



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)
ФАКУЛЬТЕТ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ И ПРЕДМЕТНЫХ МЕТОДИК

Профилактика аддиктивного поведения младших школьников во
внеурочной деятельности

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.01 Педагогическое образование

Направленность программы магистратуры
«Педагогика и методика начального образования»

Проверка на объем заимствований:
63.16 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
« 4 » февраля 2019 г.
зав. кафедрой ПШ и ПМ
Волчегорская Е. Ю.

Выполнила:
студентка группы ЗФ-308/214-2-1
Храмова Анастасия Петровна

Научный руководитель:
Жукова Марина Владимировна
кандидат педагогических наук, доцент

Челябинск
2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	11
1.1. Специфика проявления аддиктивного поведения в младшем школьном возрасте.....	11
1.2. Роль внеурочной деятельности в процессе профилактики аддиктивного поведения у младших школьников.....	21
ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ.....	28
ГЛАВА 2. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ИССЛЕДОВАНИЮ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	31
2.1 Описание хода экспериментальной работы. Характеристика использованных методик.....	31
2.2 Программа внеурочной деятельности «Выбери Независимость!».....	35
ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ.....	40
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	41
3.1 Анализ результатов констатирующего этапа экспериментальной работы.....	41
3.2 Анализ результатов контрольного этапа экспериментальной работы.....	45
ВЫВОДЫ ПО 3 ГЛАВЕ.....	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	52
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	57
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	69

ВВЕДЕНИЕ

Современный социум характеризуется кризисными явлениями во многих сферах общественной жизни. Начавшееся с середины 80-х годов реформирование политической социально-экономической жизни страны привело к обострению социальных проблем. За последние годы проблемы отклоняющегося поведения несовершеннолетних приобрели новые качественные и количественные характеристики. Одним из наиболее частых проявлений девиантного поведения у детей в последние десятилетия является аддиктивное поведение, и, в частности, злоупотребление психоактивными веществами (ПАВ).

Среди основных тенденций, наибольшую тревогу вызывает неуклонное омоложение потребителей психоактивных веществ. Ежегодно в России пробуют курить 400 тыс. школьников от 10 до 13 лет, и практически одна треть молодых людей в России становятся постоянными потребителями табака. Доля начинающих курить в 10-летнем возрасте, а то и раньше, очень велика – 13%. По данным статистики каждый третий учащийся начальной школы пробовал алкогольные напитки, до 11 лет с ними познакомились 39% мальчиков и 25% девочек. Зафиксированы случаи употребления наркотиков детьми 6-7 лет, к наркомании их приобщают их родители-наркоманы.

Алкоголизм и наркомания перестали быть сегодня медицинскими и моральными проблемами только отдельных лиц, они затрагивают здоровье, благополучие и безопасность всего населения, более того, влияют на национальное развитие. Алкоголизм, наркомания, курение – это трагедия не только семьи, но и общества в целом и решать ее необходимо совместными усилиями.

Из-за сложившихся тенденций проблема здорового образа жизни приобретает наибольшую актуальность в России и в мире в целом. В связи с этим в рамках процесса образования в современной школе ведется активная политика по пропаганде здорового образа жизни, сохранение

физического и психического здоровья младших школьников. Абсолютное большинство родителей, учителей, методистов считает данную работу полезной и необходимой, т. к. она противодействует популяризации аддиктивного поведения у подрастающего поколения.

Внеурочная деятельность обладает огромным потенциалом в решении проблемы профилактики аддиктивного поведения учащихся начальной школы. Она должна быть направлена на их культурно-творческую, оздоровительную деятельность, высокий уровень самосознания, способность сделать правильный нравственный выбор. И именно внеурочная деятельность является огромным полем для профилактики аддиктивного поведения младших школьников.

Отсутствие специальных знаний и навыков здорового образа жизни, а также своевременных стратегий поведения у взрослой части населения – родителей, педагогов – не позволяет им оказывать результативное воспитательное действие, направленное на профилактику аддиктивного поведения у детей. Возникает потребность в создании таких благоприятных педагогических условий, которые будут ориентированы на решение данной проблемы. В свою очередь создание таких условий предопределяет потребность в разработке научно-педагогических подходов обеспечения эффективной деятельности по профилактике аддиктивного поведения у младших школьников.

В психолого-педагогической литературе достаточно подробно освещены проблемы аддиктивного поведения школьников. Разработкой теории по проблеме аддиктивного поведения занимались такие ученые, как А. С. Белкин, В. С. Битенский, Н. Л. Бочкарева, Я. И. Гишинский, А. В. Гоголева, Е. В. Змановская, Ц. П. Короленко, Л. Г. Леонова и др.

Изучением мотивов формирования аддикции занимались А. С. Белкин, Е. П. Ильин, Н. А. Сирота, И. И. Соковня-Семенова, Б. Н. Чумаков и т. д.

Вопросы профилактики аддиктивного поведения представлены в работах А. В. Гоголевой, Н. А. Гусевой, М. В. Жуковой, Н. А. Залыгиной, А. В. Котлярова, Л. Г. Леновой, К. С. Лисецкого, В. Г. Огаря, Н. А. Сироты, Г. Тростанецкой, В. И. Чемоданова, Е. В. Фроловой, В. М. Ялтонского и др.

Вопросы исследования психологических характеристик младших школьников способствующих развитию у них аддиктивного поведения рассмотрены в работах Г. С. Абрамовой, О. Н. Безруковой, К. Р. Брагиной, Б. С. Волкова, М. В. Жуковой, М. Левешовой, Е. В. Фроловой и др.

Несмотря на то, что вопросам профилактики аддиктивного поведения уделяется большое внимание в психолого-педагогической литературе, практическая разработанность данного вопроса недостаточна, учитывая что исследования ориентированы в основном на подростков, а в настоящее время актуальным становится профилактическая работа уже с детьми младшего школьного возраста. Именно в младшем школьном возрасте, когда начинает формироваться личность, необходимо приобщать ребенка к духовно-нравственным ценностям, способствовать его интеллектуальному, эмоциональному, физическому развитию и субъективному благополучию. Этим обуславливается **актуальность** исследования.

На *социальном уровне* значимость работы обусловлена острой необходимостью профилактики аддиктивного поведения детей, начиная с младшего школьного возраста. В Федеральном законе от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» предусмотрена статья 41. Охрана здоровья обучающихся. В п.7 ч.1. ст. 41 одним из направлений охраны здоровья обучающихся выделена «...профилактика и запрещение курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ...» [72].

На *научно-методическом* уровне значимость работы обусловлена недостаточным количеством исследований проблемы профилактики аддиктивного поведения у детей младшего школьного возраста.

На *практическом уровне* значимость работы обусловлена необходимостью методического обеспечения процесса внеурочной деятельности по профилактике аддиктивного поведения в начальных классах.

Таким образом, существует **противоречие** необходимостью проведения профилактической работы по предупреждению формирования аддиктивного поведения младших школьников с одной стороны и недостаточной методической обеспеченностью процесса внеурочной деятельности по профилактике аддиктивного поведения в начальной школе с другой.

С учетом данного противоречия была определена **проблема исследования**: каково содержание программы внеурочной деятельности по профилактике аддиктивного поведения в начальной школе.

Актуальность, значимость характеризуемой проблемы обусловили выбор темы исследования: «Профилактика аддиктивного поведения младших школьников во внеурочной деятельности».

В наше исследование введено **ограничение**: мы рассматриваем профилактику такого вида аддиктивного поведения, как злоупотребление психоактивными веществами (ПАВ) во внеурочной деятельности классного руководителя.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментальным путем проверить результативность программы внеурочной деятельности по профилактике потребления психоактивных веществ у младших школьников.

Объект исследования: профилактика потребления психоактивных веществ у младших школьников.

Предмет исследования: внеурочная деятельность как средство профилактики профилактики потребления психоактивных веществ в начальной школе.

Гипотеза исследования: при внедрении в учебно-воспитательный процесс программы внеурочной деятельности профилактической направленности, сконструированной на основе системно-деятельностного и личностно-ориентированного подходов в комплекте с рабочей тетрадью, уровень предрасположенности младших школьников к употреблению психоактивных веществ понизится.

Задачи исследования:

1. Изучить специфику проявления аддиктивного поведения в младшем школьном возрасте.
2. Выявить роль внеурочной деятельности в процессе профилактики аддиктивного поведения у младших школьников.
3. Внедрить и экспериментальным путем проверить результативность программы профилактики аддиктивного поведения младших школьников во внеурочной деятельности «Выбери Независимость!».

Методологической основой нашего исследования является:

- системно-деятельностный подход (Б. Г. Ананьев, В. Г. Афанасьев, Б. Ф. Ломов, Л. С. Выготский, Л. В. Занков, А. Р. Лурия, Д. Б. Эльконин, В. В. Дывыдов), позволивший раскрыть целостность феномена аддиктивного поведения и рассмотреть его как психосоциальное явление современного общества;
- личностно-ориентированный подход (Е. В. Бондаревская, О. С. Газман, Е. Н. Гусинский, В. В. Сериков, Ю. И. Турчанинов, И. С.

Якиманская), позволивший определить возможность разработки основных направлений профилактической работы с учетом личностных характеристик младшего школьника.

Теоретическая значимость работы обусловлена тем, что нами было обосновано содержание программы внеурочной деятельности для младших школьников по профилактике аддиктивного поведения, основанной на системно-деятельностном и личностно-ориентированном подходе.

Практическая значимость работы заключается в том, что разработанная нами программа может быть использована учителями начальных классов, школьными психологами при осуществлении внеурочной деятельности по профилактике аддиктивного поведения.

База исследования: МОУ «СОШ г. Катав-Ивановска». Исследование проводилось в параллели 4-х классов в количестве 51 человек в возрасте 10-11 лет.

Основные этапы исследования:

- На первом этапе (январь 2017 – июнь 2017) изучалась психолого-педагогическая, социологическая и методическая литература по проблеме аддиктивного поведения у младших школьников, формировались основные методологические положения исследования, разрабатывалась методика проведения экспериментальной работы, подбирался методический инструментарий, была определена база исследования (анализ, синтез, обобщение).
- На втором этапе (сентябрь 2017 – февраль 2018) проводился констатирующий этап экспериментальной работы, разрабатывалась программа внеурочной деятельности, направленная на профилактику аддиктивного поведения младших школьников (анкетирование).

- На третьем этапе (февраль 2018 – июнь 2018) внедрялась программа внеурочной деятельности по профилактике аддиктивного поведения у младших школьников(эксперимент).
- На четвёртом этапе (июнь 2018 – ноябрь 2018) проводилась работа по анализу, систематизации и обобщению полученных данных, формирование выводов и заключения, оформление результатов исследования (методы обработки и интерпретации результатов).

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ психолого-педагогической и социологической литературы, синтез, обобщение.
2. Эмпирические: анкетирование, эксперимент.
3. Методы обработки и интерпретации результатов.

Апробация исследования:

Храмова А.П. Аддиктивное поведение младших школьников / Храмова А.П., Жукова М.В. // «Наука и образование: новое время» : научно-методический журнал. – 2018. – №6. – С. 87–89.

Храмова А. П. Специфика проявления аддиктивного поведения в младшем школьном возрасте [Электронный ресурс] / Храмова А. П. , научн. рук. Жукова М. В. // Аллея науки : электронное периодическое издание. – 2019. – №1(28). – Режим доступа: https://alley-science.ru/sovremennye_napravleniya_obrazovaniya_i_pedagogiki__1_28__2019/.

Храмова А. П. Профилактика аддиктивного поведения младших школьников во внеурочной деятельности: результаты исследования [Электронный ресурс] / Храмова А. П. , научн. рук. Жукова М. В. // Аллея науки : электронное периодическое издание. – 2019. – №1(28). – Режим доступа:https://alleyscience.ru/sovremennye_napravleniya_obrazovaniya_i_pedagogiki__1_28__2019/.

Структура исследования: данная работа состоит из введения, трех глав, выводов к каждой главе, заключения, библиографического списка и приложений. Всего в работе 144 страницы. Библиографический список представлен 84 источниками.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1. Специфика проявления аддиктивного поведения в младшем школьном возрасте

Современный социум характеризуется кризисами во всех сферах общественной жизни. Начавшееся с середины 80-х годов реформирование политической социально-экономической жизни страны привело к обострению социальных проблем. Перемены нашего общества отражаются не только в тенденциях, существующих в социальной, экономической, политической сферах, но и в ценностных ориентациях и менталитете подрастающего поколения. Уничтожены прежние, устаревшие стереотипы поведения, нормативные и ценностные ориентации. Развитие новых форм психологической и социальной адаптации происходит случайно, бессистемно и лавинообразно. Молодое поколение утрачивает ощущение смысла происходящего и не обладает необходимыми жизненными навыками, которые помогут сохранить свою индивидуальность и сформировать здоровый образ жизни. В последние годы проблемы отклоняющегося поведения несовершеннолетних приобрели новые качественные и количественные характеристики.

Девиантное (асоциальное) поведение в психологии рассматривается как отклоняющееся поведение, включающее в себя систему поступков или отдельные поступки, противоречащие принятым в обществе правовым или нравственным нормам. Аддиктивное поведение – это один из типов девиантного поведения [8, С. 21].

Одним из наиболее частых проявлений девиантного поведения у детей и подростков, является аддиктивное поведение.

Наиболее полным признается определение Короленко Ц. П., который считает, что аддиктивное поведение – одна из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем

изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или активностях (видах деятельности), что сопровождается развитием интенсивных эмоций [39, С. 8].

Другими словами, аддиктивное поведение понятие и психологическое, и педагогическое и означает оно склонность детей к приобретению вредных привычек. И очень часто эти привычки настолько входят в жизнь ребенка, что отказаться от них бывает очень сложно или практически невозможно. Эти привычки настолько захватывают человека, что начинают управлять его жизнью. Человек становится беспомощным перед своим пристрастием. Волевые усилия ослабевают и не дают возможности противостоять аддикции. Вредные привычки, явно наносящие ущерб здоровью организма, со временем начинают восприниматься как вполне нормальное явление, как нечто необходимое и приятное. И тогда смысл управления поведением заключается в том, чтобы вовремя заметить предпосылки к образованию ненужной или вредной привычки и устранить её, чтобы не оказаться в плену аддиктивного поведения [78].

Отсутствие зависимости подразумевает, что индивид соответствует понятиям поведенческой нормы. Норма, по мнению К. К. Платонова, – это явление группового сознания в виде разделяемых группой представлений и более личных суждений членов группы о требованиях к поведению с учетом их социальных ролей, формирующих рациональные бытия, с которыми эти нормы взаимодействуют и, отражая, формируют его [78].

Аддикции принято делить на две формы: химические и нехимические. К химическим относят алкоголизм, наркоманию, токсикоманию, табакокурение. К нехимическим аддикциям – компьютерные аддикции, азартные игры (гэмблинг), любовные, сексуальные аддикции, аддикция отношений, ургентные аддикции, работоголизм, аддикции к еде (переедание, голодание) [38].

Мы более подробно остановимся на химических аддикциях, а именно на потреблении психоактивных веществ (ПАВ).

Психоактивное вещество – любое вещество, которое при введении в организм человека может изменять восприятие, настроение, способность к познанию, поведение и двигательные функции. В повседневной жизни психоактивные вещества обычно именуется «наркотиками». Однако к психоактивным веществам относятся не только наркотики, но и алкоголь, табак (никотин), кофеин и др.

Характеристики воздействия психоактивного вещества зависят как от психического состояния лица, принимающего вещество, его ожиданий в отношении данного вещества и прошлого опыта, так и от характера самого вещества, его дозы, степени «частоты» и способа приёма. Воздействие изменяется в зависимости от обстановки, условий приёма того или иного вещества и обязательно изменяется в связи с длительностью приёма этого вещества [63, С. 74]. Остановимся кратко на каждом из них.

Алкоголизм – вызванное злоупотреблением спиртными напитками хроническое, психическое заболевание, характеризующееся патологическим влечением к алкоголю и связанными с ним психическими и физическими последствиями алкогольной интоксикации нарастающей тяжести[82, С. 113].

Воздействие алкоголя на людей является различным. Оно зависит от того, сколько принято и как быстро принимается алкоголь, от размеров тела человека, возраста, пола, общего состояния здоровья, веса и состояния питания, принимается ли алкоголь вместе с пищей, либо после тяжелой физической нагрузки. Дети, молодые люди и женщины обычно более подвержены влиянию алкоголя, чем взрослые мужчины.

Алкоголь вызывает алкогольное опьянение. Обычно оно сопровождается эйфорией – благодушным повышенным настроением. Однако у многих людей существуют иные формы опьянения, например – дисфорическая форма, связанная с повышенным возбуждения и

агрессивностью, дистимическая форма, связанная с повышенной слезливостью, чувством отчаянья и т.д. Такие формы опьянения носят названия патологические[8, С. 124].

Первая проба алкоголя, когда опьянение влечет за собой выработку интенсивных эмоций, может стать началом развития алкогольной аддикции. Эти эмоции запоминаются и способствуют повторному обращению к алкоголю, чтобы испытать чувство эйфории снова. Алкоголь принимается с целью достичь определенного желаемого состояния.

Наряду с алкоголем, табак – самое распространенное средство получения удовольствия.

Никотин – психоактивное вещество, содержащееся в табаке. Табакокурение – это хроническая интоксикация организма. Содержащийся в табаке никотин, относится к классу наркотических соединений. Он не вызывает состояния эйфории, свойственного другим наркотическим веществам, но способность оказывать физическое и психическое привыкание у него такая же, как и у других наркотиков. После первого принятия табака, человек, скорее всего, продолжит употребление в течение длительного времени. Принятие обществом веществ, содержащих никотин, создает условия к тому, чтобы большинство людей рано начинали и продолжали им злоупотреблять[63].

Наркомания – болезненное состояние, характеризующееся явлениями психической и физической зависимости, настоятельной потребностью в повторном многократном употреблении психоактивных средств, принимающей форму непреодолимого влечения. Такой вид аддикции характеризуется постоянными мыслями о наркотике, которые сопровождаются подъёмом настроения, оживлением в предвкушении его приёма, подавленностью, неудовлетворённостью в отсутствии такового [28, С. 177].

Злоупотребление ПАВ оказывает негативное влияние на организм человека, приводит к различным расстройствам и заболеваниям. А именно

приводит к заболеваниям сердца и легких, закупорке артерий, гипертензии, бронхиту, онкологическим заболеваниям, заболеваниям желудочно-кишечного тракта, нарушению работы печени, головного мозга и других органов [63, С. 35]. При длительном употреблении ПАВ такие последствия являются разрушительными и необратимыми, тем более для молодого организма.

Аддиктивная реализация заменяет дружбу, любовь, другие виды активности. Она поглощает эмоции, время, энергию, силы до такой степени, что аддикт «оказывается неспособным поддерживать равновесие в жизни, включаться в другие формы активности, получать удовольствие от общения с людьми, увлекаться, отдыхать, развиваться, проявлять симпатии, сопереживание, эмоциональную поддержку даже наиболее близким и родным людям» [39].

Среди основных тенденций, характеризующих ситуацию злоупотребления психоактивными веществами в Российской Федерации, наибольшую тревогу вызывает неуклонное омоложение потребителей психоактивных веществ. Социологами отмечены случаи употребления ПАВ детьми 6-7 лет и, даже, в дошкольном возрасте. Так, первые пробы пива осуществляются детьми уже в возрасте 3–4 лет (В. Ю. Завьялов), первые пробы вина – в 6-7 лет (А. Г. Макеева), эпизодический опыт курения наблюдается уже в дошкольном возрасте (И. А. Анохина) [23, С. 40]. Ученые утверждают, что в первый класс приводят приблизительно 39% совершенно здоровых детей. У остальных, что является большинством, уже к этому возрасту есть различные отклонения и зависимости различной степени. Данные этой статистики ужасают и заставляют задуматься.

Постоянное ухудшение здоровья, распространение вредных привычек, таких как курение, потребление алкогольных напитков и наркотиков достигло критического уровня, и дальнейшее увеличение существующих тенденций может вызвать необратимые последствия.

Следовательно, жизнь и здоровье этих детей уже с самого детства находятся под угрозой. Установлено, что чем раньше произошло приобщение к ПАВ, тем быстрее формируется зависимость, тем больше негативных личностных, социальных и медицинских последствий злоупотребления ПАВ, и тем меньше эффективность реабилитационных программ [78, С. 405].

Общими чертами младших школьников являются: впечатлительность, внушаемость, податливость, сговорчивость, любознательность, большая подражаемость и заинтересованность, которые в неблагоприятных условиях могут способствовать положительному отношению к табакокурению, употреблению алкоголя и принятию наркотиков. Нередко, желание ребенка почувствовать себя взрослым и испытать ощущения, которые чувствуют взрослые является поводом потребления ПАВ.

Неуспеваемость на уроках, недоверчивые и натянутые отношения с учителем, плохие отношения со сверстниками приводит к тому, что у ребенка начинает вырабатываться защитная реакция. При пассивном типе поведения появляются замкнутость, лень, апатия, уход в фантазии. При активном поведении защита может выражаться агрессией, компенсируя школьную неуспеваемость в других сферах, в том числе в асоциальной деятельности.

К концу четвертого класса в классе могут появиться группы детей (чаще всего это мальчики), которые пытаются самоутвердиться за счет противостояния учителю. В этом возрасте детей уже начинает интересовать все, что связано с табакокурением, алкоголем и наркотиками. Но в то же время, они уже слышаны о том, что употреблять эти вещества детям нельзя. А, как известно, «запретный плод всегда сладок», и все это выступает как запрещенный и неизвестный мир, который, как и все незнакомое и запретное, вызывает особый интерес. У детей младшего возраста, которые уже имеют опыт

употребления табака, алкоголя, и, в крайне редком случае, наркотиков, еще не сформирована зависимость, ни физическая, ни тем более психическая. Обращение к аддиктивным формам поведения обусловлено повышенным любопытством и интересом.

Еще одной особенностью младших школьников, которая может создавать условия для приобщения к вредным привычкам, является повышенный интерес к риску. Зачастую, ребенок, желая выделиться среди своих сверстников, с удовольствием демонстрирует «степень своей храбрости», совершенно не думая о последствиях. К таким «подвигам» можно отнести перебегание дороги на красный цвет, лазание по высоким объектам, пробование вредных веществ, не пригодных для употребления в пищу и др. Чаще всего это проявляется у мальчиков. У детей младшего школьного возраста не развито чувство самосохранения и самоконтроля, следовательно, стремление к риску может провоцировать аддиктивное поведение.

Трудность в предупреждении употребления ПАВ у младших школьников заключается в том, что дети начальных классов не имеют базовых знаний по анатомии человека. И при проведении профилактики употребления ПАВ данной категории детей необходимо вначале в доступной форме дать некоторые азы по анатомии человека. Например, чтобы донести до детей информацию о пагубном влиянии табака на дыхательную систему, необходимо вначале вкратце рассказать, как работает эта система, какие функции она выполняет в организме и почему ее нужно беречь.

В начальной школе учитель – непререкаемый авторитет для младших школьников. И на детей оказывает влияние не только мнение учителя на тот или иной предмет или явление, но и его стиль поведения, образ жизни. Его негативное отношение к употреблению ПАВ должно выражаться в его точке зрения, иллюстрироваться случаями и наблюдениями из реальной действительности. Учитывая тот факт, что

дети начальной школы воспринимают мир в двух противоположностях: «хорошо – плохо», «правильно – неправильно», «плохой человек – хороший человек» и т.п., необходимо табакокурение, употребление алкоголя и принятие наркотиков противопоставлять всему хорошему и доброму. Воображение ребенка гораздо шире, чем взрослого, поэтому слова учителя воспринимаются более образно, фантастично. Еще одним авторитетом среди младших школьников являются их родители. Эта особенность младших школьников дает возможность повлиять на детей через их родителей для формирования негативного отношения к употреблению ПАВ [64].

Следует учитывать, что детство является ключевым периодом, когда осуществляется формирование всех моральных и функциональных структур. В этом возрасте начинают сформировываться важные качества личности, обращение к которым могло бы стать одной из важнейших составляющих профилактики аддикции. Это такие качества как стремление к развитию и самосознанию, интерес к своей личности и ее потенциалам, способность к самонаблюдению. Важными особенностями этого периода являются появление рефлексии и формирование нравственных убеждений. Учащиеся начальных классов начинают осознавать себя частью общества и обретают новые общественно значимые позиции; делают попытки в самоопределении. От того, что будет заложено в человеке с самого раннего детства, во многом будет зависеть его мировоззрение, культура и образ жизни. Именно поэтому профилактика аддиктивного поведения особую значимость приобретает в младшем школьном возрасте.

Занятость учебной деятельностью и, порой, бескрайнее рвение преподавателей и родителей занять детей настолько, чтобы у них не оставалось времени на «всякие глупости» приводят к тому, что у детей не остается времени, чтобы принадлежать самим себе, играть, общаться со сверстниками. Вместо разумного и рационального знакомства с природой

и реальностью, происходит отрыв от реальности. Дети, таким образом, отвлечены от личных ощущений, осмысленных и неосознанных потребностей, от самопознания в самом широком значении этого слова. Не приобретя необходимого опыта столкновения с реальностью, при случайных и закономерных встречах с проблемами реального мира, ребенок оказывается беспомощным. Трудности становятся не ступенями развития, а явлениями, провоцирующими страх, неуверенность в себе и дискомфорт, которых хочется избежать любыми способами [7, С. 12].

Наступает состояние фрустрации. Фрустрация – это состояние напряжения, расстройства, беспокойства, вызываемое неудовлетворенностью потребностей, объективно непреодолимыми (или субъективно так понимаемыми) трудностями, препятствиями на пути к важной цели. Данное состояние возникает не только потому, что возникла проблема, но и потому, что возникает необходимость принять решение, сделать выбор, взять на себя ответственность за случившееся и за последствия. Такие дети обладают низкой переносимостью фрустраций. В качестве способа восстановления психологического комфорта они выбирают аддикцию, стремясь к искусственному изменению психического состояния, получению субъективно приятных эмоций. Таким образом, создается иллюзия решения проблемы. Подобный способ «борьбы» с реальностью закрепляется в поведении и становится устойчивой стратегией взаимодействия с действительностью. Привлекательность аддикции в том, что она представляет собой путь наименьшего сопротивления. «Создается субъективное впечатление, что, таким образом, обращаясь к фиксации на каких-то предметах или действиях, можно не думать о своих проблемах, забыть о тревогах, уйти от трудных ситуаций, используя разные варианты аддиктивной реализации» [77, С. 56].

Школа содействует односторонней фиксации на учебной деятельности или отдельных её видах, подкрепляет эту фиксацию как желаемую и одобряемую активность. В данной ситуации у ребёнка может

развиться состояние повышенной тревожности. Тревожность – это эмоциональное состояние, которое появляется в ситуации неопределенной опасности и проявляется в ожидании неблагоприятного развития событий. Тревожность, которую испытывает ребёнок по отношению к определенной ситуации, зависит от его личного отрицательного опыта [48, с. 122].

Сегодня экспериментальное определение тревожности является достаточно актуальным, т. к. помогает раскрыть внутреннее отношение ребенка к определенной жизненной ситуации, дает косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со сверстниками, взрослыми в семье и в школе, что в свою очередь необходимо для построения грамотного и правильно организованного учебного процесса образовательного учреждения, коррекции ненужных личностных проявлений и профилактики разного рода аддиктивных направленностей в поведении [78].

Таким образом, аддиктивное поведение, и, в частности, такой его вид как потребление психоактивных веществ, является одной из серьезнейших проблем начальной школы, в связи с чем назрела необходимость проведения профилактической работы. Одним из эффективных средств профилактики мы считаем внеурочную деятельность, которая будет рассмотрена нами в параграфе 1.2.

1.2. Роль внеурочной деятельности в процессе профилактики аддиктивного поведения у младших школьников

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся. Особенности данного компонента образовательного процесса являются предоставление обучающимся возможности широкого спектра занятий, направленных на их развитие; а так же самостоятельность образовательного учреждения в процессе наполнения внеурочной деятельности конкретным содержанием.

Под внеурочной деятельностью в рамках реализации ФГОС НОО понимают образовательную деятельность, осуществляемую в формах, отличных от классно-урочной, и направленную на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Цели внеурочной деятельности:

- создание условий для проявления и развития ребенком своих интересов на основе свободного выбора, постижения духовно-нравственных ценностей и культурных традиций;
- создание условий для позитивного общения учащихся в школе и за её пределами, для проявления инициативы и самостоятельности, ответственности, искренности и открытости в реальных жизненных ситуациях.

Внеурочная деятельность в начальной школе позволяет решить целый ряд очень важных задач:

- обеспечить благоприятную адаптацию ребёнка в школе;
- оптимизировать учебную нагрузку обучающихся;
- улучшить условия для развития ребёнка;
- учесть возрастные и индивидуальные особенности учащихся;

- развития опыта творческой деятельности, творческих способностей детей. [71]

К внеурочной деятельности относится деятельность классного руководителя, которая осуществляется в различных формах.

Деятельность **классного руководителя** – целенаправленный, системный, планируемый процесс, строящийся на основе Устава ОУ и иных локальных актов, анализа предыдущей деятельности, позитивных и негативных тенденций общественной жизни, на основе личностно ориентированного подхода к обучающимся с учетом актуальных задач, стоящих перед педагогическим коллективом ОУ, и ситуации в коллективе класса, межэтнических и межконфессиональных отношений.

Целью деятельности классного руководителя является создание условий для саморазвития и самореализации личности обучающегося, его успешной самореализации в обществе.

Задачи деятельности классного руководителя:

- создание условий для формирования и развития коллектива класса (группы), как воспитывающей среды, обеспечивающей социализацию каждого ребенка;
- создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных возможностей;
- формирование у учащихся основ здорового образа жизни, гуманных взаимоотношений между участниками образовательного процесса;
- обеспечение сотрудничества с семьей в интересах детей;
- организация социально значимой, творческой деятельности учащихся;
- защита прав и законных интересов учащихся[58].

Классный руководитель прогнозирует, анализирует, организует, сотрудничает, контролирует повседневную жизнь и деятельность учащихся своего класса.

Формы работы определяются исходя из педагогической ситуации: беседы, дискуссии, игры, состязания, походы и экскурсии, конкурсы, общественно полезный и творческий труд, художественно - эстетическая деятельность, ролевой тренинг и т. д [61].

Согласно требованиям ФГОС начального общего образования внеурочная деятельность организуется по следующим направлениям развития личности:

- спортивно-оздоровительное,
- духовно-нравственное,
- социальное,
- общеинтеллектуальное,
- общекультурное [71].

Данные направления предоставляют большой спектр возможностей для использования различных форм профилактики. Профилактическая работа аддиктивного поведения школьника может осуществляться в спортивно-оздоровительном, духовно-нравственном направлениях.

