

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Куяново» муниципального района
Краснокамский район Республики Башкортостан

Согласовано
Заместитель директора по ВР
Кашау /Н.А. Калашникова/
26.08.2020г.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с. Куяново
/И.Н. Хайдарова/
Приказ № 148 от 31.08.2020г.



ПРОГРАММА
ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ,
АЛКОГОЛИЗМА И ТАБАКОКУРЕНИЯ.

2020 г.

Пояснительная записка

Формирование здорового образа жизни, воспитание общей культуры здоровья - важнейшая часть существования человека в современном мире.

В деле формирования здорового образа жизни дети являются наиболее перспективной возрастной категорией. Именно в детстве происходит усвоение основных объемов информации, выработка фундаментальных жизненных стереотипов. Существенно и то, что у детей и подростков естественной является учебная деятельность, поэтому вопросы формирования здорового образа жизни и профилактики потребления психоактивных веществ могут быть органично включены в учебно-воспитательный процесс.

Программа разработана на основе учебно-методического пособия «Здоровьесберегающие технологии в образовательных учреждениях: профилактика наркомании, алкоголизма и табакокурения»/Ахмерова С.Г., Ижбулатова Э.А., (рекомендована для работы классных руководителей по формированию здорового образа жизни.)

Целью программы является повышение уровня знаний о здоровом образе жизни, формирование морально-нравственных установок, поведенческих реакций, привитие принципов здорового образа жизни как наиболее рационального стиля поведения, моделирование позитивных в отношении здоровья поведенческих навыков и привычек среди участников образовательного процесса.

Программа составлена для учащихся основной школы и учащихся старших классов общеобразовательных школ. Разделение каждого курса на разделы произведено в соответствии с основными аспектами здорового образа жизни.

Программа рассчитана на еженедельные занятия по 1 часу в месяц на протяжении учебного года, то есть по 12 часов в каждом учебном году.

Занятия по программе включаются в общее количество классных часов. Курс закрепляется за классным руководителем. При проведении занятий предполагается широкое использование наглядных материалов, интерактивных технологий обучения и воспитания, обучающих систем «тест-игра», «игра-задача», анкетирования, видео и мультимедиа материалов, компьютерных игр, решение кроссвордов, ребусов и пр. По каждому разделу необходимо решение ситуационных задач или проведение деловых игр, что приблизит обучение к реальным условиям и позволит выбрать наиболее рациональный стиль поведения в наиболее типичных ситуациях.

Контроль за уровнем знаний рекомендуется проводить не только в виде контрольных работ, тестов, тематических сочинений, но и в виде реферативных работ и индивидуальных проектов, разработки индивидуальных систем оздоровления, конкурсов рисунков, песен, эстрадных миниатюр, программ дискотек, сценариев видеоклипов и пр.

Задачи: **1.** формирование общей культуры личности, адаптации личности к жизни в современном достаточно агрессивном обществе. **2.** создание основы для осознанного выбора и освоения жизненно значимых навыков, повышение мотивации на ведение здорового образа жизни.

Вся информация распределена по классам и содержит рекомендации для осуществления занятий. В разработке своих методических материалов рекомендуется ориентироваться на интерактивные технологии обучения и воспитания.

Прогнозируемый результат: Здоровый физически и психически, нравственный, без вредных привычек, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

Учебно – тематический план программы (5 – 9 классы)

№ п/п	Название темы	Объем часов				
		5кл.	6кл.	7кл.	8кл.	9кл.
1.	Образ жизни и здоровье	2	2	2	2	2
2.	Профилактика табакокурения	4	3	3	2	3
3.	Профилактика употребления алкоголя	4	4	3	4	4
4.	Профилактика наркомании и токсикомании	2	3	4	4	3
5.	Итого	12	12	12	12	12

Содержание курса

Тема: образ жизни и здоровье.

5 класс: Определение понятия здоровье. Компоненты и критерии здоровья. Факторы, влияющие на здоровье человека. Здоровый образ жизни как рациональный способ жизнедеятельности. Элементы здорового образа жизни. Зависимость образа жизни от индивидуальных особенностей организма, климатогеографических условий существования. Здоровый образ жизни в народных традициях и обрядах.

6 класс: Зависимость здоровья человека от чистоты тела, кожи. Условия, способствующие поддержанию чистоты тела. Уход за школьной формой. Удобная и функциональная домашняя одежда. Требования к белью. Влияние пыли и загрязненного воздуха в помещении на динамику работоспособности и распространение инфекционных заболеваний. Способы устранения запыленности воздуха и вещей.

