

Разработчик программы:
Дьячков Александр Александрович,
заместитель директора по ВР

Иркутск, 2022

Название:	«Тропинки здоровья»
Автор-составитель:	Дьячков Александр Александрович, заместитель директора по ВР
Основание для разработки программы	- Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ - Федеральный закон № 120 «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» от 21 мая 1999 г. (с изменениями на 02 июля 2013 года) - «Конвенция ООН о правах ребенка» - «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (№ 124-ФЗ, 24.07.1998 г.) - Устав МБОУ г. Иркутска СОШ № 12 - профилактическая программа «Будущее для всех» - программа воспитания «Школа Радости и Здоровья»
Сроки реализации программы:	2022-2027 учебный год.
Учреждение-заявитель:	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Иркутска средняя общеобразовательная школа № 12
Юридический адрес:	г. Иркутск, ул. Просвещения, 13 тел 32-85-49
Цель программы:	Профилактика потребления алкоголя, табакокурения и наркотиков несовершеннолетними и формирование здорового образа жизни через создание условий для реализации творческого потенциала подрастающего поколения.
Задачи программы:	1. Осуществление педагогической деятельности по воспитанию здорового образа жизни школьников и формированию у них негативного отношения к вредным для здоровья привычкам: к курению, к употреблению алкоголя и наркотических средств. 2. Повышение уровня профилактической работы со старшеклассниками и подростками. 3. Развитие способностей и навыков законопослушного поведения и формирование умения в преодолении психологических кризисных ситуаций (умение сказать «НЕТ»). 4. Развитие системы организованного свободного

	времени и отдыха детей и подростков "Группы риска". 5. Обучение учащихся навыкам ответственного поведения в пользу своего здоровья; 6. Оказание социально-психологической помощи учащимся, попавшим в трудную жизненную ситуацию, привлечение их к занятию общественно значимыми видами деятельности. 7. Усиление взаимодействия в предупредительно-профилактической работе со всеми организациями, решающими данную проблему.
Этапы реализации программы	I. Подготовительный этап (2021–2022 учебный год) • Анализ состояния профилактической работы за 2021/2022 учебный год. • Составление программы II. Практический (2023-2025 гг.) • Реализация программы и отслеживание результатов. • Коррекция программы на каждый учебный год. III. Обобщающий (2026/2027 учебный год) • Анализ и обобщение результатов. • Корректировка программы
Участники реализации программы	▪ заместитель директора школы по воспитательной работе; ▪ социальные педагоги; ▪ педагоги-психологи; ▪ педагоги дополнительного образования; ▪ классные руководители; ▪ медицинские работники; ▪ учащиеся 1-11-х классов и их родители; ▪ инспектора ОДН, специалисты КПДН и ЗП., ▪ специалисты заинтересованных служб и структур
Назначение программы	* Профилактика приобщения учащихся к употреблению алкоголя, наркотиков, никотина. * Социально-нравственное оздоровление подростков. * Формирование личной ответственности за своё поведение. * Пропаганда здорового образа жизни, исключающего употребление алкоголя, наркотиков, никотина.
Принципы программы	• при малейшей необходимости дети и их родители получают консультативную, разъяснительную и воспитательную помощь от

	педагогов, психологов, социальных педагогов; - любые виды помощи оказываются без фиксирования обратившихся, а тем более без оповещения каких-либо третьих лиц; - работа по профилактике и преодолению зависимостей ведется без использования прямых мер по противодействию им; - системный подход к решению вопроса профилактики наркотической зависимости при взаимодействии с различными учреждениями системы профилактики.
Формы, методы и приемы профилактической работы.	- Изучение физического и психического здоровья учащихся, перегрузок учащихся в учёбе и в семье и их влияния на здоровье. - Подготовка диагностических материалов по проблеме для обсуждения на педагогических советах и родительских собраниях. - Работа в малых группах по отработке основных коммуникативных форм, норм общения, позволяющая найти свое новое положение в социуме. - Просвещение учащихся в области личной гигиены, антиалкогольная, антитабачная и антинаркотическая пропаганда, разъяснение последствий наркомании и СПИДа для человеческого организма. - Вовлечение учащихся в спортивно - оздоровительную работу, привитие навыков здорового образа жизни.
Деятельность по реализации программы предполагает:	Проведение мероприятий по выявлению учащихся, склонных к правонарушениям, курению, употреблению алкоголя включает в себя: - Диагностику детей «Группы риска», включение их во внеурочную деятельность в соответствии с их склонностями и интересами, - Организацию интересного и полезного каникулярного отдыха учащихся. - Подготовку и проведение тематических классных часов, бесед часов общения, родительских собраний, лекториев. - Помощь в решении вопросов трудоустройства и занятости несовершеннолетних.