Создатели методического конструктора внеурочной деятельности Д.В. Григорьев и П.В. Степанов считают, что в школе целесообразно культивировать такие виды деятельности:

1. игровую деятельность;
2. познавательную деятельность;
3. проблемно-ценностное общение;
4. досугово-развлекательную деятельность (досуговое общение);
5. художественное творчество;
6. социальное творчество (социально преобразующую добровольческую деятельность);

7. трудовую (производственную) деятельность;
8. спортивно-оздоровительную деятельность;
9. туристско-краеведческую деятельность [15, С. 7].

Начальный период обучения – важный период в развитии и становлении личности учащегося. Именно этот возраст наиболее поддается воспитанию и развитию творческих способностей ребенка. Дети младшего школьного возраста наиболее открыты, восприимчивы и любознательны.

У большинства детей 8-10 лет, механизмы внимания совершенствуются, расширяется возможность и способность ребенка к обучению. У школьников 1-2 классов устойчивость внимания еще не развита, особенно при выполнении ими умственных действий; но к 3-4 классам нейрофизиологические особенности произвольного внимания достигают значительной зрелости (возрастает объем внимания, его устойчивость). Ребенок учится контролировать одновременно происходящие действия, развивается распределение внимания. Именно младший школьный возраст – это тот период, когда происходят качественные изменения памяти: формируется произвольность и осмысленность. Непроизвольно запоминается интересный материал, преподнесенный в игровой форме. С помощью ярких наглядных пособий или образов-воспоминаний, происходит осмысление материала, а не его повторение как у дошкольников.

Часы, отводимые на внеурочную деятельность, используются по желанию учащихся и направлены на реализацию различных форм ее организации, отличных от урочной системы обучения. Занятия проводятся в форме экскурсий, игр, кружков, секций, КВНов, викторин, праздничных мероприятий, классных часов, олимпиад, соревнований и т.д. Посещая кружки и секции, учащиеся прекрасно адаптируются в среде сверстников, благодаря индивидуальной работе руководителя, глубже изучается материал. На занятиях руководители стараются раскрыть у учащихся такие

способности, как творческие, организаторские, музыкальные, что играет немаловажную роль в духовном развитии учеников [57, С. 88]. Внеурочные занятия должны направлять свою деятельность на каждого ученика, чтобы он мог ощутить свою уникальность и востребованность.

Сложность, многогранность целей и задач воспитания требует не только богатства содержания отдельных мероприятий, но и чёткости, выразительности организационных форм. Они должны быть гибкими, простыми, помогающими делать жизнь детей радостной, насыщенной, интересной. Особенно важно создавать ситуации добровольного выбора учениками тех или иных форм внеклассной работы. Самыми любимыми у детей из них остается игра. В игре преодолеваются трудности, дается выход энергии; элемент соревнования пробуждает смекалку, нацеливает на творчество. Организация внеурочной деятельности на базе школы позволяет использовать свободное время школьников для творческого, развивающего отдыха, направленного на психологическую реабилитацию, духовное и физическое оздоровление детей.

Для организации внеурочной деятельности могут быть использованы формы, отличные от учебных занятий, в том числе внеурочная деятельность может включать индивидуальные занятия учителя с детьми, требующими психолого-педагогической и коррекционной поддержки индивидуальные и групповые консультации для детей различных категорий и т.д. [1].

Разнообразие форм и видов внеурочной деятельности дает возможность найти индивидуальный подход к интересам каждого ребенка и родителям. Использование методов активного социально-педагогического обучения помогает реализовать полное и длительное включение детей в деятельность, обеспечивая эффективность профилактической работы.

Профилактика аддиктивного поведения – это предупреждающие вмешательства, нацеленные на изменение социальной, экономической,

физической и культуральной сред обитания, в которых люди делают свой выбор использования психоактивных веществ или отказа от их употребления [84].

По проблеме профилактики аддиктивного поведения у младших школьников методологическою основой может стать личностно-ориентированный подход, который позволяет определить возможность разработки основных направлений профилактической работы, с учетом личностных характеристик, и системно-деятельностный подход, который позволяет раскрыть целостность аддиктивного поведения и рассмотреть его как психосоциальное явление современного общества [83, С. 27].

Личностно-ориентированный подход предполагает организацию равноправного, уважительного педагогического общения с учеником, при котором учащийся является субъектом своей деятельности. Личностный подход предполагает помощь педагога ребенку в выявлении, раскрытии его возможностей, в осознании себя личностью, в самоопределении и самообразовании.

Направления внеурочной деятельности, количество часов определяет сама образовательная организация. Содержание занятий, предусмотренных в рамках внеурочной деятельности, формируется с учётом пожеланий обучающихся и их родителей (законных представителей).

При организации внеурочной деятельности обучающихся образовательным учреждением используются возможности образовательных учреждений дополнительного образования детей, организаций культуры и спорта.

Длительность занятий внеурочной деятельностью зависит от возраста и вида деятельности. Внеурочная деятельность, как и деятельность обучающихся в рамках уроков направлена на достижение результатов освоения основной образовательной программы. Но в первую очередь – это достижение личностных и метапредметных результатов. Это

определяет и специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения и др. [56].

Школа после уроков – это мир творчества, проявления и раскрытия каждым ребёнком своих интересов, своих увлечений, своего «Я». Ребёнок, делая выбор, свободно проявляет свою волю, раскрывается как личность. Важно заинтересовать его занятиями после уроков, чтобы школа стала для него вторым домом, что даст возможность превратить внеурочную деятельность в полноценное пространство воспитания и образования.

Выводы по 1 главе

Анализ психолого-педагогической литературы позволил нам прийти к следующим выводам:

Аддиктивное поведение рассматривается как одна из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или активностях (видах деятельности), что сопровождается развитием интенсивных эмоций.

Работа с младшими школьниками по профилактике ПАВ имеет свою специфику, которая в значительной степени определяется психологическими особенностями детей данного возраста: впечатлительность; внушаемость; податливость; сговорчивость; любознательность; большая подражаемость; заинтересованность; повышенный интерес к риску; не развитое чувство самосохранения и самоконтроля; желание ребенка почувствовать себя взрослым и испытать ощущения, которые чувствуют взрослые; повышенный интерес ко всему запретному и неизвестному и др.

Данные особенности в неблагоприятных условиях могут способствовать положительному отношению к табакокурению, употреблению алкоголя и принятию наркотиков.

У детей младшего возраста, которые уже имеют опыт употребления табака, алкоголя, и, в крайне редком случае, наркотиков, еще не сформирована зависимость, ни физическая, ни, тем более, психическая. Обращение к аддиктивным формам поведения обусловлено повышенным любопытством и интересом.

Работа по профилактике аддиктивного поведения наиболее продуктивна в рамках внеурочной деятельности.

Под внеурочной деятельностью в рамках реализации ФГОС НОО понимают образовательную деятельность, осуществляемую в формах,

отличных от классно-урочной, и направленную на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, целями которой являются: создание условий для проявления и развития ребенком своих интересов на основе свободного выбора, постижения духовно-нравственных ценностей и культурных традиций; а также создание условий для позитивного общения учащихся в школе и за её пределами, для проявления инициативы и самостоятельности, ответственности, искренности и открытости в реальных жизненных ситуациях.

Внеурочная деятельность имеет большое значение в младшем школьном возрасте, потому что именно этот возраст наиболее поддается воспитанию и развитию творческих способностей ребенка. В это период происходят качественные изменения памяти: формируется произвольность и осмысленность. Непроизвольно запоминается интересный материал, преподнесенный в игровой форме. С помощью ярких наглядных пособий или образов-воспоминаний, происходит осмысление материала.

Занятия проводятся в форме экскурсий, игр, кружков, секций, КВНов, викторин, праздничных мероприятий, классных часов, олимпиад, соревнований и т.д. Разнообразие форм и видов внеурочной деятельности дает возможность найти индивидуальный подход к интересам каждого ребенка и родителям. Использование методов активного социально-педагогического обучения помогает реализовать полное и длительное включение детей в деятельность, обеспечивая эффективность профилактической работы.

Профилактика аддиктивного поведения – это предупреждающие вмешательства, нацеленные на изменение социальной, экономической, физической и культуральной сред обитания, в которых люди делают свой выбор использования психоактивных веществ или отказа от их употребления. Для младшего школьного возраста применима

первичная профилактика, направленная на предупреждение формирования потребности к потреблению ПАВ. Основным направлением работы по предупреждению употребления ПАВ должно быть обоснование необходимости сохранения и поддержания здоровья в любом возрасте, условием чего является отказ от вредных привычек.

ГЛАВА 2. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ИССЛЕДОВАНИЮ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.1. Ход экспериментальной работы. Характеристика использованных методик

В исследовании принимали участие учащиеся параллели 4-х классов в количестве 51 человек. Испытуемые были разделены на две группы. В экспериментальную группу вошли учащиеся 4 «А» класса, в количестве 26 человек, а в контрольную – учащиеся 4 «Б» класса, в количестве 25 человек.

Способ формирования выборки и разбиение выборки на группы – формальный. В экспериментальную группу вошло 14 мальчиков и 12 девочек. В контрольную группу вошло 14 мальчиков и 11 девочек.

Экспериментальную группу обучает педагог, имеющий высшее педагогическое образование и опыт работы 4 года. Контрольную группу обучает учитель начальных классов с высшим педагогическим образованием и опытом работы более 10 лет.

С целью выявления различий между экспериментальной и контрольной группой, мы применяли методику Хи-квадрат Пирсона. Данная методика позволяет оценить статистическую значимость различий двух или нескольких относительных показателей.

Цель исследования: экспериментальным путем проверить эффективность программы внеурочной деятельности по профилактике аддиктивного поведения у младших школьников.

Задачи исследования:

4. Выбрать методику для проведения исследования
5. Выявить предрасположенность учащихся экспериментальной и контрольной групп к злоупотреблению психоактивными веществами
6. На основании полученных данных разработать программу внеурочной деятельности по профилактике аддиктивного

поведения младших школьников и внедрить ее в учебно-воспитательный процесс начальной школы.

7. Провести контрольный этап эксперимента, выявляя таким образом эффективность программы.

Этапы исследования:

1 этап – констатирующий. На данном этапе осуществлялось выявление предрасположенности учащихся экспериментальной и контрольной групп к злоупотреблению психоактивными веществами. Была выбрана методика исследования, проведено исследование и обработаны результаты.

2 этап – формирующий. На нем осуществлялась разработка программы внеурочной деятельности «Выбери Независимость!», которая направлена на профилактику аддиктивного поведения и внедрение ее в экспериментальную группу.

3 этап – контрольный. На данном этапе происходило повторное выявление предрасположенности учащихся к злоупотреблению психоактивными веществами. Применялась та же методика, что и на констатирующем этапе исследования.

Гипотеза исследования: при внедрении в учебно-воспитательный процесс программы внеурочной деятельности профилактической направленности, сконструированной на основе системно-деятельностного и личностно-ориентированного подходов в комплекте с рабочей тетрадью, уровень предрасположенности младших школьников к употреблению психоактивных веществ понизится.

Наше исследование проходило на базе МОУ СОШ г. Катав-Ивановска.

В педагогической науке разработано большое количество методик, направленных на выявление предрасположенности учащихся к употреблению ПАВ (Приложение 1). Нами была выбрана методика Н. А. Гусевой «Может ли...».

Целью данной методики является исследование оценочного компонента установки ребенка по отношению к употреблению ПАВ (алкоголя, табака, наркотиков).

Методика состоит из 2-х частей.

Первая часть направлена на исследование отношения ребенка к потребителям ПАВ и представлена 23 вопросами, 7 из которых касаются потребителей табака, 7 – потребителей алкогольных напитков, 7 – потребителей наркотических средств и 2 конкретизирующих вопроса. За каждый ответ «нет» присваивается +1 балл, за каждое «да» – -1 балл.

Вторая часть направлена на исследование ценностных ориентаций и представлена в виде семи карточек. Поскольку наиболее информативные результаты дает анализ соотношения ценностных ориентации и самооценки, процедура ранжирования ценностей дополняется исследованием самооценки ребенка. На каждой карточке схематично изображены три человечка, под которыми написаны качества. Учащимся нужно выбрать на каких из данных человечков они хотят быть похожим.

Первую карточку учащиеся выбирают, отвечая на вопрос: «Каким из этих человечков ты больше всего хотел(а) бы быть?» Выбранной ребенком ценности присваивается 2 балла. «А из оставшихся человечков на кого ты хотел(а) бы быть похож(а)?» – на этот вопрос учащиеся отвечают при выборе второго человечка на той же самой карточке. Ответ оценивается как 1 балл. Описанная процедура повторяется со всеми семью карточками.

Подсчитывается относительный вес каждой характеристики. Относительный вес каждой ценности рассматривается как коэффициент (k).

Совмещаются ответы на вопросы о возможностях потребителя ПАВ (опроса «Да–Нет») и удельный вес ценности (коэффициент k): полученный балл умножается на соответствующий коэффициент.

Таким образом, значение ценностного компонента установки данного ребенка по отношению к употреблению ПАВ высчитывается по формуле:

$$i = i_1 \times k_1 + i_2 \times k_2 + i_3 \times k_3 + i_4 \times k_4 + i_5 \times k_5 + i_6 \times k_6 + i_7 \times k_7.$$

По данной формуле высчитывается значение оценочного компонента табачной, алкогольной и наркотической установки.

Общий результат может располагаться в диапазоне от -63 до $+63$. Чем ближе к нижней границе (-63), тем выше риск приобщения к употреблению ПАВ, и чем ближе к верхней границе ($+63$), тем сильнее защитный барьер к употреблению ПАВ. Внутри данного диапазона имеется градация, позволяющая ответы обучающихся разделить на три группы: высокая, средняя и низкая степень риска приобщения к потреблению психоактивных веществ [16].

- высокий риск: от -63 до -10 ;
- средний риск: от -10 до $+10$;
- низкий риск: от $+10$ до $+63$.

2.2 Программа профилактики аддиктивного поведения у младших школьников во внеурочной деятельности «Выбери Независимость!»

Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования от 01.01.2010 (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. №373) (с изменениями и дополнениями, в редакции от 31.12.2015 г.);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6.10.2009 г. N 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями от 24.11.2015 г.)

Современная школа оказывает систематизированное и последовательно влияние на формирование личности человека. В процессе воспитания происходит не только передача культурных и нравственных ценностей, накопленных человечеством за многотысячную историю, но и закладываются основы мировоззрения растущего человека, происходит его социализация. Решая, как воспитывать подрастающее поколение, общество одновременно решает, каким оно будет завтра. Это возлагает на педагогических работников большую ответственность. Приоритет в области профилактики употребления ПАВ принадлежит образовательным учреждениям разного уровня, что подтверждено законом РФ «Об образовании», постановлениями и программами правительства РФ, Семейным кодексом РФ. Профилактика в школе является компонентом

общей системы предупреждения употребления ПАВ несовершеннолетними и формирования здорового образа жизни.

Распространение употребления ПАВ, в свою очередь, в среде несовершеннолетних является одной из актуальных социальных проблем. Растет число детей, имеющих опыт употребления табачных, алкогольных и наркотических веществ, резко снижается возрастная планка начала приобщения к наркотизации.

Вышеизложенные тенденции определяют **актуальность и значимость** разработки программы по профилактике аддиктивного поведения у младших школьников «Выбери Независимость!».

Наиболее значимыми для школы являются программы педагогической профилактики, ориентированные не на запрещение и запугивание учащихся последствиями употребления ПАВ, а на развитие у них социальных умений и навыков, обеспечивающих эффективную социальную адаптацию. Программа должна дать школьникам не только определенный объем теоретических знаний, но и сформировать навыки активной жизненной позиции, а также установку на ведение здорового образа жизни.

Целью данной программы является создание условий для формирования установки на ведение здорового образа жизни и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению ПАВ.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- информировать младших школьников о существующей проблеме аддиктивного поведения и о способах противостояния ей;
- выработать у учащихся мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты:

- повышение уровня знаний учащихся по проблеме злоупотребления ПАВ и их последствий;
- развитие умений и навыков, которые противостоят употреблению ПАВ и обеспечивают установку на ведение здорового образа жизни;
- предотвращение приобщению к аддиктивному поведению.

Программа разработана для учащихся 4-х классов. Она имеет информационный, практический и диагностический разделы, с помощью которых учащимися приобретаются навыки и умения, направленные на предотвращение склонности к аддиктивному поведению, а также вырабатывается мотивация на ведение здорового образа жизни. Эффективность программы проверяется путем проведения первичной и вторичной диагностики, которая осуществляется на констатирующем и контрольном этапах соответственно, с использованием выбранной методики.

Особенностью данной программы является наличие рабочей тетради для младших школьников, направленной на профилактику потребления психоактивных веществ. Выполняя задания из рабочей тетради, учащиеся получают возможность закрепить новый материал, сформировать установку на здоровый образ жизни, развить творческие способности(Приложение 3).

Также в составе нашей программы имеется список литературы для родителей (Приложение 4). В нем подобраны книги, как уберечь ребенка от употребления психоактивных веществ, и, в целом, о взаимоотношениях родителей и детей. Быть родителем – всё равно что проходить квест повышенной сложности. И на пути его прохождения нужны мудрые советы. На помощь приходят детские психологи и педагоги, которые в своих книгах готовы разъяснить, как найти общий язык со своим ребёнком, что происходит с ним в том или ином возрасте и как с этим бороться. Эти книги прочитаны уже многими тысячами родителей во всем мире и признаны хорошими помощниками в воспитании детей. Книги, в

которых каждый родитель сможет найти ответы, советы, вдохновение и силы.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки	Кол-во часов	Ответственные
<i>Диагностический раздел</i>				
1	Диагностика учащихся на выявление предрасположенности к потреблению психоактивных веществ	сентябрь	1	Классный руководитель. психолог
2	Диагностика родителей на выявление типа семейного воспитания, осведомленности родителей по проблеме потребления ПАВ	май	1	Классный руководитель. психолог
<i>Информационный раздел</i>				
3	Классный час по теме: «Современные представления о здоровье и здоровом образе жизни»	сентябрь	1	Классный руководитель
4	Классный час «Человек, продли свой век», о вреде курения для здоровья человека	октябрь	1	Классный руководитель
5	Просмотр и обсуждение мотивационного фильма о пагубном влиянии курения на организм человека	октябрь	1	Классный руководитель
6	Анализ литературной сказки Сергея Михалкова «Как Медведь трубку нашёл»	октябрь	1	Классный руководитель
7	Классный час на тему: «Причина одна, последствий – множество», о пагубном влиянии алкоголя на организм человека	ноябрь	1	Классный руководитель
8	Просмотр и обсуждение мотивационного фильма о пагубном влиянии алкоголя на организм человека	ноябрь	1	Классный руководитель
9	Встреча со специалистами ГБУЗ «Районная больница г. Катав-Ивановска»	декабрь	1	Медицинские работники
10	Классный час на тему: «Злой волшебник наркотик»	январь	1	Классный руководитель
11	Встреча с инспекторами по делам несовершеннолетних (далее ПДН). Беседа на тему: «Административная и уголовная ответственность в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков»	февраль	1	Инспектора по делам несовершеннолетних, классный руководитель
12	Родительское собрание «Приемы и методы антиалкогольного и антинаркотического воспитания в семье»	март	1	Классный руководитель
13	Встреча с уроженцами города, с мастером спорта по дзюдо Юлией Огарковой и трехкратным чемпионом мира по пауэрлифтингу Даниилом Федюковым	март	1	Спортсмены, классный руководитель

14	Беседа с школьным психологом на тему: «Воспитание волевых качеств»	апрель	1	Школьный психолог, классный руководитель
<i>Практический раздел</i>				
15	Занятие–игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»	сентябрь	1	Классный руководитель
16	Спортивная эстафета «В здоровом теле – здоровый дух!»	сентябрь	1	классный руководитель
17	Конкурс рисунков по профилактике табакокурения «Прежде чем сделать - подумай»	ноябрь	1	Классный руководитель
18	Викторина «Что? Где? Когда?» на тему: «Безвредных сигарет нет»	ноябрь	1	Классный руководитель
19	Спортивный час «Весёлая эстафета»	декабрь	1	Учитель физкультуры, классный руководитель
20	Игровой практикум (тренинг) моделирования ситуаций принятия ответственного решения: «Как сказать Нет?!»	декабрь	1	Классный руководитель
21	Соревнования «Знатоки здорового образа жизни»	декабрь	1	Учитель физкультуры, классный руководитель
22	Оформление книжной выставки по пропаганде ЗОЖ	январь	2	Классный руководитель, школьный библиотекарь
23	Спортивная эстафета «Жить здоровым-здорово!»	январь	1	Учитель физкультуры, классный руководитель
24	Классный час: «Выбирая спорт, мы выбираем здоровье»	февраль	1	Классный руководитель
25	Оформление информационного плаката на тему: «Нет наркотикам!»	февраль	2	Классный руководитель
26	Интеллектуальная игра «Сделай здоровый выбор!»	март	1	Классный руководитель
27	«Веселые старты» на свежем воздухе	апрель	2	Классный руководитель
28	Спортивное соревнование «Веселый туристический марафон»	апрель	1	Учитель физкультуры, классный руководитель
29	Театрализованная игра «Суд над сигаретой», приурочена к празднику «Всемирный День без табака»	май	3	Классный руководитель

Конспекты занятий представлены в приложении 5.

Выводы по 2 главе

В ходе проведения экспериментальной работы нами была разработана и внедрена программа внеурочной деятельности «Выбери Независимость!». Программа сконструирована на основе системно-деятельностного и личностно-ориентированного подходов.

Целью данной программы является создание условий для формирования установки на ведение здорового образа жизни и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению ПАВ.

Программа разработана для учащихся 4-х классов. Она имеет информационный, практический и диагностический разделы, с помощью которых учащимися приобретаются навыки и умения, направленные на предотвращение склонности к аддиктивному поведению, а также вырабатывается мотивация на ведение здорового образа жизни.

Условно программа делится на тематические разделы, а именно, первые несколько занятий посвящены общим вопросам здорового образа жизни, далее занятия направленные на профилактику табачной зависимости, следующие посвящены профилактике алкогольной зависимости и в последнюю очередь занятия по профилактике наркотической зависимости. Формы проведения занятий по каждой профилактической направленности различны.

В состав программы входит рабочая тетрадь, направленная на профилактику потребления психоактивных веществ младшими школьниками. Выполняя задания из рабочей тетради учащиеся получают возможность закрепить новый материал, сформировать установку на здоровый образ жизни, развить творческие способности.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1 Анализ результатов констатирующего этапа экспериментальной работы

На констатирующем этапе исследования мы выявляли у учащихся обеих групп уже имеющийся риск приобщения к потреблению психоактивных веществ с помощью методики Н. А. Гусевой «Может ли». Результаты по каждому ученику представлены в таблице (табл.1).

Таблица 1

*Индивидуальные результаты испытуемых на выявление степени риска
приобщения к употреблению психоактивных веществ
(констатирующий этап)*

ЭГ				КГ			
№	Учащийся	Баллы	Уровень	№	Учащийся	Баллы	Уровень
1	Алена А.	+17	низкий	1	Алина Н.	+37	низкий
2	Анна В.	+49	низкий	2	Анна П.	+23	низкий
3	Антон П.	+29	низкий	3	Алексей К.	-11	высокий
4	Борис К.	-13	высокий	4	Анатолий С.	+13	низкий
5	Валерия Г.	+23	низкий	5	Борис Л.	+21	низкий
6	Виктор Н.	+13	низкий	6	Владимир П.	-13	высокий
7	Виталий К.	+17	низкий	7	Виктор Б.	+35	низкий
8	Динара О.	+39	низкий	8	Виктория М.	+15	низкий
9	Денис П.	-11	высокий	9	Владлена М.	+41	низкий
10	Евгений М.	+7	средний	10	Елисей В.	+25	низкий
11	Елена Ш.	+29	низкий	11	Евгений С.	+17	низкий
12	Игнат К.	+33	низкий	12	Иван П.	-9	средний
13	Ирина С.	-7	средний	13	Ирлан Б.	+31	низкий
14	Ирина П.	+27	низкий	14	Каролина Д.	+39	низкий
15	Константин С.	-15	высокий	15	Ксения С.	+27	низкий
16	Лариса Д.	+19	низкий	16	Леонид Е.	-9	средний
17	Николай В.	+37	низкий	17	Михаил К.	-7	средний
18	Никита Т.	+9	средний	18	Марина Т.	+29	низкий
19	Ольга К.	+25	низкий	19	Наталья О.	+33	низкий
20	Павел М.	+27	низкий	20	Николай П.	+15	низкий
21	Рустам Н.	+35	низкий	21	Олег Л.	+9	средний
22	Снежанна Т.	+41	низкий	22	Полина К.	+37	низкий
23	Татьяна Х.	+31	низкий	23	Ринат Ш.	+7	средний
24	Тимофей Е.	+29	низкий	24	Светлана Б.	+21	низкий
25	Тимур Л.	+23	низкий	25	Ульяна Д.	+33	низкий
26	Яна Д.	+37	низкий				

Таблица 2

Распределение испытуемых по степени приобщения к потреблению психоактивных веществ (констатирующий этап)

Степень риска	ЭГ		КГ	
	Количество учащихся	%	Количество учащихся	%
Высокий	3	11,5	2	8
Средний	3	11,5	5	20
Низкий	20	77	18	72

Из данных таблиц видно, что высокую степень риска имеют трое учащихся из экспериментальной группы (11,5%) и двое из контрольной (8%). Для них характерны такие качества, как: неуверенность в себе, нерешительность, боязнь активных действий, страх, защитная реакция от взрослых, вербальная и защитная агрессия, негативное отношение к собственному «Я» и т. д.

Среднюю степень риска имеют 3 учащихся из экспериментальной группы (11, 5%) и 5 из контрольной (20%). Таким детям свойственна средняя и низкая степень тревожности, нерешительность, заниженная самооценка, замкнутость, малая общительность.

Большая часть учащихся 77% из экспериментальной и 72% из контрольной группы имеют низкий риск приобщения к употреблению психоактивных веществ. Ребята данной группы имеют низкий уровень тревожности, для них характерно отсутствие личностных качеств, которые способствуют приобщению к потреблению ПАВ и проявлению аддиктивного поведения.

Для того чтобы результаты были более наглядными, мы составили диаграмму. Результаты представлены на рис. 1.

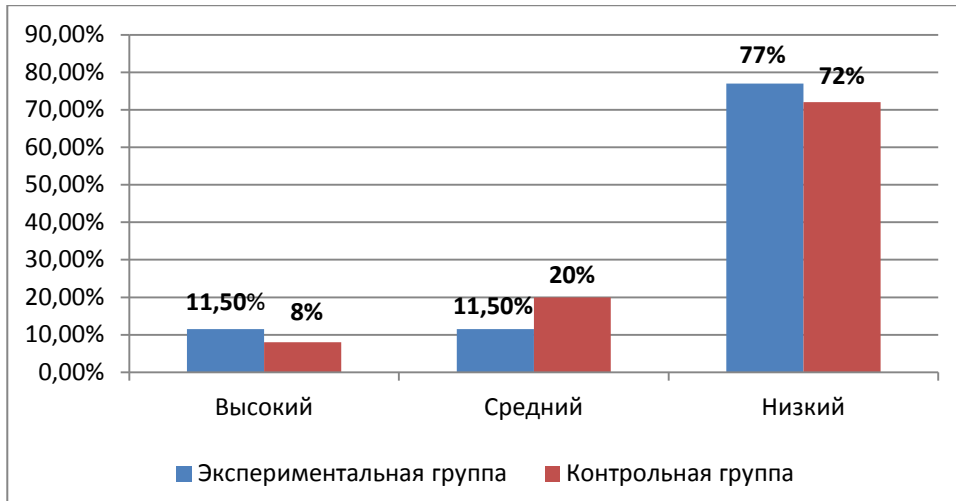


Рис. 1. Распределение испытуемых по степени приобщения к потреблению психоактивных веществ (констатирующий этап)

Таким образом, на констатирующем этапе исследования мы выявили степень риска приобщения к потреблению психоактивных веществ и пришли к выводу, что необходимо провести работу по профилактике аддиктивного поведения. В качестве средства по профилактике аддиктивного поведения нами была выбрана внеурочная деятельность.

С целью выявления различий между экспериментальной и контрольной группой, мы применяли методику Хи-квадрата Пирсона. Данная методика позволяет оценить статистическую значимость различий двух или нескольких относительных показателей.

Нами были получены следующие результаты:

Факторный признак	Результативный признак		Сумма
	ЭГ	КГ	
высокий	3	2	5
средний	3	5	8
низкий	20	18	38
Всего	26	25	51

Число степеней свободы равно 2. Значение критерия χ^2 составляет 0.786. Критическое значение χ^2 при уровне значимости $p < 0.05$ составляет 5.991. Уровень значимости $p = 0.676$. χ^2 эмпирическое ниже χ^2 критического, следовательно, различия между ЭГ и КГ статистически незначимы.

Таким образом, уровень подверженности детей употреблению ПАВ экспериментальной и контрольной групп не различается, т.е. группы идентичны и могут принимать участие в экспериментальной работе.

3.2 Анализ результатов контрольного этапа экспериментальной работы

После внедрения разработанной нами программы «Выбери Независимость!», направленной на профилактику аддиктивного поведения у младших школьников во внеурочной деятельности, мы провели повторное исследование на выявление риска приобщения к потреблению психоактивных веществ, применив при этом ту же методику Н. А. Гусевой «Может ли...». Результаты по каждому ученику представлены в таблице (табл. 3).

Таблица 3

Индивидуальные результаты испытуемых на выявление степени риска приобщения к употреблению психоактивных веществ (контрольный этап)

ЭГ				КГ			
№	Учащийся	Баллы	Уровень	№	Учащийся	Баллы	Уровень
1	Алена А.	+45	низкий	1	Алина Н.	+36	низкий
2	Анна В.	+56	низкий	2	Анна П.	+26	низкий
3	Антон П.	+34	низкий	3	Алексей К.	-13	высокий
4	Борис К.	-8	средний	4	Анатолий С.	+9	средний
5	Валерия Г.	+36	низкий	5	Борис Л.	+24	низкий
6	Виктор Н.	+19	низкий	6	Владимир П.	-12	высокий
7	Виталий К.	+21	низкий	7	Виктор Б.	+34	низкий
8	Динара О.	+51	низкий	8	Виктория М.	+17	низкий
9	Денис П.	-9	средний	9	Владлена М.	+40	низкий
10	Евгений М.	+14	низкий	10	Елисей В.	+23	низкий
11	Елена Ш.	+34	низкий	11	Евгений С.	+8	средний
12	Игнат К.	+41	низкий	12	Иван П.	-7	средний
13	Ирина С.	+12	низкий	13	Ирлан Б.	+36	низкий
14	Ирина П.	+35	низкий	14	Каролина Д.	+38	низкий
15	Константин С.	-2	средний	15	Ксения С.	+24	низкий
16	Лариса Д.	+28	низкий	16	Леонид Е.	-9	средний
17	Николай В.	+44	низкий	17	Михаил К.	-14	высокий
18	Никита Т.	+9	средний	18	Марина Т.	+35	низкий
19	Ольга К.	+38	низкий	19	Наталья О.	+39	низкий
20	Павел М.	+41	низкий	20	Николай П.	+8	средний
21	Рустам Н.	+54	низкий	21	Олег Л.	+6	средний

22	Снежанна Т.	+49	низкий	22	Полина К.	+31	низкий
23	Татьяна Х.	+43	низкий	23	Ринат Ш.	+9	средний
24	Тимофей Е.	+33	низкий	24	Светлана Б.	+24	низкий
25	Тимур Л.	+29	низкий	25	Ульяна Д.	+35	низкий
26	Яна Д.	+38	низкий				

Таблица 4

Распределение испытуемых по степени приобщения к потреблению психоактивных веществ (контрольный этап)

Степень риска	ЭГ		КГ	
	Количество учащихся	%	Количество учащихся	%
Высокий	0	0	3	12
Средний	2	8	7	28
Низкий	24	92	15	60

Из данных таблиц видно, что высокую степень риска учащиеся экспериментальной группы не имеют, а трое учащихся (12%) контрольной группы относятся к высокой степени риска приобщения употреблению ПАВ.