7 класс. Повышение уровня двигательной активности. Влияние занятий гимнастикой и подвижными играми на осанку. Привычки, отрицательно влияющие на формирование осанки, их искоренение. Влияние высоты каблука на формирование осанки. Использование тренажеров. Активный отдых между занятиями как способ скорейшего восстановления трудоспособности. Упражнения по профилактике нарушений осанки, утомление органов зрения.

8класс. Основы психогигиены. Эмоции и чувства. Культура чувств и их проявление. Этика взаимоотношений. Аэробные упражнения и закаливающие процедуры как способ повышения настроения. Мышечные зажимы, возникающие при нервно-эмоциональном напряжении способы их устранения. Свободный выбор как признак взросления. Центры доверия и психологической помощи подросткам. Возможности разрешения конфликтных ситуаций. Способы психологической защиты.

9класс. Рациональная организация труда и отдыха во время подготовки к экзаменам. Требования к продолжительности занятий, активному отдыху на свежем воздухе, продолжительности и качеству ночного сна, питанию. Значение правильной организации режима дня для предупреждения переутомления. Построение режима дня учащихся в зависимости от времени обучения в школе (первая или вторая смена). Время начала

приготовления домашних заданий, продолжительность приготовления уроков. Компьютер (гаджеты) и здоровье. Основные правила техники безопасности при работе на компьютере. Упражнения и самомассаж для профилактики утомления рук и органов зрения.

Тема: Профилактика табакокурения

5класс. История распространения табакокурения. Курение табака как доходная статья для производителей и торговцев табачной продукцией. Современная распространенность табакокурения. Профилактика табакокурения в народных традициях, произведениях литературы и искусства.

6класс. Состав табачного дыма и табачных смол. Понятие о канцерогенах. Органы-мишени для табака. Болезни, связанные с табакокурением. Влияние курения на внешний вид, умственную и физическую работоспособность, занятия спортом. Характеристика активного и пассивного табакокурения. Действие на организм пассивного табакокурения. Опыты по демонстрации отрицательного влияния табакокурения на живые организмы и растения.

7класс. Курение как один из вариантов наркомании: бытовое, привычное и пристрастное курение. Механизм формирования зависимости к табакокурению. Мышечная зависимость как специфическое проявление табачной наркомании. Сравнение эффективности различных методик отказа от курения. Мой выбор: поиск убедительных ответов отказа на предложение закурить.

8класс. Экономические, социальные и биологические последствия табакокурения. Сигареты и семейный бюджет. Курение и социальная адаптация личности. Курение и экология квартиры. Конкурс антирекламы табака.

9класс. Влияние табакокурения (активного и пассивного) на родительские функции человека. Последствия курения мужчины и женщины для развития плода, роста и развития ребенка. Способы отказа от пробы сигарет.

Тема: профилактика употребления алкоголя.

5класс. Происхождение алкоголя и различных спиртных напитков. Отношение к алкоголю и последствиям его употребления у разных народов. Современная распространенность пьянства и алкоголизма. Антиалкогольные обычаи, направленные на искоренение пьянства и алкоголизма. Профилактика употребление алкоголя в народных традициях, произведениях литературы и искусства.

6класс. Механизм воздействия алкоголя на клетки и ткани организма. Поражение внутренних органов при эпизодическом и регулярном приеме алкоголя. Последствия разрушения клеток нервной системы, печени, сердца, половых клеток. Влияние алкоголя на терморегуляцию, артериальное давление, обмен витаминов, на пищеварение, всасывание питательных веществ, на нервную систему, умственную работоспособность, память. Влияние алкоголя на физическую работоспособность и занятия спортом. Алкогольная деградация личности. Особенности действия различных алкогольных

напитков на клетки и ткани организма(самогон, водка, шампанское, вино, коньяк, пиво, энергетические напитки). Опыты по демонстрации негативного влияния алкоголя на пищеварение.

7класс. Механизм формирования алкогольной зависимости. Изменения, происходящие в связи со становлением психической и физической зависимости. Толерантность, ее изменение при приеме алкоголя. Нарушение обмена веществ при алкогольной зависимости. Понятие об абстиненции. Возможности устранения зависимости. Биологические и социальные факторы, влияющие на скорость формирования зависимости к алкоголю. Опыты по демонстрации негативного влияния алкоголя на живые организмы и растения.

8класс. Социальные и биологические последствия пьянства и алкоголизма: преступления, пожары, дорожно-транспортные происшествия, бракованная и не выпущенная продукция, аварии на производстве, бытовой и производственный травматизм, расходы на здравоохранение, содержание детских домов и интернатов, выполнение квалифицированными специалистами неквалифицированного вида труда и пр. Обоснование превышение экономического ущерба над денежной выручкой при торговле алкоголем. Последствия эпизодического приема алкоголя. Негативные последствия «питейных» обычаев. Антиреклама алкогольных напитков.

