

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 22»

305046 г. Курск проезд Светлый д. 15 тел./факс: (4712) 53-06-50
ОКПО 23023156, ОГРН 1024600963342, ИНН/КПП 4629030617/463201001

E-mail kursk_22@mail.ru
<http://www.kursk-sosh22.ru>



«Утверждаю»
Директор школы
Е.В. Цуканова

1 сентября 2023 года

Программа
по профилактике употребления учащимися алкогольных,
слабоалкогольных напитков и пива

Составили:
педагог- психолог Ерофеева М.И,
социальный педагог Ковалева Н.В.

Пояснительная записка.

Алкоголизм является таким социальным злом, которое трудно вообще переоценить.

В.М. Бехтерев, русский ученый, психиатр, невропатолог.

Настоящая «Программа (проект) по профилактике употребления учащимися алкогольных напитков» «У опасной черты» разработана в соответствии с номинацией «Профилактика употребления алкогольных напитков через формирование здорового образа жизни.»

В России борьба с пьянством и алкоголизмом всегда была одной из важнейших государственных задач. Но в последние два десятилетия эта проблема стала особенно актуальна.

Президент Российской Федерации на совещании о мерах по снижению потребления алкоголя в России 12 августа 2009г. отметил: «...алкоголизм приобрел в нашей стране характер национального бедствия. Напомню, что по данным Минздравсоцразвития, в России на каждого человека, включая младенцев, сегодня приходится около 18 литров чистого алкоголя, потребляемого в год... Это более чем в два раза превышает уровень, который Всемирная организация здравоохранения определила как уровень, опасный для жизни и здоровья человека. И естественно, что этот уровень просто грозит деградацией нашей стране, нашему народу»¹.

Сегодняшняя ситуация ранней алкоголизации характеризуется крайним неблагополучием. За последние годы частота потребления алкоголя детьми до 14 лет увеличилась почти в 2 раза. Начало потребления алкоголя в 12-13 лет формирует к 14-15 годам проявление раннего алкоголизма. На каждые 100 тысяч больных алкоголизмом приходится 22 несовершеннолетних. Данный факт показывает, что отношение к потреблению спиртного формируется раньше, чем в младшем школьном возрасте, подтверждает необходимость проведения программ профилактики потребления алкогольных напитков не позднее 1 класса школы.

В нашей школе учащихся, замеченных в употреблении спиртных напитков нет, но профилактическую работу вести нужно, так как есть дети из неблагополучных семей, родители которых увлекаются спиртными напитками.

Профилактика –это система мероприятий, направленных на предупреждение возникновения явления, по отношению к которому проводятся данные мероприятия.

Цель программы: воспитание психически здорового, личностно развитого человека, способного самостоятельно справляться с собственными психологическими затруднениями и жизненными проблемами, не нуждающегося в приеме алкогольных напитков, через формирование здорового образа жизни.

Задачи :

-сообщение учащимся объективной информации об алкоголе, последствиях его потребления, действии химических веществ, содержащихся в алкоголе на организм

¹ Совещание о мерах по снижению потребления алкоголя в России 12 августа 2009// Официальный сайт Президента России. -<http://archive.kremlin.ru/text/appears/2009/08/220787.shtml>

человека;

-ориентирование учащихся на сознательный выбор совершения того или иного поступка, на то, что им доверяют сделать правильный выбор и они способны на это;

-выработка у учащихся навыков формирования и соблюдения здорового образа жизни;

-оказание помощи учащемуся в самореализации собственного жизненного предназначения.

Программа рассчитана на учащихся всех возрастов, начиная с начальной школы и до старшей школы. Особое внимание уделяется подростковому периоду.

Сроки реализации программы:

Настоящая программа рассчитана на три года реализации и будет проведена в период сентября 2023 года по сентябрь 2026 года.

Программа охватывает различные виды деятельности учащегося. На уроке- через содержание, педагогические технологии, ученическое самоуправление.

