

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КЧР
КЧР ГБ ПОО «КОЛЛЕДЖ ИНДУСТРИИ ПИТАНИЯ, ТУРИЗМА И
СЕРВИСА»

Утверждаю
Директор КЧР ГБПОО КИПТиС


Китаев В.А.

«02» сентября 2019г.



**Программа по профилактике употребления ПАВ и пропаганде здорового
образа жизни в колледже
«На страже здоровья»**

Составила: педагог-психолог КИПТиС
Боранукова Н.О.

Содержание

Пояснительная записка

- Актуальность проблемы3
- Наименование программы.....4
- Цели, задачи, ожидаемые результаты.....4

Основная часть программы

- Основные направления реализации.....6
- Условия реализации.....6
- План мероприятий по реализации основных направлений.....7
- Приложения.....10

Пояснительная записка

Актуальность проблемы

Проблема злоупотребления психоактивными веществами (далее ПАВ) не теряет своей значимости во всем мире и в России. Возрастной порог, с которого начинается употребление одурманивающих веществ, снизился с 12-13 до 6-7 лет. Курение, употребление алкоголя, а в последнее время употребление молодежью наркотиков стали широко распространенным и открыто обсуждаемым явлением современной жизни. Средний возраст начала курения составляет сегодня 13 лет, потребления алкоголя – 14 лет, наркотиков – 15 лет.

В последнее время масштабы распространения этих форм асоциального поведения в подростковой и юношеской среде приобретают угрожающий характер. Эти явления представляют собой социальные болезни, которые давно существуют. Такое положение дел нельзя считать нормальным, поскольку курение, наркомания, алкоголизм – это действия направленные на самоуничтожение личности. Особая опасность употребления ПАВ в подростковом и юношеском возрасте заключается в том, что указанный контингент в силу незавершенности возрастного психического и физического развития быстрее, чем взрослые, попадает в болезненную зависимость.

Образ жизни современного человека в России формируется под бесконтрольным агрессивным влиянием рекламы (в т.ч. скрытой), теле-, видеопродукции, СМИ, которые навязывают моду на употребление алкоголя, табакокурение и другие поведенческие факторы, негативно влияющие на здоровье человека. Поразительно быстро сформировался у россиян, так называемый, «пивной образ жизни». Потребление табака в России приняло угрожающие размеры. В то же время научно обоснованная информация по вопросам сохранения и укрепления здоровья, о профилактике заболеваний и употребления психоактивных веществ для населения малодоступна.

Проблема злоупотребления психоактивными веществами требует пристального внимания; в условиях нашей республики наиболее актуальной становится проблема незаконного распространения некоторых аптечных препаратов («Лирика», «Триган-Д» и т.д.), насвая, табакокурения и алкоголизация молодежи посредством, так называемых, слабоалкогольных напитков (пиво, энергетические напитки). В связи с этим профилактическая работа по данным вопросам должна вестись по всем обозначенным направлениям.

Сложившаяся наркогенная ситуация в России актуализирует необходимость создания профилактических мер по противодействию употреблению ПАВ и пропаганде ЗОЖ в молодежной среде.

Здоровый образ жизни подразумевает активную двигательную деятельность, способность противостоять различного рода девиациям: курению, употреблению алкогольных напитков, традиции закаливания организма, соблюдение правил здорового питания, руководство санитарно-гигиеническими нормами,

Суть проблемы в настоящее время сводится к возможности обеспечения не только когнитивного компонента профилактики (то есть знаний о вреде употребления психоактивных веществ), но и поведенческого (через развитие таких навыков, как сопротивление давлению, уверенное поведение, толерантность; формирование адекватной самооценки и т.д.).

Профилактика злоупотребления ПАВ направлена в первую очередь на формирование у студентов навыков эффективной социальной адаптации и поэтому имеет специфические особенности. Очень важно сформировать у студентов культуру здоровья, понимание ценности здорового образа жизни. Только осознание личностной ценности здоровья, его значимости для человека позволяет ему понять, почему для него опасно знакомство с психоактивными веществами и каковы могут быть последствия такого поведения.

Программа призвана помочь студентам колледжа приобрести знания, навыки, опыт, необходимые для того, чтобы осуществлять выбор в сторону здорового образа жизни, обрести «личностный иммунитет» от вредных привычек.

