

**Республиканский конкурс социальных проектов
«Я гражданин - России»**

Направление: «Социальные проблемы»

Название: «Мы за здоровый образ жизни»

Фамилия и имя автора (авторов): Ильина Евгения

Возраст (число, месяц, год рождения): 13 февраля 2000 года

Название детской организации, указание школы: Отряд профилактики правонарушений «Единство», Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Аксубаевский лицей»

Фамилия, имя, отчество руководителя (куратора):

Прохорова Татьяна Васильевна

Полный почтовый адрес: Республика Татарстан, 423060, п.г.т.

Аксубаево, ул. Мазилина, д. 39, 88434427545, aks.licey@mail.ru



АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА

Природа создала все, чтобы человек был счастлив: деревья, яркое солнце, чистую воду, плодородную почву. И нас людей - сильных, красивых, здоровых и разумных. Человек рождается для счастья, и кажется, нет места в его душе для злого духа и низменного порока. Но некоторые губят свою жизнь. Ее губят и простые люди, и очень талантливые. Перед страшной бедой ни у кого нет защиты. А имя этой беды – наркомания. С каждым годом все больше регистрируется людей, употребляющих наркотики. Еще более осознавать тот факт, что большая часть среди них – это молодые люди, подростки 12-15 лет. Сегодня это острейшая проблема, стоящая перед обществом, ставшая всемирной. Поэтому мы, учащиеся МБОУ «Аксубаевский лицей», не можем находиться в стороне и хотим предложить свою программу действий по профилактике наркомании среди подростков.

В нашей школе еще не отмечались случаи употребления наркотиков, но у нас есть курильщики. А это уже сигнал об опасности. Поэтому на заседании отряда профилактики правонарушений было решено активизировать работу по профилактике употребления психоактивных веществ, антитабачной и антиалкогольной пропаганде, формированию здорового образа жизни. Ведь жизнь – это благо, это дар, который дается человеку лишь однажды. И от него самого, в первую очередь, зависит то, каким содержанием он наполнит свою жизнь. А что может быть содержанием человеческой жизни? Жизнь предстает перед нами как деяние, в основе которого познание и реализация себя, своих возможностей, интересов, стремлений.

Это и явилось основным мотивом для организации проекта и проведения активной профилактической работы среди обучающихся лицея.

Участники проекта:

Члены отряда профилактики правонарушений, 9 – 11 класс;

Учащиеся лицея, учителя – предметники

Классные руководители, администрация лицея, родители

Срок реализации: с сентября 2014 г. по май 2015 г.

Создавая проект, мы выдвинули гипотезу: «Профилактическая работа в школе препятствует распространению наркомании»

Кроме того, мы попытались найти ответ и на следующие вопросы:

1. В чем причина массового курения подростков?
2. Нужна ли наркоману помощь?
3. Чем опасен наркотик и к чему приводит его употребление?
4. Какой вклад может внести каждый ученик, чтобы остановить наркоманию

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:

Формирование мотивации здорового образа жизни

ЗАДАЧИ ПРОЕКТА:

1. Развитие у подростков осознанного неприятия наркотических средств как способов воздействия на свою личность.



2. Воспитание уважения к себе, чувство собственного достоинства, что здоровый образ жизни делает человека свободным и независимым, дает ему силы делать осознанный выбор во всем.
3. Формирование чувство личной ответственности за здоровый образ жизни.

Сбор информации:

В целях реализации проекта, я проделала большую работу. Для того, чтобы иметь целостную картину по проблеме, я обратилась:

- в межпоселенческую библиотеку для сбора информации, в которой освещается проблема профилактики наркомании;
- использовала Интернет – ресурсы;
- провела социологический опрос среди учащихся 2-11 классов.