	5. Выявление и постановку на учет неблагополучных семей. 6. Социальную защиту и помощь детям, оставшимся без попечения родителей или самовольно покинувшим свои семьи.
Ожидаемые конечные результаты реализации программы, их социальная эффективность	1. Подготовка учащихся к самостоятельной жизни в качестве полноценных граждан, способных принимать активное участие в социально-экономической и общественно-политической жизни. 2. Дальнейшее избежание и недопущение случаев заболеваемости наркоманией, алкоголизмом и другими видами зависимости от психотропных веществ. 3. Уменьшение факторов риска употребления наркотиков и других психотропных веществ среди учащихся. 4. Формирование навыков здорового образа жизни и эффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у подростков и молодежи. 5. Развитие системного подхода к профилактике злоупотребления психоактивными веществами.

Наказывать – по-русски значит поучать.

Почать нужно только примером.

Воздаяние же злом за зло, не поучает,

а развращает.

Л.Н.Толстой

В настоящее время злоупотребление алкоголем, наркотиками и другими психоактивными веществами несовершеннолетними и молодежью приняло характер национального бедствия, которое представляет угрозу здоровью населения, экономике страны, социальной сфере и правопорядку. Сегодня проблема наркомании затрагивает более 30 млн. человек, т.е. практически каждого пятого жителя страны. Постоянное ухудшение здоровья, распространение вредных привычек, таких как курение, потребление алкогольных напитков и наркотиков достигло критического уровня, дальнейшее нарастание существующих тенденций может вызвать необратимые последствия. Известно, что каждый наркоман за год способен вовлечь от 4 до 17 человек. При таких темпах через 5 лет в стране более чем $\frac{1}{4}$ населения попробует наркотики.

Происходит неуклонное «омоложение» наркомании. Возраст приобщения к наркотикам снижается до 8-10 лет. Отмечены случаи употребления наркотиков детьми 6-7 лет. Подростки злоупотребляют наркотиками в 7,5 раза, а ненаркотическими психоактивными веществами – в 11,4 раза чаще, чем взрослые.

Кроме роста числа лиц, злоупотребляющих наркотическими веществами и больных наркоманией, отмечается увеличение объема негативных медико-социальных последствий наркомании. Это возросшая в 7-11 раз смертность, увеличение в десятки раз числа суицидальных попыток, а также сопутствующих наркомании болезней: в первую очередь СПИДа, инфекционных гепатитов, венерических болезней, туберкулеза и других заболеваний. За последние 10 лет число смертей от наркотиков среди детей увеличилось в 42 раза, причем в 65 % случаев причиной смерти является передозировка.

Наркоманию называют «комплексным социопсихофизиологическим расстройством». Данная проблема знакома и жителям нашего города Иркутска. Семья остается главным «щитом», преграждающим дорогу этому злу, но, к сожалению, не всегда может с успехом решить эту проблему. В результате обострения семейных проблем, значительная часть подростков отдаляется от родителей, следовательно, в сложных современных условиях

семье требуется систематическая и квалифицированная помощь со стороны образовательных учреждений. Поэтому нередко единственной и реальной преградой на пути молодого человека к зависимости от психоактивных веществ остается учитель.