Во второй половине дня – через различные кружки, тематические классные часы, систему самоуправления, специальные тренинговые занятия. Через родителей- на создание благоприятной атмосферы в семье. Для первичной профилактики потребления алкоголя необходимо использовать не только время, отведенное на специальные занятия. Качественное и эффективное формирование здорового образа жизни возможно только при создании в учебном учреждении атмосферы трезвости. Кроме специальных занятий, возможно использование такого методического приема как «обучение во время обучения». Разнообразие изучаемых в школе предметов, изучаемых школьниками, метапредметные связи позволяют активно применять данный прием в целях проведения первичной профилактики потребления алкоголя.

В проведении первичной профилактики участвуют ученики, учителя, классные руководители, администрация, родители, Комиссия по делам несовершеннолетних ЦАО города Курска, инспекция ПДН ОП «Северный».

Ожидаемые результаты.

Учащиеся должны знать:

- болезни, связанные с употреблением алкогольных напитков;
- причины и последствия алкоголизма;
- вредное влияние алкогольных напитков на организм человека.

Учащиеся должны уметь:

- применять полученные знания на практике;
- вести активный здоровый образ жизни;
- уметь говорить «Нет»;

Учащиеся должны приобрести навык:

- работы в коллективе;
- высказывания своих мыслей;
- изучения научной литературы.

Методы :

-предоставление информации. Этот метод основан на информировании учеников о конкретных ситуациях, представляющих опасность;

-воспитания противодействия к алкогольным напиткам. В этом подходе у детей формируются умения противостоять ситуациям, провоцирующим употребление

алкогольной продукции, а также отрицательное отношение к употреблению алкоголя;

-тренинги позволяют подготовить ученика к ситуациям, когда его будут склонять к употреблению алкогольных напитков. Учитывая, что дети в основном сами выбирают себе друзей, необходимо создать у ученика потребность не вступать в контакт с теми подростками, которые имеют неоднократный опыт употребления алкогольных напитков;

-предоставление альтернативы. Если дети будут заняты какой-то интересной деятельностью, то у них не будет ни времени, ни желания употреблять алкогольные напитки. Детям предоставляется широкая возможность заниматься спортом, наукой, искусством и т.п.;

-апелляция к ценностям и знаниям. Наиболее важная цель в профилактике употребления алкогольных напитков - это формирование у детей ценностных, социально значимых ориентаций. Когда у ребенка есть цель достигнуть чего-то значимого в жизни, он сам будет стремиться подчинить свою жизнь достижению этой цели;

-педагогические технологии, которые позволяют включить учеников в интересную, неконфликтную работу на уроке. Введение эффективных технологий, при которых каждый ученик будет успешным, позволит избежать девиантного поведения. Особое внимание следует уделить технологии оценивания.

-«мозговой штурм» - методика, используемая для выдвижения как можно большего количества разнообразных идей, развивающая творчество.

- ролевые игры - это небольшие сценки произвольного характера, отражающие модели жизненных ситуаций. В ролевых играх участникам предоставляется возможность показать существующие стереотипы реагирования в тех или иных ситуациях, разработать и использовать новые стратегии поведения, отработать, пережить свои внутренние опасения и проблемы.

Содержание программы.

