

ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ,  
АЛКОГОЛИЗМА И НАРКОМАНИИ.  
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ

**РУКОВОДСТВО ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ПРО  
НАРКОМАНИЮ, АЛКОГОЛИЗМ  
И ТАБАКОКУРЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ  
ВОЗРАСТЕ.**

**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ УЧЕНИК  
УПОТРЕБЛЯЕТ?**

Успешность профилактики во многом зависит от способности педагогов к установлению контакта с родителями, особенно проблемных, трудных детей. Исследования позволяют говорить о том, что значимые для ребенка взрослые часто склонны перекладывать ответственность друг на друга. Социологические опросы по поводу причин злоупотребления ПАВ детьми свидетельствуют: родители чаще связывают его риск со школой, в то время как педагоги указывают на более значимое влияние семьи. Педагогам важно поработать с вероятными причинами и «нежеланием» сотрудничать, которое они встречают зачастую со стороны родителей. Как правило, если родители «уходят» от контакта, не могут повлиять на поведение ребенка, то это скорее их беда, а не «вина». Это говорит о том, что воспитательный ресурс семьи исчерпан, и мы сталкиваемся на деле с защитным поведением. Видимо, в этой ситуации родители сами нуждаются в поддержке. Следование определенным **принципам** позволит поддерживать необходимый для воспитания детей диалог с родителями:

1. Не поучать, а приглашать к сотрудничеству. Опыт работы в школе показывает, что нередко учителя, предвидя возражения родителей, начинают беседу властным тоном с поучительными «интонациями». Такое начало сразу ставит родителя в позицию обижаемого и вынуждает его защищаться, обвиняя во всем учителя и выгораживая ребенка. Естественно, о сотрудничестве здесь не может быть и речи. Другое дело, если учитель постарается понять чувства родителей, проявит доброжелательность и внимание к их точке зрения. Тогда возможна выработка совместных действий для адекватного воспитания ученика.

2. Находиться в партнерской позиции с родителями. Ни в коем случае учитель не должен занимать позицию «сверху», чтоб не вызвать сопротивление родителей. В то же время вредна и позиция «снизу», так как может привести к манипулятивным действиям со стороны родителей.

3. Показать родителям свое положительное отношение к их ребенку. Психологический контакт возникает сразу, как только учитель показывает, что видит позитивные черты в характере ребенка, симпатизирует ему и даже любит его. Когда родители видят дружелюбный взгляд учителя и чувствуют, что он заботится о

благополучии их ребенка, психологические защиты становятся не нужными и возникает сотрудничество.

4. Вести конструктивный диалог с родителями. Не стараться любой ценой отстоять собственную позицию, а стремиться объединить усилия для изменения ситуации. Обсуждать проблему, а не личностные особенности ученика.

Неспециалисту может показаться странным, что самооценка прямо связана с употреблением табака, алкоголя или даже наркотиков. Однако исследования показали, что люди, злоупотребляющие этими веществами, обычно имеют низкую самооценку. Так и у ребенка имеющего положительную, высокую самооценку, скорее всего хватит самоуважения, чтобы отказаться от употребления алкоголя и наркотиков. Он будет сопротивляться давлению окружающих более активно, чем тот, который считает себя "хуже других"

. Деятельность педагогического коллектива школы по предотвращению употребления и распространения психоактивных веществ

Деятельность администрации школы и всего

Педагогического коллектива должна быть направлена на создание обстановки нетерпимости к наркомании, токсикомании и употреблению психотропных веществ и широкой информированности.

Классные руководители и все педагоги-предметники должны хорошо усвоить, что ранняя профилактика наркомании также значима, как и усвоение учащимися образовательных программ. Весь педагогический коллектив должен быть не только сам нетерпим к любым случаям употребления наркотиков и психотропных веществ, но и воспитывать такую реакцию у своих учеников. Обязательная информация о каждом случае употребления учащимися наркотических или психотропных

веществ или появления вблизи школы распространителей наркотиков не-обходима для результативности проведения профилактической работы.