Наименование программы

Учебно-воспитательная программа по профилактике злоупотребления ПАВ и пропаганде ЗОЖ в молодежной среде «На страже здоровья».

Сведения об авторе программы:

Боранукова Назират Олиевна - образование высшее, педагог-психолог КИПТиС с 2005 года.

Цели, задачи, планируемые результаты:

Цель: помочь студентам сделать сознательный выбор в пользу здорового образа жизни и научиться управлять своим поведением при любых обстоятельствах.

Задачи:

- ❖ формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности;
- ❖ развитие у студентов социально значимого комплекса жизненно важных навыков;

- ❖ научить студентов ценить и беречь свое здоровье и здоровье окружающих, способствовать отношениям взаимной помощи и поддержки в студенческом коллективе перед лицом опасности, которую в современном обществе несет с собой курение, употребление алкоголя и наркотических веществ;
- ❖ способствовать осознанию подростками и юношами аддиктивного поведения (алкоголизм, наркомания, курение) как болезни не только истощающей физические силы человека, но и уничтожающей его как личность;
- ❖ обучение умению противостоять деструктивным для здоровья формам поведения;
- ❖ воспитание уважения к себе, чувства собственного достоинства, уверенности в том, что здоровый образ жизни делает человека свободным и независимым, дает ему силы делать осознанный выбор во всем.

Принципы программы:

- ❖ возрастная адекватность – используемые формы и методы обучения соответствуют психологическим особенностям студентов;
- ❖ практическая целесообразность – содержание занятий отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с формированием у студентов навыков эффективной социальной адаптации, предупреждением приобщения к одурманивающим веществам;
- ❖ практическая значимость – необходимость и достаточность предоставляемой информации. Учащимся предоставляется тот объем информации, которым они реально могут воспользоваться в жизни;
- ❖ динамическое развитие и системность – все занятия определяются теми сведениями, оценочными суждениями и поведенческими навыками, которые уже были сформированы у студентов в ходе реализации предыдущих занятий; все темы взаимосвязаны друг с другом.

Ожидаемые результаты:

- ❖ укрепление общего соматического, психического здоровья детей и подростков;
- ❖ поддержание благоприятной эмоциональной психологической атмосферы в образовательном учреждении;
- ❖ проявление навыков ЗОЖ в повседневной практической деятельности студентов;
- ❖ формирование здорового жизненного стиля и высокоактивных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у студентов;

- ❖ заложение базиса для формирования ответственного отношения к своему здоровью и жизни;
- ❖ заполнение досуга молодежи в стенах и за пределами колледжа, их родителей спортивными мероприятиями и внедрение здорового образа жизни в семьи.

Основная часть

Основные направления реализации:

- ❖ образовательная деятельность
- ❖ социально-психологическая помощь и поддержка
- ❖ работа с родителями
- ❖ воспитательная работа с учащимися
- ❖ межведомственное взаимодействие
- ❖ программа превентивного образования «Полезные привычки, навыки, выбор»
- ❖ мониторинговая деятельность

Условия реализации:

1. Привлечение врачей, нарколога, врача-ювенолога, специалистов из СПИД-центра.
2. Привлечение специалистов по спорту: преподаватели физкультуры, руководители спортивных секций.
3. Привлечение педагогов и родителей.
4. Привлечение сотрудников МВД – инспектора КДН, специалистов из наркоконтроля.

Сроки реализации программы – 1 год.

План мероприятий по реализации программы.