Среднюю степень риска имеют двое учащихся (8%) в экспериментальной и семь учащихся (28%) в контрольной группах.

Низкую степень риска имеют 24 учащихся (92%) экспериментальной группы и 15 учащихся (60%) контрольной группы.

Для того чтобы результаты были более наглядными, мы составили диаграмму. Результаты представлены на рис. 2.

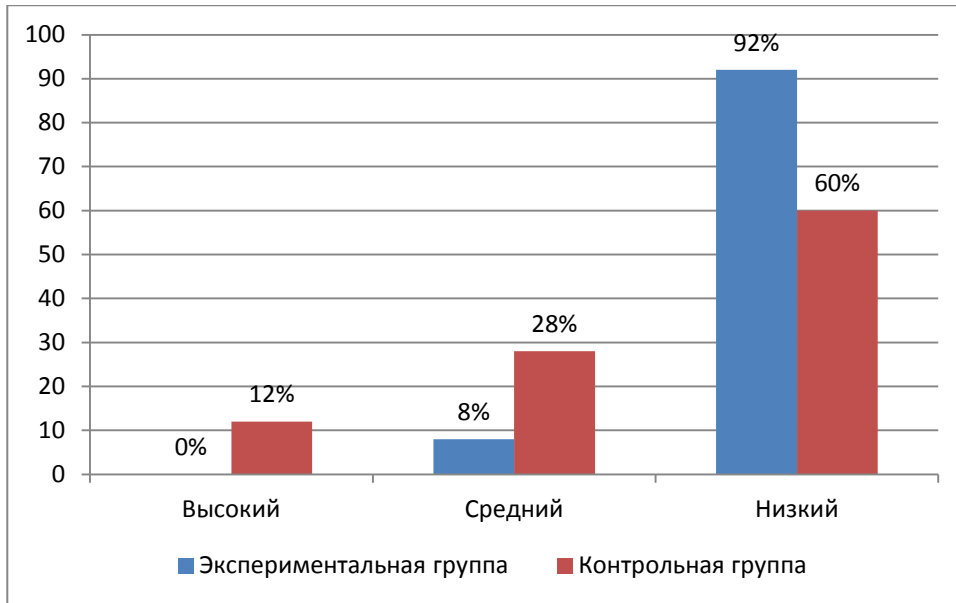


Рис. 2. Распределение испытуемых по степени приобщения к потреблению психоактивных веществ (контрольный этап)

Сравним показатели экспериментальной и контрольной групп до внедрения программы внеурочной деятельности «Выбери Независимость!» и после ее внедрения.

Таблица 5.

Сравнение полученных показателей распределения испытуемых экспериментальной и контрольной групп по степени приобщения к потреблению психоактивных веществ (констатирующий и контрольный этап)

Степень риска	ЭГ				КГ			
	Констатирующий этап		Контрольный этап		Констатирующий этап		Контрольный этап	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Высокий	3	11,5	0	0	2	8	3	12
Средний	3	11,5	2	8	5	20	7	28
Низкий	20	77	24	92	18	72	15	60

Для того чтобы результаты были более наглядными, мы составили диаграммы. Результаты представлены на рис. 3 и 4.

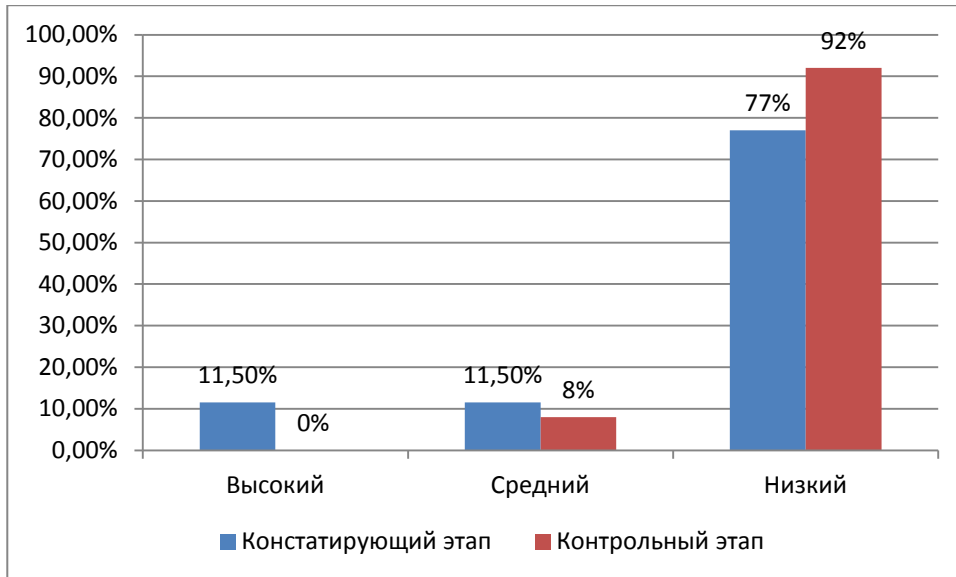


Рис. 3. Сравнение полученных показателей распределения испытуемых экспериментальной группы по степени приобщения к потреблению психоактивных веществ (констатирующий и контрольный этап)

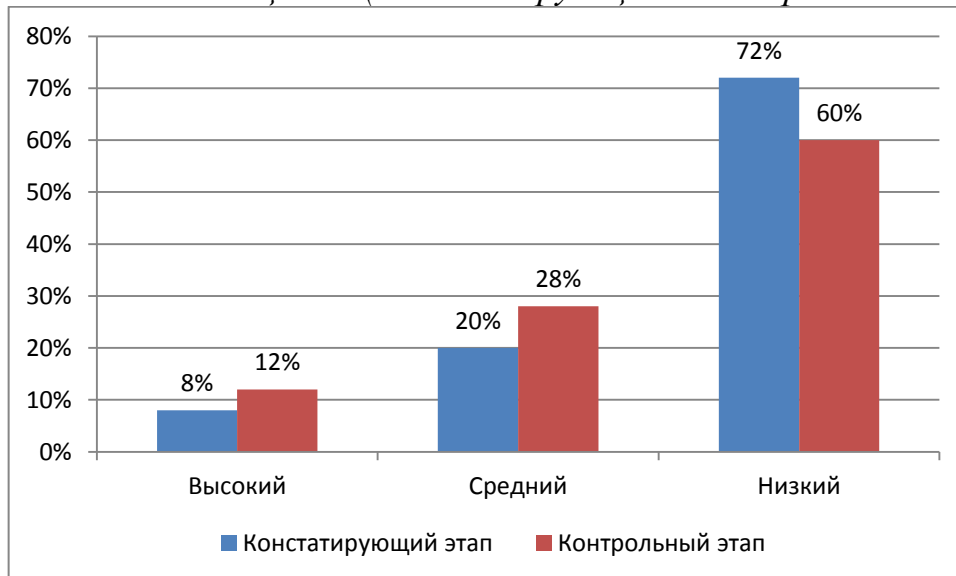


Рис. 4. Сравнение полученных показателей распределения испытуемых контрольной группы по степени приобщения к потреблению психоактивных веществ (констатирующий и контрольный этап)

Составим сводную диаграмму полученных показателей распределения испытуемых контрольной и экспериментальной групп по степени приобщения к потреблению психоактивных веществ на констатирующем и контрольном этапах. Результаты представлены на рис.5

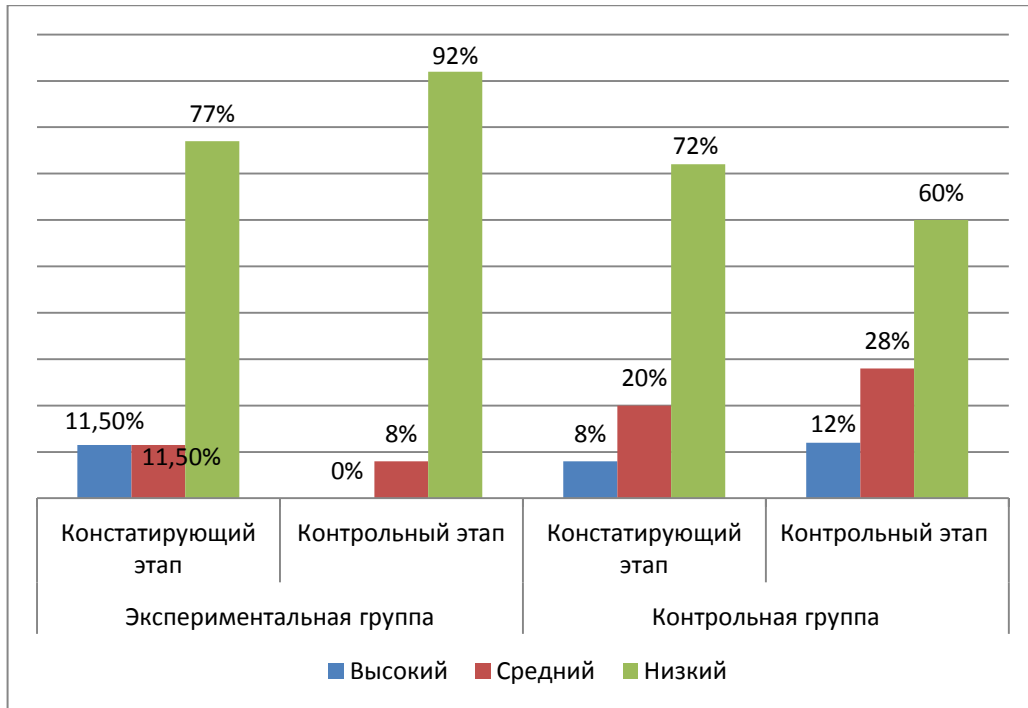


Рис. 5. Сравнение полученных показателей распределения испытуемых экспериментальной и контрольной групп по степени приобщения к потреблению психоактивных веществ (констатирующий и контрольный этап)

Проведя исследование, нами было выявлено, что в экспериментальной группе, в которую внедрялась программа, направленная на профилактику аддиктивного поведения младших школьников, уровень приобщения школьников к потреблению психоактивных веществ снизился. А именно, высокая степень риска экспериментальной группы не выявлена, средняя степень риска экспериментальной группы снизилась на 3,5%, что в свою очередь, на 20 % меньше чем в контрольной группе. Уровень низкой степени риска учащихся экспериментальной группы увеличился на 15%.

Для того чтобы проверить, действительно ли различия между группами значительные, мы повторно применили методику Хи-квадрата Пирсона и сравнили показатели экспериментальной и контрольной групп после того как в экспериментальную группу внедрили программу профилактики аддиктивного поведения во внеурочной деятельности «Выбери Независимость!» и получили следующие результаты:

Факторный признак	Результативный признак		Сумма
	ЭГ	КГ	
<i>Высокий</i>	0	12	12
<i>Средний</i>	8	28	36
<i>Низкий</i>	92	60	152
Всего	100	100	200

Число степеней свободы равно 2. Значение критерия χ^2 составляет 29.848. Критическое значение χ^2 при уровне значимости $p=0.01$ составляет 9.21. Уровень значимости $p<0,001$. Связь между факторным и результативным признаками статистически значима при уровне значимости $p<0.01$, отсюда следует, что различия между ЭГ и КГ статистически значимы, следовательно, уровень подверженности детей употреблению ПАВ экспериментальной и контрольной групп различен.

На основании результатов исследования, можно сделать вывод, что эксперимент по внедрению программы профилактики аддиктивного поведения у младших школьников во внеурочной деятельности удался. Гипотеза, которая ставилась в начале исследования, а именно: при внедрении в учебно-воспитательный процесс программы внеурочной деятельности, направленной на профилактику аддиктивного поведения, уровень предрасположенности младших школьников к употреблению ПАВ понизится, подтвердилась.

Выводы по 3 главе

В третьей главе мы представили результаты исследования констатирующего и контрольного этапов. На этих этапах применялась одна и та же методика Н. А. Гусевой «Может ли», которая направлена на выявление оценочного компонента установки ребенка по отношению к употреблению ПАВ (алкоголя, табака, наркотиков). По итогам проведенного исследования, мы выяснили, что в экспериментальной группе, в которую внедрялась программа «Выбери Независимость!», направленная на профилактику аддиктивного поведения младших школьников, уровень приобщения школьников к потреблению психоактивных веществ снизился. А именно, высокая степень риска экспериментальной группы не выявлена, средняя степень риска экспериментальной группы снизилась на 3,5%, по сравнению с показателями, полученными в начале исследования, что в свою очередь, на 20 % меньше чем в контрольной группе. Уровень низкой степени риска учащихся экспериментальной группы увеличился на 15%.

Разработанная нами программа «Выбери Независимость!», направленная на профилактику аддиктивного поведения младших школьников во внеурочной деятельности, была внедрена и показала свою эффективность, о чем свидетельствуют вышеизложенные результаты исследования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе проведения исследования была изучена проблема профилактики аддиктивного поведения в младшем школьном возрасте. Целью нашего исследования являлось теоретически обосновать и экспериментальным путем проверить результативность программы внеурочной деятельности «Выбери Независимость!» по профилактике потребления психоактивных веществ у младших школьников, сконструированной на основе системно-деятельностного и личностно-ориентированного подходов. Цель была достигнута посредством решения задач.

При решении первой задачи была изучена психолого-педагогическая, социологическая и методическая литература по проблеме аддиктивного поведения у младших школьников. Было выявлено, что аддиктивное поведение рассматривается как одна из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или активностях (видах деятельности), что сопровождается развитием интенсивных эмоций. Социально-экономические процессы современного мира и сложившиеся тенденции, характеризующие ситуацию злоупотребления психоактивными веществами в Российской Федерации, одной из которых является неуклонное омоложение потребителей психоактивных веществ, оказывают значительное влияние подрастающее поколение. Этот факт определил актуальность нашего исследования. Также в ходе исследования были определены ключевые теоретические понятия и основные подходы для исследования проблемы аддиктивного поведения младших школьников.

Также в ходе исследования нами было выявлено, что работа с младшими школьниками по профилактике ПАВ имеет свою специфику, которая в значительной степени определяется психологическими

особенностями детей данного возраста: впечатлительность; внушаемость; податливость; сговорчивость; любознательность; большая подражаемость; заинтересованность; повышенный интерес к риску; не развитое чувство самосохранения и самоконтроля; желание ребенка почувствовать себя взрослым и испытать ощущения, которые чувствуют взрослые; повышенный интерес ко всему запретному и неизвестному и др. Данные особенности в неблагоприятных условиях могут способствовать положительному отношению к табакокурению, употреблению алкоголя и принятию наркотиков.

У детей младшего возраста, которые уже имеют опыт употребления табака, алкоголя, и, в крайне редком случае, наркотиков, еще не сформирована зависимость, ни физическая, ни, тем более, психическая. Обращение к аддиктивным формам поведения обусловлено повышенным любопытством и интересом.

Решая вторую задачу, мы рассматривали особенности организации внеурочной деятельности, направленной на профилактику аддиктивного поведения у младших школьников. Работа по профилактике аддиктивного поведения наиболее продуктивна в рамках внеурочной деятельности.

Под внеурочной деятельностью в рамках реализации ФГОС НОО понимают образовательную деятельность, осуществляемую в формах, отличных от классно-урочной, и направленную на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, целями которой являются: создание условий для проявления и развития ребенком своих интересов на основе свободного выбора, постижения духовно-нравственных ценностей и культурных традиций; а также создание условий для позитивного общения учащихся в школе и за её пределами, для проявления инициативы и самостоятельности, ответственности, искренности и открытости в реальных жизненных ситуациях.

Внеурочная деятельность имеет большое значение в младшем школьном возрасте, потому что именно этот возраст наиболее поддается воспитанию и развитию творческих способностей ребенка. В это период происходят качественные изменения памяти: формируется произвольность и осмысленность. Непроизвольно запоминается интересный материал, преподнесенный в игровой форме. С помощью ярких наглядных пособий или образов-воспоминаний, происходит осмысление материала.

Нами были рассмотрены цели, задачи, принципы, направления, модели внеурочной деятельности. Подробно раскрыта деятельность классного руководителя, которая осуществляется в различных формах. Формы работы определяются исходя из педагогической ситуации: беседы, дискуссии, игры, состязания, походы и экскурсии, конкурсы, общественно полезный и творческий труд, художественно - эстетическая деятельность, ролевой тренинг и т. д.

Занятия проводятся в форме экскурсий, игр, кружков, секций, КВНов, викторин, праздничных мероприятий, классных часов, олимпиад, соревнований и т.д. Разнообразие форм и видов внеурочной деятельности дает возможность найти индивидуальный подход к интересам каждого ребенка и родителям. Использование методов активного социально-педагогического обучения помогает реализовать полное и длительное включение детей в деятельность, обеспечивая эффективность профилактической работы.

Профилактика аддиктивного поведения – это предупреждающие вмешательства, нацеленные на изменение социальной, экономической, физической и культуральной сред обитания, в которых люди делают свой выбор использования психоактивных веществ или отказа от их употребления. Для младшего школьного возраста применима первичная профилактика, направленная на предупреждение формирования потребности к потреблению ПАВ. Основным направлением работы по предупреждению употребления ПАВ стало обоснование необходимости

сохранения и поддержания здоровья в любом возрасте, условием чего является отказ от вредных привычек.

При решении третьей задачи была разработана, внедрена и проверена на эффективность программа профилактики аддиктивного поведения младших школьников «Выбери Независимость!».

Для выявления предрасположенности учащихся к злоупотреблению психоактивными веществами нами была выбрана методика Н. А. Гусевой «Может ли...», целью которой является исследование оценочного компонента установки ребенка по отношению к употреблению ПАВ (алкоголя, табака, наркотиков).

Констатирующий этап эксперимента подтвердил уже имеющийся риск приобщения к потреблению психоактивных веществ, выявив детей с наличием высокого уровня приобщения к потреблению психоактивных веществ. Это подтвердило актуальность нашего исследования.

Одним из важных направлений в нашем исследовании явилась разработка и реализация педагогической программы профилактики аддиктивного поведения младших школьников во внеурочной деятельности «Выбери Независимость!», целью которой выступило создание условий для формирования установки на ведение здорового образа жизни и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению ПАВ. В состав программы входит рабочая тетрадь, направленная на профилактику потребления психоактивных веществ младшими школьниками. Выполнив задания из рабочей тетради учащиеся получили возможность закрепить новый материал, сформировать установку на здоровый образ жизни, развить творческие способности.

Контрольный этап эксперимента дает право утверждать, что программа эффективна, так как уровень приобщения школьников экспериментальной группы к потреблению психоактивных веществ

снизился, детей с высокой степенью риска приобщения к потреблению психоактивных веществ не выявлено.

Нами доказано, что при внедрении в учебно-воспитательный процесс программы внеурочной деятельности, направленной на профилактику аддиктивного поведения, уровень предрасположенности младших школьников к употреблению ПАВ понизится.

Таким образом, поставленные в работе цели и задачи реализованы в полном объеме. Гипотеза подтверждена. Внедренная в образовательный процесс программа профилактики аддиктивного поведения у младших школьников показала свою эффективность в решении проблемы нашего исследования.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Агафонова Е. В. Организация внеурочной деятельности в начальной школе [Электронный ресурс] / Агафонова Е. В.– Режим доступа: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2012/09/07/organizatsiya-vneurochnoy-deyatelnosti-v-> Дата обращения: 06.02.2019.
2. Агеев В. С. Межгрупповое взаимодействие: социально-психологические проблемы [Текст] / Агеев В. С. – Москва: Изд-во Москов. ун-та, 2010. – 240 с.
3. Александров А. А. Курение и его профилактика в школе [Текст] / А. А. Александров, В. Ю. Александрова. – Москва: 1996. – 254 с.
4. Алешина Л. И. Аддиктивное поведение и меры его профилактики [Текст] / Алешина Л. И., Маринина М.Г., Федосеева С.Ю. // Грани познания.– Волгоград: Волгоград. гос. социально-пед. ун-т, 2016.– №2-45.– С. 124–127.
5. Ахмедзянова Э. Ф. Первичная профилактика наркотизации детей и подростков [Текст] / Э. Ф. Ахмедзянова. – Казань, 2000.– 197 с.
6. Бодалев А. А. Общая психодиагностика [Текст] / А. А. Бодалев, В. В. Столин // Санкт-Петербург: Речь, 2013. – 365 с.
7. Булотайте Л. Й. Социально-психологические особенности семей больных алкоголизмом [Текст] / Л. Й. Булотайте.– Санкт-Петербург: Питер, 2006
8. Буторина Е. Н. Дети родителей, страдающих алкоголизмом / Е. Н. Буторина, А. Т. Зырянова.– Москва: Педагогика, 2005.– 266 с.
9. Быкова И. В. Внеурочная деятельность в начальной школе [Текст] / Быкова И. В. // Традиции и инновации в начальном образовании : материалы региональной научно-практической конференции.– Елец: Елец. гос. ун-т им. И.А. Бунина, 2017.– С. 51–53.
10. Бязрова Т. Т. Аддиктивное поведение несовершеннолетних [Текст] / Бязрова Т. Т, Басаева З.В. // Актуальные проблемы современной

науки.– Владикавказ: Северо-Осетинский гос. ун-т им. К.Л. Хетагурова, 2016.– С. 16–22.

11. Велищева М. М. Ранняя профилактика наркотизма: проблемы и подходы к их решению [Текст]/ Л. Н. Рыбакова, М. Г. Цеткин. –Москва: Педагогика, 1997. –317 с.

12. Верзина В. В. Аддиктивное поведение как следствие деструктивных форм воспитания [Текст] / Верзина В.В., Алексеева Е.Б. // Международ. журн. эксперимент. образования.– Пенза: Издательский Дом «Академия Естествознания», 2015.– №11-6.– С. 808–810.

13. Вострокнутов Н. В. Методическое обеспечение социального партнерства при проведении профилактической и реабилитационной работы в семье [Электронный ресурс] / Н.В. Вострокнутов, Н.К. Харитонова, Л.О. Пережогин. – Режим доступа: <http://www.otrok.ru/medbook/listpsy/socpart2005.htm>. – Дата обращения: 06.02.2019

14. Гавриков К. В. Медико-социальные проблемы развития детской наркомании и некоторые пути их разрешения [Текст] / К. В. Гавриков // Современные технологии профилактики наркомании и популяризации здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта: Материалы Всерос. науч.-практ. конф. – Волгоград, 2003. – С. 68–70.

15. Григорьев Д. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор [Текст] : пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – Москва : Просвещение, 2011. – 223 с. – (Стандарты второго поколения).

16. Гусева Н. А. Методика «Может ли...» [Электронный ресурс] / Гусева Н. А. – Режим доступа: <http://psihologn.org/index.php/psihologamm/676-metodika-mozhet-li>. –Дата обращения: 08.01.2019.

17. Гусева Н. А. Программа профилактики злоупотребления психоактивными веществами [Текст] / Н. А. Гусева.– Санкт-Петербург: Речь, 2005. – 120 с.

18. Гусева, Н.А. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей [Текст] / под. ред. Л. М. Шипицыной.–Санкт-Петербург: Речь, 2005.– 256 с.

19. Диривянкина О. В. Аддиктивное поведение: причины возникновения, характерные особенности и этапы развития [Текст] / Диривянкина О. В. // Педагогика и психология в современном мире: теоретич. и практич. исслед.: сб. статей по мат. III междунар. научн.-практич. конф.– Москва: ООО «Интернаука», 2017.– С. 14–17.

20. Ермак Н. Н. Внеурочная деятельность – составная часть образовательного процесса в начальной школе [Текст] / Ермак Н. Н. // Традиции и инновации в начальном образовании : мат. регион. научн.-практич. конф.– Елец : Елец. гос. ун-т им. И.А. Бунина, 2017.– С. 98–101.

21. Жукова М. В. Особенности младшего школьника с отклоняющимся поведением [Текст] / М. В. Жукова. – Сер. 3. – Челябинск: Вестн. Ин-та развития образования и воспитания подрастающего поколения при ЧГПУ, 2003.– 121с.

22. Жукова М. В. Особенности аддиктивного поведения в младшем школьном возрасте [Текст] / М. В. Жукова, Н. В. Фалимонова // Педагогика и психология, культура и искусство : сб. науч. трудов по мат. Междунар. научн.-практич. конференции . – Санкт-Петербург : Профессиональная наука, 2017. – С. 143–147.

23. Жукова М. В. Профилактика аддиктивного поведения как актуальная проблема дошкольного образования [Текст] / Жукова М. В. // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2009. – №12. – С. 36 – 42.

24. Жукова М.В. Профилактика зависимости от компьютерных игр у младших школьников / М.В. Жукова // Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2011.– № 1.– с. 69–75.
25. Замановская Е. В. Девиантология: психология отклоняющегося поведения [Текст] : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Е. В. Здравомыслова. – Москва: Издательский центр «Академия», 2004.– 288 с.
26. Захарова Т. В. Внеурочная деятельность: формы и способы ее организации в начальной школе в контексте ФГОС [Текст] / Захарова Т. В., Лобанова О. Б., Казакова Т. В. // Личность в изменяющихся социальных условиях : мат. IV Междунар. научн.-практич. конф.– Красноярск: Красноярский гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева, 2017.– С. 89–94.
27. Изотова Е. И. Эмоциональная сфера ребенка: теория и практика: учеб. пособ. для студ. вузов [Текст] / Е. И. Изотова, Е. Никифорова.– Москва: Академия, 2015.–288 с.
28. Информационно-методические документы и материалы по профилактике наркомании среди детей и подростков / Авт.-сост. Волошина Т. В. [и др.]– Ростов-на-Дону: Министерство общего и профессионального образования Ростовской области, 2000.– 208 с.
29. Калинина Ю. В. Аддиктивное поведение: проблемы и риски [Текст] / Калинина Ю.В. // Риски в изменяющейся социальной реальности: проблема прогнозирования и управления : материалы международной научно-практической конференции.– Ярославль, 2015.– С. 425–430.
30. Камскова Ю. Г. Профилактика основных факторов риска: курения, алкоголизма, наркомании. [Текст] / Ю. Г. Камскова. – печ. Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2000. – 127с.
31. Кирющенко Н. В. Воспитание обучающихся начальной школы во внеурочной деятельности в условиях реализации ФГОС [Текст] / Кирющенко Н.В. // Актуальные вопросы образования и науки : сб. науч.

трудов по мат. Междунар. научн.-практич. конф.: в 14 частях.– Тамбов, 2014.– С. 75–76.

32. Ковалев С. В. Психология современной семьи [Текст] / С. В. Ковалев. – Москва: Просвещение, 2008. – 208с.

33. Колесов В. Д. Предупреждение вредных привычек у школьников [Текст] / Д. В. Колесов. – 2-е изд. – Москва: Изд-во УРАО, 1999. – 121с.

34. Константинова М. В. Профилактика аддиктивного поведения как условие здоровьесбережения детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-addiktivnogo-povedeniya-kak-uslovie-zdoroviesberezheniya-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta>. – Дата обращения: 25.11.2018.

35. Контарева Н. К. «Здоровье круглый год» – долгосрочный проект внеурочной деятельности в начальной школе [Текст] / Контарева Н. К. // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии.– Новосибирск: Ассоц. науч. сотруд. «Сибирская академическая книга», 2014.– №39-2.– С. 44–48.

36. Корнева М. И. Организация внеурочной деятельности в начальной школе [Текст] / Корнева М. И., Дербенева Г. В. // Наука и образование: проблемы и перспективы – 2018 : сб. мат. регион. научн.-практич. конф.– Санкт-Петербург : Амфора, 2018. – С. 111–113.

37. Коробкина З. В. Профилактика наркологической зависимости у детей и молодежи [Текст]: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / В. А. Попов. – Москва: Изд. центр « Академия», 2002. – 286 с.

38. Короленко Ц. П. Аддиктология : настольная книга [Текст] / Короленко Ц. П. – Москва : Институт консультирования и системных решений, 2012. – 526 с.

39. Короленко Ц. П. Психосоциальная аддиктология [Текст] / Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева. – Новосибирск : Олсиб, 2001 – 251с.

40. Костенко Г.А. Аддиктивное поведение как аспект девиации поведения [Текст] / Г. А. Костенко // Чрезвычайные ситуации: промышленная и экологическая безопасность.– 2015.– № 1 (21).– С. 133–137.

41. Котельчук А.Р. Аддиктивное поведение и зависимое поведение школьников / [Текст] Котельчук А. Р., Тимошенко Е. Д., Кузьмина В. М. // Чтения по актуальным проблемам социально-педагогического образования и психологии: мат. XII Межвузов. студенческой научн.-практич. конф.– Курск, 2015.– С. 205–210.

42. Крылова Л. С. Внеурочная деятельность как аспект реализации развития творческих способностей обучающихся начальной школы в соответствии с ФГОС [Текст] / Крылова Л.С., Крылова Н.С. // Вестник научных конференций. – 2016.–№ 11–6(15).– С. 106–108.

43. Кубышкина М. Д. Аддиктивное поведение как форма отклонения поведения личности // Кубышкина М. Д. // Актуальные проблемы профилактики аддиктивного поведения: мат. I Регион. научн.-практич. конф.– Таганрог: Таганрог. гос. пед. ин-т им. А.П. Чехова, 2018.– С. 20–22.

44. Куликов Л. В. Здоровье и субъективное благополучие личности [Текст] / Л. В. Куликов // Психология здоровья.– Санкт-Петербург: Изд-во СПбГУ, 2012.– С. 405–422.

45. Лебединский В. В. Нарушения психического развития в детском возрасте [Текст] / В. В. Лебединский.–Москва: Academia, 2011.– 144 с.

46. Макеева А. Г. Педагогическая профилактика наркомании в школе [Текст] / А. Г. Макеева. – Москва: Просвещение, 2005. – 315 с.

47. Молчанова А. В. Внеурочная деятельность обучающихся начальной школы: основные подходы, условия и модели организации [Текст] / Молчанова А.В. // Начальная школа.– Москва: Начальная школа и образование, 2015.– №8.– С. 46–52.

48. Морозова, О. В. Аддиктивное поведение [Текст] / О. В. Морозова. – Омск: Профиздат, 2007.– 144 с.