Только объединенными усилиями учителей, социальных педагогов, педагогов-психологов, родителей, сотрудников

милиции можно восстановить здоровый климат в школе и спасти ребенка от наркомании.

Кроме того, педагоги должны убедить учащихся о необходимости информировать их, обо всех случаях употребления наркотиков.

Они должны разъяснять учащимся, что в подобных случаях речь идет не о предательстве товарищей или простом «ябедничестве», как обычно это воспринимается подростками, что сокрытие подобной информации может привести их товарища к гибели. При проведении таких бесед необходимо терпение,

большой такт и деликатность. Следует разъяснять, что такая информация будет иметь строго конфиденциальный характер и станет доступной весьма

ограниченному кругу лиц, участвующему в работе по реабилитации и оказанию помощи их товарищу.

Разглашение такой информации может подорвать доверие учащихся и в конечном итоге принести моральный и физический вред подростку, попавшему в беду.

Наркотики, действующие на психику человека, независимо от того, вводятся они с помощью шприца или другим путем, влияют на способность человека принимать решения, касающихся безопасного сексуального поведения, и тем самым повышают вероятность его участия в незащищенном сексе.

Потребители инъекционных наркотиков способствуют передаче СПИДа гетеросексуальным путем и от матери к ребенку.

Главное правило воспитательно-оздоровительной и образовательной работы с детьми и подростками по профилактике наркомании и других вредных привычек в школе и других учреждениях детского отдыха и оздоровления заключается в том, чтобы это было сделано доходчиво, интересно, не вызывая сомнений. Важно не запугивать, а показывать преимущества здорового образа и стиля жизни, демонстрируя убедительные факты.

#### **ПРИЧИНЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ :**

- алкогольные обычаи (средство стабилизации утвердившихся в данной среде отношений и форм употребления алкоголя и осуществляют преемственность этих отношений в жизни новых поколений.)
- свойство алкоголя ослаблять напряжение, создавать иллюзию благополучия;
- усложнение социальной среды человека, усложнение производства и производственных отношений (урбанизация) — трудности адаптации, конфликты с окружающими, неудовлетворенность желаний и установок, утомление, робость, сознание своей неполноценности (вследствие, например, недостаточного образовательного уровня).

В силу ряда особых исторических, политических и экономических обстоятельств в стране к концу XX века возникла беспрецедентно неблагоприятная алкогольная ситуация: сочетание «северного» стиля и максимального уровня потребления алкоголя на человека в год, характеризующееся избыточной заболеваемостью и смертностью населения.

Производство и потребление алкоголя в стране продолжают увеличиваться. В потребление алкоголя вовлекаются новые группы населения — женщины и молодежь. Потребление алкоголя проникает на производство, в общественные места, становится атрибутом служебных отношений, всё меньше воспринимается как социальное зло, отношение к нему становится всё более терпимым.

## **ЗАЩИТНЫЕ ФАКТОРЫ, КОТОРЫЕ ПРЕПЯТСТВУЮТ НАРКОТИЗАЦИИ И АЛКОГОЛИЗАЦИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

К таким личностным факторам относятся:

- здоровое и развитое чувство юмора;
- внутренний самоконтроль: ребенок, чрезвычайно целеустремленный;
- стрессоустойчивость;
- крепкие дружеские отношения, по крайней мере, с одним взрослым человеком помимо родителей, характеризующимся как сильная и здоровая личность;
- склонность жить по законам и нормам общества, школы, семейным стандартам;
- активное участие в деятельности социальной группы: ребенок, подросток имеет определенные обязанности и добивается успехов в их выполнении;
- видение жизненной перспективы;
- адекватная самооценка;
- способность к конструктивному поведению в конфликтных ситуациях.

## ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА В ШКОЛЕ

### ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ:

- Целостность образовательного процесса;
- Научность организации деятельности участников образовательного процесса;
- Гуманистическая направленность взаимодействия и взаимоотношений субъектов педагогического процесса;
- Субъективность в процессе формирования культуры здоровья;
- Дифференциация и индивидуализация процесса формирования культуры здоровья;
- Адекватность, оптимальность и вариативность педагогических воздействий.