Анализ собранной информации

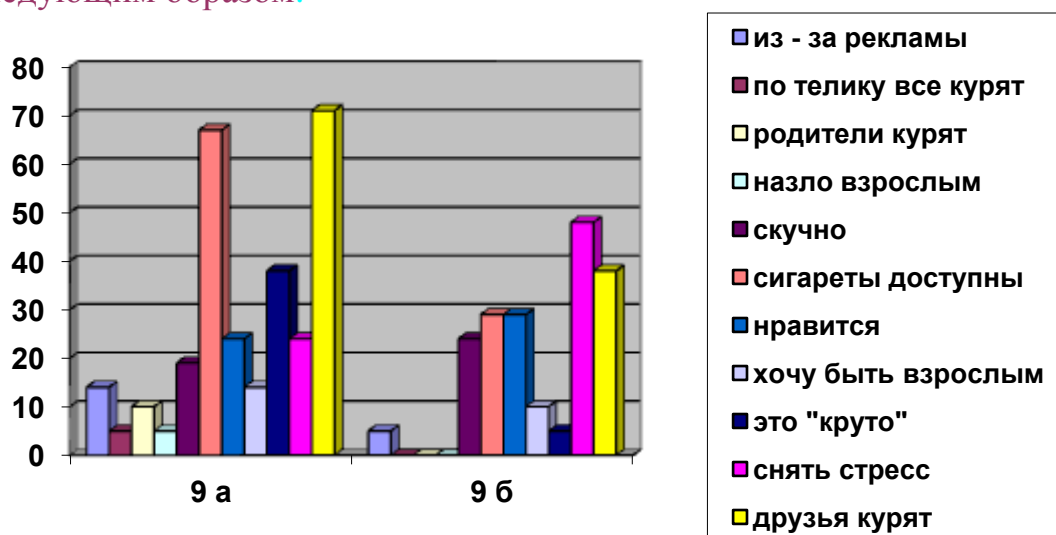
1. Изучив материалы, собранные в ходе работы, я выяснила, что курение подростков вызывает тревогу по нескольким причинам.

Во – первых, те кто начал ежедневно курить в подростковом возрасте, обычно курят всю жизнь.

Во – вторых, курение повышает риск развития хронических заболеваний (заболевание сердца, рак, эмфизема легких) и т.д.;

В – третьих, существует огромный риск к постепенному приобщению употребления наркотических веществ.

На вопрос анонимной анкеты, предложенной нашим ученикам 9 А и 9 Б классов: «Почему люди начинают курить?», ответы распределились следующим образом.



Как видим из таблицы причинами курения, названными учащимися относят такие как: друзья курят, снятие стресса, это «круто», а также (что не маловажно) доступность сигарет.

Да и действительно, с наступлением подросткового возраста риск начала курения резко возрастает. Если в младшем школьном возрасте свыше 95% учеников отрицательно относятся к курению вообще, то в подростковом



возрасте картина резко меняется: взрослые утрачивают свое влияние и все большую значимость приобретает общение со сверстниками.

Вывод: Курение заменяет подростку взрослое, осмысленное времяпрепровождение. Основная его цель доказать себе и окружающим свою взрослость, независимость, самостоятельность.

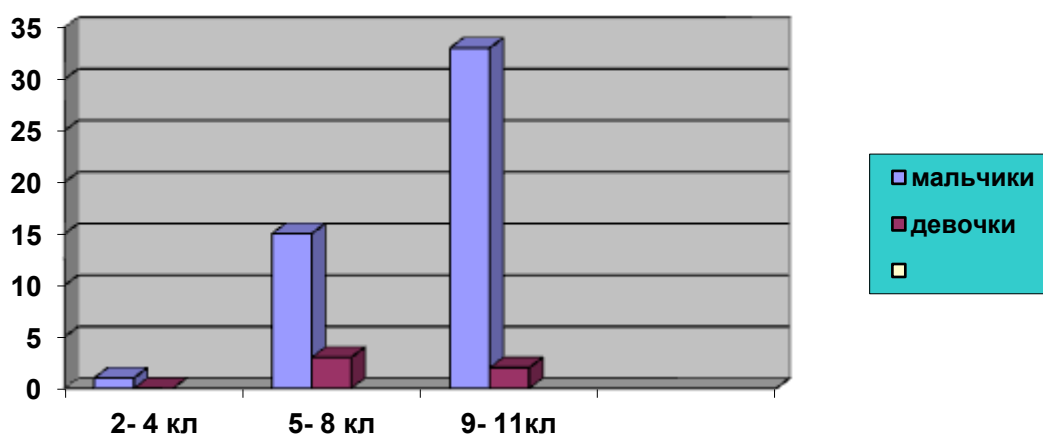
Как бросить курить?

