только с самогонном. В процессе брожения образуются ядовитые соединения.

Установлено, что вследствие приёма пива, возникает гибель клеток головного мозга, которые, отмирая, выходят с мочой. Канцерогенные вещества, содержащиеся в пиве, вызывают раковые заболевания, цирроз печени, гепатит, гастрит.

Самое разрушительное и вредное воздействие пиво оказывает на сердце. Попадая в организм, пиво быстро переполняет кровеносные сосуды. Это приводит к варикозному расширению вен и расширению границ сердца. Так возникает синдром «пивного сердца»- когда сердце провисает, становится дряблым и плохо качает кровь.

Каков же состав пива? Чтобы увеличить количество выпускаемого напитка, современные производители не утруждают себя сложным процессом изготовления, изучая старинные рецепты древних пивоваров, которые к стати в своих изделиях использовали ячмень, полынь, лаванду, багульник и др. травы. И хмельным пиво становилось в результате длительного брожения. Современное пиво- это вода, спирт, красители, заменитель вкуса и консерванты. Недобросовестные производители добавляют в пиво соединение кобальта, чтобы добиться высокой пены. Этот тяжёлый металл вымывает из организма жизненно необходимый кальций. Обладая мощным мочегонным эффектом пиво также беспощадно вымывает белки, жиры, микроэлементы, особенно калий, магний

и витамин С. Если пиво употреблять часто и в значительных количествах то может произойти значительные изменения внешности. Физически у парней это проявляется в женоподобном телосложении- округляются бёдра, появляется животик, увеличиваются грудные железы. У девушек – это огрубление голоса, «пивные усы».

Вот тебе и лёгкий напиток. Кстати 47% пациентов нарколог. клиник – девушки. В женском организме алкоголь действует ещё стремительней, лечение сложнее, а полное выздоровление происходит намного тяжелее и дольше.

Наркологи утверждают, что алкоголь является самым агрессивным из наркотиков, а пивной алкоголизм характеризуется особой жестокостью. Обычно пивные вакханалии завершаются драками, убийствами, грабежами. Можно вспомнить майские события 2002 года в Москве, когда возбуждённые пивом футбольные фанаты устроили избиение не только наших соотечественников, но и граждан других стран. Был забит до смерти московский школьник, случайно оказавшийся в толпе пьяных подростков, громящих автомашины и витрины, жестоко избивающих попавших под руку людей. Агрессию рождает алкоголь и безделье.

Статистический опрос показал, что из 4 тысяч опрошенных человек в возрасте от 7 до 20 лет в т.ч. первоклассников оказалось 48% употребляющих алкогольные напитки, что в 12 раз превосходит показатели 10-12 летней давности. Страшно то, что рост потребления пива в стране происходит за счёт подростков и женщин.

В нашей стране большую роль в этой статистике сыграла реклама, рассчитанная, прежде всего на молодёжь. Прилавки наших магазинов завалены пивом. Эта продукция принадлежит в основном иностранным производителям. В своих странах они давно столкнулись с кризисом перепроизводства. Продукцию просто некуда девать. Там мода на здоровый образ жизни, там люди пьют умеренно, целый вечер за одной кружкой могут мирно беседовать.

Теперь можно делать соответствующий вывод. Если ты заботаешься о своём здоровье, внешнем виде, а в дальнейшем хочешь иметь здоровое потомство и стабильное финансовое положение, здравый интеллект, ёмкую память, то лучше даже и не пробовать пиво и другие алкогольные напитки в столь раннем возрасте.

Для обратной связи с детьми используется **ОПРОС ЦВЕТОВЫМИ СИГНАЛАМИ**
Ребятам озвучивается вопрос и 3 ответа и соответствующие цвета каждому ответу. Дети отвечают на вопрос, выбирая определенный цвет.

Можно или нельзя употреблять пиво детям?

- 1.Вред не велик, можно (черный)
- 2.Вред велик, нельзя (зеленый)
- 3.Не знаю (синий)

Беседа – викторина: «ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ»

заключительное занятие по профилактике вредных привычек у несовершеннолетних 10-13 лет

Цель: 1. Дать н/л представление о том, что такое здоровый образ жизни.

2. Сделать вывод, что способствует здоровью, а что приносит вред.

Оборудование: заранее подготовленные пословицы и поговорки о курении и пьянстве, анкеты, листовка «Мы за здоровый образ жизни!», школьная доска и мел.