Образование в школе, включает в себя всё разнообразие направлений, обеспечивает интересы детей всех возрастов, предполагает осуществление целенаправленного и систематического привития навыков здорового образа жизни в процессе обучения и воспитания, влияет на уровень притязаний и самооценку учащихся. В школе есть возможность привлечения специалистов по профилактике наркотических и других психоактивных веществ и свободный доступ к семье подростка для анализа, контроля ситуации и проведения консультативной работы с семьёй учащегося.

С учетом актуальности данной проблемы в МБОУ г. Иркутска СОШ № 12 разработана программа по профилактике алкоголизма, табакокурения и наркомании среди несовершеннолетних и формированию здорового образа жизни которая стала продолжением профилактической программы «Школа укрепления здоровья».

Профилактика потребления алкоголя, табакокурения и наркотиков несовершеннолетними и формирование здорового образа жизни через создание условий для реализации творческого потенциала подрастающего поколения.

1. Осуществление педагогической деятельности по воспитанию здорового образа жизни школьников и формированию у них негативного отношения к вредным для здоровья привычкам: к курению, к употреблению алкоголя и наркотических средств.
2. Повышение уровня профилактической работы со старшеклассниками и подростками.
3. Развитие способностей и навыков законопослушного поведения и формирование умения в преодолении психологических кризисных ситуаций (умение сказать «НЕТ»).
4. Развитие системы организованного свободного времени и отдыха детей и подростков "Группы риска".
5. Обучение учащихся навыкам ответственного поведения в пользу своего здоровья;
6. Оказание социально-психологической помощи учащимся, попавшим в трудную жизненную ситуацию, привлечение их к занятию общественно значимыми видами деятельности.

7. Усиление взаимодействия в предупредительно-профилактической работе со всеми организациями, решающими данную проблему.

В своей работе мы опираемся на *принципы* гуманистической педагогики:

- при малейшей необходимости дети и их родители получают консультативную, разъяснительную и воспитательную помощь от педагогов, психологов, социальных педагогов;
- любые виды помощи оказываются без фиксирования обратившихся, а тем более без оповещения каких-либо третьих лиц;
- работа по профилактике и преодолению зависимостей ведется без использования прямых мер по противодействию им;
- системный подход к решению вопроса профилактики наркотической зависимости при взаимодействии с различными учреждениями системы профилактики.

Главными направлениями работы являются: просветительская, диагностико-аналитическая и профилактическая деятельность.

Просвещение ориентировано на создание условий для активного освоения и использования социально-психологических знаний всеми участниками образовательного процесса. Реализация этого направления осуществляется в следующих формах: круглого стола, информационного стенда для родителей и учащихся, разработки буклетов и тренингов, семинаров, конференций по проблемам маний.

Для популяризации здорового образа жизни и жизнеутверждающих ценностей для детей, подростков и родителей запланированы совместный просмотр и обсуждение театрального спектакля «Белый ангел - черные крылья», акции: «Мы выбираем здоровое будущее», «Не переступи черту» - по профилактике наркомании и алкоголизма среди подростков, «Я выбираю жизнь», конкурс плакатов, рисунков выполненных в программе Power Paint по данной теме. Викторина «Полезные привычки», летняя площадка «Айсберг безопасности», выступление театральной студии в акции «Остановись, подумай», и другие мероприятия, направленные на активное приобщение воспитанников к здоровому образу жизни.

Беседы, лектории по проблемам семьи и нарко-алкогольной зависимости, консультации специалистов, дни открытых дверей, конкурсы плакатов, психологические упражнения – все эти мероприятия направлены на формирование у детей и подростков позитивных социальных и антинаркоалкогольных установок. При всем многообразии форм профилактической деятельности, основное направление программы – профилактические беседы.

Консультирование является одной из основных форм работы с детьми и родителями. Оно носит диагностический, стимулирующий, рекомендательный и профилактический характер. Консультации бывают как индивидуальные, так и групповые.

Индивидуальное консультирование предполагает оказание помощи желающим отказаться от вредных привычек, помощи в решении вопросов, касающихся возрастных и индивидуальных особенностей психического развития ребенка, взаимоотношений с педагогом, сверстниками и родителями.

