

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Ореховская  
средняя общеобразовательная школа» Усть-Ишимского муниципального района  
Омской области

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР

*Васильева*

Протокол № 18 от «31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Ореховская СОШ»

/Н.Г. Петухова/

Приказ № 93/2 от «31» августа 2022 г.



Программа по профилактике вредных привычек среди обучающихся 5-9на  
2022-2023 учебные годы

## Программа работы по профилактике вредных привычек

Цель программы: профилактика вредных привычек у обучающихся, и формирование у них потребности ведения здорового образа жизни.

Задачи программы:

- формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения;
- формирование ценностей здорового образа жизни, сохранения психофизического, репродуктивного здоровья;
- формирование установок, снижающих вероятность конфликтного поведения и приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психически активных веществ. Формирование ответственного, толерантного поведения.

Эффективность профилактической работы.

Показателями эффективности деятельности можно считать остановку или сокращение роста распространенности злоупотребления психоактивными веществами среди детей и подростков, сокращение численности правонарушений, связанных с распространением и употреблением наркотиков, возросшую компетентность населения в отношении проблемы наркомании и ее последствий. Следует различать кратковременные, отставленные и долговременные показатели эффективности. К первым относятся результаты, полученные сразу после проведения акций, уроков или курсов. К отставленным показателям эффективности можно отнести результаты, полученные спустя 1-3 и более лет после начала вмешательства. И, наконец, долговременным эффектом профилактической работы является изменение отношения к наркотикам на границе смены поколений. Не располагая точными показателями экономической эффективности, можно с уверенностью утверждать, что стоимость лечения и реабилитации лиц с химической зависимостью, по своим затратам, превышает затраты на профилактическую деятельность. И если мы ставим реалистичные задачи в противостоянии распространению злоупотребления психоактивными веществами, уменьшению спроса на них, то эффективность при их выполнении неотделима от содержания работы.

Направления просветительской деятельности.

1. Диагностическое направление дает возможность иметь представление о предпочтениях обучающихся их интересах, склонностях. Диагностическое направление необходимо для построения работы по профилактике ПАВ в образовательном учреждении, в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся, социально - психологическом климатом в ученическом коллективе, социальным статусом обучающихся.

В рамках данного направления провести:

-анкетирование обучающихся с применением стандартизированных психологических методик;

- обеспечение социально – психологического сопровождения

2. Профилактическое направление -включает в себя создание благоприятного эмоционально-психологического климата в образовательном учреждении, профилактику вредных привычек.

Данное направление ориентировано на развитие стремления обучающихся к здоровому образу жизни, получение обучающимися адекватных знаний по вопросам употребления ПАВ. Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в образовательном учреждении, уверенного поведения и умения решать личностные проблемы.

Профилактическое направление программы включает в себя:

-разработку осуществление различных мероприятий, направленных на предупреждение возможных девиаций поведения обучающихся: выявление и учет обучающихся «группы риска», то есть склонных к совершению правонарушений, употребляющих ПАВ, допускающих нарушения дисциплины, и правил внутреннего распорядка образовательного учреждения, задержанных органами полиции за нарушение общественного порядка и проведение с ними профилактической и коррекционной работы.

-организация и проведение различных мероприятий по профилактике ПАВ.

Проведение классных часов по формированию ЗОЖ.

4. Просветительское направление:

- информирование обучающихся и их законных представителей о действии ПАВ на сознание, организм человека, о механизмах развития зависимости, последствиях к которым приводят вредные привычки, снижает риск употребления ПАВ;

- научить обучающихся понимать и осознавать, что происходит с человеком при употреблении ПАВ, ознакомить с физиологическими, психологическими и социальными последствиями употребления ПАВ. просвещение обучающихся по вопросам профилактики ПАВ;

-просвещение родителей по вопросам здорового образа жизни и вредных привычек

#### Направления работы

-формирование мировоззрения за здоровый образ жизни как на уровне социума (школа), так и в микросреде (семья);

-использование разнообразных методов и средств обучения (модульный принцип обучения);

-совместная работа учителей, медицинских работников, психологов, (диагностика, медицинское исследование, формирование медицинских знаний у учащихся и их родителей).

