

ПРИНЯТО :
на заседании педсовета
МБОУ Емешевская СОШ
Протокол № 1
от 29.08 .2025 г.

УТВЕРЖДЕНО:
ИО директора МБОУ Емешевская СОШ
_____ Старикова Е.Л,
Приказ № 10-0 от 1 сентября 2025 г

Комплексно-целевая программа
«Профилактика наркомании, алкоголизма, табакокурения
и правонарушений среди несовершеннолетних»
Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
Емешевская средняя
общеобразовательная школа

Село Емешево
2025 г.

Содержание.

1. Паспорт комплексно-целевой программы.
2. Пояснительная записка.
3. План работы педагогического коллектива по реализации комплексно- целевой программы «Профилактика наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений среди несовершеннолетних».
4. Этапы реализации комплексно-целевой программы.
5. Методы реализации комплексно-целевой программы.
6. Приложение № 1. План мероприятий по профилактике правонарушений и формирования правосознания.
7. Приложение № 2. План мероприятий по профилактике наркомании.
8. Приложение № 3. План мероприятий по профилактике алкоголизма и употребления энергетических напитков.
9. Приложение № 4. План мероприятий по профилактике табакокурения.
10. Приложение № 5. План работы Комиссии по профилактике и безнадзорности правонарушений среди несовершеннолетних.
11. Приложение 6. В копилку классного руководителя.

1. Паспорт программы

Наименование программы	«Профилактика наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений среди несовершеннолетних».
Дата утверждения программы	Решение педагогического совета МБОУ Емешевская СОШ Протокол № 1 от 29.08.2025
Разработчики программы	Мастерова Л.Н., заместитель директора по воспитательной работе; Борискина А. И., социальный педагог
Назначение программы	Способствовать развитию ценностного отношения детей и молодёжи к наркотическим веществам; формировать личную ответственность за своё поведение, антинаркотические установки, пропагандируя здоровый образ жизни и профилактическую работу.
Задачи программы	- развитие у подростков позитивных отношений с окружающими, приобретение умения адаптироваться к отрицательным эффектам рекламы, выражать свои чувства, разрешать конфликты, сопротивляться давлению, которое угрожает здоровью и жизни; - предупреждение употребления психоактивных веществ детьми и подростками; - обучение учащихся навыкам ответственного поведения в пользу своего здоровья; - привлечение молодёжи, попавшей в трудную жизненную ситуацию, к занятию общественно значимыми видами деятельности; - профилактика правонарушений и преступлений, асоциальных явлений в ученической среде.
Сроки реализации программы	2025 -2030 уч. г.
Ожидаемые конечные результаты реализации программы, их социальная эффективность	1. Повышение образовательного уровня родителей и детей по вопросам здорового образа жизни. 2. Информационное и методическое взаимодействие всех участников образовательного процесса, направленное на предотвращение распространения наркомании, алкоголизма, токсикомании; пропаганду здорового образа жизни. 3. Формирование банка данных о семьях и детях, находящихся в трудной жизненной ситуации. 4. Повышение уровня информированности школьников о формах рискованного поведения, здоровьесберегающей позиции и поведения. 5. Возрождение традиций семейного воспитания, утверждение здорового образа жизни. 6. Оказание практической помощи родителям при возникновении проблемных ситуаций. Обучение родителей навыкам социально-поддерживающего и развивающего поведения в

	семье и во взаимоотношении с ребёнком (подростком). 7. Создание условий для развития личности учащегося, формирование позитивной аутоидентификации, ценностных ориентаций и установок, исключающих употребление наркотиков и минимизирующих прием других ПАВ, усвоении основных жизненных навыков, необходимых для успешной самореализации и противостояния возможному давлению со стороны потребителей ПАВ, а также в реальном оздоровлении социального окружения учащегося.
<i>Участники реализации программы</i>	Учащиеся 1-11 классов, классные руководители, педагоги школы, медицинский работник, родители, инспектор КДН и ЗП
<i>Управление, контроль</i>	Мониторинг школы
<i>Формы и методы реализации программы</i>	Групповые и индивидуальные занятия, беседы, мозговой штурм, фоновые мероприятия.

Пояснительная записка.