В: Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем!

Сегодня у нас необычная беседа, сегодня вы не просто слушатели, сегодня мы вместе с вами **выведем формулу здоровья.**

Прежде чем вывести формулу здоровья, давайте уточним, что же такое здоровье. *(ответы детей)*

До 1940 года считалось, что здоровье – это отсутствие болезней. Вы согласны с этим? Вот такой пример: у человека ничего не болит, но у него плохая память. Или еще пример: пьяный человек, у которого тоже ничего не болит, но можно ли считать его здоровым? Так что же такое здоровье?

Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия.

Скажите, пожалуйста, от чего зависит здоровье? *(ответы детей)*

Главные факторы здоровья – движение, закаливание, питание, режим.

Факторы, ухудшающие состояние здоровья - употребление алкоголя, курение, наркомания.

Ранее специалисты нашего Центра проводили с вами занятия «О вреде курения», «Пивной алкоголизм». Вы что-нибудь запомнили? Что вас больше всего поразило, заинтересовало, что запомнилось? *(ответы детей)*

Я приглашаю по 3 человека с каждого ряда, кто хорошо разбирается в вопросах здоровья. Если отвечаете правильно, делаете шаг вперед, если неправильно – шаг назад.

Викторина.

1. Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (да)
2. верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (нет)
3. верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? (нет)
4. верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10 000 человек? (да)
5. правда ли, что бананы поднимают настроение? (да)
6. верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (да)
7. правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)
8. отказаться от курения легко? (нет)
9. правда ли, что молоко полезнее йогурта? (нет)
10. взрослые чаще, чем дети, ломают ноги? (да)
11. правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (нет)
12. правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? (да)
13. Правда ли, что ребенку достаточно спать ночью 8 часов? (нет)

В: Все, кто дал больше 10 правильных ответов садятся на места. Молодцы!

А остальным я предлагаю сделать прыжок вперед. Подровняйте носочки. Прошу вас достать ладонями пол. Сцепите руки за спиной и присядьте несколько раз. Как можно назвать то, что мы с вами сейчас делаем? Правильно! Разминка, физнагрузка, зарядка, одним словом – активный образ жизни. Он способствует укреплению здоровья или нет? (да)

(в графу положительных факторов записываем «Активный образ жизни»)

В: Чтобы говорить о здоровье, надо обязательно вспомнить о стрессах. Они нас подстерегают на каждом шагу. Говорят, что резкое пробуждение и подъем – уже стресс. Уроки – стресс. Дорога – стресс. Родители ругают... С друзьями поссорился... и так далее... Я знаю людей, которые говорят: «А ты закури - и все пройдет». И вы знаете, как они ошибаются. По вашему мнению, как можно снять стресс? *(Можно выйти в лес и громко закричать; залезть под душ; сосчитать до 10; включить музыку, закрыть глаза, представить себя животным и потанцевать.)*

Сегодня я хочу научить вас приемам быстрого снятия стресса, и, если в течение жизни вы ими воспользуетесь, я думаю, вы будете быстро выходить из стрессового состояния. *(показать упражнение)*

(в графу положительных факторов записываем «Хорошее настроение», «Спорт»)

В: «Алкоголь», «Курение», «Наркомания» - эти слова, как ни прискорбно, известны каждому взрослому, подростку и даже ребенку. Алкоголь и курение человечество знает давно. Но в последнее время проблема состоит в том, что к ним прибегают очень молодые люди, которые порой еще не осознают, какой вред может нанести это их здоровью.

О пьянстве и курении сложено немало пословиц и поговорок. Я раздаю вам пословицы, а вы попробуйте объяснить, как вы понимаете их смысл.

(на ряды раздать пословицы и ребята по очереди объясняют их смысл)

(в графу отрицательных факторов записываем «Алкоголь», «наркотики»)

В: Мы сегодня еще ничего не сказали о питании, а ведь, как известно, от питания зависит порой вся наша жизнь. Недаром древние мудрецы говорили: «Скажи, что ты ешь, и я скажу, кто ты есть». И это правда. Известно, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов. Каких, вы мне сейчас скажите сами.

(по очереди из каждого ряда, ребята бегут к доске и записывают название продукта.)

В: Разнообразное питание способствует здоровью или нет?