Ответ прост до невозможности: нужно перестать курить.

Рассмотрев эти вопросы, я провела социологический опрос среди учащихся лицея.

На вопрос: Как вы относитесь к курению? Курите Вы или нет? Ответы распределились следующим образом:

Курят	2-4 классы		5-8 классы		9-11 класс	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	Юноши	Девушки
	1	-	15	3	33	2



Таким образом, число курильщиков в лицее достигло (это истинная картина) 54 ч, что составляет 12% от общей численности всех обучающихся в лицее. Среди курильщиков – 5 девушек. 12 % курящих учеников – это цифра, которая заставляет задуматься и делать свои выводы.

Так же мною было проведено диагностическое исследование в 9 а (11 респондентов) и 9 б (24 ученика) классах.

Цель, которую я ставила – это изучение информированности подростков о наркотиках.

По итогам исследования были получены результаты:

Вопросы анкеты	Варианты ответов	9 а класс	9 б класс
Источник информации о наркотиках	СМИ	73	38
	Родители	33	4
	Учителя	13	9
	Друзья		42
	Не ответили		3
Опасность возникновения наркозависимости	Достаточно попробовать 1-2 раза	100	83
	Употреблять	-	8



	регулярно		
	При редком употреблении не возникает	-	-
Продолжительность жизни наркоманов	Менее 5 лет	9	38
	От 5 до 15 лет	45	29
	Более 15 лет	36	38
Деление наркотиков на опасные и неопасные (вред от наркотиков)	Есть наркотики не приносящие вред	-	8
	Есть опасные и неопасные	18	17
	Все опасны	82	75
Список известных наркотиков	Менее 5 наименований	5	58
	От 5 до 10 наименований	10	13
	Более 10 наименований	10	4

Анализ результатов опроса, представленный в таблице показал: основным источником информации о наркотиках в 9 а классе является СМИ, а в 9 б классе основным источником получения информации стали друзья. Объясняется это тем, что в этом классе учатся дети, состоящие на внутришкольном контроле и для некоторых из них авторитет родителей отсутствует. Кроме того, это дети из семей, относящихся к неблагополучной.

Большинство подростков во всех группах хорошо осознают опасность быстрого возникновения наркотической зависимости. 100 % обучающихся 9 а класса и 83 % обучающихся 9 б класса считают, что зависимость возникает после 1-2 разового употребления наркотиков.

Относительно продолжительности жизни наркоманов, 9 % учащихся 9 а класса и 38 % - 9 б класса считают, что человек, размеренно употребляющий наркотики, может прожить не более 5 лет. Почти треть подростков и 9 а, и 9 б класса неадекватно высоко оценивает возможный срок жизни наркомана (более 15 лет). Этот факт так же свидетельствует о недостаточности информированности подростков в данном вопросе.

2. Отвечая на вопрос: Нужна ли помощь наркоману? Я делаю вывод:?

Люди, зависимые от наркотиков, нуждаются в помощи, но зачастую они не готовы за ней обратиться. Эти люди больны внутри, их жизнь перевернулась вверх дном, прошлое разрушено, а будущего нет. Они испуганы и чувствуют безысходность. Вот почему помощь других людей будет важным шагом в их жизни. Поглощенный физическим и психологическим влечением к наркотикам, зависимый от них человек не видит и не понимает, что он делает с собой, а тем более – со своими близкими.

3. Наркомания – это пристрастие к употреблению наркотиков, болезненное влечение, которое приводит к тяжелым нарушениям, в первую очередь, психических и физических функций организма.



Ни для кого не секрет, что наркотики это яд. Независимо от принимаемого количества, они наносят непоправимый ущерб нашему здоровью.

