

Программа по превентивному обучению  
«Полезные привычки»  
Для 1 – 4 классов



## Пояснительная записка

Программа по профилактике употребления табака, алкоголя детьми, других психоактивных веществ «Полезные привычки» составлена на основе материалов «Полезные привычки», разработанных сотрудниками «Проекта ХОУП» соответствует требованиям ФГОС, направлена на реализацию здоровьесберегающего компонента ООП НОО и ориентирована на учащихся 1-4 классов.

Программа «Полезные привычки» придерживается концепции ранней профилактики аддиктивного поведения детской среде, провозглашенной Всемирной организацией здравоохранения.

Целями первичной профилактической деятельности профилактики злоупотребления ПАВ являются:

- изменение ценностного отношения детей к ПАВ;
- формирование личной ответственности за свое поведение, обуславливающие снижение спроса на психоактивные вещества в детско-молодежной популяции;
- сдерживание вовлечения детей в прием ПАВ за счет пропаганды здорового образа жизни;
- формирования антинаркотических установок и профилактической работы, осуществляемой сотрудниками образовательных учреждений.

Образовательная профилактическая программа «Полезные привычки» предполагает реализацию целей первичной профилактики в образовательном учреждении. Программа «Полезные привычки» воплотила в себе современный подход к превентивному обучению школьников, она не только предоставляет детям необходимые по возрасту знания о табаке и алкоголе, но и формирует здоровые установки и ответственное поведение. «Полезные привычки» рассчитаны на обучающихся начальной школы и сосредоточены на предупреждении приобщения к употреблению широко распространенных табака и алкоголя, их долговременная задача – предупреждение приобщения к наркотикам. «Полезные привычки» служат важным источником

объективной информации и комплекса упражнений для развития личностной и социальной компетенции.

Превентивная программа «Полезные привычки» направлена на приобретение обучающимися соответствующих знаний, которые способствуют формированию у них здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к ПАВ.

Учебный комплект дифференцирован по возрастам обучающихся. Программа построена на принципах интерактивного обучения, т.е. для ее внедрения и успешной работы педагогические работники образовательного учреждения должны овладеть групповыми методами работы. Перечисленные особенности программы позволяют сделать вывод о том, что ее внедрение в практику должно инициировать:

- потребность у детей в здоровом образе жизни;
- создание системы профилактики в образовательном учреждении;
- разработку программ и проектов по другим направлениям профилактической деятельности образовательного учреждения;
- формирование потребностей у педагогических работников ОУ в повышении своего профессионального мастерства;
- взаимодействие ОУ с другими субъектами профилактики.

### **Концепция**

В настоящее время злоупотребление алкоголем, наркотиками и другими психоактивными веществами приняло характер эпидемии. По данным Всемирной организации здравоохранения, суммарное количество больных с заболеваниями, вызванными приемом различных психоактивных веществ, за исключением курильщиков табака, составляет более 500 млн. человек. В последнее десятилетие для России употребление несовершеннолетними алкоголя, наркотических и других психоактивных веществ превратилось в проблему, представляющую угрозу здоровью населения, экономике страны, социальной сфере и правопорядку. Сегодня проблема наркомании затрагивает около 30 млн. человек, т. е. практически каждого пятого жителя страны.

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

Происходит неуклонное «омоложение» наркомании. Возраст приобщения к наркотикам снижается до 8-10 лет. Кроме роста числа лиц, злоупотребляющих наркотическими веществами и больных наркоманией, отмечается увеличение объема негативных медико-социальных последствий наркомании. Это возросшая в 7-11 раз смертность, увеличение в десятки раз числа суицидальных попыток, а также сопутствующих наркомании болезней: в первую очередь ВИЧ-инфекции, инфекционных гепатитов, венерических болезней, туберкулеза и других заболеваний. За последние 10 лет число смертей от наркотиков среди детей увеличилось в 42 раза, причем в 65 % случаев причиной смерти является передозировка.

Наркоманию называют «комплексным социо-психофизиологическим расстройством». Данная проблема не терпит узковедомственного подхода. Она разрешима только при участии заинтересованных ведомств и широкого круга общественных организаций. Особое внимание должно уделяться обеспечению эффективного межведомственного взаимодействия в решении проблем профилактики наркомании. Работа по первичной профилактике и максимально раннему выявлению наркомании среди учащихся школ будет эффективна, если в ней будут принимать посильное участие те, кто непосредственно отвечает за их воспитание и нравственное развитие: родители, педагоги, классные руководители, воспитатели, психологи, врачи, сотрудники органов внутренних дел.

Конечно, семья остается главным «щитом», преграждающим дорогу этому злу, но, к сожалению, не всегда может с успехом решить эту проблему. Поэтому нередко единственной и реальной преградой на пути молодого человека к зависимости от психоактивных веществ остается учитель. Именно он знает о насущных проблемах ребенка, именно в школе существует реальная возможность осуществления целенаправленного и систематического

привития навыков здорового образа жизни в процессе обучения и контроля за их усвоением; влияние на уровень притязаний и самооценку учащихся; свободный доступ к семье подростка для анализа и контроля ситуации; возможность привлечения специалистов по профилактике.