(в графу положительных факторов записываем «Рациональное питание»)

В: Всемирная организация здравоохранения в 1988 году объявила 31 мая Всемирным днем без табака. Перед мировым сообществом была поставлена задача – добиться, чтобы в XXI веке проблема табакокурения исчезла. Как известно, отказаться от курения сложно, но можно. И чем раньше вы это сделаете, тем лучше. Итак, какое влияние на здоровье человека оказывает курение? – отрицательное.

(в графу отрицательных факторов записываем «Курение»)

В: Вот мы с вами и разобрали все основные факторы, влияющие на здоровье. Отметили основные плюсы и минусы. Какой же можно сделать вывод? Как закончить фразу «формула здоровья – это...»?

Будет здоровой наша страна или нет, зависит от нас с вами, от каждого из нас!!!
Спасибо всем за участие!

Пословицы: Пьяному море по колено, а лужа по уши; Что у трезвого на уме – у пьяного на языке; С хмелем познаться – с честью расстаться; Пить до дна – не видать добра; Вино входит – ум выходит; В стакане тонет больше людей, чем в море; За чужое здоровье выпиваешь – свое пропиваешь; Был Иван, а стал болван, а все вино виновато; Хватил винца – не стало молодца; Кто курит табак, тот сам себе враг; Лучше знаться с дураком, чем с табаком; Если хочешь долго жить, брось курить.

Анкета- опрос участника программы

1. Понравились ли тебе занятия?

А) «О вреде курения» _____

б) «Пивной алкоголизм» _____

в) «Формула здоровья» _____

2. Что особенно запомнилось? _____

3. Узнал ли ты что-нибудь новое? _____

4. Изменилось ли твое мнение по каким-нибудь вопросам, связанным со здоровьем?

5. Какие еще темы ты хотел бы обсудить? _____

Спасибо за участие!

Деловая игра: «Сделай свой выбор»
несовершеннолетние 13-18 лет

Цель: научить подростков делать правильный выбор в различных жизненных ситуациях.

Ход игры:

1. Организационный момент.

Участники разбиваются на 3 группы, объявляется тема и распределяются типы зависимости:

- 1-ая группа – зависимость от табака;
- 2-ая группа – алкогольная зависимость;
- 3-ая группа – наркотическая зависимость.

2. Выполнение заданий.

Задание 1. Каждая группа в зависимости от распределения находит свои «причины» злоупотребления табаком, алкоголем, наркотикам. Время работы групп – 5 минут.

Ватман делится на три части, и представители каждой группы записывают свое решение.

Задание 2. Разнести по трем колонкам таблицы проблемы, возникшие у человека со злоупотреблением табаком, алкоголем, наркотиками.

ПРОБЛЕМЫ		
медицинские	социальные	правовые

Время работы групп – 7-10 минут.

Каждой группе раздается лист с таблицей, которую участники заполняют по мере обсуждения. Затем представитель каждой группы защищает свое мнение по выбранному типу зависимости. Остальные участники могут дополнять или выразить свое несогласие. Заполненные и обсужденные таблицы вывешиваются.

Задание 3. – ролевая игра. Каждая группа анализирует ситуацию по выбранному типу зависимости, определяет пути разрешения этой ситуации. Время работы группы – 5-7 минут.

3. Анализ ситуаций.

Ситуация 1.

В дверь позвонили, Инга открыла дверь – на пороге стояла Даша, ее давняя подруга. Девушки стали оживленно обсуждать новости:

- Слушай, Инга, давай покурим.
- Давай, - согласилась Инга, - сейчас только сигареты принесу.
- Не надо, у меня есть, правда, с травкой. Ты ведь такие еще не пробовала?
- Нет, - растерялась Инга.
- Слушай, такой кайф и неопасно совсем! На, попробуй! – и Даша протянула Инге сигарету.

Ситуация 2.

Совершенно неожиданно Лена, девочка из соседнего подъезда, которая очень нравилась Димке, пригласила его на свой день рождения. Праздник получился очень веселым. Все танцевали, играли, пускали фейерверки, наконец, все уселись за стол. В этот момент один

мальчик достал из пакета большую красивую бутылку и сказал: «Ну что, думаю, ради праздника можно выпить!» Большинство ребят за столом радостно оживились.

Ситуация 3.

После школьных соревнований ребята пошли на дискотеку. Потанцевали, выпили немного пива. Один из ребят предложил попробовать таблетки LSD. Одни приняли это предложение, другие отказались. «Вы нам больше не друзья. Трусы вы. Попробуйте нас заложить», - услышали они вслед.