В процессе консультирования решаются проблемы, которые человек не в состоянии разрешить самостоятельно. Это происходит в тех случаях, когда он не понимает проблемы, не видит ее причин, путей решения, не верит в свои возможности и силы, либо находится в состоянии стресса.

-

Диагностическая работа направлена на выявление количества учащихся «Группы риска» и нуждающихся в помощи, на осведомленность детей об опасности использования наркотических веществ, особенностей воздействия алкогольных и наркотических средств на организм и, что предпринять в случае, если их заставили распространять наркотики.

Данные, полученные в результате анализа анкет-опросников, используются для планирования образовательного процесса школы и коррекции девиантного поведения.

Данная программа «Тропинки здоровья» является вариативной, так как её содержание может быть дополнено в ходе реализации. И состоит из следующих разделов.

1. Законодательно-нормативная база для организации системы профилактической работы.
2. Система профилактических мероприятий:

- семинары и тренинги по повышению мастерства специалистов (учителей-предметников, классных руководителей) в области профилактики наркомании и алкоголизма;
 - просветительские семинары для педагогов; просветительские родительские собрания;
 - тренинговые занятия и тематические классные часы для учащихся 1–11-х классов.
3. Анкетирование учащихся с целью выявления уровня осведомленности и отношения к проблеме наркомании (тесты, анкеты-опросники).
 4. Проведение конкурсов творческих работ учащихся. Индивидуальные творческие работы и коллективные творческие дела (выпуск газет, изготовление плакатов, съемка видеороликов, конкурс актерского мастерства).
 5. Участие в городских конкурсах профилактической направленности.
 6. Проведение спортивных и развлекательных мероприятий под знаком пропаганды здорового образа жизни.
 7. Семинары и лекции приглашенных специалистов.
 8. Система информационного обеспечения для повышения эффективности профилактической работы (оформление переносных стендов; классных уголков) и методические рекомендации.

:

- заместитель директора школы по воспитательной работе;
- социальные педагоги;
- педагоги-психологи;
- педагоги дополнительного образования;
- классные руководители;
- медицинские работники;
- учащиеся 1-11-х классов и их родители;
- инспектора ОДН, специалисты КПДН и ЗП.,
- специалисты заинтересованных служб и структур

I. Подготовительный этап (2022-2023 учебный год)

- Анализ состояния профилактической работы за 2017/2018 учебный год.
- Составление программы

II. Практический (2023-2025 гг.)

- Реализация программы и отслеживание результатов.
- Коррекция программы на каждый учебный год.

III. Обобщающий (2026-2027 учебный год)

- Анализ и обобщение результатов.
- Корректировка программы

1. Изучение физического и психического здоровья учащихся, перегрузок учащихся в учёбе и в семье и их влияния на здоровье.
2. Подготовка диагностических материалов по проблеме для обсуждения на педагогических советах и родительских собраниях.
3. Работа в малых группах по отработке основных коммуникативных форм, норм общения, позволяющая найти свое новое положение в социуме.
4. Просвещение учащихся в области личной гигиены, антиалкогольная, антитабачная и антинаркотическая пропаганда, разъяснение последствий наркомании и СПИДа для человеческого организма.
5. Вовлечение учащихся в спортивно - оздоровительную работу, привитие навыков здорового образа жизни.
6. Социальную защиту и помощь детям, оставшимся без попечения родителей или самовольно покинувшим свои семьи.

Реализация программы осуществляется через систему запланированных мероприятий в учреждении.

В рамках реализации данной программы наиболее целесообразными формами считаем:

- лекции: лекция является наиболее экономичным способом передачи информации. На лекции материал излагается концентрированно, в логически выдержанной форме. Во время лекции может использоваться момент импровизации, который оживит ее, акцентировав внимание учеников;
- практические занятия (выпуск листовок, рисунков, плакатов), позволяющие учащимся раскрыть свой внутренний потенциал;
- деловые игры способствуют снятию психологического напряжения и социальной адаптации в условиях современного общества;
- а так же беседы на заданную тему, диспуты, решение психологических задач и психотренинги.