С учетом актуальности данной проблемы профилактическая программа «Полезные привычки» разработана для того, чтобы попытаться решить проблему роста употребления психоактивных веществ детьми через самопознание, самовоспитания, повышение уровня жизненной компетентности школьников и выработку навыков здорового образа жизни. И на осуществление этой идеи должны быть направлены все имеющиеся в школе ресурсы и возможности – техническое оснащение, работа с родителями, повышение квалификации персонала школы по проблеме ПАВ, поддержка программы специализированными органами.

#### **Цель программы:**

Создание условий для овладения обучающимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, а также формирования здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ.

#### **Задачи:**

- Предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке и алкоголе; способствовать увеличению знаний обучающихся путем обсуждения проблем, связанных с табаком и алкоголем;
- Учить детей лучше понимать самих себя и критически относиться к собственному поведению; способствовать стремлению детей понять окружающих и анализировать свои отношения с ними;
- Учить детей эффективно общаться;
- Учить детей делать здоровый выбор и принимать ответственные решения;
- Помочь школе и родителям в предупреждении приобщения обучающихся начальной школы к табаку и алкоголю.

## **Принципы работы по профилактической программе «Полезные привычки»:**

- Программа ориентирована на особенности организации учебного процесса, являющегося в школе главным;
- Занятия не должны напоминать школьные уроки, поэтому из них стоит исключить задания, характерные для традиционных уроков. Это – тренинги, семинары, круглые столы, интерактивные занятия с преобладанием вопросов открытого типа и т. д.;
- Содержание программы реализуется посредством воспитательных мероприятий – на классных часах;
- Работать по данной профилактической программе может специалист, имеющий свидетельство (удостоверение, сертификат) или прошедший обучение по работе с данной категорией программ.

### **Основные компоненты работы:**

- Потребностно-мотивационный – обеспечивает у детей потребность в саморазвитии, самореализации;
- Аксиологический – предполагает осознание ребенком ценности, уникальности себя, окружающих, единства с миром во всей его полноте;
- Образовательный – обеспечивает детей знаниями о чувствах, эмоциях, конструктивных способах разрешения проблем, о психоактивных веществах.

Аксиологичность: формирование у детей и подростков представления о здоровье как о важнейшей общечеловеческой ценности, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Многоаспектность: сочетание различных направлений профилактической работы в рамках программы «Полезные привычки»:

- социальный аспект (формирование моральных и нравственных ценностей, определяющих выбор здорового образа жизни, отрицательного отношения к употреблению алкоголя и наркотических веществ);

- психологический аспект (формирование адекватной самооценки, освоение навыков "быть успешным", самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность, прежде всего, перед самим собой);
- образовательный аспект (формирование системы представления о негативных последствиях употребления наркотических веществ).

Легитимность: профилактическая работа по данной программе должна осуществляться в рамках правовой базы (с учетом нормативных актов о правах и обязанностях лиц, которые в пределах своей компетенции и статуса обязаны заниматься профилактикой, а также прав и обязанностей детей и молодежи).

### **Методы обучения по программе «Полезные привычки»**

Кооперативное обучение – это метод, когда в небольших группах (от 2 до 8 человек) ученики взаимодействуют, решая общую задачу.

Мозговой штурм используется для стимуляции высказывания детей по теме или вопросу.

Групповая дискуссия – это способ организации совместной деятельности учеников с целью решить групповые задачи или воздействовать на мнения и установки участников в процессе обучения.

Рольное моделирование осуществляется в форме драматических представлений, ролевых игр, передач, телевизионных шоу и др. В этих видах деятельности дети тренируют социально желательное поведение под руководством учителя.

Упражнения-энергизаторы или подвижные физические групповые игры, оживляющие активность группы.

### **Основное содержание**

Учебное пособие «Полезные привычки» по предупреждению употребления табака и алкоголя детьми начальной школы включает:

- Пособие для учителей;
- Рабочие тетради для учеников с 1 по 4 класс в отдельности;
- Материалы для родителей;

- Методические рекомендации по оценке эффективности превентивного обучения;
- Пособие для учителей содержит описание целей, задач, используемых понятий, методов превентивного обучения и планы уроков с 1 по 4 классы.

Планов уроков в «Полезных привычках» – 40. Для каждой возрастной ступени разработаны 8 уроков, разделенных на 4 блока по 2 урока в каждом и 8 уроков, по 2 урока на каждой параллели, для выполнения Пре-теста и Пост-теста.

*1 блок - «Я».*

*2 блок - «Я и другие».*

*3 блок - «Формы неагрессивного противодействия чуждому давлению».*

*4 блок - «Информация о ПАВ».*

В планах уроков темы повторяются. Это сделано для того, чтобы каждая из них рассматривалась более полно по мере развития учеников, соответствовала возрастному объему их знаний и уровню личностной и социальной компетенции. Планы уроков гибкие. Они позволяют учителю менять, дополнять их содержание для максимального соответствия особенностей класса.