49. Москвичев Ю. Н. Гуманитарный аспект системы антинаркотических мероприятий [Текст] / Ю.Н. Москвичев // Современные технологии профилактики наркомании и популяризации здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта: мат. Всерос. науч. – практ. конф. – Волгоград, 2003. – С.16–19.

50. Мусаева А.А. Аддиктивное поведение в современном мире / Мусаева А.А., Медова Л.Р., Эскерханова Л.Т. // Концепции устойчивого развития науки в современных условиях : сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции: в 6 частях.– Уфа: ООО «Агентство международных исследований», 2017.– С.112–114.

51. Немов Р. С. Психология [Текст]: учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Р. С. Немов.– Москва: ВЛАДОС, 2009.– 431 с.

52. Никулина О.А. Основы превентивной деятельности в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях (профилактика злоупотребления психоактивными веществами) [Текст] : учеб.-метод. пособие /О. А. Никуина, под редакцией проф. Евсеева С. П.– Санкт-Петербург:СПбНИИ физической культуры, 2008.–82 с.

53. Немов Р. С. Психология. Кн. 1. Общие основы психологии [Текст] / Р. С. Немов.– 4-е изд.– Москва : Владос, 2003.– 688 с.

54. Немов Р. С. Психология. Кн. 2. Психология образования [Текст] / Р. С. Немов.– 2-е изд.– Москва : Владос, 2000.– 496 с.

55. Нугманова Д. Х. Организация внеурочной деятельности в начальной школе [Текст] / Нугманова Д. Х., Гимазова Ф. Г. // Школа XXI века: тенденции и перспективы : сборник материалов II Международной научно-практической конференции.– Чебоксары: Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2014.– С. 128–130.

56. Организация внеурочной деятельности в начальной школе [Электронный ресурс].– Режим доступа:

http://www.maystro.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=2023:2015-03-17-07-44-03&catid=188:2015-03-17-05-51-32&Itemid=283 .– Дата обращения: 04.02.2019.

57. Организация внеурочной деятельности в начальной школе [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Александрова Л.М. [и др.].– Уфа : Башкир. гос. ун-т, 2014.– 124 с.

58. Положение о классном руководстве (о педагогических работниках, осуществляющих функции классного руководителя) [Электронный ресурс] .– Режим доступа: <http://sh4-krkam.edusite.ru/p47aa1.html>. – Дата обращения: 14. 12. 2018]

59. Психологическая энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://enc-dic.com/enc_psy/Addiktivnoe-Povedenie-110.html. – Дата обращения: 17.01.2019.

60. Реан А. А. Психология личности. Социализация, поведение, общение [Текст] / А. А. Реан.–Санкт-Петербург: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2010.–428с.

61. Редькина П. Д Внеурочная деятельность в начальной школе в рамках ФГОС НОО / Редькина П.Д., Вишневецкая С.А. // Вклад психологии и педагогики в социокультурное развитие общества : сб. ст. Междунар. научн.-практич. конф.– Уфа: ООО «Аэтерна»,2018.– С. 125–127.

62. Сергеева Б. В. Система организации внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления в начальной школе [Текст] / Сергеева Б. В., Игнатова Д. А. // Перспективы науки и образования.– Воронеж : Экологическая помощь, 2018.– № 4(34).– С. 209–214.

63. Сирота Н. А. Профилактика наркомании и алкоголизма [Текст]: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский. – 5 изд., стер. – Москва : Академия, 2009. – 176 с.

64. Скубанова В. В. Методические рекомендации родительского просвещения по профилактике табакокурения, алкоголизма и наркомании

в подростковом возрасте [Электронный ресурс] / Скубанова В. В. // Социальная сеть работников образования nsportal.ru . – Режим доступа: <https://nsportal.ru/antinarko> .- Дата обращения: 11.12.2018.

65. Смирнов А. В. Аддиктивное поведение: необходимость интеграции исследовательских направлений [Текст] / Смирнов А.В. // XXXI Мерлинские чтения: теория, методология и практика интегрального исследования индивидуальности в современном человекознании : мат. Всерос. научн.-практич. конф, посвящ. 30-летию выхода в свет труда В. С. Мерлина «Очерк интегрального исследования индивидуальности».– Пермь: ФГБОУ ВПО «Перм. гос. гуманитарно-педагогич. ун-т», 2016.– С. 187–188.

66. Соловов А. В. Навыки жизни. Программа ранней профилактики химической зависимости для детей 9-12 лет [Текст]/ А. В. Соловов. - Москва: Изд-во: НМЦ «ДАР» им. Л. С. Выготского, 2005. – 345с.

67. Столбова С. Н. Внеурочная деятельность по ФГОС в начальной школе [Текст] / Столбова С.Н., Шеина О.В. // Современная начальная школа: инновации и традиции : сб. ст. по мат. Всерос. с междунар. участием научн.-практич. конф., посвящ. 60-летию факта педагогики и методики нач. образования.– Пермь: : ФГБОУ ВПО «Перм. гос. гуманитарно-педагогич. ун-т», 2017.– С. 367–374.

68. Туревский И. М. Биосоциальное и физическое состояние детей и подростков как показатели предрасположенности к употреблению ПАВ [Текст] / И.М. Туревский, В.Л. Малыгин. – Москва: Терра–спорт, 2003. – С.137–148.

69. Уляшева И. А. Внеурочная деятельность в начальной школе в условиях реализации ФГОС НОО [Текст] / Уляшева И.А. // Образование в России и за рубежом: традиции и вызовы нового времени : мат. Междунар. пед. интерактив. форума.– Санкт-Петербург : Амфора, 2016.– С. 203–206.

70. Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования [Текст] // Вестник образования, 2004 – №8. – С. 14 – 16 .

71. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования от 01.01.2010 [Электронный ресурс].– Режим доступа: https://kpfu.ru/docs/F2009061155/FGOS.NOO_23_10_09_Minjust_3._1_.pdf .– Дата обращения: 06.02.2019.

72. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» : от 29 дек. 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 03.08.2018) : [Электронный ресурс] // КосультантПлюс. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/48b9101fff215f3aeb122d86593a129a34d96d3c/.– Дата обращения: 11.12.2018

73. Фролова, Е. В. Профилактика потребления психоактивных веществ: теоретические аспекты и активные формы работы со школьниками [Текст] / Е. В. Фролова, М. В. Жукова. – Челябинск: ЧГПУ, 2001. – 115 с.

74. Хомик В. С. Отношение ко времени: психологические проблемы ранней алкоголизации и отклонение поведения [Текст] / Хомик В. С. // Вопросы психологии. – 2004. – №1. – С. 98–106.

75. Цетлин М. Г. Наркомании и токсикомании [Текст] / Цетлин М. Г., Колесников А. А. // Профилактика пьянства, наркомании, токсикомании, курения, СПИДа (курс лекций и программа). – Москва: ВНИЦ ПМ МЗ РФ, 2007. – 430 с..

76. Шабалина В. В. Психология зависимого поведения [Текст] / В. В. Шабалина.– СПб: Изд-во СПб гос. ун-та, 2010.–174 с.

77. Шевандрин, Н. И. Социальная психология в образовании [Текст] / Н. И. Шевандрин. – Москва: Владос, 2005.

78. Шишкина К. И. Особенности аддиктивного поведения у детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс] / Шишкина К. И., Акульшина И. А. // Молодой ученый. – 2016. – №19. – С. 404-407. Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/123/33991/> .– Дата обращения: 24.10.2018.

79. Шишкина К. И. Характеристика профилактических мер аддиктивного поведения младших школьников при работе с родителями [Текст] / Шишкина К. И., Акульшина И. А. // Молодой ученый. – 2016. – №19. – С. 407-409. –Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/123/33991/> .– Дата обращения: 12.11.2018.

80. Эльконин, Д. Б. Психическое развитие в детских возрастах [Текст] / Д. Б. Эльконин. – Воронеж: МОДЭК, 2001. – 417 с.

81. Юнусова Э. А.-Г. Сущность и назначение внеурочной деятельности в начальной школе согласно ФГОС НОО [Текст] / Юнусова Э. А.-Г. // Актуальные проблемы преподавания в начальной школе. Кирюшкинские чтения: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 85-летию Балашовского института СГУ.– Саратов : Саратовский источник, 2019.– С. 256–259.

82. Ягодинский В. И. Убереечь от дурмана [Текст] / Ягодинский В. И.– Москва, 2005. – 282 с.

83. Якиманская И. С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе / И. С. Якиманская. – Москва, 1996. – 96 с.

84. Ялтонский В.М. Профилактика аддиктивного поведения: проблема, требующая обсуждения и решения [Электронный ресурс] / В. М. Ялтонский // Аддиктивное поведение: профилактика и реабилитация. – Режим доступа: http://psyjournals.ru/addictive_behavior/issue/45945_full.shtml .– Дата обращения: 01.02.2019.

Приложение 1

Методики исследования

В педагогической науке разработано большое количество методик, направленных на выявление предрасположенности учащихся к употреблению ПАВ. Классный руководитель может использовать их в своей работе. Некоторые из них представлены ниже:

- методика выявления факторов риска зависимости у детей 6-8 лет (Е. Ю. Федоренко);
- методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (А. Н. Орел);
- методика исследования оценочного компонента установки ребенка по отношению к употреблению ПАВ "Может ли..." (Н. А. Гусева);
- методика исследования поведенческого компонента установки ребенка по отношению к употреблению ПАВ «Приключения Кузи и Фани»;
- методика определения степени ценностно-ориентационного единства группы (В. С. Ивашкин, В. В. Онуфриева);
- опросник акцентуации личности (по К. Леонгарду);
- методика диагностики уровня социальной фрустрированности Л. И. Вассермана (модификация В. В. Бойко);
- тест склонности к риску (К. Левитин) и др.

Также необходимо учитывать тип семейного воспитания, межличностные отношения в семье, в которой растет и воспитывается учащийся. Для исследования этого компонента также есть множество методик:

- методика диагностики межличностных отношений (Т. Лири);
- методика «Рисунок семьи» (Р. Жилия);
- методика диагностики эмоциональных отношений в семье (Е. Бене);

- тест-опросник родительского отношения (А. Я. Варга, В. В. Столин);
- методика измерения родительских установок и реакций (Е. С. Шефер и Р. К. Белл);
- опросник для родителей «Анализ семейных взаимоотношений» (Э. Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкис) (АСВ);
- методика диагностики личностных особенностей детей в возрасте от 6 до 10 лет (Р. Жиля);
- методика "Волшебная страна чувств" (Т. Грабенко, Т. Зинкевич-Евстигнеева, Д. Фролов) и др.

Приложение 2

Методика выявления степени риска приобщения младших школьников к употреблению психоактивных веществ «Может ли...»

Автор: Гусева Н. А.

Целью данной методики является исследование оценочного компонента установки ребенка по отношению к употреблению ПАВ (алкоголя, табака, наркотиков).

Методика состоит из 2-х частей.

Первая часть направлена на исследование отношения ребенка к потребителям ПАВ и представлена 23 вопросами, 7 из которых касаются потребителей табака, 7 – потребителей алкогольных напитков, 7 – потребителей наркотических средств и 2 конкретизирующих вопроса. За каждый ответ «нет» присваивается +1 балл, за каждое «да» – -1 балл.

Перед каждым учеником лежат три конверта. В первый конверт вложены карточки с номерами вопросов (от 1 до 23), два других – пустые, на одном пустом конверте написано ДА, на другом – НЕТ.

Инструкция:

Сейчас мы будем играть в игру «шифровщики». Я буду задавать вопросы, которые «зашифрованы» в цифрах на карточках. Посмотрите, у каждого из вас есть конверт, в котором лежат карточки с цифрами (на нем ничего не написано). Цифры – это номера вопросов. Вы будете доставать номер того вопроса, который я задам. Посмотрим, какие вы внимательные. На вопросы нужно отвечать тоже «шифровкой» - если вы отвечаете на вопрос «да», то кладете карточку с номером вопроса в конверт, на котором красным написано ДА, если «нет», то в конверт с НЕТ. Попробуем. Я задаю первый вопрос, вы достаньте карточку с цифрой один. Первый вопрос – «Ты мальчик?», мальчики кладут карточку с цифрой один в конверт, на котором написано ДА, а девочки в какой? – Правильно, в синий с НЕТ. Понятно? Все ответили на первый вопрос? Поднимите руку те, кто положил карточку с цифрой один в зеленый конверт. Дальше,

достаньте карточку 2, второй вопрос.... Исследователь зачитывает оставшиеся вопросы. Затем собирает конверты (скрепляя скрепкой по два конверта с ответами одного ребенка.)

Вопросы:

1. Ты – мальчик?
2. Может ли человек, который курит, быть любопытным, получать новые необычные ощущения?
3. Может ли человек, который курит, быть здоровым, никогда не болеть?
4. Может ли человек, который курит, быть богатым, покупать себе все, что захочется?
5. Может ли человек, который курит, постоянно развлекаться: гулять, играть, смотреть телевизор?
6. Может ли человек, который курит, нравиться людям, дружить со всеми?
7. Может ли человек, который курит, хорошо учиться?
8. Может ли человек, который курит, быть сильным, уметь заставить других делать то, что ему нравится, влиять на других?
9. Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку), быть любопытным, получать новые необычные ощущения?
10. Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку), быть здоровым, никогда не болеть?
11. Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку), быть богатым, покупать себе все, что захочется?
12. Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку), постоянно развлекаться: гулять, играть, смотреть телевизор?
13. Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку), нравиться людям, со всеми дружить?
14. Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку), хорошо учиться?
15. Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку), быть сильным, уметь заставить других делать то, что ему нравится, влиять на

других?

16. Может ли человек, который принимает наркотики, быть любопытным, получать новые необычные ощущения?

17. Может ли человек, который принимает наркотики, быть здоровым, никогда не болеть?

18. Может ли человек, который принимает наркотики, быть богатым, покупать себе все, что захочется?

19. Может ли человек, который принимает наркотики, постоянно развлекаться: гулять, играть, смотреть телевизор?

20. Может ли человек, который принимает наркотики, нравиться людям. Может ли быть у него много друзей?

21. Может ли человек, который принимает наркотики, хорошо учиться?

22. Может ли человек, который принимает наркотики, быть сильным, уметь заставить других делать то, что ему нравится, влиять на других?

23. Ты учишься в 4 «А» («Б») классе?

После тестирования ответы ребенка заносятся Протокол «Может ли...». За каждый ответ «да» присваивается: -1 балл, «нет» : +1 балл.

Протокол обследования «Может ли...»

Ф.И. ребенка _____

Класс _____

Дата _____

Номер вопроса	«Да»	«Нет»
1*		
23*		
Инструкция понята ПРАВИЛЬНО (адекватные ответы на вопросы 1, 23) НЕ ПРАВИЛЬНО (неадекватные ответы на вопросы 1, 23)		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
ИТОГО (ответов на вопросы со 2 по 22)		

Отношение к курению $i = i_1 \times k_1 + i_2 \times k_2 + i_3 \times k_3 + i_4 \times k_4 + i_5 \times k_5 + i_6 \times k_6 + i_7 \times k_7 =$

Отношение к употреблению алкоголя $g = g_1 \times k_1 + g_2 \times k_2 + g_3 \times k_3 + g_4 \times k_4 + g_5 \times k_5 + g_6 \times k_6 + g_7 \times k_7 =$

Отношение к употреблению наркотиков $j = j_1 \times k_1 + j_2 \times k_2 + j_3 \times k_3 + j_4 \times k_4 + j_5 \times k_5 + j_6 \times k_6 + j_7 \times k_7 =$

Значение оценочного компонента атинаркотической установки $= i + g + j =$

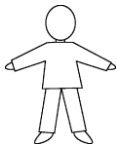
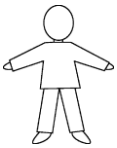
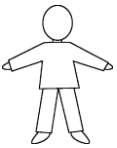
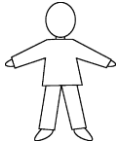
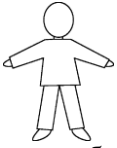
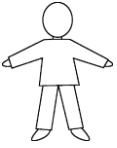
Вторая часть направлена на исследование ценностных ориентаций и представлена в виде семи карточек. Поскольку наиболее информативные результаты дает анализ соотношения ценностных ориентации и самооценки, процедура ранжирования ценностей дополняется исследованием самооценки ребенка.

Перед каждым ребенком лежит набор карточек со схематичным изображением трех человечков, внизу под каждым рисунком написано качество.

Инструкция:

На каждой карточке схематично изображены три человечка, под которыми написаны качества. Первый человечек – хорошо учится, второй – нравится другим, со всеми дружит, третий – может купить все, что хочет, он - богатый. Во всем остальном они ничем не отличаются. Каким из этих человечков ты больше всего хотел бы быть? Обведи его в кружочек. А теперь из оставшихся (необведенных) человечков на кого тебе хотелось бы больше быть похожим? Подчеркни этого человечка. Теперь проверь, на карточке должен быть обведен один человечек, один подчеркнут. Описанную процедуру проделать с остальными карточками.

Опросный лист «Исследование ценностных ориентаций»

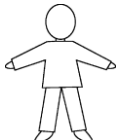
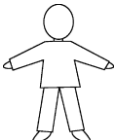
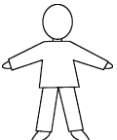
Карточка 1  Хорошо учится	 Нравится другим. Со всеми дружит	 Может купить что захочет. Богатый
Карточка 2  Нравится другим. Со всеми дружит	 Никогда не болеет. Здоровый	 Может заставить других делать то, что ему хочется. Сильный
Карточка 3		

 Получает новые и обычные ощущения. Любопытный	 Может купить что захочет. Богатый	 Никогда не болеет. Здоровый
---	---	---

Карточка 4  Может заставить других делать то, что ему хочется. Сильный	 Хорошо учится	 Получает новые и обычные ощущения. Любопытный
---	--	--

Карточка 5  Развлекается, играет, смотрит телевизор, гуляет. Веселый	 Получает новые и обычные ощущения. Любопытный	 Нравится другим. Со всеми дружит
---	---	--

Карточка 6  Может купить что захочет. Богатый	 Может заставить других делать то, что ему хочется. Сильный	 Развлекается, играет, смотрит телевизор, гуляет. Веселый
---	---	---

Карточка 7  Никогда не болеет. Здоровый	 Развлекается, играет, смотрит телевизор, гуляет. Веселый	 Хорошо учится
---	---	--

Опросные листы каждого ребенка обрабатываются следующим образом: каждая характеристика, обведенная в кружочек, кодируется в таблице Ценностные ориентации Протокола «Может ли» (групповой вариант) 2 баллами. Подчеркнутая характеристика получает 1 балл.

Ценностные ориентации и самооценка

№ п/п	Ценность	2	1	0	Ц.О. «k»
1	Новые, необычные ощущения				$K_{1=}$
2	Здоровье				$K_{2=}$
3	Богатство				$K_{3=}$
4	Развлечения				$K_{4=}$
5	Дружба, принятие со стороны других				$K_{5=}$
6	Успех в учебной деятельности («хорошо учиться»)				$K_{6=}$
7	Сила, влияние на других				$K_{7=}$

Подсчитывается относительный вес каждой характеристики.

Относительный вес каждой ценности рассматривается как коэффициент (k).

Совмещаются ответы на вопросы о возможностях потребителя ПАВ (опроса «Да–Нет») и удельный вес ценности (коэффициент k): полученный балл умножается на соответствующий коэффициент.

Таким образом, значение ценностного компонента установки данного ребенка по отношению к употреблению ПАВ высчитывается по формуле:

$$i = i_1 \times k_1 + i_2 \times k_2 + i_3 \times k_3 + i_4 \times k_4 + i_5 \times k_5 + i_6 \times k_6 + i_7 \times k_7.$$

По данной формуле высчитывается значение оценочного компонента табачной, алкогольной и наркотической установки.

Общий результат может располагаться в диапазоне от –63 до +63. Чем ближе к нижней границе (–63), тем выше риск приобщения к употреблению ПАВ, и чем ближе к верхней границе (+63), тем сильнее защитный барьер к употреблению ПАВ. Внутри данного диапазона имеется градация, позволяющая ответы обучающихся разделить на три группы: высокая, средняя и низкая степень риска приобщения к потреблению психоактивных веществ:

- высокий риск: от -63 до -10 ;
- средний риск: от -10 до $+10$;
- низкий риск: от $+10$ до $+63$.

Выбери Независимость!

Храмова А. П.



учени _____



ДЛЯ

МЛАДШИХ

ШКОЛЬНИКОВ

УДК 37.013.42
ББК 74.200.55 я72

Храмова А. П.
Выбери Независимость! : рабочая тетрадь для младших школьников
[Текст] / Храмова А. П. – Челябинск, 2019. –

Рабочая тетрадь является составной частью программы профилактики аддиктивного поведения младших школьников во внеурочной деятельности «Выбери Независимость!»

Задания направлены на закрепление нового материала, формирование установки на здоровый образ жизни и развитие творческих способностей учащихся.

Дорогой друг!

Это необычная тетрадь.

Она для тех, кто хочет быть здоровым и не попасть в плен к вредным привычкам!

Тебя ждут увлекательные задания!

Будь внимательным, прежде чем сделать записи, обдумывай свои ответы на предложенные вопросы.

Можешь взять себе в помощники взрослых, старшего брата или сестренку, маму, папу и даже бабушку с дедушкой. Они с удовольствием помогут тебе выполнить задания!

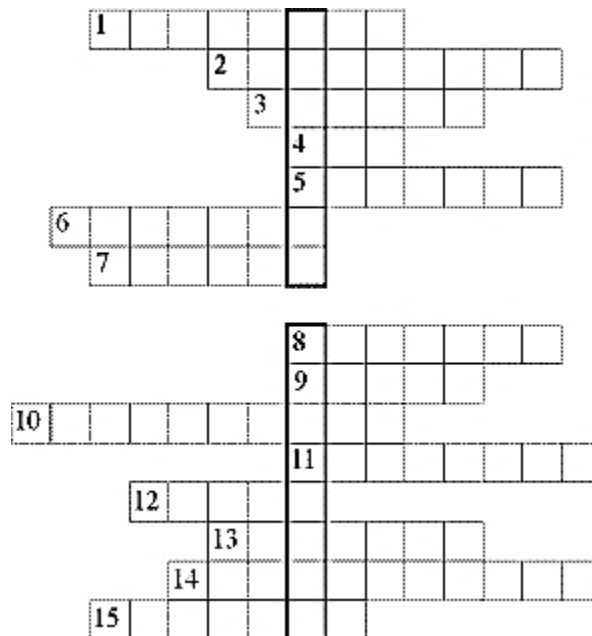
Итак, в добрый путь!

Тебя ждут новые знания, новые открытия!

Задание 1. Впиши в лепестки ромашки, что, по твоему мнению, относится к здоровому образу жизни.



Задание 2. Разгадай кроссворд на тему «Вредные привычки»

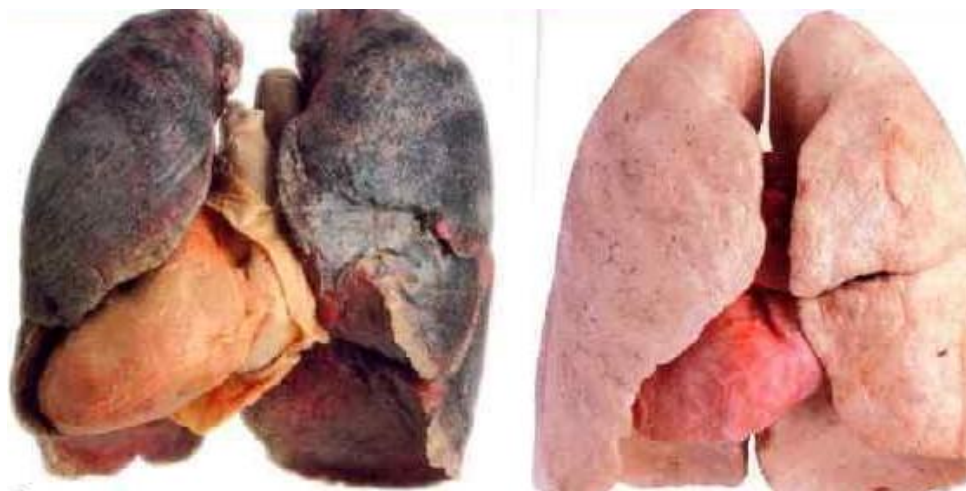


Вопросы

1. Физическое, умственное и нравственное благополучие человека.
2. Вредные вещества, оказывающие действие на нервную систему и весь организм человека.
3. Важный орган человека, обеспечивающий его жизнедеятельность.
4. Выделяется при курении, сжигании чего-либо.

- 5 и 12. Вредные вещества, содержащиеся в сигаретах.
6. Возбудители инфекционных заболеваний.
7. Орган дыхания, отравляемый курильщиком.
8. Поступление пищи в организм.
9. Распорядок жизни.
10. Болезнь, вызванная пьянством.
11. Вещества, помогающие укреплять организм (А, В, С...).
13. Система медицинских действий, направленная на оздоровление организма.
14. Занятия, способствующие сохранению и поддержанию здоровья.
15. Одна из наиболее распространенных вредных привычек.

Задание 3. Определи, на каком рисунке изображены легкие здорового человека, а на каком легкие человека, который курит? Почему ты так считаешь? Письменно ответь на вопрос, по каким признакам ты определил легкие курильщика.

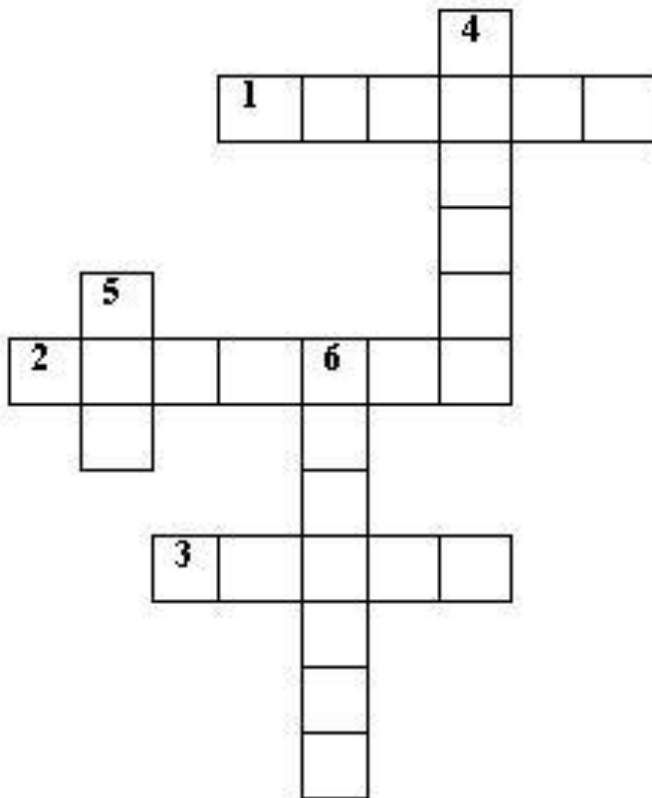


а)

б)

Задание 4. Опиши, кто является пассивным курильщиком? Какие ощущения вызывает табачный дым у некурящего человека?

Задание 5. Разгадай кроссворд



По горизонтали:

1. противный звук, мешающий говорить и слушать как раз тогда, когда это интереснее всего;

2. вредная привычка, мешающая нормальному функционированию организма;
3. органические вещества, содержащиеся в табачном дыме, вызывающие заболевания лёгких;

По вертикали:

1. орган, который больше всего страдает от курения;
2. орган, приобретающий жёлто-серый цвет от табачного дыма;
3. капли этого средства хватает для убийства лошади.

Задание 6. Подумай, отражается ли курение на внешности человека и его поведении? Опиши или нарисуй портрет “неисправимого курильщика”. Какое впечатление он производит на окружающих? Приятно ли с ним общаться?



Задание 7. В народе говорят, что курение – это деньги, выброшенные на ветер. И это действительно так. Подсчитай, какая сумма денег из семейного бюджета “улетит” вместе с дымом только за один год: 1 пачка (стоимость) умножить на 30 дней и умножить на 12 месяцев. Предположите, чтобы вы смогли приобрести на “сэкономленные” на курении деньги?

Задание 9. Определи, на каком рисунке изображен мозг здорового человека, а на каком мозг человека, который употребляет алкоголь? Почему ты так считаешь? Письменно ответь на вопрос, по каким признакам ты определил мозг алкоголика?



а)

б)

Задание 10. Подбери пословицы и поговорки о вреде алкоголя на организм человека.

Задание 11. Рассмотрите рисунки. Прочитайте описание ситуаций. Подумайте, как можно повести себя в каждой из них. Запишите подходящие ответы.

1) Ты пришел к другу поиграть в компьютерные игры. Его родителей нет дома. На кухонном столе ты увидел красивую бутылку в плетеной корзинке. Друг говорит: «Это хорошее вино. Давай попробуем».

Ты отвечаешь:



2) Старший брат просит тебя: «Возьми у отца сигарету так, чтобы он не заметил, и дай мне».

Ты отвечаешь:



3) На школьном дворе старшеклассники курят. Один из них предлагает тебе сигарету: «Хочешь попробовать?» Ты отвечаешь:



Задание 12. Разгадай ребусы, напиши зашифрованные в нём пословицы.

1)



2)



Задание 15. Возьми интервью у взрослого, который не курит. Задай вопросы анкеты и запиши их в эту тетрадь. Не забудь поблагодарить!

Примерные вопросы

- Предлагали ли вам курить?
- Кто?
- Каким образом вы отказывались?
- Почему вы не курите?

Задание 16. На отдельном альбомном листе нарисуй рисунок, посвященный отказу от вредных привычек и ведению здорового образа жизни. Впоследствии эти рисунки составят основу оформления информационного плаката в классном уголке.

Задание 17. Найди, используя различные источники информации, мифы о курении, алкоголе и наркотиках. И докажи, что данное утверждение действительно является мифом.

Задание 18. Придумай речевку в поддержку здорового образа жизни или против употребления алкоголя и наркотиков

Задание 19.

Представь, что ты редактор молодежной газеты. К вам в редакцию пришло письмо. Постарайся написать ответ на это письмо.

Дорогая редакция!

У меня есть друг, мы вместе учимся. Летом на даче он познакомился с другими ребятами. Они курят, а иногда даже и пьют. Теперь он все

больше времени проводит с ними. Мне нравится с ним дружить, и я очень хочу ему помочь, чтобы он не стал алкоголиком.

Посоветуйте, как.

Марина, 13 лет.

Список рекомендуемой литературы для родителей

1. Баранова С. В. Вредные привычки: избавление от зависимостей / С. В. Баранова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. – 186 с.

Вредная привычка – это короткий и легкий путь получить удовольствие: наркотики, курение, алкоголь, азартные игры... Именно поэтому вредные привычки столь привязчивы и быстро перерастают в пристрастие, без которых человек себя не мыслит. Они входят в семью и подчиняют себе жизненный уклад человека, порой влекут за собой весьма тяжелые последствия. Человек зачастую не может сам справиться с этой напастью, наша книга призвана помочь ему и подсказать путь к избавлению.