Наименование мероприятий	Дата проведения	Ответственные
<p>1. Библиографический обзор литературы о наркотических средствах с приглашением работников республиканской национальной библиотеки и культуры «Выбираем жизнь».</p>	<p>3 декада сентября</p>	<p>Психолог</p>
<p>2. Диагностическая работа (анонимное анкетирование), направленная на выявление отношения студентов к проблеме употребления ПАВ в молодежной среде.</p>	<p>1 декада октября</p>	<p>Преподаватели русского языка, психолог</p>
<p>3. Конкурс сочинений среди первокурсников на следующие темы: «Письмо наркоману», «Береги здоровье смолоду», «Вредные привычки и здоровье».</p>	<p>3 декада октября</p>	
<p>4. Конкурс плакатов среди студентов всех групп. Выбор лучших работ. Награждение победителей.</p>	<p>Октябрь</p>	<p>Учком, тьюторы, психолог</p>
<p>5. Проведение семинара-беседы со студентами на тему: «Наркомания-шаг в бездну» с привлечением специалистов из наркологического диспансера и наркоконтроля, участкового инспектора, инспектора ПДН, представителей духовенства и молодежных общественных организаций.</p>	<p>1 декада ноября</p>	<p>Психолог</p>
<p>6. Провести встречу студентов со специалистами из СПИД-центра «Что ты знаешь о СПИДе»? приуроченную к всемирному дню борьбы со СПИДом и</p>	<p>1 декада декабря</p>	<p>Мед.работник, психолог, зам. дир. по УВР</p>

ее профилактике среди молодежи для проведения беседы по данной проблеме.		
7. Прохождение комплексного обследования в центре психолого-педагогического и медико-социального сопровождения учащейся молодежи с целью выявления фактов употребления ПАВ и оказания реабилитационной помощи соответствующей категории обучающихся.	3 декада декабря	Тьюторы групп, психолог, мед.работник.
8. Участие всех групп студентов в спартакиаде, проводимой в рамках месячника по оборонно-массовым работам	В течение февраля	Тьюторы групп, преподаватели физ.воспитания, преподаватель БЖ
9. Ток-шоу «Алкоголь-похититель рассудка».	Февраль	Психолог
10. Социально-педагогическое сопровождение студентов в течение всего процесса обучения в колледже, психологическое консультирование, выявление лиц группы риска, работа со студентами из неблагополучных семей, согласно программе работы с детьми с асоциальным поведением.	В течение года	Психолог Тьюторы групп
11. Брэйв-ринг "Курение или здоровье – выбор за вами!"	Март	Психолог,
12. Родительская конференция, посвященная проблеме наркозависимости в молодежной среде «Сбережем здоровье наших детей» с приглашением сотрудников правоохранительных органов, наркоконтроля, наркологического диспансера и т.д.	Апрель	Психолог, тьюторы групп
13. Общеколледжное мероприятие, посвященное Дню здоровья с приглашением родителей детей из	1 неделя апреля	Тьюторы, преподаватели физ.воспитания

неблагополучных семей.		
14. Тренинговые занятия, направленные на развитие личностных качеств, необходимых для противостояния приобщения человека к вредным привычкам – уверенности в себе, адекватной самооценки, развитие коммуникативных качеств.	В течение года	Психолог
15. Работа кабинета психологической разгрузки, для снятия психоэмоционального напряжения, профилактики стрессового состояния, повышенной тревожности.	В течение года	Психолог
16. Подведение итогов реализации программы в течение года	Июнь	Психолог

Показатели результативности программы

Для оценки эффективности программы главным критерием является развитие личности ребенка, сформированность у него стойкого нравственного иммунитета к негативным факторам жизни.

Это определяется:

- ✓ фондом знаний о вреде психоактивных веществ;
- ✓ высоким развитием личных качеств студентов;
- ✓ умением принимать решения в разных условиях;
- ✓ быть физически и психически здоровым

Приложения

Диагностический инструментарий

Анкета «Мое отношение к курению»

1. Считаешь ли ты себя свободным человеком?

- а) да
- б) нет
- в) частично
- г)

твой

вариант

2. В случае давления со стороны окружающих ты:

- А) предпочитаешь делать то, что от тебя требуют
- Б) начинаешь «воевать» со всеми
- В) делаешь вид, что согласен, но стараешься поступить по-своему
- Г) отстаиваешь свою позицию, пытаешься объяснить ее правильность
- Д) не обращаешь внимания
- Е)

твой

вариант

3. Куришь ли ты?

- А) да
 - Б) иногда
 - В) нет
 - Г) твой вариант
-

4. Сколько сигарет ты выкуриваешь за сутки?

- А) курю не каждый день, а только в некоторых случаях
- Б) 1-2 сигареты в день
- В) 3-5 сигарет в день
- Г) 6-10 сигарет в день
- Д) 11-20 сигарет в день
- Е) более пачки в день
- Ж)

твой

вариант

5. В каком возрасте ты закурил первый раз? Укажи число полных лет.