№ п/п	Участники программы	Содержание программы
1	Работа с учащимися классных руководителей, Комиссии по делам несовершеннолетних	Здоровый образ жизни. Понятие о здоровье и факторах, на него влияющих. Влияние окружающей среды на здоровье человека. Взаимосвязь здоровья и образа жизни. Полезные и вредные привычки. Режим учебы и отдыха. Рациональное питание. Напитки полезные (соки, минеральные воды) и вредные (пиво, вино, водка) для человека. Физическая культура, закаливание. Личная и общественная гигиена. Инфекционные заболевания и их профилактика. Алкоголь и занятия физкультурой и спортом. Занятия, отвлекающие от потребления алкоголя.
2	ЦАО города Курска, инспекция ПДН ОП «Северный».	Влияние алкоголя на живые организмы. Вредное влияние алкоголя на насекомых и растения. Практические доказательства отрицательного влияния алкоголя на живые объекты: -влияние алкоголя на развитие, рост и цветение растений; -влияния алкоголя на развитие побега; -влияние алкоголя на развитие растений; -разрушение кровяных телец под влиянием алкоголя; -влияние спирта на белки; -влияние спирта на переваривание пищи. Вред потребления алкоголя для детей и подростков. Заблуждения и мифы о «полезных» свойствах алкогольных напитков. Действие алкоголя на головной мозг, нервную систему. Потребление алкоголя и умственные способности. Влияние потребления алкоголя на работу сердца и кровеносных сосудов. Влияние алкоголя на органы пищеварения. Воздействие алкоголя на рост и развитие организма. Влияние алкоголя на другие органы: а) нарушение функций дыхания; б) нарушения функции почек; в) на половые железы; г) на мышечную ткань и костный скелет. Заблуждение о безвредности пива. Пиво - молодежный напиток? Влияние пива на организм: психологическое воздействие пива; физиологическое влияние пива: ожирение, воздействие на половую систему, потеря эластичности сосудов, «пивное сердце», «пивной» живот, гастрит и язва желудка, желчно-каменная болезнь, геморрой.

		Алкоголь, заболеваемость и продолжительность жизни.
3		Ответственность за свое здоровье, соблюдение законов. День памяти жертв ДТП. Психологические занятия с элементами тренинга для подростков: «Учимся говорить «нет», «Как справиться со стрессом», «Я и мой мир». “От пьянства до убийства”, “Всего одна рюмка...”. Ущерб, наносимый обществу потреблением алкоголя. Пути достижения жизненных целей.
4.	Работа с родителями	Лекции для родителей. Значение и роль семьи в формировании здорового образа жизни у детей. О влиянии потребления алкоголя на детский организм. О мифах и заблуждениях по поводу пользы потребления алкогольных напитков: алкоголь и тепло; о «лечении» простудных заболеваний алкоголем. Влияние алкоголя на здоровье. О влиянии алкоголя на детский организм. Знания наших детей о вреде потребления алкоголя (по результатам анонимного анкетирования). Последствия однократного отравления алкоголем и систематического потребления алкоголя подростками. Потребление алкоголя и потомство. Алкоголь и правонарушения подростков. Алкоголь и несчастные случаи. Роль и значение семьи в воспитании отрицательных установок к алкоголю у детей. Алкоголизм и детство. Алкоголь и потомство. О факторах, способствующих началу систематического употребления алкоголя подростками и юношеством. Профилактика ранней алкоголизации подростков.
5	Работа учителей-предметников	«Обучение в обучении» <i>Учитель биологии:</i> -ботаника. Полезные и ядовитые растения, вредные вещества, содержащиеся в алкоголе. Опыты о воздействии алкоголя на растения. -зоология. Опыты о воздействии алкоголя на насекомых, червей, амёб. -анатомия. Особенности вредного воздействия алкогольных напитков и содержащихся в них веществ на различные внутренние органы. <i>Учитель географии.</i> История появления и распространение потребления алкогольных напитков, распространение болезней, вызываемых алкоголем. <i>Учитель истории.</i> Насильственное внедрение потребления спиртных напитков со стороны правителей. Обычай строжайшего воздержания от алкоголя в странах, заботившихся о здоровье нации: Древняя Спарта, Карфаген; история средних веков, эпохи завоевания и порабощения народов Америки, Африки, Азии. Забота о здоровье населения в разных государствах в различные исторические периоды.