Наркомана характеризуют:

- бессонница и бледность;
- застывшее, лишенное мимики лицо;
- сухость слизистых оболочек;
- постоянно заложенный нос;
- дрожащие руки с исколотыми и воспаленными венами;
- частая зевота и чихание;
- необычайно широкие или узкие зрачки, не реагирующие на изменение освещенности глаза.

Что является самым страшным в наркомании? То, что наркоманы (часто также их родные) слишком поздно понимают, что она не просто «балуются наркотиками», а уже зависят от них. Иногда зависимость развивается через полгода и даже год, чаще через 2–3 месяца, но нередко человек становится наркоманом после первой же инъекции. Что будет в конкретном случае с тем или другим человеком, никто не знает. И никто не должен говорить себе:» Я знаю, что могу попробовать наркотики и ничего страшного не случится».

Еще одна особенность наркомании состоит в том, что она как патологическое состояние в значительной степени необратима, и те негативные изменения, которые произошли в душе человека в результате злоупотребления наркотиками, остаются с ним навсегда. В этом наркомания похожа на увечье: если нога ампутирована, она снова не вырастет, если в результате наркоманских походов чистота души и семейных отношений потеряны, они не восстановятся. Рубцы в душе заживают куда труднее, чем на коже.

Вдобавок, к большому несчастью для наркоманов, действие наркотиков навсегда «отпечатывается» не только в памяти, но и в организме. И если давно отказавшийся от них человек вновь решит» разок покайфовать», ему неизбежно снова придется пройти через все круги наркоманского ада. Поэтому наркологи стараются не говорить о» выздоровевших наркоманах», а предпочитают термин «неактивные наркоманы» (т.е. не употребляющие наркотики в данный момент).

Анализируя все факторы можно сказать, что для наркотического опьянения характерна полная неуправляемость психической деятельности. В эмоциональной сфере проявляется полная неспособность к диссимуляции даже в ситуациях экспертизы, неспособность подавить свой страх и другие отрицательные чувства.

По мнению Эйдемиллера Э.Г. и Юстицкиса В. ведущим фактором приобщения к наркотикам называет неблагоприятное микросоциальное окружение, влияющее негативно на личность подростка: неполная семья, частые конфликты между родителями, алкоголизация родителей, жестокое обращение.



4. Имея все эти данные, чтобы вести эффективную профилактическую работу члены отряда профилактики разработали календарный план реализации проекта.

Механизм и календарный план реализации проекта:

I этап - диагностирующий				
Время проведения	Цель	Задачи	Методы	Значение этапа
Сентябрь – октябрь	Изучение существующих в подростковой среде тенденций употребления наркотических веществ	1) определить степень информированности подростков по проблеме	Анкетирование с целью изучения состояния проблемы в 5-11 классах	Изучение характера отношения подростков к наркомании позволяет выделить 3 группы подростков: 1) имеющие опыт употребления наркотических веществ; 2) подростки, для которых характерно позитивное отношение к употреблению наркотиков; 3) подростки, имеющие четко сформированное отношение к употреблению наркотиков
II этап – организационно - практический				
	Цель	Задачи	Методы	
В течение года	Реализация антинаркотической работы в лицее	1) предоставление детям объективной информации о наркотиках: их действия на психику и организм человека, последствия употребления 2) учить детей лучше понимать собственные проблемы; способствовать стремлению детей понимать окружающих и анализировать свое отношение с ними; 3) создать условия для формирования у	I) Информационный	
			Работа с подростками	Формы работы, сроки
			1. «Здоровый образ жизни – школа выживания».	Беседа Октябрь 2014 г
			2. Профилактика вредных привычек	Лекция Ноябрь 2014
			3. Конфликт. Пути выхода из конфликта	Лекция Декабрь 2014
			4. Что такое наркотики и наркомания?	
			5. Что надо знать о психоактивных веществах, если вы собираетесь их пробовать	Лекция с элементами беседы февраль 2015
			6. Профилактические уроки по истории и общественному знанию для учеников 10-11 классов	В течение года