В российском обществе молодое поколение находится в очень сложной социально-психологической ситуации. В значительной мере разрушены прежние устаревшие стереотипы поведения, нормативные и ценностные ориентации. Молодые люди утрачивают ощущение смысла происходящего и не имеют определенных жизненных навыков, которые позволили бы сохранить свою индивидуальность и сформировать здоровый и эффективный жизненный стиль. Молодежь и, особенно, подростки, находясь под воздействием хронических, непрерывно возрастающих интенсивных стрессовых ситуаций, не готовы к их преодолению и страдают от их последствий. Это побуждает искать средства, помогающие уходить от тягостных переживаний. В данной ситуации на первое место вышла наркотизация подростков, а также различные виды злоупотреблений психоактивными веществами и алкоголем.

Основной возраст алкогольного или наркотического дебюта – это возраст подростковый, являющийся критическим периодом в развитии человека. Это время сильных психофизиологических изменений, этап активного экспериментирования в различных сферах жизни. Выйдя из-под опеки взрослых, подростки оказываются неподготовленными ко многим ситуациям социального риска. К рискованному поведению подростка может привести значимая для него группа, которая приобретает серьёзное значение в формировании растущей личности. Поскольку среди особенностей развития подростков выделяются интенсивное формирование чувства собственного Я и при этом недостаточный уровень социальной компетентности, основой профилактической программы стала организация помощи учащимся по осознанию себя и своего жизненного пути.

Профилактика зависимостей, заболеваний, асоциального, нездорового поведения не может осуществляться без систематического формирования у детей, подростков, молодёжи навыков здорового жизненного стиля. Их следует проводить одновременно с привлечением всех органов и учреждений системы профилактики, общественных организаций, средств массовой информации. Мероприятия и акции по профилактике аддиктивного поведения и формированию здорового образа жизни могут проводиться в различных формах. Когда мы говорим о профилактике злоупотребления теми или иными веществами, естественно мы обращаемся в первую очередь к учащимся, поскольку именно в этом возрасте и этой среде происходит массовое приобщение к наркотикам. Однако в профилактике необходимо обращение и к окружающему взрослому населению, которое несет ответственность за подрастающее поколение. Проблема профилактики должна рассматриваться во всей ее целостности.

Разработка данной программы продиктована необходимостью создания в школе системы работы по профилактике наркомании, табакокурения, алкоголизма и правонарушений несовершеннолетних, позволяющей учащимся развиваться в благоприятной среде.

Для решения поставленной задачи необходима координация действий всех субъектов системы с привлечением широкого круга общественности. Ведь «болезнь легче предупредить, чем лечить». Поэтому необходима широкая пропаганда среди детей здорового образа жизни. Программа профилактики направлена на формирование навыков сопротивления наркотикам (ПАВ) на основе усиления ответственности личности в использовании ПАВ, увеличения социальной компетентности (межличностные отношения, самодостаточность, и твердость в сопротивлении), в соединении с укреплением негативного отношения к наркотикам. Разработанная профилактическая программа призвана оказать воздействие на все причины, нивелируя влияние отрицательных и способствуя влиянию положительных.

Цель:

– создание в МБОУ Емешевская средняя общеобразовательная школа системы работы по профилактике наркомании, табакокурения и алкоголизма, позволяющей учащимся развиваться в благоприятной среде;

- развитие у подростков позитивных отношений с окружающими, приобретение умения адаптироваться к отрицательным эффектам рекламы, выражать свои чувства, разрешать конфликты, сопротивляться давлению, которое угрожает здоровью и жизни.

Актуальность данной программы состоит в нарастании остроты данной проблемы среди подрастающего поколения, повышении требований в организации качественной работы по профилактике наркомании и формировании здорового образа жизни.

Поставленная цель реализуется через решение следующих задач:

- развитие у подростков позитивных отношений с окружающими, приобретение умения адаптироваться к отрицательным эффектам рекламы, выражать свои чувства, разрешать конфликты, сопротивляться давлению, которое угрожает здоровью и жизни;
- предупреждение употребления психоактивных веществ детьми и подростками;
- обучение навыкам ответственного поведения в пользу своего здоровья;
- привлечение молодёжи, попавшей в трудную жизненную ситуацию, к занятию общественно значимыми видами деятельности;
- профилактика правонарушений и преступлений, асоциальных явлений в ученической среде.