	<p><i>Учитель обществознания.</i> Законодательные меры по ограничению потребления алкогольных напитков населением. Ответственность несовершеннолетних за употребление спиртосодержащих веществ, их ответственность за правонарушения в состоянии алкогольного опьянения. Брак и семья, культура взаимоотношения.</p> <p><i>Учитель русского языка и литературы.</i> Чтение произведений, в которых образно, ярко отражен вред потребления алкоголя. Пословицы и поговорки о пьянстве. Отрывки ярко и образно рисующие отрицательные стороны пьянства: “Детство”, “На дне”, “Мать” А.М.Горького, произведения Чехова А.П., Джека Лондона и другие.</p> <p>Диктанты, сочинения о негативных сторонах потребления алкоголя. При изучении орфографии можно использовать в качестве примеров высказывания видных учёных, писателей относительно зла алкоголя. (Л.Н.Толстой, А.П.Чехов, И.М.Сеченов, Леонардо да Винчи и другие).</p> <p><i>Учитель математики.</i> Задачи на определение материальных потерь общества от потребления спиртных напитков, подсчету экономии средств при прекращении потребления спиртного.</p> <p><i>Учитель химии.</i> Спирты и вредное влияние спиртов и спиртосодержащих веществ на организм человека. Брожение. (при прохождении темы брожение обратить внимание обучающихся на то, что сахар при брожении разлагается на алкоголь и углекислоту. Образующийся алкоголь не содержит азота, следовательно, он не пригоден для синтеза белков, а потому не может считаться питательным продуктом).</p> <p><i>Учитель физкультуры.</i> Недопустимость потребления алкоголя при занятиях физкультурой и спортом, несовместимость потребления спиртных напитков и здорового образа жизни.</p> <p><i>Учитель рисования.</i> Рисунки о вреде потребления спиртного, рисунок по пословице о пьянстве, плакат антирекламы алкогольных напитков.</p>
--	---

Методические рекомендации по организации мероприятий, направленных на профилактику употребления алкоголя среди учащихся

Организация профилактической работы в образовательной среде должна быть комплексной, дифференцированной и поэтапной, а главное - носить систематический и наступательный характер. Она должна строиться как система специальных мероприятий как для детей и подростков, так и для специалистов всех учреждений и ведомств, занимающихся антиалкогольной профилактической работой и формированием здорового образа жизни, что позволяет повысить эффективность профилактической работы

В ходе реализации профилактических мероприятий учащимся должна предоставляться точная и достаточная информация об опасности алкоголя, быть направленной, т. е. учитывать пол, возраст, убеждения детей и подростков, учитывать факторы риска и причины начала употребления алкоголя.

Антиалкогольное просвещение в 1 классе требует особого подхода. Первоклассникам не следует предлагать беседу об алкоголе в открытой форме, так как это может вызвать у части детей нездоровый интерес. Желательно, незаметно ведя беседу о пище и напитках вообще, рассказать о полезных свойствах одних и о вреде других. Беседа краткая, не больше 10-15 минут.

Для детей младшего школьного возраста (7-10 лет) рекомендуется проводить:

- беседы «Напитки полезные (соки, минеральные воды) и вредные (пиво, вино, водка) для человека.», «Полезные и вредные привычки», «Взаимосвязь здоровья и образа жизни», «Режим учебы и отдыха»;
- фестивали детского творчества: конкурс рисунков на антиалкогольную тему, рисунок по пословице;
- спортивные эстафеты и соревнования «Зоологические забеги», «Мама, папа, я - спортивная семья», «Игры-развивашки», «Дай рекорду своё имя»;
- мини-уроки по безопасному поведению и культуре здоровья «Правила моей жизни»;
- конкурс творческих работ «В здоровом теле – здоровый дух!», «Я и мой мир».

Для среднего школьного звена (11-13 лет) целесообразно проводить следующие мероприятия:

- занятия с элементами тренинга «Как сказать нет», «Я и окружающий мир», «Я и зависимость» и т.д.;
- групповые дискуссии "Чья сторона?";
- ролевые игры;
- просмотр и обсуждение видеороликов об опасности детско-юношеского алкоголизма «Правда об алкоголе, водке и пиве», «Алкоголь и преступление. Тест на совместимость»²;
- однодневные акции «Сделай правильный выбор», «Мы – будущее», «Быть здоровым модно»;

² <http://www.youtube.com/watch?v=fusMiaZyN84>

- беседы «Вредное влияние алкоголя на насекомых и растения», цикл бесед по ЗОЖ;
- привлечение специалистов правоохранительных органов и медицинских работников;
- опыты.

Примеры опытов по действию алкоголя на растения.