9класс. Алкоголь и семья. Пути воздействия алкоголя на потомства. Нарушение детородной функции семьи. Понятие об «алкогольном зачатии», «алкогольном плоде», алкогольной интоксикации плода и грудного ребенка. Нарушение функции социализации детей. Негативные влияния алкоголя на растущий организм. Мой выбор-тренинг по отказу приема алкоголя.

Тема: Профилактика наркомании и токсикомании

5класс. Наркотики и общество. Понятие о зонах природного наркотизма. История распространения наркомании. Современная распространенность наркомании и токсикомании. Национальные, культурные традиции и законодательные акты, направленные на искоренение наркомании.

6класс. Наркотики и их влияние на организм. Влияние эпизодического и продолжительного приема токсических препаратов на рост и развитие организма. Последствия токсического воздействия на нервную систему, память, поведение. Динамика умственной и физической работоспособности при воздействии токсикантов. Влияние наркотиков на память, психику, социальные функции человека. Аутоагрессивное поведение как следствие употребления наркотиков. Конкурс антирекламы наркотиков.

7класс. Механизм формирования зависимости к наркотикам. Нарушение передачи нервного импульса при становлении психической и физической зависимости. Абстинентный синдром. Нарушение чувствительности зон комфорта. Компульсивное (неодолимое) влечение как основа необратимости психической зависимости. Биологические, микросоциальные и макросоциальные факторы, влияющие на скорость формирования зависимости. Общие закономерности течения наркомании. Профилактика наркомании в произведениях литературы и искусства.

8класс. Экономические и социальные последствия наркомании. Факторы, предопределяющие антисоциальность больных наркоманией. Искажение семейных связей, детородной функции. Особенности развития наркомании и токсикомании в подростково-юношеском возрасте. Следствия для общества наркотизации подростков. Биологические последствия приема наркотиков. Особенности биологических последствий при приеме наркотиков подростками и молодыми людьми. Инстинкт самосохранения.

9класс. Наркотики и семья. Пути воздействия наркотиков на потомство. Нарушение детородной функции семьи. Понятие о «наркотическом плоде», наркотической интоксикации плода и грудного ребенка. Формирование наркотической зависимости во время внутриутробного развития. Нарушение функции социализации детей. Негативное влияние наркотиков на растущий организм. Мой выбор: Тренинг противодействия сомнительным предложениям.

Учебно – тематический план программы (10 – 11 классы)

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		10кл.	11кл.
6.	Образ жизни и здоровье	2	2
7.	Профилактика табакокурения	3	3
8.	Профилактика употребления алкоголя	3	3
9.	Профилактика наркомании и токсикомании	4	3
10.	Итого	12	12

Содержание курса

Тема: Образ жизни и здоровье

10 класс. Мотивационные основы здоровьесберегающего поведения человека. Понятие о личности безопасного типа поведения. Основы здорового образа жизни в национальных традициях. Философские течения и рациональный образ жизни. Культура и здоровье, религия и здоровье. Оценка состояния здоровья. Функциональные расстройства, предболезни, донозологические формы. Медицинская активность. Основные принципы гигиенической организации умственного здоровья при работе за компьютером (гаджетами). Особенности физкультминуток и физкультпауз для старшеклассников. Ежедневный минимум физических упражнений. Социальная и физическая зрелость. Понятие о репродуктивной системе человека. Для юношей: Анатомо-физиологические особенности репродуктивной системы человека. Половое созревание, вторичные половые признаки. Специфическая гигиена тела. Половое влечение: инстинкт и разум, мужское достоинство и благородство. Здоровье подростков как основа здоровья будущих поколений. Для девушек: Анатомо-физиологические особенности репродуктивной системы человека. Половое созревание, вторичные половые признаки. Специфическая гигиена тела. Половое влечение: инстинкт и разум, душевная чистота и целомудрие. Здоровье подростков к; основа здоровья будущих поколений. Понятие о болезнях, передающихся при сексуальных контактах. Профилактика общественная и личная. Как

избежать насилия: виды решительного поведения и этапы достижения простых убедительных ответов. Эмоции человека и его здоровье.