Рабочие тетради, предусмотренные для детей с 1 по 4 класс в отдельности, содержат название урока, словарь, задания к каждому уроку, выводы и оценку урока учениками.

Методические рекомендации включают все необходимые сведения и вопросники для проведения опросов обучающихся.

Работа по комплекту программы «Полезные привычки» предполагает достижение следующих **результатов**:

- Полученные знания позволяют детям, почему им нужно заботиться о своем здоровье, соблюдать;
- Правила здорового образа жизни;



- Дети смогут оценивать свой режим с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и корректировать несоответствия;
- Дети научатся управлять своим поведением в различных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими;
- Дети получают знания и навыки, связанные с предупреждением возможного приобщения к одурманивающим веществам, научатся отказываться от предложений, которые считают опасными.

### **Квалификационная характеристика воспитанника**

#### ***Обучающиеся должны знать:***

- о природе, фармакологических свойствах и вредных последствиях употребления психоактивных веществ;
- о факторах, влияющих на здоровье человека;
- признаки здорового человека;
- источники влияния и давления;
- безопасные интересные способы проведения времени.

#### ***Уметь:***

- Делать здоровый выбор;
- Понимать окружающих и анализировать свои отношения с ними;
- Принимать рациональные решения;
- Анализировать собственные качества.

#### ***Обладать навыками:***

- Сопротивления давлению и развития личностной и социальной компетентности;
- Эффективного общения, взаимодействия с людьми, неагрессивного отстаивания своей позиции и отказа в ситуации давления;
- Самоконтроля, самооценки;
- Преодоления стресса, тревоги;
- Ответственного поведения, снижающего вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ;

- Преодоления жизненных трудностей в целом;
- Самовыражения через увлечения, развивающие личность.

В ходе изучения программы у учащихся формируются:

#### **Личностные УУД:**

- Самоопределение - личностное, жизненное самоопределение;
- Смыслообразование – установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. Учащийся должен задаваться вопросом о том, «какое значение, смысл имеет для меня учение», и уметь находить ответ на него;
- Нравственно-этическая ориентация – действие нравственно-этического оценивания усваиваемого содержания, обеспечивающее личностный моральный выбор на основе социальных и личностных ценностей.

#### **Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий;
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану;
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности;
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### **Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации;
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

#### **Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- Слушать и понимать речь других;
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

#### **Оценка эффективности работы по программе:**

Для выявления эффективности, работы по программе "Полезные привычки", в брошюре приведены готовые **вопросники** (Пре-тесты и Пост-тесты для 1-4 классов). Они позволяют провести оценку эффективности превентивного обучения первого вида, т. е. оценить изменения в знаниях детей в результате проведенной работы. Вопросники для Пре-тестов и Пост-тестов различаются. Пре-тест (опрос учащихся до начала профилактического обучения на каждой параллели) вопросники с надписью "Пре-тест", а Пост-тест (опроса после завершения изучения курса превентивного обучения на каждой параллели) вопросники с надписью "Пост-тест". Для проведения

каждого из опросов требуется от 15 до 30 минут, в зависимости от того, насколько бегло дети читают и с какой скоростью пишут. Возможно, что проведение Пре-теста займет немного больше времени и вызовет у детей больше вопросов, чем проведение Пост-теста.

Особенности процедуры опроса. Отсутствие подсказок и каких-либо пояснений со стороны учителя в ходе опроса является важным условием его проведения.

Зачитывать вслух только то, что написано в инструкции, и предлагать детям самостоятельно заполнить вопросники. До обучения некоторые иностранные слова могут быть непонятны детям. Они приведены в словарях после инструкций для учеников. В случае необходимости нужно прочитать детям слова из словаря.



### Список литературы:

1. Большенков В. "Тропа здоровья", журнал "Начальная школа", 1990, №5
2. Бурмистрова Н. "Для укрепления здоровья первоклассников", журнал "Начальная школа", 1996, №7
3. Захарова Л. "Учимся любить природу", журнал "Начальная школа", 1997, №7
4. Исаева С. "Физкультурные минутки в начальной школе", Москва, "Айрис-дидактика", 2003 г.
5. Ковалько В. "Здоровьесберегающие технологии. 1-4 классы", Москва, "ВАКО", 2004 г.
6. Корякина Л. "Весёлые физминутки", журнал "Начальная школа", 1996, №5
7. Михайлова З. "Игровые и занимательные задачи для школьников", Москва, "Просвещение", 1990г.
8. Похлебин В. "Звонок на урок здоровья", журнал "Начальная школа", 1996, №11
9. Рост Т. "Я здоровье берегу - сам себе я помогу", журнал "Начальная школа", 1995, №7
10. Тверская С. "Вставки о здоровье на уроках в начальной школе", журнал "Начальная школа", 1996, №11
11. Юраниева Л. "Если волнует здоровье детей", журнал "Начальная школа", 1996, №11
12. Романова О.Л. Этиология зависимостей от психоактивных веществ и теоретические основы их первичной профилактики: Обзор зарубежной литературы, Вопросы наркологии, 3, 1996,97-108.