Опыт 1. Влияние спирта на всхожесть и развитие семян. Для этого в две мелкие тарелки, на дне которых лежит влажная тряпка или вата, кладут по 10 зерен овса, пшеницы или 20 фасоли. В одну тарелку наливают воду, а в другую 15-процентный раствор спирта. Сверху их накрывают стеклом или темной бумагой. Через день наблюдают за прорастанием семян. Записывают количество проросших семян и дату их прорастания, отмечают, как развивались корешок и росток. Зарисовывают результаты. Делают выводы.

Опыт 2. Влияние спирта на развитие побега. Чтобы определить, как влияет спирт на развитие побега, опыт проводят весной, в марте, когда начинают набухать почки. Выбирают одинаковые ветки ивы, тополя, липы или каштана. Одни ставят в воду, другие — в 20-процентный раствор спирта и оставляют в светлом и теплом месте. Наблюдают и записывают результаты в течение 10—15 дней.

Опыт 3. Влияние спирта на взрослое растение. Берут две расцветающие бегонии в отдельных горшках. Одну из них поливают в течение 10 дней 5% раствором спирта. Это количество спирта содержится в слабых алкогольных напитках, например пиве. Наблюдают за цветением. Когда бегония начнет погибать, поливку алкоголем прекращают. Бегония продолжает жить, но развитие ее прекращается.

Для старшеклассников (14-15 лет) интересны мероприятия, проводимые в форме:

- беседы «Заблуждение о безвредности пива», «Пиво - молодежный напиток?», “Всего одна рюмка...”.
- диспутов, дискуссий «Безопасность-здоровье-спорт», «Человек XXI века», «Здоровый человек – здоровое общество», «Интернет-проект о вреде алкоголя», «Мы - против»;
- тренингов «Пути достижения жизненных целей» «Умей противостоять зависимостям», «Ассоциации»

«АССОЦИАЦИИ»

Участники игры записывают пришедшие в голову слова-ассоциации на заданную тему.

Тема	Ассоциации
СВОБОДА	
ВЫБОР	
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ	
ЦЕННОСТИ	
ЗДОРОВЬЕ	
СТАКАН ПИВА	

Рефлексия: обсуждение ответов учащихся

- ролевые игры

Примеры ситуаций.

№1. Ты - Костя- новичок в этой школе. По дороге домой из школы ты беседуешь с Сашей и Игорем, двумя из наиболее популярных мальчиков в школе. Они приглашают тебя в квартиру Игоря выпить водки из домашнего бара его отца. Ты хочешь отказаться.

№2. Ты- Ирина. Ирина рада что ее пригласили сегодня на дискотеку. Собирается веселая компания, но тебя смущает, что одна из подруг хочет прихватить на вечеринку бутылку шампанского. Тебе это не нужно, но ты боишься отказаться, чтобы не выглядеть глупо.

№3. Ваша компания во дворе в очередной раз мается от скуки. Вдруг кто-то из ребят предлагает выпить пива. Отказаться вам неудобно, но и присоединиться не хочется.

№4. Твой друг решил в первый раз попробовать энергетический напиток. Чтобы его достать, нужно обратиться за помощью к старшекласснику, но сам он боится это сделать, поэтому и предлагает тебе к нему присоединиться, а потом и попробовать вместе.

- выступление агитбригад;
- разработка презентаций по проблемам «За здоровый образ жизни», «У опасной черты»;
- участие в КВН, направленных на воспитание негативного отношения к потреблению алкогольных напитков и пропаганду здорового образа жизни;
- конкурсах художественной самодеятельности;
- привлечение специалистов правоохранительных органов и медицинских работников.

Для достижения успеха в профилактической работе с детьми среднего и старшего школьного возраста необходимо главный упор делать на развитие их личностных качеств и социальных навыков, обучать детей новым формам поведения, формировать стрессоустойчивость, воспитывать личность, способную самостоятельно и ответственно строить свою жизнь. Занятия должны быть основаны на уважении личности человека, его прав. При этом одновременно должно происходить обучение социально-психологическим навыкам и формированию здорового образа жизни. Для проведения таких занятий группа, как правило, рассаживается в кружок. Подростки - члены группы имеют возможность активно принимать участие в работе группы, а именно: высказывать собственное мнение, не подвергаясь критике; участвовать в активном обсуждении поднимаемых на занятии вопросов; участвовать в упражнениях, «мозговом штурме», групповых дискуссиях.