2. Безруких М. М. Все цвета, кроме черного: книга для родителей / Безруких М. М., Макеева А. Г., Филиппова Т. А. – Москва : Вентана-Граф, 2002. – 32с

В книге для родителей рассматривается проблемы профилактики вредных привычек и формирования ценностного отношения к здоровью у детей младшего школьного возраста. Раскрыта система работы с тетрадями для учащихся. Даны методические рекомендации, которые помогут родителям организовать занятия с ребенком.

3. Безруких М. М. Все цвета, кроме черного. Учусь понимать себя: Рабочая тетрадь. 2 класс / Безруких М. М., Макеева А. Г., Филиппова Т. А. – Москва: Вентана-Граф, 2002.– 56 с.
4. Безруких М. М. Все цвета, кроме черного. Учусь понимать других: Рабочая тетрадь. 3 класс / Безруких М. М., Макеева А. Г., Филиппова Т. А.– Москва: Вентана-Граф, 2002.– 48 с.
5. Безруких М. М. Все цвета, кроме черного. Учусь общаться: Рабочая тетрадь. 4 класс / Безруких М. М., Макеева А. Г., Филиппова Т. А.– Москва: Вентана-Граф, 2002.– 48 с.

В тетради включены развивающие задания и игры, расширяющие представления учащихся о своих физиологических и психологических особенностях. Выполняя эти задания, ребята научатся контролировать и оценивать свои привычки, поведение и настроение, осознавать причины возникающих трудностей в учебе и общении со сверстниками и взрослыми.

6. Брайант-Моул К. Курение / КэренБрайант-Моул; пер. с англ. Н. Дорофеевой. – Москва: Махаон, 1998. – 32 с.

Почему люди курят? Насколько вредно курение? Надо ли запрещать курить в общественных местах? Почему появляется зависимость от табака и как от нее избавиться? Книга «Курение» из серии «Серьезный разговор» приглашает детей к размышлению над непростыми и очень важными вопросами. В равной степени книга будет полезна и родителям: прочитав ее, они смогут более доходчиво, опираясь на факты и примеры из жизни, объяснить своим детям, к каким серьезным и нежелательным последствиям приводит курение.

7. Ваисов С. Б. Наркотическая и алкогольная зависимость : практ. рук. по реабилитации детей и подростков / С. Б. Ваисов. – Санкт-Петербург : Наука и техника, 2008. – 268 с.

Книга посвящена чрезвычайно актуальной в наше время проблеме наркомании и алкоголизма среди детей и подростков: социальным и психологическим аспектам распространения наркотиков, вопросам зависимости и созависимости.

8. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? [Текст] / Ю. Б. Гиппенрейтер. – Москва : АСТ, 2015. – 301, [1] с

Эта книга – первая и самая популярная из трудов Юлии Гиппенрейтер. Доктор психологических наук, профессор факультета психологии МГУ не понаслышке знает о том, какие проблемы могут возникать в общении детей и родителей. Главная идея этой замечательной книги в том, что всем нам необходимо научиться правильно общаться с ребёнком,

анализировать, в первую очередь, своё поведение, грамотно подбирать слова и не провоцировать конфликты. Ведь жёсткие запреты, ругань и наказание никогда не помогут родителям и малышу добиться взаимопонимания и стать настоящими друзьями.

9. Гусева Н. А. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей / Н. А. Гусева. – Санкт-Петербург : Речь, 2005. – 256 с.

В книге рассматривается теория и практика психологической работы с детьми младшего школьного возраста по профилактике курения и злоупотребления алкоголем и наркотиками. Дается краткий очерк теории и истории развития профилактической работы, обосновываются новые, современные подходы к ведению профилактической деятельности в образовательном учреждении. Представлена авторская программа профилактики злоупотребления психоактивными веществами. Книга будет полезна психологам, педагогам, социальным работникам, а также родителям и всем тем, кто интересуется этой проблемой.

10. Ерышев О. Ф. Лечение алкогольной зависимости / О. Ф. Ерышев. – Санкт-Петербург: Издательский Дом «Нева», 2004. – 128 с.

Книга знакомит читателя с проблемами алкоголизма – заболевания, связанного с длительным (хроническим) отравлением организма. Автор – известный нарколог и психиатр с многолетним опытом работы, рассказывает о причинах данного заболевания, его главных признаках и принципах лечения. Отдельная глава посвящена проблеме раннего развития зависимости от алкоголя у детей и подростков, которые входят в «группу риска». Такие подростки легко переходят от спиртного на другие психоактивные вещества (в частности, наркотики), которые вызывают привыкание, что усиливает вероятность формирования зависимости от наркотиков и других ПАВ. Книга предназначена для педагогов, психологов, родителей детей группы риска.

11. Келли К. Как справиться с плохим поведением хорошими методами / Кейт Келли; пер. с англ. Л. А. Бабук. – Минск: Попурри, 2009. – 224 с.

В своем практическом руководстве автор дает совет, как справиться с плохим поведением детей, найти новые подходы к тем поступкам, которые уже давно вас раздражали, и создать такую атмосферу в доме, которая побуждала бы детей вести себя хорошо.

12. Кульчитский Г. Ваш ребенок. Как уберечь от наркотиков: инструкция для родителей от гл. нарколога Евгения Брюна / Геннадий Кульчитский ; ред. Е. А. Брюн. – Москва : Эксмо, 2012. – 238,[1] с.

В этой книге, изданной под редакцией главного нарколога России о своей беде, болезни сына, рассказывает отец молодого человека, который много лет пытается побороть пагубную привычку. Каждое слово – боль и правда. И бесценный опыт, необходимый всем, кто хочет удержать своего ребенка от катастрофы

13. Кун С. Как уберечь детей от наркотиков и алкоголя : пер. с англ. / С. Кун, С. Шварцвельдер, У. Уилсон. – Москва : РИПОЛ-КЛАССИК, 2004. – 192 с.

Наркотики – проблема, которая может прийти в каждую семью. Соблазн наркотиков особенно велик для детей, и ошибки могут стоить им слишком дорого. Алкоголь, никотин, опиаты, стероиды, галлюциногены — всего лишь небольшой перечень тех соблазнов, которые подстерегают неокрепшие души. Эта книга необходима родителям, учителям и врачам-профессионалам. Прочитав эту книгу, вы поймете: как вести диалог с вашими детьми, как сделать так, чтобы они не считали вас «отставшими от жизни», как привести ваших детей к сознательному выбору свободы от наркотиков. Вы получите надежный инструмент воздействия на ребенка, подростка, юношу, который гораздо сильнее запретительных мер и принудительного лечения. Сказать «знаю» — верный шаг к тому, чтобы сказать наркотикам «нет».

14. Лютова Е. К. Тренинг общения с ребенком / Лютова Е. К., Моница Г. Б. – Санкт-Петербург: Речь, 2006. – 176 с.

Книга петербургских психологов-практиков содержит обширный теоретический материал, упражнения, игры, конкретные рекомендации по построению взаимодействия с тревожными, гиперактивными, агрессивными, аутичными детьми; главная идея книги – показать важность и необходимость комплексного подхода к воспитанию, обучению, коррекции поведения детей.

15. Макеева А. Г. Ранняя профилактика наркотизма у детей и подростков / А.Г. Макеева. – Москва, 2000. –127с.

В данном издании рассматриваются теоретические и практические вопросы ранней профилактики наркотизма у детей и подростков.

- 16.Макеева А. Г. Как уберечь ребенка от курения и знакомства с алкоголем / Макеева А. Г. – Москва : Вентана-Граф, 2004. – 32 с.

Автор брошюры приглашает читателей к обсуждению очень важной и актуальной для нашей сегодняшней жизни проблемы: как предотвратить раннее знакомство детей с одурманивающими веществами? Что могут и должны делать родители, чтобы воспитать у ребенка стойкое неприятие всего, что вредит здоровью? Как помочь ребенку противостоять дурману? Ответы на эти вопросы можно найти, если начать думать вместе. Издание адресовано родителям.

- 17.Макеева А. Г. Волшебные уроки в стране Здоровье: рабочая тетрадь для учащихся 2 класса. Приложение к пособию «Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников» / Макеева А.Г., Лысенко И.В.; под ред. М.М. Безруких. – Санкт-Петербург : Образование-Культура, 1999. – 36 с.

Данная рабочая тетрадь поможет сделать занятия по ранней профилактике наркотизма среди младших школьников более творческими, интересными и наглядными. Вместе со сказочными героями ученики узнают, как устроен человеческий организм, что вредно и что полезно для нашего здоровья, как избежать встреч с опасными веществами, и многое другое.

18. Макеева А. Г. Волшебные уроки в стране Здоровье: рабочая тетрадь для учащихся 3 класса. Приложение к пособию «Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников» / Макеева А.Г., Лысенко И.В.; под ред. М.М. Безруких.– Санкт-Петербург: Образование-Культура, 1999.– 28 с.

На страницах данной тетради дети встретятся с веселыми героями страны Здоровья. Выполняя разнообразные и ярко проиллюстрированные творческие задания, школьники смогут глубже понять суть и необходимость здорового образа жизни, сформировать негативное отношение к одурманиванию, выработать правильную линию поведения в опасных ситуациях.

19. Малыгин В. Л. Как уберечь детей от алкоголя и наркотиков или как стать счастливыми родителями счастливых детей / Малыгин В. Л. – Тула, 2003. – 24 с.

Автор написал эту книгу, чтобы предупредить возможную беду, которая уже пришла сегодня во многие семьи. Наиболее часто первые пробы алкоголя и наркотиков приходят в подростковом возрасте. Как найти общий язык со своим взрослеющим ребенком и уберечь его от невзгод? Как научить его преодолевать неизбежные жизненные трудности? Как научить его не поддаваться давлению сверстников? На эти вопросы отвечает автор в своей книге.

20. Мурашова Е. Ваш непонятный ребенок: психологические прописи для родителей [Текст] / Е. Мурашова. – Москва : Самокат, 2014. – 701 с.

Книга именитого психолога и писателя, специалиста с большим опытом – настоящая Библия для родителей, которые не могут понять своих детей. Опираясь на свой солидный профессиональный опыт, автор раскладывает по полочкам самые распространённые проблемы и трудности, с которыми сталкиваются дети разного возраста: от гиперактивности, агрессивности, застенчивости и фобий, до адаптации в классе, низкой успеваемости и подросткового кризиса. Повествуя обо всех этих моментах, Мурашова

подсказывает, как родителю нужно вести себя, чтобы найти общий язык с ребёнком.

21. Пасечник Л. В. Коррекция тревожности и гиперактивности в детском возрасте / Л.В. Пасечник. – Москва : ТЦ Сфера, 2007. – 112 с.

Автор подробно раскрывает вопрос «Эмоциональное состояние детей», рассказывает о возможностях школы и семьи в предупреждении развития тревожности и гиперактивности; в отдельных главах даются рекомендации педагогам, психологам, родителям по коррекции тревожности и гиперактивности у детей младшего школьного возраста.

22. Петрановская Л. Если с ребёнком трудно [Текст] / Людмила Петрановская.– Москва: АСТ, 2013.– 144 с.

Новая книга известного семейного психолога, лауреата премии президента РФ в области образования, адресована родителям детей и подростков с особенностями поведения. Издание поможет найти с ребенком общий язык, сориентироваться в сложных ситуациях и конфликтах, достойно выйти из них, сохранить терпение, восстановить понимание и мир в семье.

23. Полезная книга для хороших родителей / Т. Г. Яничева, А. А. Березников и др. – Санкт-Петербург: Речь, 2006.

Опытные детские психологи из Санкт-Петербурга отвечают на вопросы родителей, касающихся различных сторон развития и воспитания детей от рождения до окончания школы.

24. Суркова Л. Ребенок от 8 до 13 лет. Самый трудный / Лариса Суркова. – Москва: АСТ, 2018. – 154 с.

В этой книге Лариса Суркова поднимет вопросы, как сохранить родительский авторитет и в то же время найти с ребенком общий язык, как повысить самооценку ребенка (и свою тоже), как контролировать агрессию «маленького взрослого» и оградить его от дурного влияния и многое другое.

25. Ульева Е. Когда можно говорить «нельзя» / Елена Ульева. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2018 г. – 173 с.

В книге автор открывает родителям секреты: как обозначить границы дозволенного, объяснить правила безопасности, сохранения здоровья, правильного поведения. Как рассказать ребёнку, что можно, что нельзя, показать это на примерах, дать необходимый опыт, научить его самостоятельно действовать в любой ситуации.

Конспекты занятий

Классный час по теме: «Современные представления о здоровье и здоровом образе жизни»

Цель: профилактика аддиктивного поведения.

Задачи:

1. актуализировать уже имеющиеся знания младших школьников о здоровом образе жизни;
2. расширить представление детей о здоровом образе жизни;
3. способствовать формированию положительного отношения к здоровью как величайшей ценности;
4. побуждать детей к соблюдению навыков здорового образа жизни.

Ход занятия:

Каждый взрослый человек вам скажет, что здоровье – это величайшая ценность, но почему-то современная молодёжь в числе главных ценностей называет деньги, карьеру, любовь, славу, а здоровье ставит только на 7-8 место.

Мудрая пословица гласит: «Что имеем, не храним, потерявши, плачем». Как вы думаете, какое отношение эта пословица имеет к теме нашего разговора? (Ответы детей)

Мы знаем, как хранить деньги, как сберечь вещи. А знаете ли вы о том, как хранить здоровье? (Ответы детей)

Сегодня мы будем говорить о том, что нужно делать, чтобы не жалеть о потерянном здоровье. Итак, сегодня мы говорим о здоровье. Как вы понимаете это слово? (Ответы детей)

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

Действительно, долгие годы здоровье и понималось как отсутствие болезней и физических недостатков. Но в наше время установилась другая точка зрения. Согласно этой точке зрения, здоровье бывает физическое, душевное и социальное.

Физическое здоровье – это состояние правильной работы всего организма. Если человек физически здоров, то он может все свои текущие обязанности без излишней усталости. У него достаточно энергии, чтобы успешно учиться в школе и делать все необходимые дела дома.

Душевное здоровье проявляется в том, что человек доволен собой, нравится самому себе таким, каков он есть, он удовлетворён своими достижениями и может сделать выводы из своих ошибок. Для поддержания душевного здоровья необходимо отдыхать, получать новые впечатления, общаться с друзьями.

Социальное здоровье проявляется в отношениях с другими людьми. Социально здоровые люди умеют ладить с окружающими. Они уважают чужие права и могут отстаивать свои. Они поддерживают добрые отношения с родственниками, умеют находить новых друзей, умеют выразить свои потребности и нужды так, чтобы они стали понятны окружающим.

Здоровым можно назвать только такого человека, который обладает всеми тремя видами здоровья.

Главное для здоровья – это умение человека работать над самим собой, над своим здоровьем. Все учёные сходятся в одном: чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни.

А вот из чего складывается ЗОЖ, мы узнаем при составлении таблицы. Я загадаю 5 загадок, каждая из которых – фактор здоровья.

1.Равномерное чередование труда и отдыха в течение дня. (Режим дня)

2. Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к холоду, к заболеваниям. (Закаливание)
3. Мероприятия, направленные на поддержание чистоты, здоровья. (Гигиена)
4. Порядок приёма пищи, её характер и количество (Правильное питание)
5. Активные действия, в которых участвуют разные группы мышц. (Движение, спорт)

Итак, что же у нас получилось. Из чего складывается здоровый образ жизни, который дарит человеку здоровье и долголетие? Я предлагаю добавить в этот список ещё один пункт – отсутствие вредных привычек. Вы согласны со мной?

Действительно, человек может выполнять все пункты здорового образа жизни, но одна вредная привычка, например, курение или алкоголизм, сведёт на нет все его усилия. А какие ещё вредные привычки есть у человека? (Ответы детей: токсикомания, наркомания, алкоголизм, курение, игромания и т. д.)

Вот такие вредные привычки могут погубить здоровье человека, нанести организму колоссальный вред. Свое отношение к этим порокам народ выразил в пословицах. Какие пословицы и поговорки вы знаете о здоровье? (Ответы детей) Думаю, что эта мудрость поможет современным молодым людям избежать этих пороков (на слайде пословицы).

Игра «Счастливый случай»

Класс делится на 2 команды.

К каждому вопросу ребята подбирают один вариант ответа: да, нет, не знаю. Вопросы, которые вызвали трудности сразу комментируются. Побеждает та команда, у которой больше правильные ответов.

1.Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (Да)	1.Правда, что недостаток солнца вызывает у людей депрессию? (Да)
2.Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (Нет)	2. Правда, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Нет)
3.Верно ли, что шоколадные батончики входят в 5-ку самых вредных продуктов питания? (Да)	3.Правда, что надо ежедневно выпивать 2 стакана молока? (Да)
4. Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Да)	4Правда, что сладкие напитки входят в 5-ку самых вредных продуктов питания? (Да)
5.Верно ли, что в мире в среднем каждые восемь секунд умирает один человек от заболеваний, связанных с курением табака, а ежегодно по этой причине умирают пять миллионов человек? (Да)	5.Правда, что минута смеха равна 45 минутам пассивного отдыха? (Да)
6.Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (Да)	6. Согласны ли вы, что стресс полезен для здоровья? (Нет)
7.Правда ли, что есть безвредные наркотики? (Нет)	7. Согласны ли вы, что картофельные чипсы полезны для здоровья? (Нет)
8.Верно ли, что сосиски полезны для здоровья? (Нет)	8 Верно ли, что от одного укола можно стать наркоманом? (Да)
9. Верно ли, что зубы надо чистить один раз в день? (Нет.)	9.Верно ли, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов? (Да)
10.Правда, что «совы» любят работать по утрам? нет	10. Жаворонками» называют тех людей, которые поздно ложатся и поздно встают (Нет)

Ребята, сегодня мы говорили о том, что здоровье – самая большая ценность для человека. На наше здоровье влияет множество факторов: и климат, и политика, и

экономика, и много чего ещё. Что-то мы не в силах изменить. Но очень много зависит и от нас. Чтобы быть здоровым, чтобы жить долго и счастливо, нужно вести здоровый образ жизни. И это под силу каждому человеку.

Домашнее задание: Задание №1 (Рабочая тетрадь).

Занятие-игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»

Цель: профилактика аддиктивного поведения.

Задачи:

1. способствовать формированию положительного отношения к здоровью как величайшей ценности;
2. побуждать детей к соблюдению навыков здорового образа жизни;
3. способствовать формированию у детей устойчивого интереса к познанию, развитию творческих способностей.

Перед игрой проводится жеребьевка. Учащиеся берут фигурки определенного цвета и садятся по своим командам. Цвета красный, желтый, зеленый.

На доске экран с названиями секторов

Вредные привычки	10	20	30	40	50
Красный, жёлтый, зеленый	10	20	30	40	50
Сам себе доктор	10	20	30	40	50
Всего понемножку	10	20	30	40	50

Ход занятия:

Учитель: Здравствуйте, при встрече люди обычно говорят это хорошее и доброе слово, желая друг другу здоровья. А что такое здоровье, давайте вспомним, мы же на прошлом занятии говорили об этом? (Ответы детей)

Что же влияет на наше здоровье? (Ответы детей: *образ жизни, состояние окружающей среды, наследственность, соблюдение правил, поведение человека*)

Ну а зависит здоровье от самого человека. Что же делать, чтобы быть здоровым? (Ответы детей - *физическая активность, прогулки на свежем воздухе, занятия творчеством, правильное питание, не употребление алкоголя, наркотиков, никотина*).

Давайте будем вести здоровый образ жизни и проживем долго и счастливо. Чтобы проверить себя, свои знания я предлагаю вам игру.

Тема нашей игры: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

Что же это за игра? Перед вами экран, разбитый на сектора по определенным темам.

Первый сектор: «**Вредные привычки**» – болеть накладно и несвоевременно. А осознанно вредить своему здоровью – глупо. Об этом пойдет речь в этом секторе.

Следующий сектор – «**Красный, желтый, зеленый**». Речь пойдет о безопасности дорожного движения.

Третий сектор - «**Сам себе доктор**» - в этом секторе мы обсудим, как помочь себе.

И последний сектор – «**Всего понемножку**» включает в себя разные вопросы по разным темам.

Каждая тема включает в себя 5 вопросов, различной степени трудности. Самый легкий – 10 баллов, самый трудный – 50 баллов. Если вы смогли ответить на вопрос – очки ваши, нет – очки снимаются, тогда отвечает другая команда, чей капитан первым поднимет свой цвет. Кто ответил, тот и выбирает следующий вопрос. Команда решает, кто из них будет отвечать на вопрос.

Первой начнет игру та команда, которая первой отгадает слово.

- Если его нет, то нет и радости, без него не жизнь, а существование.
- Его всегда желают друг другу
- Его не купишь ни за какие деньги.

Правильно это здоровье. Начинаем игру.

Вредные привычки

10 баллов – Как в России, при царе Михаиле Романове наказывали тех, кто курил табак? (*секли по пяткам, а если не помогало, отрезали ухо или нос*)

20 баллов – В продаже есть сигареты «Петр 1». Справедливо ли такое название? (*да, именно Петр 1 разрешил курение*)

30 баллов – Чем опасно курение? *Вопрос для обсуждения командой*

40 баллов - Какое вещество арабские алхимики называли «величайшим обманщиком»? (*алкоголь*)

50 баллов – В фондах Государственного исторического музея есть экземпляр ордена. Это чугунная восьмиугольная пластина с ошейником. Вес её 4 кг.

За что «награждали» такой медалью? (*за пьянство*)

Красный, желтый, зеленый

10 баллов – Как называется участок дороги, для передвижения пешеходов? (*тротуар*)

20 баллов – В какую сторону нужно посмотреть, переходя проезжую часть? (*Сначала налево, потом направо*)

30 баллов – Что обозначает этот знак? Какие опасности он таит? (рисунок №1) (*не охраняемый железнодорожный переезд*)

40 баллов – Какое правило нарушил Кай из сказки «Снежная королева»? (*цеплялся за транспортное средство*)

50 баллов – То, что на проезжей части таит в себе опасность для пешехода. (*Транспорт*)

Сам себе доктор

10 баллов – Как правильно мыть руки? (*Смочить, намылить, тщательно тереть, смыть и намылить, смыть*)

20 баллов – Они прячутся под грязными ногтями. Они маленькие, их не видно, но вредные, от них можно заболеть. (*микробы*)

30 баллов – Выбери активный отдых на перемене. Командам дается лист с вариантами занятий, игр. (*Обсуждение*) (рисунок №2)

40 баллов – Сам страдалец,

Он не прочь

И чужой беде помочь.

Может верно послужить,

Если кто поранится:

Стоит листик приложить,

Ранка и затянется. (*подорожник*)

50 баллов – Фрукт, которым древние римляне обычно заканчивали свой обед. Почему? (*яблоко*)

Всего понемножку

10 баллов – В какие игры можно играть, находясь в лодке? (*Там нельзя играть, так как можно перевернуться*)

20 баллов - В деревянном домике

Проживают гномики.

Все такие добряки,

Раздают всем огоньки. (*Стички*)

Чем опасны?

30 баллов – Почему нужно мыть руки?

40 баллов – Для чего необходимо здоровое питание?

50 баллов – Болезненное состояние, вызванное попаданием в организм вредных и ядовитых веществ. (*отравление*)

2 тур

Он называется «Своя игра».

Тур может совершенно изменить положение.

Правило 2 тура: Будет задано 3 вопроса, все одинаковые. Капитаны на листочках пишут свой ответ, а рядом количество очков. Если уверены, ставьте больше, если не уверены, ставьте меньше. Если ответ правильный, то команде присуждается столько очков, сколько написано на листе. Но если ответ неправильный, то это количество снимается. Можно все потерять, а можно и приобрести.

Внимание, вопросы.

- 1) Она является залогом здоровья (Чистота).
- 2) Как называется любое массовое заболевание людей. (Эпидемия)
- 3) Рациональное распределение времени в течение суток – это... (Режим)

Побеждает та команда у которой получилось большее количество очков.

Вот и закончилась наша игра, посвященная здоровью. Здоровье, это красота. Нет здоровья – меркнут радости жизни. Будем беречь тело наше, как храм нашей души. Будьте всегда красивыми, не растрачивайте попусту то, что дано нам природой, поддерживайте и сохраняйте своё здоровье, приумножайте свой капитал рациональным образом жизни.

Домашнее задание: Задание №2 (Рабочая тетрадь)

Классный час «Человек, продли свой век»

(о вреде курения для здоровья человека)

Цель: профилактика аддиктивного поведения.

Задачи:

1. способствовать формированию у учащихся представлений о полезных и вредных привычках;
2. сформировать у учащихся представление об отрицательном влиянии курения на организм;
3. побуждать детей к соблюдению навыков здорового образа жизни.

Ход занятия:

Особенностью каждого человека является способность привыкать к каким-либо действиям и ощущениям. Привычки формируются в результате многократных повторений: когда человек часто совершает одни и те же действия, он привыкает повторять их, не задумываясь.

Привычки бывают полезными и вредными. Многие привычки могут оказывать влияние на здоровье человека. Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными.

Какие привычки называются полезными? (Ответы детей: чистить зубы, питаться в одно и то же время, спать при открытой форточке и т.д.). Какие привычки называются вредными? (Ответы детей: есть много сладостей, долго сидеть у телевизора, читать лёжа, грызть ногти, курение, употребление алкоголя и т.д.)

Наиболее опасное влияние на здоровье оказывает употребление табака.

Вредными эти привычки называются ещё и потому, что от них бывает очень трудно отказаться, т.к. они постепенно становятся необходимыми человеку, последствия, которые возникают в результате их ограничения, настолько болезненны, что человек не может справиться с ними сам. Это связано с тем, что, попадая в организм, табак становится неотъемлемой частью обменных процессов организма. Организм начинает требовать тех компонентов, которые вредны для здоровья.

Курение - это не просто вредная привычка. Последствия курения формируются медленно, вредные вещества накапливаются и постепенно приводят к развитию

различных заболеваний. Особенно опасным является приобщение к курению в детском и подростковом возрасте, т.к. ещё не сформировавшемуся организму очень трудно противостоять токсическому действию табака.

ТАБАК - это однолетнее растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится никотин. Европейцам долго не было известно курение табака. Впервые с ним познакомились участники экспедиции Христофора Колумба в 1492 г.

В Россию табак был завезён англичанами в 1585 г. через Архангельск. Нельзя сказать, что табак беспрепятственно проникал всюду. В царствование царя Михаила Фёдоровича уличённых в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй - отрезанием носа и ушей. После опустошительного пожара в Москве в 1634 г., причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни. Но в этой борьбе табак всё же оказался победителем. Вернее, победили плантаторы, фабриканты и купцы, получавшие баснословные прибыли от торговли сигарами и папиросами. Торговля табаком не сокращалась, доходы казны значительно росли. Этот факт заставил многие правительства изменить своё отношение к табаку и использовать его как источник прибылей. В России торговля табаком и курение были разрешены 1697 году в царствование Петра 1, который сам стал заядлым курильщиком и разрешил свободный ввоз табака из - за границы, наложив, правда, на него высокую пошлину.

Курение - одна из вреднейших привычек.

Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 15 минут, каждые 13 секунд умирает человек от заболевания, связанного с курением. За год - это 2,5 млн. человек. Подсчитано, что население земного шара выкуривает 12 миллиардов сигарет и папирос! Общая масса окурков 2 520 000 тонн.

Учёными доказано, в чём вред курения - в дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и др.

Как же воздействует курение на организм человека?

Органы дыхания. Табачный дым попадает в организм курильщика через органы дыхания, компоненты, находящиеся в табачном дыме, раздражают слизистую оболочку дыхательных путей, вызывая её воспаление. Появляется мучительный кашель. Голосовые связки, расположенные в дыхательных путях, также воспаляются, в результате голос приобретает грубый тембр, становится хриплым, а затем сиплым.

В лёгких при курении постепенно скапливается табачный дым и сажа. Мучительный кашель травмирует ткани лёгкого, снижает их эластичность, накапливается слизь, происходит вздутие лёгких, значительно ослабевает дыхание.

Нервная система. При курении возникают изменения в нервной системе, обусловленные прежде всего действием никотина.

Никотин вызывает сильное возбуждение клеток коры головного мозга, но через некоторое время эти клетки, устав, затормаживаются, снижают свою деятельность. Возникает ухудшение памяти, внимания, рост утомляемости, снижение общей эффективности работы. Появляется повышенная утомляемость глаз, ухудшается слух, снижается скорость чтения, увеличивается число совершаемых ошибок.

Сердце. Воздействие табачных веществ на сердце сложно и многообразно: учащается пульс, повышается кровяное давление, увеличивается нагрузка на сердце, что приводит к возникновению тяжёлых заболеваний сердца. У курильщиков появляются головная боль, отёки и боль в нижних конечностях, ощущение тяжести при ходьбе.

Вероятность инфаркта у курящих в 12 раз выше, чем у некурящих. От дегтярных смол страдают лёгкие. Курильщики чаще болеют бронхитом и туберкулёзом лёгких, 95% всех случаев рака лёгких приходится на курильщиков

Органы пищеварения. Табачный дым, воздействуя на органы пищеварения, вызывает раздражение слизистой оболочки полости рта. В результате этого появляется кровоточивость дёсен, трескается эмаль (защитный покров зубов), открывая доступ к проникновению микробов в полость рта. Меняется цвет зубов. Губы сохнут, на них появляются трещины. Вредные вещества табачного дыма, растворяясь в слюне, попадают в желудок и вызывают раздражение. Развивается гастрит, язвенная болезнь желудка. Увеличивается вероятность возникновения раковых заболеваний. Курильщики чаще страдают язвой желудка. Среди больных этой болезнью курящие составляют 98%. Не все знают о том, что жертвой табака становятся почки и мочевой пузырь. Почки - орган выделения, и почти вся «грязная работа» по удалению из организма ядов приходится на их долю. Потеря продолжительности их жизни составляет около 20 лет.

Никотин активно разрушает витамины, без которых человеческий организм не может нормально работать.

- Не кури! - говорят подростку.

- А почему взрослые курят? Им можно? - спрашивает в свою очередь тот.

Вопрос резонный. Конечно, курящий взрослый человек и своему здоровью вредит, и дурной пример подаёт. Однако есть всё - таки различие между курящим взрослым и курящим ребёнком. Судите сами. В молодом неокрепшем организме многие жизненно важные центры и органы находятся ещё в процессе становления. Вот почему влияние табака на взрослый и на молодой организмы неодинаково - оно гораздо вреднее для молодого организма. По сравнению со взрослыми, организм ребёнка не имеет достаточно устойчивых и сильных восстановительных механизмов. От действия табачных веществ его организм менее защищён.

Курящие школьники отстают в физическом и умственном развитии. Курящие ученики, в сравнении с некурящими, более нервны, рассеяны, чаще не успевают в учёбе.

Как вы думаете, раз табак такой вредный, почему до сих пор люди всего мира не договорились и не запретили курение раз и навсегда?