По истечении времени ситуации обсуждаются участниками, вносятся поправки и дополнения.

Учитель. Отказ может звучать по-разному и не всегда убедительно. Вот восемь способов сказать «нет».

1. – Ты хочешь выпить?

- Нет спасибо.

2. Объясни причину отказа.

- Нет, спасибо. Я не пью вина потому что...

3. Повтори несколько раз свой отказ.

-Нет.

-Нет.

-Нет.

4. Уходи.

- Нет, я ухожу.

5. Смени тему разговора.

- Нет, пойдём лучше ко мне, посмотрим новый видеофильм.

6. Избегай критических ситуаций.

- нет, я туда не пойду.

7. Не поддавайся.

-Я не трус, просто мне не нравится.

8. Сила в друзьях.

- дружи с теми, кто тебя понимает, и кто поможет тебе в трудный момент.

4. Подведение итогов.

«Антиреклама»

Два заранее подготовленных участника читают стихи в стиле «Вредных советов» Г. Остера.

Прочитанные стихи помогут взглянуть на проблему зависимости от табака, алкоголя, наркотиков с другой стороны и увидеть, как смешон такой человек.

Деловая игра
«Проблема зависимости от ПАВ среди молодежи»
несовершеннолетние 13-18 лет

Цель: помочь подросткам осознать пагубность зависимости от ПАВ ее последствия.

Ход игры:

1. Организационный момент.

Участники деловой игры разбиваются на пять-шесть групп. Каждая получает лист ватмана, фломастеры, цветную бумагу.

2. Выполнение заданий.

Задание 1. создайте портрет зависимого человека (зависимость от табака, алкоголя, наркотиков). Это может быть и символическое изображение. Дайте ему краткую характеристику, подпишите, какими качествами он обладает. Время работы группы – 10-15 минут.

После того как участники закончат работу, рисунки раскладываются на одном столе, и ребята делятся своими впечатлениями. Это упражнение позволяет более глубоко почувствовать и пережить ситуацию зависимости.

Задание 2. участники деловой игры разбиваются на три группы. Каждая группа представляет собой редакцию молодежной газеты или журнала. Они получают письма разного содержания от подростков, от сверстников. Задача группы – сочинить ответ, способный, по их мнению, разрешить возникшую проблему. Время работы группы – 10-15 минут.

Ситуация 1.

У меня есть парень, мы вместе учимся. Летом на даче он познакомился с другими ребятами, которые курят и пьют водку. Теперь он большую часть времени проводит с ними.

Мне он нравится. Я не хочу его потерять. Но мне больно и обидно смотреть, как он катится в пропасть. Я очень хочу ему помочь, чтобы он не превратился в алкоголика.

ПОСОВЕТУЙТЕ, КАК?

Ситуация 2.

Я была на вечеринке в незнакомой компании, и меня уговорили принять наркотики (уколоться). Мне стало интересно и я согласилась. Теперь я думаю: «А вдруг я уже наркоманка?» Ребята из той компании меня разыскивали, приходили в школу. Я вынуждена прятаться, сижу дома.

ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ?

Ситуация 3.

Мы дружим уже больше года. В последнее время моя девушка очень изменилась, у нее появились новые подозрительные друзья, они о чем-то шепчутся, куда-то исчезают ненадолго. А возвращаются веселые и беззаботные. Она созналась, что несколько месяцев балуется ханкой и это ей нравится.

Этой новостью я поделился с другом, у которого в прошлом году от передозировки наркотиков умер брат. Друг советует обратиться за помощью ко взрослым. Но я боюсь, что своими действиями испорчу наши отношения.

КАК МНЕ ПОСТУПИТЬ?

Обсуждение:

- ❖ Доступна ли форма ответа на письмо?
- ❖ Насколько интересен, понятен ответ?
- ❖ Не вызвал ли ответ чувства неприязни или смущения?

Смысл этого упражнения заключается в том, что подростки формируют навык аргументированного отстаивания своей позиции, причем в ситуации оказания помощи сверстнику.

Задание 3. участники деловой игры разбиваются на три группы. Каждая группа представляет работников телевидения. Их задача – придумать и поставить телевизионный ролик о вреде зависимости. Можно работать в любых жанрах: реклама, музыкальный клип, мультипликация, сказка, постановка и пр. также можно использовать музыку, танцы, костюмы. Время подготовки группы – 10-15 минут. Это задание может быть подготовлено заранее.