:

1. Методы проблемного обучения:

- создание проблемных ситуаций - постановка проблемного вопроса;
- самостоятельная постановка, формулировка и решение проблемы учащимися, которая включает поиск и отбор аргументов, фактов и доказательств;

2. Психолого-социологические:

- ролевая игра;
- создание и решение различных ситуаций.

3. Методы практико-ориентированной деятельности:

- Упражнения и тренинги.

4. Словесные методы: лекции и беседы.

5. Широко применяется метод наблюдения.

Проведение мероприятий по выявлению учащихся, склонных к правонарушениям, курению, употреблению алкоголя включает в себя:

1. Диагностику детей «Группы риска», включение их во внеурочную деятельность в соответствии с их склонностями и интересами.
2. Организацию интересного и полезного каникулярного отдыха учащихся.
3. Подготовку и проведение тематических классных часов, бесед часов общения, родительских собраний, лекториев.
4. Помощь в решении вопросов трудоустройства и занятости несовершеннолетних.
5. Выявление и постановку на учет неблагополучных семей.
6. Социальную защиту и помощь детям, оставшимся без попечения родителей или самовольно покинувшим свои семьи.

1. Подготовка учащихся к самостоятельной жизни в качестве полноценных граждан, способных принимать активное участие в социально-экономической и общественно-политической жизни.
2. Дальнейшее избежание и недопущение случаев заболеваемости наркоманией, алкоголизмом и другими видами зависимости от психотропных веществ.
3. Уменьшение факторов риска употребления наркотиков и других психотропных веществ среди учащихся.
4. Формирование навыков здорового образа жизни и эффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у подростков и молодежи.
5. Развитие системного подхода к профилактике злоупотребления психоактивными веществами.

Сокращение количества учащихся с девиантным поведением через повышение детской осведомленности об опасности использования алкогольных, наркотических веществ и общей культуры поведения детей, а также увеличение количества родителей, включившихся в активную борьбу против наркотиков и заботу о благополучии ребёнка. Мероприятия по

повышению роли семьи и социализации детей и подростков, сохранению психического, физического и духовного здоровья подрастающего поколения помогут им в укреплении семейных связей.

Важно, чтобы учащиеся, благодаря программе, осознали и прочувствовали значимость проблемы, а предложенные формы работы повысили восприимчивость детей и подростков к негативным последствиям вредных привычек.

№ п\п	наименование	цель	форма	сроки
I				
1.	Информационный стенд для учащихся и родителей	Пропаганда здорового образа жизни	Информационные документы	В течение года
2.	Информация и нормативные документы	Знакомство с направлениями деятельности школы и правоустанавливающими документами	Информационные документы	Сентябрь
3.	Психопрофилактика и психогигиена психических травм	Знакомство с последствиями психических травм и их профилактика	Беседы на родительских собраниях	Сентябрь-октябрь
4.	Здоровое поколение нового века	Профилактика различных «маний»	Конкурс стенгазет среди классов	Ноябрь
5.	Мы выбираем здоровое будущее	Пропаганда здорового образа жизни	Круглый стол	Декабрь
6.	Я выбираю жизнь	Пропаганда здорового образа жизни	Встреча с наркологом	Март
7.	Информация о достижениях и результатах работы учреждения за учебный год	Распространение информации о деятельности школы	Выставка детских работ, родительские собрания.	С 15 по 30 апреля
8.	«Планета детства», «Айсберг безопасности»	Пропаганда здорового образа жизни	Летняя площадка	Июнь

9.	Буклеты для подростков и родителей (информационный, тезисный)	Просвещение подростков и их родителей по профилактике «маний»	Буклеты	Октябрь-апрель
10.	«Безопасное детство»	Пропаганда здорового образа жизни	Беседа, конкурс листовок	Ноябрь
11.	«Право на жизнь»	Пропаганда здорового образа жизни	Беседа, конкурс листовок	Март
12.	«Мы за безопасную жизнь»	Пропаганда здорового образа жизни	Акция (распространение листовок)	Апрель
13.	Тренинги: социально-психологический и коммуникативных умений	Развитие компетентности в общении, обучение межличностному общению и отказу от алкоголя и наркотиков	Тренинги	В течение года и по запросу учителей
14.	Остановись, подумай	Просвещение подростков и их родителей по профилактике «маний»	Тренинг, конкурс стихов и плакатов	Февраль

II.

