**Профилактика вредных привычек**

**Программа для начальных классов «Полезные привычки»**

Цель: овладение учащимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, а так же формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность к употреблению табака и алкоголя.

Задачи:

1. Предоставить детям соответствующую информацию для возраста о табаке и алкоголе, способствовать увеличению знаний учащихся путём обсуждения проблем, связанных с табаком, алкоголем.
2. Учить детей лучше понимать самих себя, критически относиться к собственному поведению, способствовать стремлению детей понять окружающих, анализировать свои отношения с ними.
3. Учить детей эффективно общаться и делать здоровый выбор.
4. Помочь родителям в предупреждении приобщения учащихся к табаку и алкоголю.

Планирование

**1 класс.**

Я – уникальный человек;

Культура и я;

Чувства;

О чём говорят чувства;

Множество решений;

Решения и здоровье;

Полезные и вредные лекарства;

Пассивное курение.

**2 класс.**

Вкусы и увлечения;

Учусь находить новых друзей;

О чём говорят выразительные движения;

Учусь понимать людей;

Опасные и безопасные ситуации;

Учусь принимать решения в опасных ситуациях;

Реклама табака и алкоголя;

Мифы и факты об алкоголе.

**3 класс.**

Мой характер;

Учусь оценивать сам себя;

Учусь взаимодействовать;

Учусь настаивать на своём;

Становлюсь увереннее;

Когда на меня оказывают давление;

Курение.

**4 класс.**

Самоуважение;

Привычки;

Дружба;

Учусь сопротивляться давлению;

Учусь говорить «Нет»;

И снова алкоголь;

Алкоголизм в компании.

**Ожидаемые результаты:**

- формирование установок и навыков ответственного поведения учащихся за свое здоровье

**«Перешеек» программа для учащихся 5-9 классов.**

Основная идея программы – научить школьников преодолевать трудные участки жизненного пути, проходить те и или иные кризисы. Основа программы – это целостный оздоровительный подход от самопознания через самовоспитание, к самоосуществлению. Где можно применить лозунг «Человек, познай, сотвори и осуществи себя».

**Цель:**

Первичная профилактика наркозависимости, употребления алкоголя через самопознания, самовоспитание, повышения уровня жизненной компетенции школьников и выработку навыков здорового стиля жизни.

**Задачи:**

-Разработка системного подхода к профилактике злоупотребления табаком, алкоголем, наркотиками;

Для успешного достижения цели предлагается модель развития личности «Цветок потенциалов».

Потенциал разума (интеллектуальный аспект здоровья) – способность человека развивать интеллект и уметь им пользоваться.

Содержание: приобретение объективных знаний о зависимости от психоактивных веществ.

Задача педагога – развеять соблазнительность, привлекательность мифов о наркотиках, алкогольной продукции, сформировать собственное отношение к этой проблеме, обучить подростка понимать и осознавать, что происходит с человеком при употреблении психотропных веществ.

Потенциал воли (личный аспект здоровья) – способность человека к самореализации, умение ставить перед собой цели и достигать их, выбирать адекватные средства.

Содержание: обращение к собственной личности и её составляющим, которые могут вести к зависимостям.

Задачи педагога – формировать у учащихся адекватную самооценку, навыки принятия решений, изучить и понимать связи злоупотребления форм разрушающего поведения с особенностями личности, общением, семейными взаимоотношениями, стрессом и путями его преодоления.

Потенциал чувств (эмоциональный аспект здоровья) – способность человека выражать свои чувства, понимать и безоценочно принимать чувства других.

Содержание: восприятие и выражение чувств – одна из важных тем. Неумение выразить свои чувства приводит к возрастанию внутреннего напряжения.

Задачи педагога – формировать умение сопереживать, понимать чувства окружающих; выработать навыки узнавания собственных эмоций, уметь бороться с чувством вины, страха, неуверенности в себе.

Потенциал тела (физический аспект здоровья) – способность развивать физическую составляющую здоровья, осознавать собственную телесность как свойство личности.

Содержание: гармоничная работа по решению психологических трудностей.

Задача педагога – научить познавать своё тело, уметь контролировать и устранять мышечные зажимы, обучить методам саморегуляции.

Общественный потенциал (социальный аспект здоровья) – способность человека адаптироваться в к социальным условиям.

Задача педагога – помощь в социальной адаптации ребёнка, обучить навыкам установления контактов с другими, быть способным обраться к другим за помощью.

Духовный потенциал (духовный аспект здоровья) – способность развивать духовную природу человека, выражать высшие ценности в жизни.

Задача педагога – предоставление опыта проживания высших состояний любви к себе, ближнему, к миру в целом.

Предполагаемые результаты:

-уменьшение факторов риска употребления табака, алкоголя, наркотиков;

-формирование здорового жизненного стиля;

-формирование навыков противодействия среде, решения жизненных проблем, принятие ответственности за собственное поведение.

Этапы работы:

1 этап – изучение, составление социального паспорта классного коллектива;

2 этап – работа с подростками;

3 этап – работа с родителями.

**Программа профилактики для учащихся 10-11 классов**

**«Навыки жизни».**

Цель: развитие системного подхода к профилактике злоупотребления психоактивными веществами среди молодёжи.

Задачи:

1. Формирование жизненного стиля, стратегий поведения и личностных ресурсов, препятствующих злоупотреблению психоактивными веществами;
2. Создание условий для доверительного общения, творческой атмосферы работы;
3. Информирование о последствиях и действии употребления психоактивных веществ.

Программа предполагает работу с подростками старшего возраста, 15-17 лет. В процессе реализации программы проводится работа с учениками, учителями, родителями.

**Методы работы:**

Групповая работа

Тренинг поведения

Личностный тренинг

Дискуссии

Мозговые штурмы

Беседы

Лекции

Ролевые игры

Совещания

**Предполагаемые результаты:**

Уменьшение факторов риска употребления психоактивных веществ подростками.

Формирование жизненного стиля, поведенческих стратегий и личностных ресурсов у подростков.

Развитие системного подхода к профилактике ЗОЖ.

**Критерии эффективности** - уменьшение факторов риска злоупотребления:

- усиление личностных ресурсов, препятствующих развитию саморазрушающих форм поведения;

- наличие навыков противодействия;

- развитие стратегий проблемопреодолевающего поведения.

**Учебно-тематический план:**

Понятие личности. Кто я ? Кто ты ?

Чувства. Выражение чувств.

Отношение к себе, самооценка, развитие и личностный рост.

Понятие зависимости. Действия и последствия употребления.

Человек, как социальное существо.

Принятие себя и другого, как личность.

Проблемы межполового общения.

Понятие здоровой семьи.

Понятие группового давления и принятие собственного решения.

Умение говорить «Нет»

Развитие заболеваний зависимости.

Способы решения проблем. Понятие личностных кризисов.

Формирование умений ставить перед собой цель и достигать её.

Понятие морали и нравственности, смысла жизни, личностных ценностей.

Подведение итогов.