По окончании просмотра роликов участники обсуждают, какой из роликов был самым удачным и почему. Это упражнение позволяет подросткам утвердиться в своей позиции и осознать, как легко становятся зависимыми молодые люди и какие последствия ожидают зависимых людей.

3. Подведение итогов.

ПРОБЛЕМЫ		
Медицинские	Социальные	Правовые

Беседа с родителями: «Пять примеров, которые помогают родителям лучше понимать собственных детей».

Между прочим, опыт их применения может выручить и в общении с другими взрослыми.

Прием 1: Постарайтесь показать вашему ребенку, что вы его понимаете. Иногда этот прием называют «Отраженным выслушиванием». Он состоит из трех частей:

- Демонстрируйте ребенку, что вы слышите то, что он говорит (например, словами «да», «угу», вопросами «а что потом?», «и что же?» и т.д.).
- Позвольте 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 его «языком тела». Часто ребенок уверен, что успешно скрывает свои эмоции (грусть, досаду, нетерпение и прочее). Но дрожащий подбородок или блеск глаз скажут вам иное. Всегда полагайтесь на «язык тела». Но постарайтесь не вызывать излишний интерес; не забывайте, что в подростковом возрасте преобладает «потребность в эксперименте».

Прием 3: выражайте свою поддержку и поощрение не только словами. Это могут быть ваши улыбка, похлопывание по плечу, кивок головой, взгляд в глаза, прикосновением 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 расценивать 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.

Беседа с родителями: «Как повысить самоуважение подростка и помочь ему сделать правильный выбор?»

Предрасположенность к употреблению алкоголя и наркотических веществ непосредственно связано с уровнем самоуважения.

Пять принципов формирования самоуважения подростка:

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.
2. Помогайте вашему ребенку выбирать и ставить перед собой реальные цели.
3. Исправляйте и оценивайте поступок или действие, а не личность самого ребенка.
4. Дайте вашему ребенку реальную ответственность за какую-нибудь домашнюю работу. Ребенок, который имеет постоянное поручение по домашним делам, ощущает себя частью команды и, достигая результатов в исполнении своих обязанностей, получает чувство удовлетворения.
5. Показывайте ребенку, как вы его любите, демонстрируйте свою любовь к нему. Объятия, улыбка и слова: «Я люблю тебя», «Мы гордимся тобой», «Я верю в тебя» помогут ребенку ощущать ваше хорошее отношение к нему.

Не забывайте, что, вероятнее всего, ваш ребенок будет перенимать вашу точку зрения и суждения, наблюдая, как семейные ценности влияют на ваше поведение. Вот еще несколько принципов, которые могут помочь предотвращению приобщения ребенка к употреблению алкоголя и наркотиков:

1. Рассказывайте о своих личных или религиозных установках и убеждениях, касающихся предупреждения пьянства и потребления наркотиков.
2. Имейте собственные оригинальные суждения, принимайте решения самостоятельно, а не потому, что «так делают все».
3. Относитесь с уважением к сохранению своего здоровья и ведите здоровый образ жизни.
4. Выработайте у себя убеждения и привычки, - и это очень важно!- которые помогли бы вам контролировать свое поведение в отношении алкоголя и наркотиков.

Несомненно, что ваши жизненные принципы являются ключом к здоровью ваших детей. Ваш ребенок сможет руководствоваться полученными в детстве, важными и предпочтительными с его точки зрения стандартами, когда окажется в принуждающей его к употреблению алкоголя или наркотиков ситуации.

Родителям раздается информационный буклет «Простые правила общения с подростком».

Анкета- диагностика

1. Проявляет ли подросток низкую устойчивость к психическим перегрузкам и стрессам. _____
2. Проявляет ли часто неуверенность в себе и имеет ли низкую самооценку. _____
3. Испытывает ли трудности в общении со сверстниками на улице. _____
4. Тревожен ли, напряжен ли в общении, в школе. _____
5. Стремится ли к получению новых ощущений, удовольствия, причем как можно быстрее и любым путем. _____

6. Зависит ли избыточно от своих друзей, легко ли подчиняется мнению знакомых, не критичен, готов ли подражать образу жизни друзей.

7. Имеет ли отклонения в поведении, вызванными травмами мозга, инфекциями, либо врожденными заболеваниями, в том числе связанными с мозговой патологией.