## Принципы реализации программы

Программа построена на основных принципах профилактической работы в образовательных учреждениях согласно концепции комплексной активной профилактики и реабилитации, адаптированная под школу:

1. *Комплексность* – согласованное взаимодействие с действующими мероприятиями по профилактике психоактивных веществ и пропаганде здорового образа жизни в образовательной среде.
2. *Принцип непрерывности* ориентирует на обеспечение в воспитательно-образовательном процессе единства целей и задач, средств и результатов профилактики во взаимосвязи с общекультурными, социальными и личностными запросами школьников с учетом их возраста.
3. *Принцип дифференциации и индивидуализации* предполагает организацию учебно-воспитательного процесса (содержание, формы, методы) с учетом личностных особенностей.

Данная программа рассчитана на обучающихся основной школы, она построена с учетом возрастных особенностей развития. В каждой из параллелей проводится по 4 классных часа, по одному классному часу в четверть. Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий.

### Ожидаемые результаты программы:

- формирование и укрепление антинаркотических установок (непринятие любых форм наркотизации, понимание употребления ПАВ как угрозы внутренней стабильности, здоровья, социального благополучия, установка на отказ от пробы вещества).
- существенное увеличение информационного сопровождения образовательного процесса в вопросах профилактики употребления ПАВ и пропаганде здорового образа жизни.
- Переориентация жизненных ценностей обучающихся, формирование здорового образа жизни;

## Механизм оценки результатов:

На входе и выходе работы с участниками профилактической работы проводится анкетирование, опросы, сбор отзывов и предложений, проведение анализа полученных результатов, корректировка программы с учётом анализа.

Срок реализации программы: 2022 - 2023 учебный год.

Место реализации программы: МБОУ «Ореховская СОШ»

### Структура практических занятий:

Длительность одного занятия варьируется от 45 до 60 минут, в зависимости от его темы. Занятия рассчитаны на работу с обучающимися 10 - 16 лет. Проводится 1 раз в четверть

Для проведения занятий группа рассаживается в круг или за партами (в зависимости от темы занятия). В начале каждого тренинга обучающиеся вырабатывают правила, которых они будут придерживаться в течение всего тренинга; могут высказывать собственное мнение, не подвергаясь критике, участвовать в активном обсуждении поднимаемых на занятии вопросов, в упражнениях, групповых дискуссиях. Причем участие - добровольное. Ведущий не принуждает ученика при его отказе отвечать на вопросы или выполнять упражнения, но всячески поощряет его участие.

Материалы необходимые для работы: доска, мел, проектор, компьютер.

Каждое занятие обычно содержит следующие части:

- выяснение знаний и представлений обучающихся по данной теме;
- сообщение новой информации и обобщение имеющейся;
- отработка навыков

Формы работы: групповая дискуссия, «мозговой штурм», ролевая игра, работа в малых группах, в парах.

## План профилактической работы с обучающимися

Темы:	Примерные сроки проведения	Кол-во часов
<b>5 класс</b>		
1.« Как сохранить здоровье?»	Сентябрь	1
2.«Эмоции человека»	Ноябрь-декабрь	1
3..«Я среди людей, люди вокруг меня»	Январь-март	1
4. «Безопасный интернет»	Апрель-май	1
<b>6 класс</b>		
1. «Наше здоровье - в наших руках»	Сентябрь-октябрь	1
2. «Чего я боюсь?»	Ноябрь- декабрь	1
3. Как экономить время и успевать все?	Январь - март	1
4. «Мода- это плохо или хорошо?»	Апрель	1
<b>7 класс</b>		
1. Я и мои друзья. Поступки моих друзей.	Сентябрь- октябрь	1
2. Слово ранит сильнее меча.	Ноябрь - декабрь	1
3. Как формировать характер. План самовоспитания.	Январь - март	1
4. Мое общение со сверстниками	Апрель - май	1
<b>8 класс</b>		
1. Мои ценности в мире	Сентябрь- октябрь	1
2. Возраст, доверие и независимость. ВИЧ-инфекция	Ноябрь - Декабрь	1
3. Мое настроение и общение с людьми.	Январь - март	1
4. Деловая игра «Социальный проект»	Апрель-март	
<b>9 класс</b>		
1. Моя внешность.	Сентябрь- октябрь	1
2. Чувства, которые мы переживаем.	Ноябрь - декабрь	1
3. Как пережить экзаменационный стресс.	Январь-март	1