Можно назвать несколько причин такого явления:

1. курят до сих пор очень многие, в том числе те, от кого зависит принятие решения;
2. выращивание табака и производство сигарет очень выгодно, и люди, которые этим занимаются, не хотят терять свои доходы;
3. люди видят, что курильщик (чаще в кино, но и в жизни тоже) может хорошо выглядеть, преуспевать, быть умным, обаятельным и любимым, и не верят врачам, которые без конца твердят, что курение вредно

Домашнее задание: Задание №3, №4 (Рабочая тетрадь)

Спортивная эстафета «В здоровом теле – здоровый дух!»

Цель: профилактика аддиктивного поведения

Задачи:

1. формировать установку на здоровый образ жизни;
2. развивать выносливость в беге и подвижных играх, скоростные качества и ловкость;
3. развивать умения работать в группе, формировать чувство коллективизма;
3. обучать практическим упражнениям, помогающим заботиться о своем здоровье.

Место проведения: спортивная площадка.

Ход занятия:

1. Организационный момент.

Учитель: На спортивную площадку
Приглашаю, дети, вас!
Праздник спорта и здоровья
Начинаем мы сейчас!
Класс делится на 2 команды: «Сильные» и «Смелые».

2. Проведение эстафет.

За каждую победу в эстафете участники команд получают балл.

1) «Пингвин»

Правила: каждый из участников команд зажимает мяч между коленями, доходит до точки назначения и так же обратно возвращается назад, передает эстафету другому.

Инвентарь: 2 мяча.

2) «Бег со скакалками».

Правила: участники команд со скакалками в руках, добегают до нужной точки назначения, и также возвращаются обратно.

Инвентарь: 2 скакалки.

3) «Бег в мешках».

Правила: прыгая в мешках, участники доходят до точки назначения и возвращаются обратно, передают эстафету другому.

Инвентарь: 2 мешка.

4) «Обручи».

Правила: каждый из участников команд, вращая обруч на руке, доходит до цели и возвращается обратно быстрым бегом.

Инвентарь: 2 обруча.

5) «Словесная дуэль».

Правила: необходимо капитанам команд называть по очереди названия спортивных игр. Например: теннис, хоккей, футбол ... Тот, у кого не будет вариантов, проигрывает.

6) «Бег на скорость».

Правила: обе команды бегут вокруг школы и последний, кто прибежит, тот и завершает эстафету.

3. Подведение итогов конкурсов.

Команда, получившая, больше баллов выигрывает.

Награждение всех участников.

Домашнее задание: Задание №5 (Рабочая тетрадь)

Классный час: «Анализ литературной сказки Сергея Михалкова «Как Медведь трубку нашёл»

Цель: профилактика аддиктивного поведения.

Задачи:

1. формировать представление о курении как о вредной привычке, влияющей на общее самочувствие и внешность человека;
 2. выработать у учащихся негативное отношение к курению;
 3. воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
 4. формировать у обучающихся правильное представление о здоровье, здоровом образе жизни;
 5. воспитывать бережное отношение к своему здоровью, здоровью окружающих.
- Занятие посвящено знакомству с произведением Сергея Владимировича Михалкова «Как Медведь трубку нашёл». чтению по ролям, его обсуждению.

Ход занятия:

Учитель: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы поговорим о вреде курения, и его влиянии на организм.

Ребята, объясните смысл пословиц:

В здоровом теле здоровый дух.

Курить – здоровью вредить.

(Ответы детей)

Учитель:

Ребята, какие причины начала курения вы знаете? (Ответы детей)

Учитель:

- Одной из основных причин начала курения является любопытство.
- Другая причина начала курения в молодом возрасте – подражание взрослым. В некурящих семьях, чаще всего, дети не курят.
- Следующая причина – желание казаться взрослым, самостоятельным. Но это не так. Курящие люди не столько «особенно взрослые», «самостоятельные», «мужественные» люди, сколько рабы очень вредной привычки, от которой они сами с радостью бы избавились, если бы имели достаточно для этого воли и самообладания. Именно в такую ситуацию попал медведь - герой сказки Сергея Михалкова «Как медведь трубку нашёл»

Чтение по ролям.

Сергей Владимирович Михалков

«Как Медведь трубку нашёл»

Сказка

Действующие лица:

Лесник.

Лесничиха.

Медведь.

Лиса.

Волк.

Дятел.

Автор: Потерял лесник в лесу свою трубку, кiset с табаком и самодельную зажигалку. А Медведь их нашёл. С этого всё и началось! Стал Медведь трубку курить. И так он к этой трубке привык, что, когда лесников табак в кисете весь вышел, решил Медведь в лесу сухой лист собирать и вместо табаку трубку им набивать.

Раньше, бывало, Медведь с солнышком проснётся, в траве покувыркается разомнётся, на реку бежит: купаться да рыбку ловить, а потом в малинник - за малиной или по дуплам лазать - мёд искать, а теперь чуть свет глаза продерёт, сухим листом трубку набьёт, сунет её в пасть, чиркнет зажигалкой и лежит под кустом: кольцами дым пускает. Так целый день с трубкой в зубах и проваляется.

И все бы ничего, да стал Миша прихварывать.

Шёл как-то опушкой, встретил Лису. Увидала Лиса Медведя, так и ахнула.

Лиса (*удивлённым голосом*):

Миша! Друг мой! Ты ли это?

Не видались мы всё лето.

Как ты, бедный, похудел,

Будто целый год не ел!

Что с тобой? Ты больной?

Медведь (*нездоровым голосом*):

Сам не знаю, что со мной!

Нездоровится мне что-то:

Лезет шерсть, в костях ломота,

Ничего почти не ем

Аппетита нет совсем!
 Стал я раньше спать ложиться,
 Да не сплю! Никак не спится!
 Кашель душит по утрам,
 Дурнота по вечерам:
 Колет в сердце, в лапах дрожь.

Лиса (*добрым голосом*):
 Что ж ты к Дятлу не пойдёшь?
 К Дятлу надо обратиться!
 Он у нас такая птица:
 Сразу скажет, что к чему.
 Не ленись, сходи к нему!

Медведь:
 Вот недельку обожду,
 Станет хуже, так пойду!

Автор: Вот прошла неделька, прошла другая. Стало Медведю хуже. Шёл он как-то
 оврагом, Волка встретил. Увидал Волк Медведя, так и присел на задние лапы.

Волк (*удивлённым голосом*):
 Слушай, Миша-Михаил!
 Что ты делал? Как ты жил?
 Провалилися бока
 Шкура стала велика!
 Ты хвораешь?

Медведь (*грустным голосом*):
 Да. Хвораю.

Волк:
 Что с тобою?

Медведь (*нездоровым голосом*):
 Сам не знаю...
 Нездоровится мне что-то:
 Лезет шерсть, в костях ломота.
 Ничего почти не ем
 Аппетит пропал совсем!
 Начал раньше спать ложиться,
 Да не сплю! Никак не спится!
 Душит кашель по утрам,
 Дурнота по вечерам:
 Сердце колет, в лапах дрожь...
 Пропадаю!

Волк (*добрым голосом*):
 Пропадёшь,
 Если к Дятлу не пойдёшь!
 Надо к Дятлу обратиться!
 Он у нас такая птица:
 Разберётся, даст совет.
 Да, так да! А нет, так нет!

Медведь:
 Завтра я к нему пойду!

Волк:
 А найдешь его?

Медведь:
 Найду!

Автор: Разыскал Медведь Дятла в лесу. Тот на старой сосне дупло себе на зиму готовил. Подошёл Медведь к сосне, голову кверху задрал.

Медведь (*жалобным голосом*):

Дятел, Дятел! Старый друг!
Ты спустишь на нижний сук!

Дятел (*весёлым голосом*):

Ба! Топтыгину привет!
Ты здоров ли?

Медведь (*нездоровым голосом*):

Видно, нет!
Нездоровится мне что-то:
Лезет шерсть, в костях ломота,
Ничего-то я не ем
Аппетит пропал совсем!
Начал раньше спать ложиться,
Да не сплю! Никак не спится!
Страшный кашель по утрам,
Дурнота по вечерам:
Сердце колет, в лапах дрожь...

Дятел:

Верно, куришь, коль не пьёшь?

Медведь:

Да, курю. Откуда знаешь?

Дятел (*строгим голосом*):

Больно дымом ты воняешь!
Ну-ка, сядь под этот сук!..
Дай-ка спину!.. Тук-тук-тук!..
Да-с! Выстукивать не просто
Медведей такого роста!
Не дышать и не сопеть:
Ты больной, хоть и Медведь!
Ну-с... Мне всё как будто ясно...

Медведь (*испуганным голосом*):

Не смертельно? Не опасно?

Дятел (*строгим голосом*):

Накопилась в лёгких копоть
От куренья вся беда!
Ты, Топтыгин, хочешь топать?
Брось куренье навсегда!

Медведь (*жалким голосом*):

Бросить? Трубку? Зажигалку?
И с сухим листом кисет?
Не могу! Не брошу! Жалко!..

Дятел (*строгим голосом*):

Выполняй-ка мой совет!
А не то в своей берлоге
Ты протянешь скоро ноги!

Автор: Поблагодарил Медведь Дятла за совет и поплёлся домой. Приплелся, присел на пенёк, достал трубку, набил её сухим листом, хотел было закурить, да вспомнил, что ему на прощанье Дятел сказал, и забросил трубку в овраг подальше.

День не курит. Два не курит. На третий день не вытерпел, полез в овраг искать трубку. Искал, искал - насилу нашел. Нашёл, о шкуру вытер, сухим листом набил,

сунул в пасть, чиркнул зажигалкой - закурил. Только начал дым кольцом пускать, вдруг слышит: за оврагом Дятел сосну выстукивает: «Тук-тук-тук! Тук-тук-тук!» Тут опять вспомнил Медведь, что ему Дятел на прощанье сказал, вынул трубку из пасти и забросил в овраг дальше прежнего.

День не курил. Два не курил. Три не курил. На четвертый день не вытерпел, полез в овраг за трубкой, искал её, искал, искал - насилу нашёл. Вылез из оврага весь в колючках и репьях, сел на пенёк, вытер трубку о шкуру, сухим листом ее набил - закурил! Сидит, дым пускает, а сам прислушивается: нет ли где Дятла поблизости?

Всё лето и всю осень, до самой зимы, бросал Медведь трубку курить, да так и не бросил.

Наступила зима. Поехал как-то лесник в лес за дровами и собачонку с собой взял. Едет лесник по дороге, а его Заливай по лесу бегаёт: заячьи следы разбирает.

Вдруг слышит лесник, Заливай голос подаёт: «Тяв-тяв! Тяв-тяв!» Не иначе, нашёл кого-то! Остановил лесник лошадь, вылез из саней, встал на лыжи и пошёл прямо на Заливайкин лай. Продрался сквозь чащу, выбрался на полянку, видит: лежит большая ель, бурей поваленная, из земли с корневищами вывороченная, а у самого корневища снежный бугор - медвежья берлога. А из берлоги синий дымок вьётся... И Заливай на него лает-заливается: «Тяв-тяв! Тяв-тяв!»

Удивляется лесник: из медвежьей берлоги дым валит! Поднял лесник Медведя в берлоге, а Медведь от куренья так ослаб, что его и вязать не надо, - голыми руками бери! Стоит бедняга против лесника, на своих четырёх лапах качается. Глаза от дыма слезятся, шерсть клочьями, а в зубах трубка!

Узнал лесник свою трубку, вынул её у Медведя из пасти, заглянул в берлогу - ещё кисет с зажигалкой нашёл. Вот уж не ждал, не гадал!

Спрятал лесник находку в карман тулупа, Медведя на сани взвалил и поехал домой. Увидела лесничиха, что муж из леса приехал, выбежала на крыльцо.

Лесничиха (*с любопытством*):

Что привёз из леса, Федя?

Лесник:

Посмотри! Привёз Медведя!

Лесничиха (*смотрит*):

Настоящий?

Лесник:

Настоящий!

Да к тому ж ещё курящий!

Лесничиха (*испуганно*):

Что ж теперь нам делать с ним?

Лесник (*спокойно*):

Как что делать? Продадим!

Завтра утром на возу

В город, в цирк его свезу!

Автор: И отвёз лесник Медведя в город.

В нашем цирке есть Медведь.

Приходите посмотреть.

Смел и ловок Мишка бурый;

И ребята говорят,

Что артист с мохнатой шкурой

Самый лучший акробат!

Если кто проходит мимо

С папиросою во рту

Или с трубкой - запах дыма

Мишка чует за версту

И, топчась на задних лапах,
Начинает вдруг реветь,
Потому что этот запах
Не выносит наш Медведь!

Беседа после прочтения.

Вопросы:

Скажите, пожалуйста, ребята, к чему пристрастился медведь, после того, как нашел трубку лесника?

А как изменилось здоровье медведя после того, как он начал курить?

Почему же медведь начинает громко реветь, учуяв запах табака? Как вы думаете?

Какой вывод вы можете сделать, прочитав сказку?

Домашнее задание: Задание №6, №7 (Рабочая тетрадь).

Викторина «Что? Где? Когда?» на тему: «Безвредных сигарет нет»

Цель: профилактика аддиктивного поведения.

Задачи:

1. формировать представление о курении как о вредной привычке, влияющей на общее самочувствие и внешность человека;
2. выработать у учащихся негативное отношение к курению;
3. формировать умения активного противостояния пагубным привычкам.

Ход занятия:

Сегодня я предлагаю вам принять участие в викторине. Я буду задавать вопросы, а вы, подняв руку, будете отвечать на них. За каждый правильный ответ вы будете получать жетон. Когда все вопросы будут заданы, мы подведем итоги и тот, кто набрал больше всех жетонов, получит приз. Итак, начнем.

1. Закончи пословицу: «Здоровье сгубишь – ... *(Новое не купишь)*
2. Какие вредные привычки оказывают губительное влияние на здоровье человека? *(Курение, алкоголь)*
3. Один из самых опасных ядов растительного происхождения? *(Никотин)*
4. Родина табака *(Южная Америка)*
5. Кого называют «курильщиками поневоле»? *(Тех, кто находится в обществе курящих)*
6. Какой русский царь, будучи заядлым курильщиком, всячески склонял к курению своих приближенных и способствовал ввозу табака в страну? *(Петр I)*
7. Продолжите высказывание одного известного психиатра: «Люди курят не потому, что хотят курить, а потому, *(что не могут бросить)*».
8. При каком царе табак впервые появился в России? *(Иван Грозный)*
9. По какой причине в 17 веке в России было запрещено курение? *(Из-за частых пожаров)*
10. Какое наказание для курильщиков существовало в России при царе Михаиле Романове? *(Отрезали нос и уши)*
11. В 19 веке в Петербурге запрещалось курить на улице. Нарушителей порядка строго штрафовали. Кто выступал инициатором запрета на курение (пожарные)
12. Согласно закону в России запрещена розничная торговля табачных изделий лицам, не достигшим ... *(18 лет)*
У кого наибольшая зависимость от табака? У взрослых или детей? *(у детей)*
13. Что такое «пассивное курение»? *(Пребывание в накурленном помещении не менее вредно, чем само курение)*

14. Назовите главные факторы здоровья. (*Движение, закаливание, питание, режим*).

15. Сколько процентов вредных веществ способен задержать сигаретный фильтр? (не более 20%)

16. На смекалку: Как называется «химическая фабрика», производящая более 4 тысяч различных вредных веществ? (*Сигарета*).

17. Какие болезни влечет за собой пагубная привычка – курение? (*Бронхит, рак легких, сердечнососудистые заболевания, заболевание нервной системы, астма, заболевания желудка, раковые заболевания губы, рта, горла, пищевода, крови*).

18. Юмористический вопрос, на смекалку: Назовите патентованное средство для убийства лошадей (*Никотин*).

Я думаю, что сегодня вы еще повторили, а также узнали много нового о вреде курения. Скороговорка: «Цапля чахла, цапля сохла, цапля сдохла».

1. Жила цапля на болоте.

Выходила на охоту:

Свежей травки пощипать

Да лягушек погонять.

2. И могла стоять носатая

Целый день в воде, как статуя.

3. Скучно цапле стало жить,

Цапля начала курить ...

Выйдет цапля на болото –

Ну какая тут охота?!

4. Стал у цапли бледный вид,

И пропал вдруг аппетит!

Так курила цапля лето,

Хоть и знала:

Вредно это!

5. Стало вскоре цапле плохо:

Цапля чахла, цапля сохла.

К осени бедняга сдохла...

6. А могла бы долго жить!

И зачем было курить?

Ребята, не уподобляйтесь этой цапле. Занимайтесь спортом, ведите здоровый образ жизни и вы будете жить долго.

Домашнее задание: Задание №8 (Рабочая тетрадь)

Классный час на тему: «Причина одна, последствий – множество», о пагубном влиянии алкоголя на организм человека

Цель: профилактика аддиктивного поведения.

Задачи:

1. ознакомить учащихся с материалами по истории развития алкоголизма, свидетельствующих о пагубных последствиях употребления спиртных напитков;
2. формировать у учащихся устойчивого навыка неприятия алкоголя, умения активного противостояния пагубным привычкам;
3. воспитать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;

4. сформировать знания, которые помогут учащимся укрепить свое здоровье;
5. привить активное отрицательное отношение к любым проявлениям пьянства;
6. возбудить познавательный интерес учащихся к проблемам: влияния алкоголя на организм человека, алкоголь как враг здоровья, семьи, общества и др.

Ход занятия:

«Пьянство есть упражнение в безумии»

Пифагор.

Ребята, подумайте, о чем пойдет речь сегодня на классном часе? (Ответы детей)
Сегодня наш классный час посвящён алкоголю. Откуда же к нам пришла эта пагубная привычка? Обратимся к истории.

История изготовления спиртных напитков уходит в глубь тысячелетий. Об опьяняющих свойствах спиртных напитков люди узнали не менее чем за 8000 лет до н. э. – с появлением керамической посуды, давшей возможность изготовления алкогольных напитков из меда, плодовых соков и дикорастущего винограда.

В Греции вино считалось даром богов. Но уже тогда было замечено, что неумеренное употребление любых опьяняющих напитков опасно.

В средневековье в Западной Европе также научились получать крепкие спиртные напитки путем возгонки вина и других бродящих сахаристых жидкостей.

На Руси простым людям разрешалось варить пиво и мед только по большим праздникам, на свадьбы, крестины. Пьянство в будние дни считалось грехом и позором.

А что такое алкоголь? (ответы обучающихся)

Алкоголь – бесцветная жидкость, оказывающая успокаивающее и подавляющее действие на центральную нервную систему; употребляется внутрь преимущественно в виде пива, вина или крепких напитков. Он обладает наркотическим действием, но официально не относится к наркотикам.

Как алкоголь влияет на организм?

При употреблении спиртных напитков (пива, вина, водки, коньяка, джина, рома, ликера и др.) содержащийся в них алкоголь начинает всасываться в кровь уже в ротовой полости. Однако большая его часть всасывается в тонком кишечнике. Алкоголь влияет на все системы организма, прежде всего на мозг.

Видеоролик «Влияние алкоголя на организм»

Что такое алкогольное опьянение? Алкогольное опьянение – состояние, возникающее в результате приема алкоголя и накопления его в организме.

Вопрос обучающимся: Почему люди пьют? (ответы обучающихся)

Алкоголизм – тяжелая хроническая болезнь, в большинстве своем трудноизлечимая. Она развивается на основе регулярного и длительного употребления алкоголя и характеризуется особым патологическим состоянием организма: неуправляемым влечением к спиртному, изменением степени его переносимости и деградацией личности. Для алкоголика опьянение представляется наилучшим психическим состоянием. Это влечение не поддается разумным доводам прекратить пить. Алкоголик направляет всю энергию, средства и мысли на добывание спиртного, не считаясь с реальной обстановкой (наличие денег в семье, необходимость выхода на работу и т. п.

У здорового ребенка не может быть влечения к спиртному. Напротив, вкус и запах алкоголя вызывают у него отвращение. Алкоголь, попадая в организм ребенка, быстро разносится кровью и концентрируется в мозгу. В результате на фоне алкогольной интоксикации у пристрастившихся к спиртным напиткам подростков может развиваться сахарный диабет, нарушение половой функции и т. д.

Жизнь показывает, что в состоянии опьянения действительно устраняются сдерживающие факторы: именно пьяными совершается подавляющее большинство особо жестоких и безобразных преступлений. Каждое третье дорожно – транспортное происшествие совершается людьми в состоянии опьянения.

Чем же объясняется повышение риска аварий, у водителей, находящихся в состоянии алкогольного опьянения? Пьяный человек хуже различает цвета, плохо реагирует на изменения красного и зеленого цвета светофора.

Установлено, что пьяными совершается 55% всех краж, 79% грабежей, 69% нападений. Преступления среди несовершеннолетних в большинстве своем также результат пьянства. Более 80% хулиганских действий приходится на подростков в нетрезвом виде.

Человек должен отвечать за свои поступки, даже если он сильно пьян.

Итог классного часа: Помните: У людей всегда имеются проблемы, и обращение к алкоголю их не разрешает, а скорее порождает новые.

Домашнее задание: Задание №9 (Рабочая тетрадь).

Спортивный час «Весёлая эстафета»

Цель: профилактика аддиктивного поведения.

Задачи:

1. формировать установку на здоровый образ жизни;
2. ознакомить детей с новыми играми; обучать действовать по правилам игры, слаженно, дружно;
3. развивать умения работать в группе, формировать чувство коллективизма;
4. обучать практическим упражнениям, помогающим заботиться о своем здоровье;
5. воспитать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Класс делится на три равные команды, которые играют и соревнуются. Ведёт игру учитель. Членам каждой команды предстоит одновременно с командами - соперницами играть в различные игры, во время которых проверяется слаженность действий команд, их ловкость.

Ход занятия:

1. Игра «Паровозик».

Участники становятся в колонну друг за другом, руки кладут на плечи впереди стоящему. Первый человек выполняет роль «локомотива» и движется он по маршруту, проложенному кеглями (кегли стоят на расстоянии, команда движется «змейкой»), остальные члены команды выполняют роль вагончиков и движутся вслед за «локомотивом», стараясь не сбить ни одной кегли и во время движения не расцепиться. Та команда, которая во время движения не расцепилась и сбила как можно меньше кеглей, получает очко.

2. «Попади в цель».

Члены команд выстраиваются в затылок друг за другом и по очереди метают мяч в обруч, лежащий на полу в 4-5 метрах от команды. Команда получает столько очков, сколько попаданий ею сделано.

3. «Болото».

Для игры понадобится 6 листов картона или дощечек.

Необходимо пройти дистанцию, перекладывая листы картона перед собой и поочередно наступая строго на листы то правой, то левой ногой. Обратно вернуться бегом, держа листы в руке и передавая их следующим участникам. Если участник оступится на пол, то команде присуждается штрафное очко. Побеждает та команда, игроки которой быстрее пройдут весь путь и не наберут штрафных очков.

4. «Не урони мяч».

Игроки зажимают мяч между ног и в таком положении должны пройти определённую дистанцию. Обрато вернуться бегом, держа мяч в руках.

Очко получает та команда, которая быстрее достигла финиша.

5. «Прыжки на скакалке».

Команда делится на тройки.

Два человека от каждой команды берут в руки по одному концу скакалки, а третий будет через неё прыгать. Дойдя до определённой черты, ребята берутся за руки, втроём возвращаются в команду и передают скакалку следующей тройке.

6. «Переправа».

Команды выстраиваются в затылок друг за другом. Первый участник бежит до определённого места (стены), касается рукой, возвращается, берёт следующего участника команды за руку и вместе бегут до места. Там первый участник остаётся, а второй бежит за третьим, берёт его за руку и отправляется к первому. Второй участник остаётся с первым, а третий бежит за четвёртым и т.д.

Очко получает та команда, которая быстрее окажется на противоположной стороне.

Подведение итогов.

Награждение команд.

Домашнее задание: Задание №10 (Рабочая тетрадь)

Игровой практикум (тренинг) моделирования ситуаций принятия ответственного решения: «Как сказать Нет!»

Цель: профилактика аддиктивного поведения

Задачи:

1. способствовать формированию негативного отношения к курению и употреблению алкоголя через актуализацию собственного опыта посредством включения в ролевую игру;
2. напомнить о пагубном влиянии алкоголя на внутренние органы и системы органов человека;
3. обозначить мотивы отказов употребления алкоголя;
4. разобрать и обсудить способы поведения в ситуациях отказа;
5. воспитывать у учащихся чувство ответственности за свою жизнь и здоровье будущего поколения;
6. отработать навыки групповой работы на уроках.

Ход занятия:

Ребята, мы теперь уже знаем что, курение и употребление алкоголя вредит здоровью человека. Представьте себе ситуацию, когда кто-то из сверстников предложил вам попробовать закурить или выпить алкогольный напиток. «Мы уже все пробовали, только ты - новичок, и понятие не имеешь, что это такое!». Или, например, товарищ, которого ты уважаешь, видя, что ты расстроен, предлагает тебе закурить и расслабиться: «Главное для тебя сейчас - успокоиться».

Средь традиций самых разных

Есть нелегкая одна.

Если встреча, если праздник,

Значит, пей и пей до дна!

Пей одну, и пей другую,

И седьмую, и восьмую,—

Просят, дают, жмут «Друзья»!

Ну, а если не могу я,

Ну, а если мне нельзя?
 Ну, а если есть причина
 Завтра утром в форме быть?
 Значит, я уж не мужчина?
 Хоть давись, но должен пить!
 А ты сможешь сказать «нет» ?
 (Стихотворение Владимира Котова)

Как убедительно отказаться, чтобы вас при этом не посчитали трусом или «маменьким сынком»?

«Семь способов сказать нет»

Вредные привычки, а также некоторые продукты, лимонад, чипсы являются популярными среди взрослых и подростков. Однако они приносят вред организму человека.

1. Не обращать внимания
2. Избегать тех мест, в которых часто собираются курящие, пьющие.
3. Вежливое «Нет спасибо»
 - Хочешь чипсы?
 - Нет, спасибо.
4. Повторный отказ. Иногда простое «Нет спасибо», кажется, не работает. Люди продолжают предлагать вам, хотя вы уже отказались. Их может остановить если повторно отказаться от того, что они предлагают
 - Хочешь чипсов?
 - Нет, спасибо.
 - На, попробуй, это здорово!
 - Нет спасибо, я действительно не ем чипсов!
5. Объяснить причину своего отказа.
 - Чипсы ешь?
 - Нет.
 - На попробуй, такая вкусняшка...
 - Я знаю, что это вредно, мне не нравится.
6. Изменить тему разговора.
7. При настойчивом предложении попытайтесь не поддаваться на провокации, не ссориться. Вы можете спросить у предлагающего:

«Почему тебе нужно, чтобы я это сделал?»

 Вопрос слишком труден для легкого ответа.
 - На чипсы.
 - Нет, спасибо.
 - Конечно, ты не дорос еще, чтобы есть чипсы.
 - Зачем тебе нужно, чтобы я ел чипсы?
 - ???

Ролевая игра

Работа в группах. Разыгрывается ситуация возможного отказа.

Вы должны разыграть сцену, когда один человек предлагает что-либо, а другой отказывается. Но необходимо не только придумать фразу, которой вы выразите свой отказ, но и показать свои действия: решительный жест отказа, изменение мимики и интонации с шутливой на серьезную. Особое внимание нужно обращать на то, чтобы форма отказа не была оскорбительной для предлагающего: отказ должен быть по возможности вежливым.

- Не бойся выглядеть недостаточно умным!
- Не бойся выглядеть недостаточно смелым!
- Не бойся выглядеть недостаточно взрослым!

– Не бойся выглядеть недостаточно самостоятельным!

«Верно-неверно»

Проставьте на листе по вертикали числа от 1 до 9. Сейчас я буду зачитывать вслух некоторые суждения. Если ты считаешь утверждение истинным, то рядом с его порядковым номером пиши слово «верно», если ложным – «неверно».

1. Алкоголь является нарковеществом.
2. Большинство алкоголиков - пропащие люди и лентяи.
3. Можно стать алкоголиком, употребляя только одно пиво.
4. Черный кофе и холодный душ очень хорошо отрезвляют человека.
5. На равное количество алкоголя все люди реагируют одинаково.
6. Алкоголики пьют ежедневно.
7. Если родители не пьют, их дети тоже не будут пить.
8. Алкоголь не повышает температуру тела.
9. Алкоголь - это стимулирующее, возбуждающее средство.

А теперь сравните ваши ответы с правильными:

1. верно. Систематическое употребление алкоголя приводит к физической и психической зависимости от него.
2. неверно. Около 95-98% алкоголиков - обычные люди, которые работают, имеют семьи.
3. верно. Не имеет значения, какой тип алкоголя употребляет человек. Предрасположенность к тому, чтобы стать алкоголиком, сопряжена с личностью. Пиво содержит этиловый спирт, но в меньшем количестве по сравнению с вином или водкой. Поэтому люди, пьющие пиво, должны больше его выпить, чтобы опьянеть.
4. неверно. Единственное, что может отрезвить человека, -это время. Избавление организма от 30 г алкоголя занимает у печени примерно один час работы.
5. неверно. Реакция на алкоголь очень индивидуальна. Она зависит от многих факторов, включая общее состояние здоровья, вес тела, возраст, толерантность (переносимость) и др..
6. неверно. Некоторые алкоголики выпивают только по выходным дням, некоторые не пьют (воздерживаются) месяцами. Но нередко бывает так, что как только алкоголик выпил, он уже не может остановиться.
7. неверно. Молодые люди принимают собственные решения, исходя из того, чему они научились в семье, на улице и в школе.
8. верно. Алкоголь понижает температуру тела, он вызывает у пьющих ощущение тепла, поскольку кровь приливает к поверхности кожи. Когда это происходит, температура тела понижается, поскольку тепло поверхности тела легко утрачивается.
9. неверно. Алкоголь - это депрессант. Он отрицательно влияет на рассудительность и самоконтроль.

Домашнее задание: Задание №11 (Рабочая тетрадь).

Соревнования «Знатоки здорового образа жизни»

Цель: профилактика аддиктивного поведения.

Задачи:

1. формировать у учащихся ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья;
2. способствовать формированию негативного отношения к курению и употреблению алкоголя;

3. вызвать у учащихся желание заниматься физкультурой и спортом;
4. воспитать общую культуру здоровья.

Ход занятия:

В классе стоят 3 рабочих стола для 3 команд. Ребята рассаживаются по командам.

Учитель: В век технического прогресса и завоевания космоса, в эпоху рыночных отношений, как вы думаете, что для нас дороже всего? (Ответы учеников.) Конечно же, здоровье, его сбережение! Здоровье – это главная ценность в жизни каждого человека. Его не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на созидание, на преодоление поставленных задач, не сможете самореализоваться в современном мире. Поэтому девизом сегодняшней встречи мы избрали народную поговорку «Здоров будешь – все добудешь!». А добывать мы будем спецвалюту – «здоровянки» - с помощью своих знаний, смекалки, находчивости и юмора. У нас сегодня 3 команды, которые будут соревноваться за звание победителя, заработавшего наибольшее количество «здоровянок».