8. Свойственна ли ему непереносимость конфликтов, стремление уйти в иллюзионный мир благополучия.

9. Отягощена ли наследственность – заболевания отца (матери) наркоманией или алкоголизмом.

Спасибо за участие!

За каждый положительный ответ на вопросы 1,2,3,4 - пять баллов. За ответ «да» на любой из вопросов 6,8 – по десять баллов, а на вопросы 5,7,9 – по пятнадцать баллов. За отрицательные ответы ноль баллов.

Сумма менее 15 баллов означает, что несовершеннолетний в «группу риска» не входит.

От 15 до 30 баллов – средняя вероятность вхождения в «группу риска», требующая повышенного внимания к поведению подростка.

При результате свыше 30 баллов следует незамедлительно посоветоваться с психологом, врачом, работником подразделения милиции по предупреждению правонарушений несовершеннолетних.

Беседа с родителями: «Приемы и методы антиалкогольного и антинаркотического воспитания в семье»

Существуют различные технические приемы, которые используются родителями, которые используются родителями, чтобы удержать своих детей от употребления табака и других наркотиков. Рассмотрим некоторые из них:

- Учите подростка иметь свою индивидуальность;
- Изучите с ним значение слова «дружба»: пусть он составит список понятий, которыми он охарактеризовал бы друга, и другой список – о недруге.
- Объясните ему (ей), что существуют предложения, на которые можно и нужно отвечать твердым отказом. Объясните подростку, что в определенных ситуациях каждый имеет право высказать свое собственное мнение.
- Изучайте особенности употребления алкоголя и наркотиков в молодежной среде. Существуют ситуации, в которых подростки считают необходимым употребление алкоголя или наркотиков.
 - не разрешайте вашим детям ходить в гости к друзьям, когда их родителей нет дома;
 - не допускайте, чтобы он становился членом «скрытых» компаний;
 - родители должны следить за увлечениями своих детей и представлять, где и с кем те проводят свое время;
 - не допускать домашних вечеринок в отсутствии взрослых (о чем родители иногда забывают, дети, которых настойчиво требуют предоставить им самостоятельность).
- Используйте пример сверстников.
- Всячески стимулируйте участие подростка в школьной или общественной деятельности, в спорте или музыке, не заставляя его быть лучшим или всегда побеждать.
- Находите больше времени для совместного отдыха, работы, творческой деятельности со своими детьми. Дети чрезвычайно ценят время, проведенное со своими родителями, и те дела, которые сделали вместе.

Любите своих детей, но в своей любви не будьте слепы, а старайтесь быть терпеливыми, последовательными и рассудительными.

Счастья вам в семье!

ТЕСТ «ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЕГО РЕБЕНКА?»

1. Как любя Вы называете своего ребенка? _____
2. Как зовут самых близких друзей Вашего ребенка? _____
3. Любимое блюдо Вашего ребенка? _____
4. Любимый цвет Вашего ребенка? _____
5. Любимый день недели Вашего ребенка? _____
6. Любимый предмет Вашего ребенка в школе _____
7. Любимая передача Вашего ребенка? _____
8. Самая заветная мечта Вашего ребенка? _____
9. Любимый вид спорта Вашего ребенка? _____
10. Чего боится Ваш ребенок? _____

Помнить бы

каждому из нас, в зависимости от кого находится другой человек, тем более – ребенок, о том, что:

- обидно, когда все беды валят на тебя;
- обидно, когда успехи твои остаются незамеченными или приписываются другим;
- обидно, когда тебе не доверяют;
- обидно, когда другому – а не тебе! – поручают то, что ты можешь сделать хорошо;
- обидно, когда другие заняты чем-то интересным, а тебя заставляют продолжать надоевшее, унылое занятие;
- обидно, когда дело, поначалу интересное, превращается в обузу и занятие, от которого не отвяжешься;
- обидно, когда тебя сагитировали что-либо сделать, нарисовав радужную картину того, что должно получиться, а выясняется, все это – на самом деле скучное занятие;
- обидно, когда из третьих рук узнаешь о себе «кое-что новенькое»;
- обидно, когда о тебе попросту забыли за своими заботами;
- обидно, когда тебя в чем-нибудь подозревают, а ты не имеешь возможности оправдаться;
- обидно и многое другое, о чем мы не вспомнили.