		детей культуры выбора и научить их принимать ответственные решения	II) метод поведенческих навыков (анализа и проигрывание конкретных жизненных ситуаций)	
			1. Осенний кросс «Спорт против наркотиков»	Сентябрь 2014 года
			2. У похода есть начало.	Октябрь 2014 г
			3. Ток – шоу «Пусть говорят» на тему «Наркомания – соблазн, приводящий к зависимости.	Ток – шоу Ноябрь 2014 г.
			4. Акция «Один в поле не воин, или общешкольный день борьбы с наркоманией» - акция «Красная ленточка»;	Декабрь 2014 г.
			- игра «Путешествие в страну зеленого змея»;	
			- игра «Хозяин судьбы»;	
			- Дисотека «Скажи Нет наркотикам»	Март 2015
			5. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами	
			III) конструктивно – позитивный метод (организация тренингов, направленных на повышение психологической устойчивости)	
			1. Профилактические занятия для учащихся 1-4 классов.	Занятия с элементами тренинга в течение всего периода
			2. Тренинг по предупреждению употреблению психоактивных веществ для учеников 7-9 классов.	
			3. Моя жизнь в моих руках	
III этап - заключительный этап				
	Цель	Задачи	Значение этапа	Методы
Апрель - май	Определени е	1.Выделение основных	1.позволяет обобщить и систематизировать	Опрос, беседа, анонимное



	<p>эффективно сти разработанный системы профилактики наркомании</p>	<p>недостатков и достижений в проделанной работе. 2. определение изменений личностной позиции учащихся в отношении проблемы наркомании. 3. определение дальнейших исправлений работы по предупреждению наркомании</p>	<p>информацию, накопленную в процессе проведения антинаркотической работы. 2. Делать выводы об эффективности предлагаемой системы профилактики. 3. Осуществить планирование дальнейшей работы по профилактике наркомании.</p>	<p>анкетирование Май 2015 г</p>
--	---	---	---	-------------------------------------

I. Формы и методы проведения профилактических мероприятий разнообразны, но все они ведут к приобщению учащихся к здоровому образу жизни. Это, прежде всего, проведение:

- *Осеннего кросса «Спорт против наркотиков»; «Кросса наций - 2014»;*
- *Участие в районных спортивных соревнованиях школьников по отдельным видам спорта;*
- *Участие в шахматно-шашечных турнирах;*
- *Участие в Республиканском этапе Всероссийской акции «Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам»;*
- *проведение классных часов: «Вредные привычки разрушители здоровья», «Если хочешь быть здоров»;*
- *устный журнал «Правильное питание – залог долголетия»;*
- *участие в конкурсе сочинений «Спорт – это жизнь»;*
- *Спортивный марафон «В здоровом теле – здоровый дух!», 1-4 классы;*
- *«День Здоровья», 5-8 классы;*
- *Эрудит – аукцион «Береги здоровье», 5-7 классы;*
- *Военно- спортивный кросс. 8-10 класс;*
- *Встречи со специалистами районной поликлиники;*
- *Оформление и распространение буклетов «Мир без наркотиков», «Оставайтесь людьми», «Антиреклама курению»;*
- *Демонстрация видеофильма «Наркотики – путь в никуда...»;*
- *Участие в республиканском конкурсе школьных Театров здоровья «Игры, которые мы заслужили вместе с тобой»;*
- *Проведение Дня борьбы со СПИДом;*
- *Походы в зимний лес;*
- *Участие в «Лыжне России -2015»;*
- *Участие в военно- спортивной игре «Зарница»;*
- *Спортивное шоу «Папа, мама и я – спортивная семья»;*



II. Профилактические и тренинговые занятия, позволяющие сформировать негативное отношение к пагубным привычкам.

1. Профилактические занятия для учащихся 1-5 классов.
2. Тренинг по предупреждению употреблению психоактивных веществ для учеников 6-9 классов.
3. Тренинг «Моя жизнь в моих руках» для 11 класса

III. Внеклассные виды деятельности в рамках проекта «Протяни руку помощи», стимулирующих процесс прекращения курения среди курящих школьников.