1.	День открытых дверей.	Знакомство родителей с объединениями школы.	Мероприятие	Сентябрь
2.	Родительские собрания в объединениях и студиях	Знакомство с воспитательной политикой школы	Беседа	Сентябрь, октябрь
3.	Спектакль «Белый ангел – черные крылья»	Пропаганда здорового образа жизни	Просмотр, обсуждение с приглашением инспектора ПДН	Февраль
4.	«Здоровье молодежи – здоровье России»	Пропаганда здорового образа жизни	Беседа за круглым столом с приглашением инспектора ПДН	Декабрь
5.	Консультирование	Знакомство с	Консультация	Ноябрь,

	специалистов: нарколога, ОДН, подростковый педиатр	ответственностью детей перед законом. Профилактика подростковых заболеваний и различных «маний»	специалиста	февраль, апрель
6.	Заседания родительского клуба «Резонанс»	Разрешение проблемных ситуаций.	Тренинги	В течение года
7.	Психокоррекционная и психоразвивающая работа	Создание социально- психологических условий для развития личности и преодоление затруднений	«А ты сказал наркотикам НЕТ!!?» - ролевая игра	В течение года
8.	Коррекция детско- родительских отношений	Преодоление проблем в детско-родительских отношениях	Консультация психолога	В течение года
9.	Привлечение родителей к участию в мероприятиях школы	Вовлечение родителей в реализацию воспитательной программы	Мероприятия для детей и родителей	В течение года

III.

-

1.	Анкетирование по осведомленности воспитанников с проблемой «маний»	Выявление уровня осведомленности.	Анкеты- опросники	Октябрь
2.	Анкетирование по изучению социального положения семьи при поступлении ребенка школу, 5-е и 10-е классы	Изучение социального положения семьи.	Анкета	Сентябрь
3.	Анкета-опросник для детей и родителей по уровню удовлетворенности проведенными мероприятиями.	Выявление усвоения полученных знаний по профилактике различных маний	Анкета- опросник	Апрель май

отношений. Красноярск, 1994г.-173с.

2. Блум Ф., Лейзерсон А. «Мозг, разум и поведение», Москва «Мир» - 1988г.-248с.
3. Зарипова Ю. Поверь в себя: программа психологической помощи подросткам. – М.: Чистые пруды, 2007. – 37с.
4. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг. СПб.: Издательство «Речь», 2006. – 224с.
5. Нуар М., Круазиль Б. Зубочистка для мозгов. – Минск, 2008. – 224с.
6. Осипова Е., Чуменко Е. Конфликты и методы их преодоления - М.: Чистые пруды, 2007.- 32с.
7. Программа педагога дополнительного образования. От разработки до реализации / сост. Н.К. Беспятова - 2-е изд.-М.; Айрис-пресс, 2004. - 176 с. (методика).
8. Самоукина Н.В. «Игры в школе и дома» М.: Новая школа, 1995. -144 с.
9. Словарь практического психолога / сост. С.Ю. Головин. Минск: ООО «Издательство АСТ», 2001. - 800 с.
10. Степанова Г. В. Творческое воспитание школьников. - М., ЦГЛ, 2006.- 160с.
11. Щуркова Н.Е. Игровые методики.- М.: Пед. Общество России, 2004.- 224с.
12. «Вред алкоголя, никотина, наркотиков» Бенюмов В. М., Костенко О. П., Флоренсова К. М. – Киев 1989 год.
13. «Предупреждение вредных привычек у школьников» Колесов Д. В. – Москва 1984 год.
14. «Лучшие уроки по профилактике употребления ПАВ и здоровому образу жизни» методические материалы - видеоматериал.