- А) _____ лет
- Б) не помню
- В)

твой

вариант

6. Как получилось, что ты начал курить?

- А) предложили в компании
 - Б) начал курить из любопытства, по собственной инициативе
 - В) начал курить назло родителям (кому-либо еще)
 - Г) предложил попробовать кто-то из родственников
 - Д) твой вариант
-

7. Что для тебя курение?

- А) способ поддерживать компанию (курю в основном в компании)
 - Б) привычка, от которой трудно избавиться
 - В) затрудняюсь ответить
 - Г) твой вариант
-

8. Пытаешься ли ты ограничивать количество выкуренных в день сигарет?

- А) да, пытаюсь ограничивать
 - Б) нет, не пытаюсь
 - В) твой вариант
-

9. Возникает ли у тебя желание бросить курить?

- А) да, такое желание возникает часто
 - Б) да, возникает иногда
 - В) нет, не возникает
 - Г) твой вариант
-

10. Если ты сам не куришь, как ты относишься к курящим сверстникам?

- А) мне это нравится
 - Б) для меня не имеет значение, курят они или нет
 - В) отрицательно
 - Г) затрудняюсь ответить
 - Д) твой вариант
-

11. Как ты думаешь, почему твои сверстники курят?

- А) не хотят быть «белой вороной» в компании
 - Б) хотят казаться взрослыми
 - В) курят от нечего делать
 - Г) из чувства протеста
 - Д) это их успокаивает, приносит удовольствие
 - Е) затрудняюсь ответить
 - Ж) твой вариант
-

А) дискотеки Б) классные вечера В) «День здоровья»	Г) «Смотр строя и песни» Д) спортивные соревнования Е) походы	Ж) «День самоуправления» З) ничего не проводят	3) другое (указать) _____ _____ _____
--	---	---	---

14. Как вы считаете, что нужно сделать, чтобы подростки перестали употреблять ПАВ (алкоголь, курение, наркотики)?

<ul style="list-style-type: none"> • заниматься спортом • заниматься любимым делом • посещать кружки, секции 	<ul style="list-style-type: none"> • создать отряд правопорядка из подростков • выпускать газету, направленную против вредных привычек 	<ul style="list-style-type: none"> • Что-то еще (указать) _____ _____ _____ _____
---	--	---

*Десять советов
как помочь бросить курить другу.*

- * Не пытайтесь их воспитать, лучше поговорите с ними по душам – объясните им, как сильно вы за них беспокоитесь.
- * Выслушайте их и постарайтесь понять, почему они думают, будто им не обойтись без курения. Некоторые люди сами не видят выхода из своего положения, и если вы так и не узнаете, почему они курят, то никогда не сможете помочь им бросить курить.
- * Не нужно брать на себя роль их личной охраны. Если они почувствуют, что вы следите за каждым их движением, то им ещё больше захочется курить.
- * Не давите на них. Если кто-то сорвался и выкурил сигарету, не стыдите его, а наоборот, приободрите попытаться бросить ещё раз.
- * Если они боятся пополнеть, попробуйте уговорить их найти себе активное подвижное занятие, которое помогло бы им забыть о своих опасениях. Плавание, йога или оздоровительная гимнастика – всё годится.
- * Убедите их отойти от своих привычек. Например, многие взрослые курят за чашкой чая или кофе или после еды.
- * В кафе или ресторанах выбирайте залы для некурящих.
- * В разговоре постоянно подчёркивайте, как полезна для здоровья жизнь без сигареты.
- * Постоянно хвалите их за то, как правильно они поступают. Например, заметьте, как посвежели их кожа и дыхание.
- * Если кто-то не может сразу полностью отказаться от сигарет, предложите ему для начала хотя бы сократить привычную «дозу».

МИФЫ О КУРЕНИИ.

Миф первый: курение успокаивает нервы и спасает от стрессов.

На самом деле компоненты табака (смола, никотин, дым и т.д.) не расслабляют, а просто «тормозят» важнейшие участки центральной нервной системы. Зато, привыкнув к сигарете, человек без неё уже расслабиться не может. Получается замкнутый круг: и возникновение, и прекращение стресса зависят от курения.

Миф второй: курящие люди дольше сохраняют стройную фигуру.

Во-первых, кругом полно дымящих толстяков.