11 класс. Понятие о гигиеническом поведении. Модель изменения поведения. Побудительные моменты здорового образа жизни. Эффективность гигиенического воспитания. Зависимость функционирования всех органов и систем организма от состояния центральной нервной системы. Влияние переутомления на деятельность жизненно важных функций организма. Рациональные виды отдыха. Физиологические подходы к составлению режима дня для взрослого человека. Режим дня при подготовке к экзаменам. Индивидуальная программа тренировочных занятий. Понятие о лечебной физкультуре и коррегирующей гимнастике. Поэтапная программа введения физкультурных нагрузок. Физиологические и психологические предпосылки создания семьи. Подготовка молодых людей к супружеству и родительству. Влияние состояния здоровья и поведения будущих родителей на здоровье ребенка. Наследственные и врожденные болезни. Ответственное поведение: отцовство, материнство. Понятие о планировании семьи. Культура общения. Формы общения. Искусство коммуникации в развитии личности.

Тема: Профилактика табакокурения

10 класс. Мотивы табакокурения в подростковом и юношеском возрасте. Возможности противодействия приобщению к табакокурению. Способы отказа от пробы сигарет. Школа как территория, свободная от курения. Конкурс антирекламы табачных изделий.

11 класс. Законодательные акты по борьбе с табакокурением. Права некурящих. Законодательные акты, направленные на ограничение пассивного курения. Способы борьбы с зависимостью при табакокурении. Восстановление обмена веществ и устранение физической и психической зависимости при отказе от табакокурения. Сравнение различных методик отказа от курения. Влияние табакокурения на социальную адаптацию личности. Мифы о табакокурении. Деловая игра: поиск убедительных ответов отказа на предложение закурить.

Тема: Профилактика употребления алкоголя

10 класс. Клинические проявления острой интоксикации алкоголем. Алкогольное опьянение, определение, развитие. Типы алкогольного опьянения: простое алкогольное опьянение, измененные формы алкогольного опьянения, патологическое опьянение. Симптомы, особенности проявления. Факторы молодежной субкультуры, способствующие и противодействующие алкоголизации детей и подростков, игра: Как категорически отказаться от предложения выпить алкоголь.

11 класс. Модели употребления алкоголя. Типы алкоголизма: систематическое, перемежающееся, запойное. Алкогольные психозы: белая горячка, алкогольный паранойд, алкогольный галлюциноз, корсаковский психоз. Алкогольная деградация личности, ее признаки и виды. Понятие об обратимости алкогольной психики. Законодательные акты, направленные на искоренение пьянства и алкоголизма. Влияние алкоголя на социализацию молодых людей. Антиреклама алкогольных напитков.

Тема: Профилактика наркомании и токсикомании

10 класс. Современные направления профилактики наркомании. Профилактическая работа, классификация (по ВОЗ), цели, задачи. Содержание социальной профилактики. Понятие о педагогической профилактике. Психологические основы первичной профилактики зависимостей. Меры противодействия распространению наркотиков в историческом аспекте. Современный отечественный и зарубежный опыт борьбы с наркоманией: практические превентивные подходы (когнитивный, аффективного обучения, социально ориентированной интервенции, программы развития жизненных навыков, развитие альтернативных социальных программ, обучение ЗОЖ). Профилактика наркомании в национальных, культурных традициях, фольклоре, произведениях литературы и искусства, современных СМИ. Деловая игра: противодействие сомнительным предложениям.

11 класс. Наркомания как вариант аутоагрессивного поведения. Клинические проявления острой наркотической интоксикации. Наркотическое опьянение, определение, развитие. Симптомы наркотического опьянения при приеме различных наркотиков. Особенности проявления, последствия, осложнения. Правовые основы государственной политики в сфере профилактики наркомании. Уголовно-правовые и административные меры борьбы с потреблением психоактивных веществ. Факторы риска наркотизации среди детей и подростков: медицинское предрасположение, объективные факторы, субъективные факторы. Факторы защиты формирования зависимости. Течение социальной зависимости у детей и подростков. Социально-психологические факторы, способствующие потреблению наркотиков.

Как вести себя с людьми, употребляющими наркотические вещества. Деловая игра: инстинкт самосохранения, если ситуация кажется опасной. Массовые мероприятия, соревнования, способствующие формированию ЗОЖ: Турслет, осенний кросс, баскетбольные соревнования, зимние игры, пионербол, волейбол, легкоатлетическая эстафета.

Литература

1.С.Г.Ахмерова,Э.А.Ижбулатова.Здоровьесберегающие технологии в образовательных учреждениях. Учебно-методическое пособие по организации воспитательной работы. Уфа. «Китап», 2011г.

2.С.Г.Ахмерова, З.Ф.Мубинова, Э.А.Ижбулатова. Профилактика наркомании ,алкоголизма и табакокурения в образовательных учреждениях: Учебно-методическое пособие для учителя. Уфа: Инфореклама,2005г.