- организация ток – шоу «Пусть говорят»;
- выпуск школьной газеты «ШИК» по теме «День без сигарет»
- проведение тематического родительского собрания «Не надобно другого образца, когда в глазах пример отца» и выпуск буклетов;
- проведение в классах бесед по данной теме;
- встречи с представителями правоохранительных органов, медицинских учреждений;
- организация и проведение массовых мероприятий.

Вывод: Каждый может участвовать в работе по профилактике наркомании, рассказать другим о вреде наркотиков, сказать «нет» наркотикам.

Ожидаемые результаты:

В результате эффективной профилактической работы подросток:

ПОНИМАЕТ	ЗНАЕТ	УМЕЕТ
все наркотики – это сильнодействующие яды	сильные и слабые наркотики – условное деление	отличать ситуацию предложения наркотиков от менее опасной (например, предложение «покурить травку» от предложения «покурить»)
каждый человек имеет право сказать «НЕТ» как другим, так и самому себе	<ul style="list-style-type: none"> ➤ как может оказываться психологическое давление; ➤ способы и правила отказа. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ сказать «нет» на предложение друзей, если то, что они предлагают, не соответствует собственному желанию; ➤ сопротивляться давлению; ➤ обращаться за помощью.
наркомания – неизлечимая болезнь на всю жизнь	зависимость может возникнуть даже после однократного употребления наркотика	продумывать все «за» и «против» перед тем, как сделать выбор
на каждого человека сильно влияет его окружение	каждый может сам влиять на своё окружение	<ul style="list-style-type: none"> ➤ вести себя уверенно и неагрессивно; ➤ чётко формулировать свою позицию;
в ситуации стресса человек может совершать необдуманные поступки	<ul style="list-style-type: none"> ➤ способы выхода из стрессового состояния; ➤ к каким специалистам можно обратиться в сложных ситуациях. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ находить помощь; ➤ различать свои чувства; ➤ конструктивно выражать волнение, агрессию, гнев, страх, горе и др. ➤ использовать способы релаксации в ситуации стресса
можно влиять	свои желания и планы	➤ планировать свои действия



на своё будущее		<ul style="list-style-type: none"> ➤ ставить достижимые цели ➤ анализировать причины неудач и успехов
личные отношения – важная часть жизни	как искать и выбирать друзей, начинать и заканчивать отношения	<ul style="list-style-type: none"> ➤ доверять, ➤ быть искренним, ➤ находить друзей, ➤ разрешать конфликты.

Заключение:

Ведя пропаганду здорового образа жизни, члены отряда профилактики правонарушений добиваются того, что многие ребята (в том числе и трудные) становятся:

во – первых, более информированными о последствиях психоактивных веществ;

во – вторых, привлекая ребят в организацию и проведение внеклассных мероприятий, подростки отвлечены от бесполезного времяпрепровождения;

в – третьих, через эти мероприятия идет общение ребят группы риска с учениками, ведущими здоровый образ жизни.

И наконец: в результате работы гипотеза проекта подтвердилась. Действительно, профилактическая работа в школе препятствует распространению наркомании.

В процессе социального действия у участников проекта будут сформированы важнейшие человеческие ценности: гражданская позиция, социальная активность, толерантное сознание, умение сделать правильный выбор, выстроить линию поведения, выразить отношение к обществу и к самому себе.



Использованная литература:

1. Система работы администрации школы по профилактике наркомании: планирование, комплекс административных и внеклассных мероприятий, координация действий различных структур / авт.-сост. О.В. Галичкина. – Волгоград: Учитель, 2006.-159 с.
2. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения. – Казань: КНПО ВТИ, 2007 -192 с.
3. Источник Интернета:

http://www.oktregion.ru/index.php?option=com_k2&view=item&id=205:detstkie-i-molodezhnye-obschestvennye-organizacii-i-volonterskoe-dvizhenie&Itemid=243

<http://30liman-sch2.edusite.ru/DswMedia/narkomaniya.doc>, Санжапова

Ю.Ш.

Беседа «Профилактика наркомании в воспитательном процессе школы