Во-вторых, притупляя сигаретой чувство голода, вы провоцируете развитие гастрита и язвенной болезни.

В-третьих, худеть с помощью курения – это всё равно что привить себе инфекционную болезнь и «таять на глазах» от неё.

Миф третий: на морозе сигарета согревает.

Табачный дым действительно создает кратковременный согревающий эффект, поскольку содержащиеся в нем яды сужают сосуды, увеличивают частоту пульса и повышают кровяное давление. Стоит ли так «греться», чтобы получить взамен как минимум гипертонию.

Миф четвертый: сигареты с пометкой «легкие» не так вредны, как обычные.

Увы, это не так. Постоянно используя легкие сигареты, курильщики затягиваются чаще и глубже, что впоследствии может привести к заболеванию раком не самих легких, а так называемой легочной периферии – альвеол и малых бронхов.

Миф пятый: столько людей в мире курит, и ничего живут.

Живут, но как? Молодые до болячек, связанных с курением, просто ещё не дожили, а пожилые скорее лечатся, чем живут полноценной жизнью. Сегодня доказана прямая связь между курением и раком легких. Табачный дым разрушает ген p53, подавляющий развитие рака. Так что опасность этого заболевания возрастает у курильщиков примерно на 30%. К тому же курильщики чаще страдают от язвы желудка и сердечно-сосудистых заболеваний. Курение также нередко приводит к хроническому бронхиту.

Миф шестой: бросить курить, постепенно уменьшая дозу никотина, невозможно.

Сложно, но можно. И всё же, вместо того чтобы выкуривать не 10, а 5 сигарет в день, лучше пройти заместительную никотинотерапию. Она заключается в том, что в первое время после отказа от курения в организм вводят определенную дозу никотина, снижая выраженность синдрома отмены.

Мифы о наркотиках и наркомании

Миф	А как на самом деле	Твое мнение
Миф 1. Все в жизни надо попробовать.	<p>Да. Наверно, так интереснее жить. Но надо ли пробовать и хорошее, и плохое, и опасное, и страшное?</p> <p>Может, надо попробовать воровать? Убить человека? Прыгнуть с 9 этажа?</p> <p>Нелепо даже представить такое.</p> <p>Почему же надо пробовать наркотики?</p>	
Миф 2. С одной пробы наркоманом не станешь.	<p>С одной пробы можно даже умереть от передозировки, а она у каждого организма своя! Да, чтобы развилась наркозависимость, нужно употребить наркотик несколько раз. Но врачи подсчитали, что примерно у 15-25 % людей зависимость развивается с первой дозы наркотика.</p>	Ты уверен, что ты не вступишь в число этих 25%?
Миф 3. Есть легкие и тяжелые наркотики. Легкие наркотики не так страшны.	<p>Автомобили тоже есть легковые и грузовые, между тем люди на дорогах одинаково гибнут и калечатся от всех. И так называемые легкие, и так называемые тяжелые наркотики действуют на организм одинаково.</p> <p>Просто легкие медленнее формируют физическую зависимость. Но не забудь: сначала формируется психическая зависимость от наркотика (постоянно хочется наркотик).</p> <p>Поэтому, кстати, только 3-5 % наркоманов, которые лечились, возвращаются к нормальной жизни. Остальные не могут справиться с психической зависимостью и срываются снова.</p> <p>Тяжелый наркотик – быстро убивающий яд, легкий наркотик – медленно убивающий яд. Практически все, кто употреблял легкие наркотики, через 1-2- года переходят на тяжелые:</p>	