Эффективность профилактической работы в течение учебного года должна быть достигнута за счет организации детей и подростков во внеурочное время: посещение кружков художественной самодеятельности : «Студия сольного пения», «Театральный кружок», «Игра на народных инструментах»; кружка декоративно-прикладного творчества «Умелые ручки», спортивного кружка «Спортивные игры», предметных кружков «Развитие творческих способностей», «Биология среди наук», «Юный информатик» и факультативов общеобразовательного и профессионального циклов.

В течение учебного года целесообразно в образовательных учреждениях рекомендуется провести неделю «В здоровом теле - здоровый дух». В рамках недели организовать выставки тематической литературы в библиотеках, День здоровья,

выступление агитбригады, Единый день информационных сообщений (вовлечение учителей-предметников), просмотр и обсуждение фильмов «Общее дело. Детский алкоголизм», «Алкоголь и преступление. Тест на совместимость».

В летний период в детских оздоровительных лагерях проводить тематические дни и занятия по профилактике подросткового алкоголизма и формированию здорового образа жизни.

Важным фактором успешности профилактической деятельности является привлечение к ней родителей. Родительское участие в организации профилактической работы выражено в проведении

- совместных мероприятий (праздников, спортивных состязаний, тематических вечеров, собраний с участием детей и родителей);
- общешкольных родительских собраний «Значение и роль семьи в формировании здорового образа жизни у детей», «О мифах и заблуждениях по поводу пользы потребления алкогольных напитков: алкоголь и тепло; о «лечении» простудных заболеваний алкоголем», «Алкоголь и правонарушения подростков», «Алкоголизм и детство», «О факторах, способствующих началу употребления алкоголя подростками и юношеством»;
- беседы с привлечением специалистов правоохранительных органов и медицинских работников.

Профилактика пьянства и алкоголизма - общегосударственная задача, и успешное ее решение возможно только при совместных координированных усилиях врачей, педагогов, юристов, социологов, психологов, родителей, волонтеров, а также всей широкой сети государственных и общественных организаций.

Литература.

1. Бабаян Э.Я., Пятов М.Д. Профилактика алкоголизма.-М., Медицина, 1981.
2. Вайнер Э.Н. Профилактика аддиктивного поведения в молодежной среде// ОБЖ.-2011.-№ 1-3.
3. Дорозинский А. Тайный путь глотка // Наука и жизнь.-1979.-№ 9.
4. Драганова О.А., Вайнер Э.Н. Коррекционно-развивающая антиаддиктивная работа в образовательных учреждениях// ОБЖ.- 2011.-№ 8-9.
5. Извекова О. Пивные дети // Аргументы и факты, 2003, август, № 34.
6. Захаров Н., Горбовец А. Пить –или не быть! Вот в чем вопрос. Пиво как оружие массового поражения// ОБЖ.-2005.-№ 5.
7. Кучменко В.С., Анастасова Л.П. Формирование здорового образа жизни подростков.-М.: Вентана-Граф,2004.
8. Мельникова Т.В., Алексеев С.В., Колеченко А.К. и др. Комплексная профилактика наркозависимости в системе образования. // ОБЖ.- 2003.- № 1-5.
9. Совещание о мерах по снижению потребления алкоголя в России 12 августа 2009// Официальный сайт Президента России.- <http://archive.kremlin.ru/text/appears/2009/08/220787.shtml>
- 10.Тверская С.С. От культуры чтения- к культуре здоровья. Хрестоматия по ОБЖ.// ОБЖ.-2012.-№ 7-8.
- 11.Тихомиров С.М. Первичная профилактика потребления алкоголя. Учебное пособие. –М., Армпресс, 2004.
- 12.Шаповалов К., Шаповалова Л. Употребление алкоголя и его последствия// ОБЖ.- 2006.-№ 10-12.