4. Рисканное поведение и безопасное поведение	Апрель - май	1
---	--------------	---

### Список использованной литературы

1. Березина С. В. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании // М.: Институт психотерапии, 2000;
2. Воспитательный потенциал семьи и социализация детей // Педагогика. 1999. № 4.
3. Архангельск, 2005;
4. Петракова Т.Н. Руководство по профилактике наркомании среди детей и подростков. М., 2007.
5. Простакова Т. М. Кризис подросткового возраста. // Феникс, 2009;
6. Профилактика наркомании и других видов зависимостей от ПАВ среди молодежи. Концепция программы. - М.:2000.
7. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Эффективные программы профилактики зависимостей от наркотиков и других форм зависимого поведения. М., 2004.
8. Интернет ресурсы. <http://tolerantnost.narod.ru/intrest.html>;  
[http://cezare5526.ucoz.hu/blog/krug\\_veseloe\\_solnce\\_81sm\\_mnogo\\_pred](http://cezare5526.ucoz.hu/blog/krug_veseloe_solnce_81sm_mnogo_pred)

## АНКЕТА

по выявлению вредных привычек

для учащихся 5-9 классов.

Класс \_\_\_\_\_

Дорогой друг!

Просим тебя ответить на вопросы, которые помогут оценить отношение подростков к

курению, алкогольным напиткам, наркотическим веществам. Поставь, пожалуйста,

«галочку» около подходящих для тебя ответов или подчеркни нужный ответ.

1. Как ты считаешь, курение вредно?

да нет не очень не знаю

2. В каком приблизительно возрасте ты впервые попробовал курить?

до 10 лет 12-13 лет 16-17 лет 10-11 лет 14-15 лет не пробовал

3. Как ты считаешь, по каким причинам ребята начинают курить?

- не хотелось отстать от друзей, которые курили

- чтобы понравиться девочке (мальчику)

- из любопытства

- чтобы почувствовать себя взрослее

- чтобы легче было общаться

- заставили старшие ребята

- другое

4. Если куришь в настоящее время, то как много?

- много (сколько штук в день?) \_\_\_\_



- средне (сколько штук в день?)\_\_\_\_\_
- очень редко (сколько штук в день и как редко?)\_\_\_\_\_
- мало (сколько штук в день?)\_\_\_\_\_
- не курю

5. В каких местах ребята обычно курят?

дома на улице, во дворе в школе, около школы другое

6. Знают ли родители, что ты куришь или пробовал курить?

знают не знают не курю

7. Считаешь ли ты, что алкоголь, входящий в вино, водку, пиво, вреден для организма?

да нет точно не уверен все зависит от количества

8. В каком приблизительно возрасте ты впервые попробовал спиртные напитки?

до 10 лет 10-11 лет 12-13 лет 14-15 лет 16-17 лет не пробовал

9. Как часто тебе случается употреблять алкогольные напитки в настоящее время?

- только на праздники
- очень редко (до 5 раз в год)
- 1-2-3 раза в месяц
- в среднем 1 раз в неделю
- другое\_\_\_\_\_
- не употребляю

10. Какие алкогольные напитки ты чаще всего употребляешь?

Пиво вино водку другое не употребляю

11. Знаешь ли ты, что пиво – такой же алкогольный напиток, как вино и водка, и

вызывает алкогольную зависимость?

Да нет

12. Как ты считаешь, почему ребята начинают употреблять алкогольные напитки?