### ЗАДАЧИ:

- Формирование ценности здоровья и здорового образа жизни;
- Формирование ценности здоровья и здорового образа жизни;
- Формирование социальной значимости здоровья в личной и общественной деятельности;
- Усиление оздоровительной функции школы и семьи;
- Повышение квалификации педагогов в вопросах укрепления и охраны здоровья человека;
- Формирование мотивов и потребностей здоровьесохранения у субъектов образовательного процесса;
- Создание условий для укрепления физического, психического и нравственного здоровья субъектов образовательного процесса.



### СРЕДСТВА:

- учебная деятельность;
- внеклассная и внешкольная работа с учащимися и семьей;
- практика семейного воспитания;
- средства физической культуры и спорта;
- средства общения, и массовых коммуникаций;
- средства самовоспитания, саморазвития и самосовершенствования;
- психологический климат в педагогическом коллективе, группе сверстников и в семье;
- средства агитации и пропаганды здорового образа жизни;
- оздоровительно-профилактические средства.

### ФОРМЫ:

- учебные и внеучебные занятия, курсы;
- внеклассные и внешкольные мероприятия;
- формы трудовой и общественной деятельности;
- формы оздоровления в семье;
- самостоятельная деятельность по сохранению и укреплению здоровья;
- формы общения в школе и семье;
- массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- взаимодействие с оздоровительными учреждениями города.

## **КРИТЕРИИ:**

- устойчивый мотив к сохранению здоровья;
- принятие ценностей здоровья;
- сформированность знаний в сфере здорового образа жизни;
- овладение навыками здоровьесбережения;
- уровень физического развития и физической подготовленности;
- уровень эмоциональной устойчивости;
- уровень эмоционального благополучия деятельности;
- коммуникабельность;
- степень адаптированности к наиболее значимым видам отношений.

## **ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### *Целевая группа — педагоги*

1. Анализ заболеваемости среди педагогов.
2. организация работы групп здоровья.
3. Проведение семинаров, лекций, тренингов, направленных на снятие эмоционального напряжения, профилактики «личностного выгорания» и т.п.
4. Индивидуальные консультации по вопросам сохранения и укрепления здоровья в медицинских учреждениях.
5. Медицинский скрининг здоровья:
  - измерение АД;
  - исследование крови на сахар;
  - исследование крови на холестерин;
  - общий анализ крови.
6. Организация спортивных секций для педагогов (баскетбол, волейбол, аэробика).
7. Проведение «Дня здоровья».
8. Организация комнаты психологической разгрузки для педагогов.
9. Консультации специалистов по проблеме профилактики вредных привычек у детей.

## *Целевая группа — учащиеся*

1. Анализ состояния здоровья учащихся по физическому развитию и структуре заболеваемости.
2. Отслеживание психического статуса учащихся:
  - работоспособность;
  - адаптация учащихся к новым условиям обучения;
  - динамика психического развития;
  - выявление профессиональных интересов и склонностей;
  - оценка готовности учащихся к обучению в школе.
3. Анализ учебных программ с целью выявления содержания, связанного с профилактикой заболеваний и ведения здорового образа жизни.
- fi. Организация уроков, нацеленных на здоровьесбережения:
  - рациональная организация урока;
  - физминутки;
  - динамическая пауза;
  - прогулки;
  - соблюдение санитарно-гигиенических норм.
5. Диспансеризация, профосмотры и профилактические прививки.
6. Оздоровляющие мероприятия:
  - утренняя зарядка;
  - производственная зарядка или танцевальная пятиминутка в 11 часов;
  - дня здоровья;
  - посещение бассейна;
  - поездки за город.
7. Проведение уроков здоровья в классах.
8. Индивидуальные консультации по вопросам укрепления и сохранения здоровья.
9. Классные часы: «Самоконтроль состояния здоровья», «Профилактика инфекционных заболеваний», «Вредные привычки» и т. п.
10. Организация активного отдыха на переменах.
11. Организация питания.
12. Конкурс стенгазет.
13. Летние и зимние Олимпийские игры.