	доказано жизнью!	
Миф 4. Легализация легких наркотиков снизит количество наркоманов и число преступлений из-за наркотиков.	В 2005 г. Голландия подвела итоги легализации: за 5 лет число употребляющих марихуану и гашиш выросло среди молодежи в 2 раза, среди детей и подростков – в 3 раза. Увеличилось число «героиновых наркоманов», увеличилось число умерших от наркотиков, не уменьшилось число преступлений среди наркоманов.	
Миф 5. Токсикомания – не наркомания.	Да это даже страшнее! При токсикомании зависимость формируется еще быстрее. Токсические вещества накапливаются в клетках головного мозга, разрушают интеллект человека, меняют генный код. Токсикоман быстро «тупеет».	
Миф 6. Под влиянием наркотиков были созданы стихи, произведения искусства. Наркотики нужны творческим людям.	Сможешь назвать хоть одно такое произведение? Вряд ли, история не сохранила их, т.к. в них нет ничего особо ценного для искусства. Этот миф был навеян в 60-х гг. XX века благодаря статьям доктора Тимоти Лири. В то время люди еще мало знали об ужасном действии наркотиков, потому и романтизировали их. Позже Лири сам отказался от своих взглядов. Большинство музыкантов и поэтов тоже со стыдом вспоминали о том, как они пытались что-то создавать в наркотическом бреде, и считали эти свои произведения самими	Знаешь ли ты еще примеры, когда великие и талантливые люди страдали или даже погибали из-за наркотиков?

	<p>неудачными. Но кое-кто об этом пожалеть не успел: умер. Помнишь великого гитариста Джимми Хендрикса? Он умер, захлебнувшись рвотой после большой дозы наркотиков. Слышал о рок-музыканте и певце Фредди Меркьюри?</p>	
<p>Миф 7. Наркомании невозможно сопротивляться.</p>	<p>Возможно. Это личный выбор человека, это его решение.</p>	
<p>Миф 8. Наркотики – это что-то из «другой» жизни. Их предлагают только «дурные» люди в «дурных» компаниях.</p>	<p>95 % ребят первый раз попробовали наркотик в группе приятелей, и только 5 % получили первый наркотик от незнакомого человека. Почти половина ребят к окончанию школы так или иначе уже встречалась с наркотиками. Неужели они все – «дурные люди»?</p>	<p>Где чаще всего могут предложить наркотик? Почему первый раз наркотик предлагают чаще всего бесплатно?</p>
<p>Миф 9. От наркомании невозможно вылечиться.</p>	<p>К сожалению, да. Повторим еще раз: из наркоманов со стажем, полностью вылечиваются не более 3-5 %. Остальные к нормальной жизни не возвращаются. А знаешь, каков стаж наркомана? Не более 7-8- лет. Потом наступает конец. Всему.</p>	

Анкета «Наркотики»

1. От кого ты впервые услышал о наркотиках?
 - родители
 - приятели (друзья)
 - старшие ребята
 - ТВ, радио
 - книги, журналы, газеты
2. Какой была эта информация?
 - в пользу наркотика
 - против наркотика
 - неопределенная (нейтральная)
3. Как ты отнесся к этой информации?
 - заинтересованно
 - с настороженностью
 - со страхом
 - равнодушно
4. Как ты относишься к людям, которые употребляют наркотики?
 - с завистью
 - с интересом
 - с сочувствием
 - с осуждением
 - с презрением
 - равнодушно
5. Сколько человек, которые пробовали наркотики, ты можешь насчитать в своем окружении?
6. Как ты считаешь, кто обычно может предложить ребятам наркотик?
 - близкий друг
 - приятель
 - старший ребята
 - знакомый взрослый
 - незнакомый взрослый
 - одноклассник
7. Где это может произойти?
 - дома
 - в колледже
 - во дворе, в подъезде
 - в компании ребят на вечеринке
 - на дискотеке или в клубе
 - просто на улице

8. Предлагал ли кто-то тебе попробовать наркотик? Если да, то какое действие предлагали совершить? Как называлось это вещество?

9. Как ты к этому отнесся?

- согласился попробовать
- обрадовался
- растерялся
- удивился
- испугался
- сразу отказался

10. Как предлагал человек наркотик?

- просто предложил
- уговаривал, говорил, что ничего страшного в этом нет
- красиво расписывал ощущение от наркотика
- давил на то, что «неужели ты слабак?»
- заставлял

11. Говорят ли ребята в твоём окружении о наркотиках?

12. Как ты относишься к этим разговорам?

- с интересом, участвую в них
- с интересом, но предпочитаю слушать, что расскажут другие
- с неприязнью, неловкостью
- со страхом
- равнодушно

13. Знаешь ли ты, как влияют наркотики на здоровье человека? На его способности? На его жизнь?

14. Какие образы возникают у тебя, когда ты слышишь слова «наркомания» и «наркоман»?

15. Личная информация: твой пол _____ твой возраст _____