Учитель: А я вам представлю членов жюри. (Представление жюри.) Итак, начнем.

Конкурс «Девиз»

Учитель: Наш первый конкурс называется «Название команды и ее девиз». Девиз – это краткое изречение, в котором в лаконичной форме обычно формулируется какой-то жизненный принцип человека, группы людей. Вам сейчас предстоит сочинить девиз своей команды, и в нем должно присутствовать слово, которое сейчас вытянет ваш капитан.

Проходит жеребьевка, капитаны вытягивают карточки со словами: чистота, спорт, режим, отдых, витамины и т.д.

Затем командами зачитываются девизы.

Например:

Ешьте больше витаминов –

Яблок, груш и апельсинов!

И не будете болеть,

Будете лишь здороветь!

Всем режим необходим,

Хоть детьми он не любим!

Конкурс «Синонимы»

Учитель: Более ста лет назад Иван Сергеевич Тургенев высказал мысль о том, что русский язык богат и могуч. Например, в нашем языке очень много синонимов: так, почти к каждому глаголу можно подобрать десяток близких по значению слов. Так, к слову «глядеть» можно подобрать синонимы «смотреть», «наблюдать», «распахнуть глаза», «сверлить взглядом», «вперить очи» и т.д.

Сейчас попробуйте найти как можно больше синонимов к глаголу, который достанется вашему капитану. Примеры слов: умываться, обливаться, спать, бегать, разгружаться (диета) и др.

Представители команд зачитывают синонимы к вытянутому слову.

Конкурс «Частокол»

Учитель: В следующем конкурсе, который называется «Частокол», побеждает та команда, которая сумеет быстрее остальных расшифровать совет доктора Неболита. Для этого надо по порядку «собрать» буквы: от самой большой до самой маленькой. Капитаны, получите шифровки. Итак, начали!

Командам выдаются одинаковые карточки, пока они думают над шифровкой, звучит музыкальная заставка. По окончании работы поднимается флажок, и жюри определяет победителя.

Учитель: Все команды справились с заданием и сейчас дружно скажут, что же посоветовал доктор Неболит.

Учащиеся хором: Подружись со спортом!

Конкурс «Походка спортсмена»

Учитель: Вот мы сейчас и узнаем, дружны ли вы со спортом. Вам предстоит изобразить походку спортсмена, но не любого, а того, который достанется вашему капитану.

Капитаны вытягивают карточки с заданием – изобразить походку: штангиста, бегуна, пловца, лыжника и др.

Конкурс «Здоровому все здорово»

Учитель: Американские ученые выяснили, что когда человек смеется, в его легкие поступает почти втрое больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. И наконец, минуту смеха по благотворности воздействия можно приравнять к 45 минутам пассивного отдыха. Так что смейтесь на здоровье! Но смеяться команды будут по-разному. Капитаны, подойдите ко мне для жеребьевки. Капитаны вытягивают карточки, на которых написано, какой смех должна изобразить их команда: простодушный, зловещий, надменный, заискивающий, восторженный и пр.

Команды выполняют задание. Жюри дает оценку этому и предыдущим конкурсам.

Конкурс «Сила духа»

Учитель: А сейчас мы проверим капитанов на силу духа. У кого быстрее надуется и лопнет воздушный шарик. В здоровом теле – здоровый дух! Жюри дает оценку двум конкурсам.

«Блицтурнир»

Учитель: «Здоровье не купишь – его разум дарит» - под таким девизом мы проводим следующий конкурс. За быстрый и правильный ответ – одна «здоровянка». Приготовились.. Начали!

Учитель задает вопросы, загадки о лекарственных растениях, ягодах, грибах и т.п.

Весной растёт, летом цветёт,
Осенью осыпается, зимой отсыпается.

А цветок – на медок,
Лечит от гриппа, кашля и хрипа.

(Липа.)

Растет она вокруг,
Она и враг, и друг.

Как иглы волоски
Покрыли все листки.

Сломи хоть волосок –
И каплет едкий сок

На кожу – хоть ори!

О-о-ой, волдыри!

Но если дружишь с ней –

Ты многих здоровей:

В ней витаминов клад,

Весной ее едят.

(Крапива.)

Есть корень кривой и рогатый,

Целебной силою богатый,

И может, два века он ждет человека

В чащобе лесной под кедровой сосной.

(Женьшень.)

Почему я от дороги далеко не отхожу?
 Если ты поранишь ноги, я им помощь окажу.
 Приложу ладошку к ране – боль утихнет, и опять
 Будут ноги по дороге в ногу с солнышком шагать.
 (Подорожник.)

Он шипы свои выставил колкие,
 Шипы у него, как иголки.
 Но мы не шипы у него соберем –
 Полезных плодов для аптеки нарвем.
 (Шиповник.)

Травка та растет на склонах
 И на холмиках зеленых.
 Запах крепок и душист,
 А ее зеленый лист
 Нам идет на вкусный чай.
 Что за травка? Отгадай!
 (Душица.)

Конкурс «Здоровье»

Учитель: Итак, наш последний конкурс называется «Здоровье». Вам нужно на каждую букву этого слова найти как можно больше слов, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни.

Команды выполняют задание, на сцене – концертный номер. Затем представители от команд зачитывают свои слова. Жюри дает оценку предыдущим конкурсам, затем подводит общий итог.

Награждение победителей.

Учитель: Здоровье – это неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия.

Напоследок я хочу подарить вам памятки, которые помогут вам быть здоровыми сегодня, завтра и всегда:

Памятка №1.

Вставай всегда в одно и то же время.

Основательно умывай лицо и руки, неукоснительно соблюдай правила личной гигиены. Утром и вечером тщательно чисти зубы.

Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе.

Не имей вредных привычек.

Занимайся спортом, преодолевай трудности.

Читай и пиши при хорошем освещении.

Не проводи много времени у компьютера и телевизора.

Береги свои глаза от ударов и уколов, различных травм.

При выполнении домашних заданий, делай гимнастику для глаз.

Своевременно обращайся к врачу.

Надеюсь, что сегодняшнее мероприятие вам понравилось, и вы почерпнули из него много полезного для себя. Ведь «Здоров будешь – все добудешь!»

Домашнее задание: Задание №12 (Рабочая тетрадь).

Спортивная эстафета «Жить здоровым-здорово!»

Цель: профилактика аддиктивного поведения.

Задачи:

1. пропагандировать здоровый образ жизни;
2. воспитать чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления;
3. воспитать «здорового духа соперничества».

Ход занятия:

Класс разбивается на команды. Приветствие команд.

Учитель: Вот мы и поприветствовали друг друга. В соревнованиях за победу команде даётся 3 очка, за проигрыш – 1 очко. При ничейном результате команды получают по 2 очка. При оценке учитывается поведение участников команд. В конце игры вас ожидает «сюрприз».

И так мы начинаем.

Двадцать первый любит век
 Тех, кто любит быстрый бег.
 Просим участников эстафеты
 Не терять кроссовки свои и штиблеты.

1 конкурс «Бег с эстафетными палочками за буквой»

Дети с эстафетными палочками по очереди бегут до финиша, пролезая по пути через два обруча, захватывают одну букву и возвращаются к команде, передают следующему игроку эстафетную палочку, а букву кладут обратной стороной. По окончании эстафеты складывают слово «Волейбол». Кто первый сложил слово, тот победил.

2 конкурс. «Большой спорт»

Учитель: Начинаем спортивный этап второй,
 »Веселые старты» зовут нас в бой.

Мячик всем снаряд известный,
 И красивый, и полезный,
 Много есть с мячом соревнований
 Мы их для вас подбираем заранее.

До финиша ведём мяч как баскетбол, а обратно как футбол, обводя по пути обручи.

3 конкурс «Собираемся друга в школу»

Выбираете игрока, которого вы должны собрать в школу. Каждый игрок бежит к финишу, берёт только одну вещь, возвращается обратно, бежит следующий. В это время остальные игроки помогают надеть принесённую вещь на игрока. Когда все вещи одеты, выбранный игрок бежит до финиша и обратно. (Вещи: куртка, 2 варежки, шарф, шапка, зонт, портфель)

4 конкурс «Уборка урожая»

На полу 5 кружочков. По сигналу «посадить» из ведёрка по два овоща, затем, обогнув стул, вернуться, передать ведро следующему. Второй игрок собирает овощи. Кто быстрее?

5 конкурс «Полёт Бабы -Яги»

Угадайте героя.

Что за бабка есть такая –

Бывает добрая и злая,

Вечно в ступе и с метлой

Добирается домой? (Баба-Яга).

Задание – непременно атрибутами Бабы-Яги были ступа и метла. Мы вместо ступы возьмем ведро (коробку). Нужно встать одной ногой в ведро, другую ногу оставить на земле. Одной рукой держать ведро за ручку, а в другой – метла. В таком положении нужно пройти всю дистанцию и передать «ступу» и «метлу» следующему.

6 конкурс «Незнайка на воздушном шаре»

Угадайте героя.

Цветочный городок в одной из сказок есть,

А в ней герой – мальчонка озорной.

Он ничего не знает, всегда озорничает,

Скажите мне, ребята, кто это такой? (Незнайка)

Задание – вспомните героя сказки Николая Носова Незнайку, который летал со своими друзьями на воздушном шаре. Корзиной нам послужит ведро. В ведро положим вещи по количеству участников. С ведром и шариком игрок бежит к линии финиша, где находится обруч. Игрок, добежав, выкладывает в обруч один предмет из ведра, вернувшись к команде, он передает ведро и воздушный шарик следующему участнику. И так – до последнего игрока. Последний участник собирает вещи в ведро и возвращает команде.

7 конкурс для капитанов «Не урони шарик».

Шарик между лбами, кто больше присядет. Капитаны выбирают себе помощников.

8 конкурс «Бег в одной связке с другом».

Если хочешь проверить надёжность своего друга, бери его в горы, становись с ним в одну связку и убедись, что он надёжный верный друг. Нас ждёт эстафета.

Дети становятся парами спина к спине и захватывают друг друга локтями. Созданной парой они бегут к стойке. На пути оббегают вокруг обруча, вокруг стойки и возвращаются назад тем же путём. На бегу нельзя расцепляться и падать. Если упали, встать и продолжить бег с того же места.

9 конкурс Эстафета «Помоги капитану».

Итак, мы приближаемся к цели. Мы спустились в прекрасную горную долину, где зеленеет лужок, цветут цветы, слышатся звонкие птички трели. На этой полянке нас ждёт сюрприз, и получит его та команда, которая окажется самая дружная и ловкая, а капитан команды - самый сильный

Капитан с мячом на контрольной метке стоит перед командой. Команда стоит перед капитаном в колонне по одному. Капитан кидает мяч игрокам команды по очереди. Каждый игрок после приёма мяча, возвращает мяч капитану и приседает. После передачи мяча последним игроком, команда встаёт.

Подведение итогов соревнований.

Молодцы! Мы с вами прошли длинный и непростой путь к достижению цели. У вас была возможность проверить свои силы, выносливость, а ваши товарищи не раз смогли почувствовать ваше крепкое плечо. Вы все себя проявили на высоком уровне. Но «сюрприз» достанется самой сильной команде. А кто был самым сильным, решат наши судьи. Внимание! Слово судьям.

Судьи подсчитывают общее количество баллов и сообщают участникам соревнований.

Домашнее задание: Задание №13 (Рабочая тетрадь)

Классный час «Злой волшебник наркотик»

Цель: профилактика аддиктивного поведения

Задачи:

1. Познакомить учащихся с опасностью, которую таят наркотики;
2. Способствовать усвоению школьниками знаний о наркотической зависимости;
3. Выработать у детей стратегию безопасного поведения;
4. Сформировать мотивацию на нетерпимое отношение к наркотикам;
5. Развивать мотивацию к заботе о собственном здоровье и здоровье окружающих;
6. Развивать умения рассуждать, анализировать, обобщать полученные знания и находить выход из положения;

7. Развивать умение работать в группе.

Ход занятия

Дети будут работать в группах по три человека

Психологическая Игра «Сюрприз»

Цель игры: выяснить и обсудить мотивы начала потребления наркотиков.

Материалы: непрозрачная коробочка, в ней конфета – муляж.

Ребята, посмотрите, какая необычная коробочка стоит у вас на столе! То, что в ней лежит – «плохо», «нельзя», «запрещено» и даже опасно.

(Коробочка лежит посередине круга, каждый участник может проявить себя по отношению к этой коробочке, как хочет)

Приём «Мозговой штурм»

- Как вы думаете, что бы это могло быть?

(дети в группах предлагают свои версии, учитель записывает на доске)

- Хотите узнать, что же всё-таки там лежит?

- Посмотрите!

Вывод:

Вы все знали, что то, что лежит в коробочке – это – «плохо», «нельзя», «запрещено» и даже опасно, но, несмотря на это, открыли коробочку. Вы не захотели принять во внимание мои предупреждения.

Так бывает и в жизни, все знают, что алкоголь, курение, наркотики – это «плохо», нехорошо и даже опасно, но всё же многие употребляют их.

- Почему?

Дети предлагают свои версии

- Очень часто в юном возрасте это происходит просто из любопытства, а потом человек привыкает к этому, и отказаться бывает очень трудно.

- Давайте выясним тему нашего сегодняшнего занятия.

Игра «Собери слово»

Ребятам раздаются карточки с разрезанными буквами, они должны составить из букв слова

Й Л З О - злой

К В Ш О Е Л Н Б И - волшебник

А Р О Н К И Т К - наркотик

- Давайте из этих слов попробуем сформулировать тему нашего классного часа.

«Злой волшебник наркотик»

- Ребята, почему же наркотик называют «злой»?

(ответы детей)

- А почему волшебник?

(ответы детей)

- Что вам ещё известно по данной теме?

Что такое наркомания?

НАРКОТИК – психоактивное вещество, при употреблении вызывает психическую или физическую зависимость. Белый наркотик называют «Белой смертью»

НАРКОМАНИЯ – болезнь, вызванная систематическим употреблением наркотических средств, с целью добиться одурманивающего состояния или снять боль.

Наркомания - вторая по важности проблема в России (первой, безусловно, является преступность). В России с катастрофической быстротой увеличивается количество наркоманов. Число лиц, потребляющих наркотики, превышает 2,5 миллиона человек, а по некоторым данным, достигает 3 миллионов.

За последние 10 лет число смертей от наркотиков увеличилось в 12 раз, среди детей — в 42 раза, причем в 65 % случаев причиной смерти является передозировка наркотиков. Заболевания, связанные с наркозависимостью, ежегодно составляют в России 20 % всех госпитализаций и 10 % всех смертей;

Отчего люди становятся наркоманами?

В основном люди с помощью наркотиков рассчитывают взбодриться или расслабиться. Одни наркотики, такие, как экстази, кокаин, являются возбуждателями. Принимая их, человек чувствует возбуждение, прилив сил, готов бодрствовать целые сутки. Другие вещества — героин, алкоголь, вещества, входящие в состав некоторых клеев, — называют «успокоителями», они оказывают расслабляющее действие. Известно, что вдыхание паров клея уносит каждый год жизни около 150 молодых людей. ЛСД и так называемые волшебные грибы создают зрительные и слуховые образы, которых нет на самом деле, т.е. галлюцинации.

Почему попробовав 1 раз наркотик человек навсегда становится наркоманом?

У наркотика коварное свойство. Организм быстро привыкает к ним и требует новых доз. При этом человек испытывает такое же мучение, как при сильной жажде, только страшнее. Вот как описывают наркомана: «Высохший человек метался по койке в больнице с решетками на окнах. Его тело корчило от боли, покрывалось каплями пота. Больной плакал, кричал диким голосом:

- Спасите! Умираю! Доктор, укол! Черви белые, черви грызут меня!»

Это наркоман.

Когда наркоман примет наркотик, он испытывает облегчение, как голодный, получивший кусок хлеба. Но в эти мгновения он лишается радостей жизни и приговаривает себя к мучительной смерти.

Наркотики очень опасны для здоровья, от наркотической зависимости очень трудно вылечиться.

Помните: наркотики – это болезнь и гибель человека. Любое наркотическое вещество способно вызвать зависимость. Нет наркотиков «опасных» и «неопасных». Даже единственная проба наркотического вещества способна привести к возникновению наркомании.

Письма из ниоткуда.

Я не хочу вас призывать принимать или не принимать наркотики, просто сейчас вас познакомят с письмами и историями тех, кто это уже сделал, кто падал и падает, кто не видит выхода оттуда. Слушайте и думайте.

1 письмо: Лена росла в благополучной семье. Мать — педагог. Отец - писатель. С отцом отношения были прекрасные, с матерью же, обладающей властным характером, она часто ссорилась. Однажды, после особенно бурной сцены, решила уйти из дома. Бродила по улицам без всякого смысла. Девочка симпатичная, конечно, «клеились» мальчишки. Один даже понравился своим участием: «Брось, старушка, жизнь такая паскудная, забыться надо, — предложил Виктор. — Пойдем». И она пошла.

Компания была немного странная, но ее здесь поняли. «Уколов не боишься?» — спросил Виктор. «Чего ты!» — удивилась Лена.

«Тогда попробуй». Попробовала. Стало легко и хорошо...

Потом было все: жизнь в каких-то подвалах, страшных квартирах, одно непреодолимое желание — уколиться и забыться...

Лена умерла в 22 года от передозировки.

2 письмо: Ученик: »Трудно описать весь этот ад, через который я прошел. А вдруг кого-то это напугает и остановит. Я в первый раз выпил в 14 лет. При чем здесь выпивка? А это все звенья одной цепи. Мне, как и сотням, тысячам других, было просто интересно: а как это будет, какие ощущения? Наркоман испытывает настоящий кайф только один раз, первый. Губит, как правило, то, что после первого укола не бывает ломки и мысль о том, что я не такой, у меня не будет привыкания! В любой момент могу бросить. Потом следует другой укол. Но первоначального ощущения уже нет. Чтобы достичь его, дозу надо увеличить. Говорят, наркоман ради дозы пойдет на преступление. А как же иначе? Ведь ты в этот момент умираешь. У тебя выворачиваются суставы, тело корчится в судорогах. И все же самое страшное даже не дикие физические мучения. А то, что ты превращаешься в зомби, в безвольного раба своего порока. Когда я куда-либо ехал, я всегда запасался наркотиками, потому что круг твоих жизненных интересов сводится к трем вещам: мак — шприц - игла. Деградация полная. Сейчас становится все больше тех, кто оказался в щупальцах этого жуткого спрута - наркомании, в итоге многие из них заболели СПИДом».

- Скажите, жалко ли вам наркоманов? Почему?

Лечение наркомании – длительный и сложный процесс, семь человек из десяти, прошедших курс лечения, вновь начинают принимать наркотики.

Почему преступления часто совершают наркоманы?

Человек идет на все – на обман, на воровство и даже на убийство, лишь бы достать наркотики. Наркотик это безжалостный палач, который требует: «Укради, убей, достань очередную дозу, прими её, иначе я подвергну тебя жуткой пытке».

Наркотики очень дорого стоят. Люди, распространяющие их, получают огромную прибыль. Трудом таких денег не заработать. Но продавцам нужны покупатели, то есть несчастные, привыкшие к наркотикам, готовые отдать любые деньги за одну дозу. Поэтому новичкам предлагают наркотики почти бесплатно, уговаривая: «Попробуй, это интересно», провоцируют: «Наркотики – для смелых, ты же не трус? Нет? Так попробуй» Продавцы наркотиков специально в компании подсылают своих людей. Помните: когда протягивают наркотик, то эти люди получают прибыль, а ты отдаешь жизнь ради чужой прибыли. Даже первая доза становится губительной.

Не только тот, кто употребляет, но и то кто распространяет, покупает, хранит, перевозит наркотики – тоже совершают преступление.

Знакомство с правовыми документами УК РФ.

Как в нашей стране борются с наркоманией?

В нашей стране хранение даже одной дозы наркотика запрещено законом и строго наказывается.

Статья 228 УК РФ. Незаконное изготовление, приобретение, хранение, перевозка, пересылка либо сбыт наркотических или психотропных веществ, наказывается лишением свободы на срок до 3-х лет.

Статья 229 УК РФ. Хищение либо вымогательство наркотических средств или психотропных веществ, наказывается лишением свободы на срок от 3-х до 7 лет.

Статья 230 УК РФ. Склонение к употреблению наркотических средств или психотропных веществ, наказывается ограничением свободы на срок до 3-х лет, либо лишением свободы на срок от 2-х до 5 лет.

Статья 232 УК РФ. Организация либо содержание притона для потребления наркотических средств или психотропных веществ, наказывается лишением свободы до 4-х лет.

Как можно избежать наркомании?

Не прикасайтесь к наркотикам, не берите их в руки, не кладите в карман или сумку, не прячьте, не передавайте другим. Учтите, что наркоманы – подлые люди. Они могут дать наркотики на хранение и сами донесут, чтобы отвести подозрение от себя. Найдите в жизни любимое занятие и тогда наркотики не найдут в ней места. Кто хочет потерять человеческий облик – может принимать наркотики, а я за здоровый образ жизни!

- Возьмите листок и ручки. За 10 минут каждый ряд должен придумать 10 убедительных отказов человеку, предлагающему вам наркотик. Кто-нибудь зачитает варианты. Какие из них кажутся вам наиболее убедительными? Почему? Легко ли было придумать отказ.

И в завершении нашего классного часа, хочется прочитать мудрые строки.

Наркотики – зло, наркотики – вред,
 Так пусть же спорт победит всех!
 Спорт всегда поможет вам в трудную минуту;
 От наркотиков спасёт, силу, волю придаёт,
 Дурных мыслей не даёт.
 Нужно спортом заниматься,
 Закаляться, отжиматься
 И тогда по жизни, вас,
 Ждёт удача каждый час!

Вывод: Ни под каким видом, ни под каким предлогом, ни из любопытства, ни из чувства товарищества, ни в одиночку, ни в группе, мы не будем принимать, нюхать и пробовать наркотики. Мы за здоровый образ жизни. «Мы говорим наркотикам - нет!»

Домашнее задание: Задание №14 (Рабочая тетрадь)

Существуют различные технические приемы или последовательности действий, которые используются родителями, чтобы удержать своих детей от употребления табака и других наркотиков. Рассмотрим некоторые из них.

Учите ребенка иметь свою индивидуальность. Расскажите ему, что делает человека особенным и уникальным. Поговорите с ним о людях, которых он уважает, спросите, что, на его взгляд, делает их особенными, заслуживающими уважения. Попросите рассказать о его собственных индивидуальных качествах, не забудьте напомнить ему те положительные и прекрасные качества, которые он может упустить.

Изучите с ним значение слова «дружба». Попросите его составить список понятий, которыми он охарактеризовал бы друга, и другой список - о недруге. Пока ребенок составляет эти списки, напишите свои собственные. Сравните, чей список более полный.

Объясните ему (ей), что существуют предложения, на которые можно и нужно отвечать твердым отказом. Многие родители учат своих детей быть всегда вежливыми, почтительными и покладистыми. Несмотря на то, что в большинстве жизненных ситуаций такие черты характера являются позитивными, они не позволяют подростку быть самим собой и развивать свою индивидуальность. Часто дети нуждаются в родительском разрешении, чтобы сказать «нет», когда на них оказывают давление. Объясните ребенку, что в определенных ситуациях каждый имеет право высказать свое собственное мнение. Например, когда ровесники оказывают на него давление с целью заставить курить, принимать алкоголь или наркотики.

Изучайте особенности употребления алкоголя и наркотиков в молодежной среде. Существуют ситуации, в которых дети подростки считают необходимым употребление алкоголя или наркотиков. Вы можете помочь вашему ребенку избежать этих неприятных ситуаций. Не разрешайте вашим детям ходить в гости к друзьям, когда их родителей нет дома, не допускайте, чтобы он становился членом «скрытых» компаний. Родители должны следить за увлечениями своих детей и представлять, где и с кем те проводят свое время. И, конечно же, не следует допускать домашних (а равно и других) вечеринок в отсутствие взрослых, о чем иногда забывают родители, дети которых настойчиво требуют предоставить им самостоятельность.

Находите больше времени для совместного отдыха, работы, творческой деятельности со своими детьми. Этот прием позволяет достичь тесной духовной близости. Опыт свидетельствует, что дети чрезвычайно ценят время, проведенное со своими родителями, и те дела, которые сделали вместе.

Семейная политика в отношении алкоголя и наркотиков очень важна. Поступки детей более ответственны, когда родители также следуют определенным ограничениям и нормам. Родители могут помочь, рассказывая о возможных последствиях употребления алкоголя и наркотиков и обсуждая с ребенком, какое поведение они от него ожидают. Он (она) должен знать, как ему следует себя вести, что нужно, а что нельзя делать.

Добейтесь от ребенка обещания, что он ни при каких обстоятельствах не собирается принимать алкоголь или другие наркотики. Разъясните ему серьезные последствия, которые это может вызвать. Расскажите семейные правила, которые помогут вашему ребенку воспитать в себе ответственность и отказаться от алкоголя или других наркотиков. Семейные традиции дают вашему ребенку самый простой способ сказать ровесникам «НЕТ!» в ответ на приглашение покурить, выпить или принять наркотики.

Существует простая и понятная закономерность: чем больше сверстников, окружающих вашего ребенка, употребляют алкоголь или наркотики, тем с большей вероятностью он начнет поступать так же. Поэтому, нужно внимательно относиться с кругом друзей ребенка. Если же вы подозреваете, что ребенок экспериментирует с

алкоголем или сигаретами, вам лучше обратиться к классному руководителю, к школьному психологу за советом.

Если вам необходимо поговорить о проступке со своим сыном (дочерью), обвинять его (ее) сразу в «неправильном» поведении — не лучшая идея. Поэтому говорите с ним спокойно, сделайте акцент на вредном воздействии алкоголя, наркотиков и никотина на развивающийся организм и опасностях, подстерегающих пьющих, курящих или принимающих наркотики.

Любите своих детей, но в своей любви не будьте слепы, а старайтесь быть терпеливыми, последовательными и рассудительными.

Интеллектуальная викторина «Сделай здоровый выбор!»

Цель: профилактика аддиктивного поведения

Задачи:

1. повторить и закрепить знания учащихся здоровье и его составляющих;
2. расширять кругозор учащихся по данной теме;
3. прививать учащимся стремление к правильному, здоровому образу жизни;
4. формировать активную жизненную позицию.

Ход занятия:

Учитель: Здравствуйте, ребята! Я рада сегодня приветствовать вас на нашей интеллектуальной викторине «Сделай здоровый выбор!» В нашей викторине будут принимать участие две команды 4 «А» класса.

Представление команд.

Учитель:

Если делаешь зарядку,
Если кушаешь салат,
И не любишь шоколадку –
То найдешь здоровья клад.

И первый конкурс нашей интеллектуальной викторины называется «Составь пословицы о здоровье».

1 конкурс «Составь пословицы о здоровье»

Командам даны карточки с первой половиной пословиц о здоровье и со второй половиной. Нужно подобрать к первой половине пословицы её вторую половину. Та команда, которая первой выполнит правильно задание, и будет победительницей в этом конкурсе.

1 команда

1. Здоровье –
2. Здоров будешь –
3. Болеешь – лечись,
4. Существует тысяча болезней,

(всё добудешь, но здоровье только одно, главное богатство, а здоров - берегись)

2 команда

1. Ум да здоровье
2. Бережешь себя,
3. Красота человека -
4. Двигайся больше -

(проживешь дольше, бережешь и свое здоровье, в здоровье, всего дороже)

Учитель:

Нужно, нужно закаляться,
Умываться по утрам.

Спортом смело заниматься,
 Быть здоровым постараться –
 Это нужно только нам!
 Следующий конкурс нашей викторины называется «Ответь на вопросы»

2 конкурс «Ответь на вопросы».

Команды должны ответить на вопросы учителя. Та команда, которая лучше ответит на вопросы и будет победительницей в этом конкурсе.

1 команда

1. Для чего нужно делать зарядку?
2. Почему нужно мыть руки?
3. Для чего необходимо здоровое питание?
4. Зачем нужно заниматься физкультурой?

2 команда

1. Для чего нужно соблюдать режим дня?
2. Для чего нужно чистить зубы?
3. Почему нужно стричь ногти?
4. Почему нужно утром делать зарядку?

Учитель: Самыми главными помощниками для нашего здоровья являются витамины. Они содержатся во всех фруктах и овощах.

Если кто-то простудился,

Голова болит, живот.

Значит, надо подлечиться,

Значит, путь на огород.

С грядки мы возьмем микстуру,

За таблеткой сходим в сад,

Быстро вылечим простуду.

Снова будешь жизни рад.

И следующий наш конкурс интеллектуальной викторины называется «Отгадай загадки и будешь ты в порядке».

3 конкурс «Отгадай загадки и будешь ты в порядке».

Команды должны отгадать загадки о фруктах и овощах. Та команда, которая первой угадает правильно загадки и будет победительницей в этом конкурсе.

Загадки для 1 команды

Золотистый и полезный,

Витаминный, хотя резкий,

Горький вкус имеет он...

Обжигает... Не лимон.

(Лук)

Круглое, румяное,

Я расту на ветке;

Любят меня взрослые

И маленькие детки.

(Яблоко)

Кругла, рассыпчата, бела,

на стол она с полей пришла.

Ты подсоли ее немножко,

ведь, правда, вкусная

(Картошка)

Загадки для 2 команды

Он кусает, только вот,

Зубок есть, но, где же рот?

Белый носит сюртучок.

Что, скажи, дружок?

(Чеснок)

Это вовсе не игрушка -

Ароматная...

(Петрушка)

Он почти как апельсин,

С толстой кожей, сочный,

Недостаток лишь один -

Кислый очень, очень.

(Лимон)

Учитель: Разрешите вам дать полезный совет.

Рано утром просыпайся,

Себе, людям улыбайся,

Ты зарядкой занимайся,

Обливайся, вытирайся,

Всегда правильно питайся.

В школу смело отправляйся!

Вот те добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить.

Научись его ценить!

Четвертый конкурс нашей интеллектуальной викторины о полезных советах называется «Доскажи фразу».

4 конкурс «Доскажи фразу».

Учитель говорит незаконченные предложения, а команды должны досказать их. Та команда, которая больше доскажет фраз, та и победит в этом конкурсе.

1. Крепла чтоб мускулатура, занимайся _____ (физкультурой).
2. Помогают нам всегда _____ (солнце, воздух и вода).
3. Содержи всегда в порядке парту, книжки и _____ (тетрадки).
4. Чтобы хорошо учиться, меньше за день уставать, надо режим дня _____ (соблюдать).
5. В нашей школе есть закон – вход неряхам _____ (запрещен).

Учитель:

В жизни каждому полезны

Знания, а с ними спорт.

И поэтому предложим

Вам спортивный наш кроссворд.

5 конкурс «Спортивный кроссворд».

Команды должны разгадать спортивный кроссворд. Та команда, которая первой разгадает кроссворд, и будет победительницей в этом конкурсе.

В это мы играем в зале.

Надо рост большой иметь,

Чтоб противнику в запале

Гол мячом забить суметь.