- так принято в семье
- за компанию с товарищами
- из любопытства
- просто так, от нечего делать
- после каких-то неприятностей
- другое \_\_\_\_\_

13. Приходилось ли тебе когда-нибудь пробовать наркотические или токсиманические средства?

Нет да (что именно?) \_\_\_\_\_

14. Случается ли тебе в настоящее время употреблять какие-либо наркотические

или токсиманические средства?

Нет да (что именно?) \_\_\_\_\_

15. Откуда ты узнаешь о табаке, алкоголе, наркотиках и их воздействиях на организм человека?

- на уроках по разным предметам
- из собственных наблюдений за людьми, их употребляющих
- на специальных занятиях в школе
- читал
- смотрел по телевизору
- по собственному опыту
- говорили родители

- другое \_\_\_\_\_

16. О чем бы ты еще хотел узнать и чему научиться?

- о влиянии алкоголя на организм человека
- о влиянии курения на организм человека
- как исправить плохое настроение
- об опасности употребления наркотических веществ
- как отказаться, когда предлагают делать то, что не хочется
- как стать «душой» компании
- другое

## Анкета для обучающихся «Вредные привычки»

Продолжите, пожалуйста, предложения:

1. По моему мнению, вредные привычки это:

---

---

---

---

2. Самыми пагубными вредными привычками я считаю:

---

---

---

---

3. Последствиями вредных привычек я считаю:

---

---

---

---

---

Ответьте на предложенные Вам вопросы, выбрав один из вариантов ответа.

4. Ваше отношение к вредным привычкам?

А – положительное

Б – нейтральное

В - негативное

5. Какой способ борьбы с вредными привычками Вы выберете?

А – ничего не будете делать

Б – оставите на сегодняшнем уровне

В - ужесточите наказание

6. Если среди Ваших друзей окажется человек, который употребляет наркотики то вы?

А – продолжите с ним общаться

Б – измените к нему отношение

В – перестанете с ним общаться

7. Если Ваш (а) друг (подруга) решит попробовать наркотики то вы?

А – поддержите

Б – оставите выбор за ним (ней)

В – попытаетесь отговорить

8. Если Ваш (а) друг (подруга) решит попробовать алкоголь или табачные изделия то вы?

А – поддержите

Б – оставите выбор за ним (ней)

В – попытаетесь отговорить

9. Что, по вашему мнению, является источником появления вредных привычек?

А – семья

Б – улица

В – средства массовой информации

Г – ближайшее окружение человека

Свой ответ -

---

10. Оцените Вашу степень информированности о видах и способах употребления алкоголя, табачных изделий и наркотических средств от 1 до 10: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Анкета для проведения социально-психологического тестирования

«Отношение к вредным привычкам»

1. Как Вы относитесь к наличию вредных привычек у окружающих Вас людей (в школе, дома, на улице и т.д.)?

- 1. осуждающе
- 2. мне это неприятно
- 3. безразлично
- 4. не знаю
- 5. это личное дело каждого
- 6. меня это огорчает

2. Какие из приведенных в вопросе вредных привычек, встречающихся в нашем обществе, Вы

считаете допустимыми, а какие – нежелательными для общества? (в ответе необходимо использовать

все приведенные в вопросе вредные привычки)

- 1. курение
- 2. сквернословие
- 3. обкусывание ногтей
- 4. употребление алкоголя (в том числе пива)

3. Если к числу вредных привычек относить сквернословие, обкусывание ногтей, курение,

употребление пива, употребление крепких алкогольных напитков, то с каким утверждением Вы

согласитесь (продолжите фразу): «Наличие у человека перечисленных привычек для его здоровья.

- 1. вредно и неприемлемо, если исходить из интересов нашего современного общества
- 2. вредно, но приемлемо, т.к. у каждого человека есть свобода выбора в отношении своей жизни и своего здоровья
- 3. вредно, но это касается не всех перечисленных в вопросе привычек
- 4. не так уж и вредно, даже если у человека имеются все перечисленные привычки

4. Как Вы относитесь к наличию в художественных фильмах сцен курения и употребления алкоголя

главным положительным героем?