## ***Целевая группа — родители***

1. Анализ потребностей родителей и родительских запросов.
  2. Оформление стенда для родителей «Здоровье школьника».
  3. Подготовка листовок, брошюр для педагогов и родителей.
  4. Информирование родителей о результатах медосмотров.
  5. Привлечение родителей к проведению Дней здоровья в школе.
  6. Проведение родительских собраний на тему «Формирование здорового образа жизни».
  7. Информирование родителей о необходимости обеспечения детей оборудованием и принадлежностями для занятий физкультурой.
- Формирование позитивного мироощущения, выработка у детей навыков эффективной социальной адаптации, позволяющей находить удовольствие от жизни как таковой и в дальнейшем предупредить вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков. Дети научатся ценить свое здоровье, управлять своим настроением и отношениями с людьми, поймут, насколько важно правильно питаться и соблюдать режим дня.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Аарва П., Калинина А. М., Костович Л., Сырцова Л. Е.* Профилактические программы. Руководство по планированию, реализации и оценке / Под редакцией Оганова Р.Г., Шестопалова Н.В. // Проект ТАСИС «Система профилактических мер и здоровье населения России». — М., 2000. — 101 с.
2. *Александров А.А., Александрова В.Ю.* Курение и его профилактика в школе — М.: Медиа Сфера, 1996. — 96 с.
3. *Бабаян Э.А., Гонопольский М.Х.* Наркология — М.: Медицина, 1987. — 336 с.
4. *Белогуров, С.Б.* Популярно о наркотиках и наркоманиях — 2-е изд., испр. и доп. / С.Б. Белогуров. — СПб.: Невский диалект, 2001. — 213 с.
5. *Исмуков, Н.Н.* Без наркотиков. Программа предупреждения и преодоления наркотической и алкогольной зависимости / Н.Н. Исмуков — М.: Фаир-Пресс. — 2001. — 384 с.
6. *История формирования северного стиля потребления алкоголя в России.* // Журнал «Алкогольная болезнь» — № 6. — Москва, 2000 г.
7. *Левин, Б. М., Левин, М. Б.* Наркомания и наркоманы: Кн. для учителя / Б.М. Левин, М.Б. Левин — М.: Просвещение, 1991 — С. 58–74.
8. *Максимова, Н. Ю.* Психологическая профилактика алкоголизма и наркомании несовершеннолетних: Учебное пособие для вузов / Н.Ю. Максимова. — М.: Мир книги, 2006. — 384 с. — (Учебники «Феникса»).
9. *Мальцева О. А.* Формирование и развитие ответственного поведения у тинэйджеров как основа психопрофилактики аддикций — Тюмень: ТОГИРРО, 2007 г.
10. *Профилактика наркомании: организационные и методические аспекты. Итоговые материалы международного проекта / Сост. И.П. Рущенко.* — Харьков: Финарт, 2002. — С. 182–192.
11. *Пути и методы предупреждения подростковой и юношеской наркомании / Под ред. С. В. Березина, К. С. Лисецкого, И.Б. Орешниковой.* — Самара: Изд-во «Самарский университет», 2004. — 336 с.
12. *Сергеев А. Н., Целинский Б. П.* Рекомендации педагогам, родителям и сотрудникам правоохранительных органов о проведении профилактической работы по предупреждению распространения наркотиков и злоупотребления ими в молодёжной и подрост-

ковой среде [Электронный ресурс]. — М., 2000— . — Режим доступа: <http://www.narcom.ru/parents/agit/7.html>. — Загл. с экрана.

13. .

14. *Шпаков А.Н.* Справочник для родителей и детей. Алкоголизм. Наркомания. Токсикомания. Курение. Природные и бытовые яды. Происхождение, распознавание, лечение, профилактика / А.Н. Шпаков. — М.: Энергия, 2000. — 368 с.