(Баскетбол)

Поможет мышцы рук развить, как встарь,

Резиновый спортивный инвентарь.

(Эспандер)

Город древний, златоглавый.

Рад принять был все державы.

Символ – Мишка олимпийский.

Что за город отгадай!

(Москва)

Он в хоккей играет ловко,
Олимпийский чемпион –
За армейскую команду
Выступал прекрасно он.
В ЦСКА он как маяк.
Это Владислав ...

(Третьяк)

И в футболе, и в хоккее
Знает ту команду всяк,
Потому что та команда
Называется ...

(Спартак)

Учитель: Какое главное слово у вас получилось в нашем кроссворде?

Дети: Спорт.

Учитель: Ну а теперь, самый волнующий момент нашей интеллектуальной викторины – это подведение итогов. Все команды замечательно справились с заданиями конкурсов.

Учитель:

Здоровье народа дороже всего,
Богатство земли не заменит его.
Здоровье не купит никто, не продаст.
Его берегите, как сердце, как глаз.
Будьте здоровы!

Домашнее задание: Задание №15 (Рабочая тетрадь)

Игра «Веселые старты» на свежем воздухе

Цель: профилактика аддиктивного поведения

Задачи:

1. закрепить полученные знания, умения и навыки в области физической культуры;
2. укрепить физическую подготовленность учащихся, способность адаптации учащихся к соревнованиям (преодоление стрессовых ситуаций);
3. воспитать моральные и волевые качества, навыки правильного поведения, интереса, потребность и привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Ход занятия:

Торжественный вход команд в спортивный зал под звуки марша. Построение команд.

Учитель: Внимание, внимание! Приглашаю всех мальчишек и девчонок отправиться вместе снами в страну Спортландию; предлагаю взять с собой быстроту, смелость, находчивость, смекалку, а заодно захватить и терпение болельщика. А чтоб в пути не скучали, давайте спортивную песню споем. (песня про зарядку, слова В. В. Викторова, музыка Львова-Компанейца.)

Дорогие ребята! Вот мы и в стране Спортландии. Сюда прибывают команды «Спутник» и «Ракета». Дружно приветствуем их!

На площадке выстраиваются команды во главе со своими капитанами. Капитаны команд делают шаг вперед, приветствуют болельщиков и становятся на свои места. Учитель представляет судий.

Начало состязаний:

1. Переноска двух баскетбольных мячей.

Первый участник несет и кладет в обруч, второй – бежит за этими мячами и несет их следующему своему участнику.

2. «Не урони»

Пронести на ракетке мячик до заданного места и обратно. Не уронить.

3. Хоккей с баскетбольным мячом.

Ведение клюшкой баскетбольного мяча.

4. Преодоление препятствия.

До заданного места бег с перепрыгиванием через резинку (подвешенную на высоте 50 см.), обратно пролезть под ней.

5. Собрать слово «Дружба».

Первый несет буквы, раскладывает слово «Дружба», второй собирает буквы и передает их следующему участнику.

6. Прыжки в мешках.**7. Гонка надувных шаров в воздухе.**

Подталкивая рукой в воздухе шар, преодолеть заданное расстояние туда и обратно.

8. Рассыпал – собери.

Пронести мячики в пакете, высыпать аккуратно в обруч, пакет передать следующему участнику, который собирает мячи и т.д.

9. Продень обруч.

Добежать до обруча, встать в него, продеть через себя вверх, положить аккуратно, вернуться к команде и передать эстафету касанием руки.

10. Соревнование капитанов команд.

Подтягивание.

Подведение итогов. Награждение команд.

При выходе из спортивного зала все участники праздника опускают в коробочку листочки, где нарисовано лицо своего настроения, своих впечатлений от праздника.

Домашнее задание: Задание №16 (Рабочая тетрадь)

Классный час: «Выбирая спорт, мы выбираем здоровье»

Цель: профилактика аддиктивного поведения

Задачи:

1. воспитывать у учащихся внимательное отношение к своему здоровью;
2. повышать мотивацию учащихся на здоровый образ жизни;
3. развивать творческие способности у учащихся;
4. воспитывать негативное отношение к употреблению психоактивных веществ.

Ход занятия:**Стихотворения раздать ученикам**

1. Крошка сын к отцу пришел.

И спросила кроха:

«Что такое хорошо?»

2. Если делаешь зарядку,

Если кушаешь салат,

Если любишь шоколадку-

То найдешь здоровья клад.

3. Если мыть не хочешь уши,

И в бассейн ты не придешь,

С сигаретою ты дружишь-

То здоровья не найдешь.

4. Нужно, нужно по утрам и вечерам
Умываться, закаляться,
Спортом смело заниматься,
Быть здоровым постараться.
Это нужно только нам!

Учитель: Здоровье человека – это главная ценность в жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги. Его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. Сначала о вас заботятся родители, но вы растете и уже каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью. «Здоровье сбережешь – от беды уйдёшь»,- гласит народная мудрость. Всем известно: «В здоровом теле – здоровый дух!».

- Ребята, почему полезно делать по утрам зарядку, заниматься спортом? (ответы детей)

Учитель: Правильно! 30 минут умеренной физической активности в день существенно поддерживают и улучшают здоровье. И неважно прогуляйтесь ли вы в это время, проедете на велосипеде или погоняете в футбол. Просто это должно быть каждый день. С физкультурой нужно дружить. Зарядка должна стать для вас ежедневной привычкой.

Игра «Шайба-гол-ура!»

Давайте сейчас сделаем небольшую зарядку. Поиграем в игру «Шайба-гол-ура!» Правила игры таковы. Когда Учитель говорит: «Шайба!», вы поднимаете правую руку; когда кричит: «Гол!»,- поднимаете левую руку; а когда крикнет: «Ура!» - поднимаем обе руки.

(Выбирается Учитель, который проводит физкультминутку. Поочередно ведущих можно менять.)

Учитель: Молодцы! Размялись.

- Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные.

Слагаемые здоровья

Заранее подготовить разноцветные карточки со словосочетаниями: подвижный образ жизни; переизбыток; правильное питание; ночной образ жизни; вредные привычки; отказ от вредных привычек; режим дня; активный отдых; полноценный сон; еда на ночь; перекусы; закаливание; личная гигиена; положительные эмоции; стрессовые ситуации. Карточки крепят магнитами на доску. Учитель предлагает прочитать и оставить на доске только те карточки, высказывания на которых мы можем связать со здоровым образом жизни. Дети читают и предлагают оставить некоторые из них. Остальные карточки снимаются с доски (на этом этапе возможны обсуждения).

Составляется схема здорового образа жизни:

подвижный образ жизни
правильное питание
отказ от вредных привычек
режим дня
активный отдых, полноценный сон
закаливание
личная гигиена
положительные эмоции

Учитель: Сегодня мы с вами говорим в основном о подвижном образе жизни, а более точно – о спорте, о физических нагрузках, и месте спорта в нашей жизни.

На доске цветок, вы сорвете лепесток и должны будете показать с помощью пантомимы тот вид спорта, который указан на лепестке.

(плавание, настольный теннис, каратэ и т.д.)

Выступления ребят « Наши достижения»

Сейчас наши ребята расскажут нам о своих внешкольных занятиях. Они попытаются ответить нам на вопрос: что дают им занятия по интересам (Заранее готовятся выступающие. Это дети, которые помимо школы занимаются в спортивных секциях, танцевальных коллективах, театральных студиях).

Из рассказов ребят мы увидели, что практически любое занятие сопровождается какими-то физическими упражнениями. Вы выбираете такие занятия, которые помогают вам и сохранить здоровье, и получить удовольствия от занятий, т.е. самореализоваться.

Учитель.

- Помогают ли занятия спортом познать самого себя?

Викторина:

Как называется обувь для игры в регби? (Буцы)

Название площадки, на которой выступают боксёры? (ринг)

В каком виде спорта прославился Алексей Ягудин? (фигурное катание)

Общее название домашнего животного и гимнастического снаряда? (конь)

Самый титулованный хоккеист мира? (В. Фитисов)

Сколько минут идет футбольный матч? (90 минут)

На чем передвигаются биатлонисты? (лыжи)

Название саней, на которых спускаются с горы бобслеисты? (боб)

Какой город России выиграл право принять олимпиаду в 2014 года? (Сочи)

Анкетирование.

Учитель: - А сейчас мы проведём анкету и дадим некоторые рекомендации, что необходимо делать, чтобы приблизиться к идеалу здорового образа жизни. Результаты подсчитаем сразу.

Анкета «Здоровы ли вы физически?»

На каждый вопрос нужно выбрать один вариант ответа.

Как часто вы занимаетесь физическими упражнениями?

а) четыре раза в неделю

б) два-три раза в неделю

в) один раз в неделю

г) иногда

Какое расстояние проходите пешком за один день?

а) 4 км

б) около 4 км

в) менее 1,5 км

г) 500 метров

Отправляясь в школу или в секцию, вы:

а) идёте пешком

б) часть - идёте пешком, часть – используя транспорт

в) всегда используете транспорт

Если перед вами выбор: идти по лестнице или использовать лифт, вы

а) поднимаетесь всегда по лестнице

б) поднимаетесь по лестнице, если нет груза

в) иногда пользуетесь лестницей

г) всегда пользуетесь лифтом

По выходным дням вы

а) несколько часов работаете по дому или в саду

б) целый день в движении, но без физического труда

в) совершаете несколько коротких прогулок

г) читаете и смотрите телевизор

За ответ «а» - получаете 4 очка, «б» - 3 очка, «в» - 2, «г» - 1

Подведение итогов:

Если вы набрали 8-13 баллов, то вы ленивы и вам необходимо заняться физическими упражнениями;

Если вы набрали 14-17 баллов, то ваша двигательная активность на среднем уровне;

Если вы набрали 18 баллов и более, то ваша двигательная активность в норме.

Игра «Угадай-ка»: собрать речевки (разрезанные карточки) о здоровье (кто быстрее!) и прокричать:

1. Здоровье – это клад,

Здоровье – это сила.

Спортом занимайся

И будешь ты красивым!

2. Курению – нет!

Наркотикам – нет!

Здоровью и спорту

Огромный привет!

3. Побольше спортом занимайся

И водичкой обливайся!

И забудем мы тогда,

Кто такие доктора!

Учитель: И закончим наш классный час стихотворением Давида Тухманова.

Мы рождены, чтоб жить на свете долго:

Грустить и петь, смеяться и любить,

Но, чтобы стали все мечты возможны,

Должны мы все здоровье сохранить.

Спроси себя: готов ли ты к работе -

Активно двигаться и в меру есть и пить?

Отбросить сигарету? Растоптать наркотик?

И только так - здоровье сохранить?

Взгляни вокруг: прекрасная Природа

Нас призывает с нею в мире жить.

Дай руку, друг! Давай с тобой поможем

Планете всей Здоровье сохранить!

В конце классного часа хочется пожелать всем участникам крепкого здоровья. И помните, что природа к нам очень щедра. Ведь достаточно всего 20 – 30 минут в день потратить на физзарядку, но такую, чтобы вспотеть и пульс участился вдвое, чтобы снизить риск заболеваний сердца в 2-3 раза. Двигайтесь больше и будьте здоровы!

Домашнее задание: Задание №17, 18 (Рабочая тетрадь)

Спортивное соревнование «Веселый туристический марафон»

Цель: профилактика аддиктивного поведения

Задачи:

1. прививать детям интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
2. развивать ловкость, силу, подвижность, активность, смекалку, внимательность;
3. воспитывать чувство коллективизма, доброжелательности.

Ход занятия:

На спортивную площадку

Приглашаем мы всех вас!

Праздник спорта и здоровья

Начинаем мы сейчас!

Учитель: Здравствуйте, дорогие ребята! Нам очень приятно видеть всех вас сегодня в нашем спортивном зале. Мы начинаем спортивные соревнования «Спортивный туристический марафон» и наш спортивный зал превращается в веселый стадион. Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте.

Учитель: Сегодня мы рады приветствовать дружные спортивные команды.

1 эстафета: Переползание по гимнастической скамейке в упоре лежа.

Учащиеся переползают одну скамейку. Каждый участник команды начинает выполнять задание только после того, как закончит выполнять задание предыдущий участник.

2 эстафета: Преодоление «Болота»

Перекладывая листочки-дощечки, команды должны перейти «болото», не замочив ноги. Выигрывает команда, затратившая на переход меньше времени, меньшее количество раз ступившая на землю.

3 эстафета: »Переправа в обручах»

Капитан и первый участник влезает в обруч и движутся до ориентира, первый участник остаётся, а капитан с обручем возвращается за вторым участником. И так до тех пор, пока капитан не переведёт всю команду.

4 эстафета: «Пингвины»

В одну сторону игроки передвигаются прыжками, с мячом, зажатым между колен. Обрато – взять мяч в руки и вернуться бегом.

6 эстафета: «Мини – бол»

Попасть в корзину максимально возможное количество раз за 3 мин. За каждое попадание присуждается 1 очко. Каждый участник команды начинает выполнять задание только после того, как закончит выполнять задание предыдущий участник.

Учитель:

Пока жюри подводит итоги, мы проведем игру. Я буду загадывать загадки на спортивную тему, а вы хором отвечайте.

Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги и бегут два колеса.

У загадки есть ответ.

Это мой:.. (велосипед).

Кинешь в речку - он не тонет,

Бьешь о стенку - он не стонет,

Будешь оземь ты кидать,

Станет кверху он летать. (мяч)

Взял дубовых два бруска,

Два железных полозка.

На брусках набил я планки.

Где же снег? Готовы:.. (санки)

Ног от радости не чуя,

С горки снежной вниз лечу я.

Стал мне спорт родней и ближе.

Кто помог мне в этом?.. (лыжи).

Мчусь как пуля я вперед,

Лишь поскрипывает лед

И мелькают огоньки.

Кто несет меня? (коньки).

Учитель.

Провели мы состязанья

И желаем на прощанье

Всем здоровье укреплять

Мышцы крепче накачать.
 Всем ребятам мы желаем
 Не стареть и не болеть
 Больше спортом заниматься
 И в учёбе не отстать!
 Участникам вручаются грамоты и призы.

Учитель: Наши соревнования подошли к концу. Но думаем, что это только начало, небольшой шаг в сторону здоровья и хорошего настроения. Спасибо нашим командам за участие, за их мужество. Успехов всем, удачи, крепкого здоровья и отличного настроения!

Домашнее задание: Задание № 19 (Рабочая тетрадь)

Театрализованная игра «Суд над сигаретой»

Цель: профилактика аддиктивного поведения

Задачи:

1. расширять у учащихся знания о вреде курения;
2. воспитывать у учащихся ответственности за своё здоровье, устойчивого негативного отношения к вредным привычкам;
3. повышать мотивацию учащихся на здоровый образ жизни;
4. развивать творческие способности у учащихся;
5. воспитывать негативное отношение к употреблению психоактивных веществ;
6. развивать у учащихся умение отстаивать свою точку зрения; видеть главное в рассуждениях оппонентов;
7. повышать сплочение детского коллектива;
8. развивать умение выступать перед аудиторией своих сверстников.

Оборудование:

1. Плакаты «Состав табачного дыма», «Внутренние органы курильщика»; «Рак лёгких»
2. Макет сигареты
3. Три журнальных столика
4. Три таблички с надписями «адвокат», «судья», «прокурор» (таблички стоят на столиках)
5. Три накидки и три головных убора чёрного цвета
6. Три плаката с пословицами
7. Анаграммы слов (названий болезней) на бумаге в форме сигарет
8. Ширма
9. Белый халат и головной убор для доктора.
10. Пустые пачки сигарет.
11. Три сигареты.
12. Молоточек и досточка для судьи.
13. Три папки для речей судьи, адвоката, прокурора.
14. Маски «сердце», «желудок», «лёгкие», «мозг человека».
15. Аудиокассеты с музыкальным сопровождением.
16. Название мероприятия собрано из букв на портьерной ткани «Суд над сигаретой» (чёрный картон)

Действующие лица:

1. Ведущий
2. Судья
3. Прокурор

4. Адвокат
5. Ученица
6. Первый мальчик
7. Второй мальчик
8. Курильщик главный
9. Доктор
10. Свидетели обвинения
11. Сердце;
12. Лёгкие;
13. Желудок;
14. Мозг;
15. Курильщик
- 16, 17, 18. Докладчики.

Учитель: Согласно определению Всемирной организации здравоохранения «здоровье»- это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. К факторам риска, способствующим развитию болезней, относятся различные воздействия агрессивной среды. Особое место среди них занимают так называемые «дурные привычки» и склонности - курение, алкоголь и наркотики. Сегодня человечество переживает кризис в результате распространения среди подростков курения, пьянства, наркомании и токсикомании.

Министерство здравоохранения свидетельствует, что наша нация постепенно вымирает: растёт детская смертность, число детей, имеющих умственные и психологические отклонения, увеличивается. Мы попытаемся доказать пагубность дурной привычки- курения. А всё начиналось так...

Сценка

Ученица (выбегая на сцену):

Что случилось в нашем классе?

Почему огонь и дым?

1 мальчик (выглядывая из-за ширмы):

Это мы сигару курим,

Повзрослеть скорей хотим.

Ученица: Вы не знаете, что такое курение?

Это же заблуждение: вы не повзрослеете,

А отравитесь и заболите! От курения не вырастает,

А болеют и стареют. Не пройдёт и пары лет,

Станешь ты, как старый дед.

2 мальчик: У меня изнеможение, прекратить пора курение.

1 мальчик: Пожелтели наши лица...Мы же не самоубийцы!

Ученица: Как противен этот дым!

1 и 2 мальчики: (хором (бросая сигареты))

Курить больше не хотим!

Гл. Курильщик (выходит под музыку на сцену, имитируя курение):

Вы - сплошная малышня, не пример вы для меня,

Испугались наставления. Продолжаю я курение.

Я - не хлюпик, не сопляк, буду я курить табак! (Пускает дым и ему становится плохо)

Ученица: Эх, не слушал ты меня, не протянешь ты и дня,

Смерть его уж стережёт, только врач его спасёт.

Доктор, доктор!

1 мальчик: Дайте, доктор, нам ответ, будет, жить он или нет?

Доктор: Может, ноги не протянет, только инвалидом станет...

Гл. Курильщик (в изумлении поднимается):

Объясните, что со мной? Неужели я больной?

Доктор: Что за глупые вопросы? Это всё от папиросы!

2 мальчик: Так что же такое курение?

Доктор: Это дым из носа и рта... А в лёгких - сажа, грязнота.

Зачем вы себя засоряете, и жизнь свою сокращаете?

Ученица: Курильщикам разум надо иметь,
Неплохо бы им поскорей поумнеть!

(1 и 2 мальчика под руку утаскивают Курильщика)

Учитель: Итак, мы начинаем судебное заседание. Всем встать! Суд идёт!
(Под музыку входят судья, прокурор, адвокат и садятся за свои столики.)

Судья: Прошу все садиться. Поводом нашего судебного заседания стали жалобы, поступившие от тех, кто пострадал и продолжает страдать от курения. Они взывают к нашей помощи и требуют призвать к ответственности виновницу всех их бед и несчастий - Сигарету. Введите обвиняемую!

(Под музыку [Г] 1 и 2 мальчик выносят макет сигареты и ставят рядом с адвокатом).

Судья: Слово предоставляется прокурору.

Прокурор: Глубокоуважаемый господин судья, господа присяжные! Сегодня мне выпала трудная, но благородная задача – открыто выступить против табакокурения. Задача очень сложная, поскольку до последнего времени курение завоевало страны и континенты и никакие, даже самые страшные, наказания не могли остановить победного шествия табака. Позвольте дать вам краткую историческую справку. История курения в России насчитывает несколько сотен лет. Табак родом из Америки: в Европу он был завезен членами команды Христофора Колумба в XVI веке. В Англии, в эпоху Елизаветы I, курильщиков приравнивали к вора и водили по улицам с веревкой на шее. В конце XVI века английские торговцы привезли табак в Россию. Сначала табак не получил широкого распространения, так как из-за неосторожности курящих в Москве и других городах часто возникали пожары. Царь Михаил Федорович Романов запретил курить табак под угрозой смертной казни. В те времена торговцы табаком распространяли слухи о его целительных силах, якобы восстанавливающих умственные способности человека. И к середине XVII века спрос на табак возрос настолько, что торговля табаком приносит хорошие доходы в казну. В России Петр I отменил запрет на употребления табака, преследование курильщиков прекратилось. И с тех пор табак уверенно стал шагать по своей стране. И все же я решаюсь выступить с осуждением курения. Мода на курение в цивилизованных странах прошла. Запрещено курить в общественных местах. Курильщик начинает чувствовать себя человеком второго сорта. Пора бы начать борьбу с курением и у нас в школе. Позвольте предоставить слово свидетелям обвинения.

Судья: Слово курильщику (удар молотка)

Курильщик: Я родился на свет, чтобы жить

Быть здоровым, выносливым, сильным.

Быть любимым и страстно любить

Всех, кто рядом, любовью взаимной.

Лишь подрос, захотелось тогда

Ощущений отменных и острых.

Думал я: «Ну, какая беда,

Если я закурю папироску!»

И поплыл никотиновый дым

Надо мной в голубой круговерти.

Все живое бессильно пред нам –

Ядом замедленной смерти

Сорок лет, а отравлена кровь,

Кашель лающий – нет просто мочи

Всем постыл. Тут, какая любовь...
 Нет покоя ни днем и ни ночью.
 И плывет никотиновый дым
 Надо мной в голубой круговерти.
 Обречен, умереть молодым
 Я от яда замедленной смерти.

Судья: Слово – Сердцу курильщика.

Сердце: Работаю как вол, стучу не прекращая,
 Чтобы хозяин ел, гулял, кино смотрел.
 Работал и ходил, короче, чтобы жил.
 А он вместо заботы - пробежек по субботам,
 Прогулок и зарядки дымит лишь без оглядки.

Судья: Слово - Лёгким курильщика.

Лёгкие: Вам скажем по секрету, рак лёгких мимо пробежал.
 Себе он жертву новую искал, но в этот раз
 Нас, к счастью, не заметил!
 Его коварных лап сумели избежать,
 А год пройдет иль пять, совсем хозяин ослабеет
 От сигарет, от табака, а вместе с ним – и мы.
 Эх, знал бы он, как страшно умирать в руках болезни этой жуткой,
 Курить бы сразу бросил.

Судья: Слово – Желудку курильщика.

Желудок: Ой, как больно, нету сил,
 А ведь мозг его просил,
 Чтоб голодный не курил.
 Помню это как сейчас,
 Закурил хозяин раз,
 Так котлета заявила:
 «Мне тут неприятно!»
 А компот так разозлился,
 В едкий уксус превратился
 И давай наружу рваться.
 Как же тут не испугаться!
 Словом, он меня не любит!
 Никотином тихо губит!

Судья: Слово - Мозгу курильщика.

Мозг: Я – Мозг! Я бедный, несчастный, обкуранный мозг.
 Ведь он понимает, что никотином травится,
 Но ничего не может поделать
 И только, бедняга, мается.
 Учиться стал еле- еле, и со здоровьем плохо.
 Не может бросить, духом слаб.
 Ведь он уже 5 лет как раб.
 Как же можно было так себя травить,
 Как же можно себя так не любить!

Судья: Слово предоставляется адвокату обвиняемого.

Адвокат: Глубокоуважаемый господин судья, господа присяжные! Перед вами – жертва клеветы! Миллионы людей во всём мире сигарету очень любят. Если человек не хочет работать, то его все ругают, а если у него перекур, то к нему нет претензий. Правда, таких перекурщиков сейчас в первую очередь уволить могут. Ничего, наше государство богатое, их итак прокормит. Многие говорят, что, когда пробуешь начать курить, то часто бывает головокружение, тошнота - но человек втягивается, и его не

оторвёшь от сигареты ни днём, ни ночью. Некоторые курят, чтобы не полнеть, и это им хорошо удаётся, а жёлтые зубы, запах изо рта, сморщенная кожа - не беда: кому не нравится, тот пусть не смотрит, не подходит близко.

Курение успокаивает нервы, помогает сосредоточиться и лучше работать, а в холодное время года помогает согреться. Говорят, что курильщики болеют туберкулёзом, раком, бронхитом, страдают одышкой. Но и среди некурящих есть люди с такими заболеваниями. Значит, напрасно мою подзащитную считают виновницей всех болезней. Прошу снисхождения к моей подзащитной – Сигарете. Все её только ругают, а государство ещё и цены повышает. Пожалейте бедную Сигарету. У меня всё, Ваша Честь!

Прокурор: Позвольте возразить, Ваша Честь! И предоставить слово свидетелям обвинения.

Судья: Слово – свидетелям обвинения.

1 свидетель (ученица): Действительно, когда-то курить было модно. Считалось, что курящий мужчина выглядит мужественным, а курящая женщина – элегантной и независимой. В наше время во всех цивилизованных странах считается модным, если молодой человек выглядит спортивным, стройным и не курит. Курение может испортить не только здоровье, но и карьеру – всё больше и больше людей в мире отказываются от вредной привычки.

2 свидетель (доктор): В США более 35 миллионов человек бросили курить, а в Англии – более 8 миллионов. Чего только не делают иностранные табачные кампании, чтобы заманить нашу молодёжь в ряды курильщиков, всячески рекламируют свою продукцию, выступают спонсорами спортивных соревнований. Но спорт и курение - не совместимы! У курильщиков в момент физической нагрузки наступает одышка, из-за недостатка кислорода в организме он быстро устаёт.

3 свидетель (ученица): Под воздействием веществ, входящих в состав табачного дыма, постепенно разрушаются головной мозг, сердце, легкие, желудок. В месте с дымом сигареты в организм поступает более 30 вредных веществ – никотин, угарный и углекислый газ, различные смолы. Никотин – это яд, который вызывает еще и привыкание. Поэтому очень трудно бывает бросить курить.

4 свидетель (доктор): Из закуривших подростков каждый четвертый умирает от заболеваний, связанных с курением. Рак легких, рак горла у курильщика возникает в 20 раз чаще, чем у не курящих. Особо опасно начинать курить раньше 20 лет. Доказано, что на детский организм никотин оказывает большее опасное влияние, чем на организм взрослого человека.

5 свидетель (легкие): Доказано, что все курильщики через 14 – 20 лет заболевают бронхитом. А в тканях легких и бронхах при курении накапливается грязь и гной. Если вскрыть грудную клетку курильщика, то нежно-розовые легкие будут иметь цвет сажи и разрушатся при первом же прикосновении, как сгоревшая бумага.

6 свидетель (мозг): Курильщики не редко думают, что курение повышает работоспособность человека. Это не так. Курение снижает аппетит, поэтому курильщик может работать без приема пищи немного дольше, чем некурящий. Но табачные яды сужают кровеносные сосуды. Кровоснабжение головного мозга ухудшается – в результате снижается умственная работоспособность. Поэтому успеваемость у курящего ученика падает, ослабевает внимание.

7 свидетель (желудок): Курение не делает человека стройным. Если человек, который много лет курил, решает бросить, он действительно может пополнеть. Но это объясняется не таинственными свойствами табака, а тем, что, отказавшись от него, человек возвращает себе здоровый аппетит, у него восстанавливается вкусовая чувствительность. Но если одновременно с отказом от курения повысить физическую активность и контролировать аппетит, то можно вообще не набрать лишнего веса. Курение портит аппетит и ведет болезням желудка.

8 свидетель (сердце): Известно, что человек живет столько, сколько живет его сердце. Сердце курильщика во время курения и после него начинает биться учащенно, повышается давление. Это приводит к истощению организма, курильщик стареет раньше некурящего. Ученые Германии установили, что одна сигарета сокращает жизнь на 12 минут.

9 свидетель: Некоторые курильщики утверждают, что выкуренная ими сигарета помогает им успокоиться, снять нервное напряжение. Это большое заблуждение. После выкуренной сигареты человек временно испытывает расслабление, успокоение, но через некоторое время начинает возрастать чувство тревоги, раздражения.

10 свидетель: Курение на морозе, к сожалению, это наблюдается часто, даже среди учеников нашей школы, приводит к еще одному заболеванию – кариесу зубов. Морозный воздух, чередуясь с горячим табачным дымом, приводит к порче зубной эмали, трещинам. Курильщика можно узнать по желтому цвету эмали с так называемым «налетом курильщика»

Прокурор: Возникает вопрос: может ли человечество жить без сигареты? Ответ однозначный – может. До открытия Америки табак не был известен в Европе, и позабыть его – вот лучшее, что можно придумать для человека. Поэтому я предлагаю приговорить сигарету к изгнанию из нашей школы.

Судья: Суд выслушал обе стороны. А вы можете что-нибудь сказать в пользу обвиняемой? (Обращаясь в зал). Суд удаляется на совещание по поводу вынесения приговора. Всем встать!

Учитель: Послушайте народную притчу:

«Старик на рынке торгует табаком и приговаривает: Покупайте табак! Мой табак не простой, а с секретом. От него собака не укусит, вор в дом не залезет, стариком не станешь». Молодой человек подошел к продавцу и говорит:

- А почему собака не укусит?
- Потому что с палкой ходить будешь
- А почему вор в дом не залезет?
- Так всю ночь кашлять будешь
- А почему стариком не стану?
- Потому что до старости не доживешь

Итак, всем встать! Суд идет!

Судья: Суд, посоветовавшись, постановил! Ввиду того, что курение:

- ухудшает здоровье курящего человека;
- ухудшает здоровье некурящего, но вдыхающего табачный дым;
- причиняет большой ущерб обществу - ведет к преждевременной смерти, потере трудоспособности;
- является причиной пожаров;
- приносит материальный и моральный ущерб семье.

Суд приговаривает Сигарету к изгнанию из общества, а значит и из стен нашей школы. Приговор окончательный, обжалованию не подлежит.

(Все выходят на сцену с пустыми пачками сигарет и плакатами с пословицами)

Легкие: Курить иль не курить

У вас готов ответ?

Что ж, вы решайте сами.

Пусть на минуту тихо станет в зале

Подумайте, чего хотите вы?

Прислушайтесь, что сердце скажет

И разум ваш, какой вам даст совет?

Силен ты или слаб?

Свободен или раб?

Свидетель: Твое имя – Сигарета.

Ты красива, ты сильна.

Ты знакома с целым светом,

Очень многим ты нужна.

Мозг и сердце ты дурманишь

Молодым и старикам.

Независимо от знаний,

Скажем прямо, слабакам.

Курильщик: Запомни: человек не слаб,

Рожден свободным. Он не раб.

Сегодня вечером как ляжем спать

Ты должен так себе сказать:

«Я выбрал сам себе дорогу к свету

И, презирая сигарету,

Не стану ни за что курить.

Я – человек! Я должен жить!»

Учитель: Недаром гласят народные мудрости

Легкие: Кто курит табак – тот сам себе враг.

9 свидетель: Табак уму не товарищ

Курильщик: Курильщик – сам себе могильщик.

Все хором: Мы свой выбор сделали!

Все дети, скомкав в вытянутой руке пачку сигарет, подходят к урне и выбрасывают ее.

Конец!