- 1. мне это безразлично
- 2. отношусь осуждающе
- 3. мне это неприятно
- 4. не задумывался(лась) над этим

5. Если бы Вы были президентом страны, запретили бы Вы продажу алкоголя и табачных изделий,

как наносящих вред здоровью?

- 1. оставил(а) бы продажу разрешенной, т.к. считаю, что здоровье – личное дело каждого
- 2. оставил(а) бы продажу разрешенной и снизил(а) бы возраст разрешения продаж хотя бы до 16 лет
- 3. оставил(а) бы продажу разрешенной только через аптеки для лиц, находящихся в крайней степени

зависимости

- 4. не знаю
- 5. запретил(а) бы продажу т.к. убежден(а), что алкоголь и курение вредят здоровью людей

6. Как Вы считаете, какие вредные привычки могут вызвать привыкание?

- 1. курение

- 2. сквернословие
- 3. обкусывание ногтей
- 4. употребление пива
- 5. употребление крепких алкогольных напитков

7. Считаете ли Вы, что привыкание к вредным привычкам имеет для человека последствия?

- 1. вред для здоровья
- 2. никаких последствий
- 3. нарушение жизненных планов
- 4. не знаю
- 5. сочувствие и сопереживание со стороны окружающих
- 6. осуждение и неприязненное отношение со стороны окружающих

8. Как Вы думаете, почему у людей проявляются вредные привычки?

- 1. не знаю
- 2. из-за низкой культуры
- 3. опыт моего окружения показывает, что это может быть связано с подражанием окружающим

9. Как Вы считаете, может ли человек избавиться от вредных привычек?

- 1. уверен(а), что человек может самостоятельно избавиться от вредных привычек
- 2. уверен(а), что человек может самостоятельно избавиться не от всех вредных привычек
- 3. считаю, что человеку в такой ситуации нужна помощь близких
- 4. считаю, что человеку в такой ситуации нужна помощь близких и врачей
- 5. считаю, что человек не способен избавиться от вредных привычек

10. Как Вы думаете, почему людям бывает трудно избавиться от вредных привычек?

- 1. из-за отсутствия силы воли



- 2. из-за высокой распространенности в обществе
- 3. по моему опыту - из-за желания «не выглядеть белой вороной» в компании, где эти привычки

являются нормой

- 4. не знаю

11. Выберите утверждение, которое в наибольшей степени подходит в качестве характеристики

Ваших близких родственников?

- 1. мои близкие родственники практически не имеют вредных привычек
- 2. некоторые из моих близких родственников имеют отдельные привычки, которые могут считаться

вредными

- 3. некоторые мои близкие родственники имеют вредные привычки
- 4. большинство моих близких родственников имеют вредные привычки

12. Есть ли у Вас привычки, которые могут считаться вредными?

- 1. отсутствуют
- 2. единичные и проявляются
- 3. некоторые, но проявляются регулярно
- 4. значительное количество, проявляются регулярно

13. Назовите причину, по которой у Вас могли проявиться действия, относимые к категории

«вредные привычки»:

- 1. за компанию
- 2. из интереса
- 3. случайно
- 4. чтобы казаться взрослым

14. В какой ситуации у Вас могли проявиться действия, относимые к категории «вредные

привычки»?

- 1. случайно
- 2. дома, за праздничным столом
- 3. дома, в одиночестве
- 4. во время или после конфликта
- 5. в компании

15. Имеете ли Вы желание избавиться от своих вредных привычек?

- 1. имею желание и готов этого добиваться
- 2. имею желание, но не готов этого добиваться (не верю, что у меня это получится)
- 3. не имею желания, т.к. не верю, что у меня это получится
- 4. не имею желания, т.к. не хочу избавляться от своих привычек
- 5. считаю, что у меня нет вредных привычек, и буду стараться впредь повышать уровень своего

здорового образа жизни