Профилактику наркомании и пропаганду здорового образа жизни целесообразно начинать уже с 1-го класса. Данная Программа рассчитана на обучающихся школьного возраста, легко применима в общеобразовательном учреждении.

План работы педагогического коллектива по реализации комплексно-целевой программы «Профилактика наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений среди несовершеннолетних»

№ п/п	Наименование мероприятия	Ответственный	Сроки проведения ежегодных мероприятий	Возраст участников, категория
Общешкольные мероприятия				
1.	<i>Акция «Мы за здоровый образ жизни»</i>	ЗДВР, социальный педагог, классные руководители, учителя физкультуры, ОБЖ, библиотекарь, советник по воспитанию	ноябрь-декабрь	1-11 классы
2	<i>Акция «Бей в набат»</i>	ЗДВР, социальный педагог, классные руководители, советник по воспитанию	ноябрь	1-11 кл
3.	<i>Участие в социально-психологическом тестировании .</i>	ЗДВР, социальный педагог, психолог	ноябрь	1-11 кл
4.	<i>Показ видеофильмов по наркомании, алкоголизму,</i>	ЗДВР, социальный педагог, советник по воспитанию	В течение года	6-11 классы

	<i>табакокурению</i>			
5	Антинаркотическая акция «Родительский урок» (во время родительских собраний)	ЗДВР, социальный педагог, советник по воспитанию	Ноябрь, март	родители
6	Спортивные мероприятия (Декады Здоровья; кроссы, эстафеты) по плану	учителя физкультуры	в течение года	1-11 классы
6	Антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью!»	Классные руководители, советник по воспитанию, соц. педагог	Ноябрь- декабрь	1-11 классы
Классные мероприятия				
1.	Классные мероприятия: Беседы: «О наркотиках и наркомании»; «Гибель от передозировки»; «Проблемы здоровья наркоманов»; «Уголовная ответственность»; «Рост преступлений, совершаемых наркоманами»	Классные руководители, социальный педагог, медицинский работник	Сентябрь – май (по плану работы классных руководителей)	1-11 классы
2.	Классные часы: «Улица, подросток»; «Скажем наркотикам «Нет!»»; «Привычки. Их влияние на детский организм»; «От вредной привычки к болезни всего один шаг»; «Алкоголь, табакокурение, наркотики и будущее поколение»; «Понятие о правонарушениях, формы правовой ответственности (ответственность человека за поступки, совершенные в состоянии опьянения); «Алкоголь и система пищеварения»; «Влияние алкоголя на детский организм»; «Преимущества трезвого здорового образа жизни»; «Заботиться о других – и долг и радость»;	Классный руководитель	Сентябрь-май (по плану работы классных руководителей)	1-11 классы

	«Что такое здоровье?»; «Мир, в котором ты живёшь»; «Опасность вредных привычек»; «Учись преодолевать страх» и другие.			
3.	Психологические тренинги, мозговые штурмы: «Учись сопротивляться давлению», «Я и они», «Как сказать «нет».	Психолог	В течение года	6-9 классы 12-16 лет; учащиеся «группы риска»
4.	Ролевые игры: «Качества личности, которые помогают воздержаться от употребления наркотических веществ»; «Дружба. Кого можно назвать другом?»	Классные руководители	сентябрь-декабрь	6-11 кл
5.	Работа с неформальными лидерами (учёба актива; участие во внеклассных мероприятиях «Не переступи черту»; просмотр тематических видеофильмов)	ЗДВР, классные руководители	сентябрь-май	8-11 классы
6.	Рекламные листы, плакаты, буклеты, конкурс рисунков «Я выбираю здоровый образ жизни»; выставка литературы «Реклама и антиреклама табака и алкоголя»	ЗДВР; медицинский работник; библиотекарь	Всемирный день борьбы с курением (18ноября); ноябрь-декабрь	1-11 классы
7.	Анкетирование «Моё отношение к наркотикам, алкоголизму, табакокурению»	ЗДВР, классные руководители	март-май	1-11 классы

Этапы реализации комплексно-целевой программы.

I Подготовительный этап.

1. Ретроспективный анализ литературы по данному направлению.
2. Составление программы социальных действий с участниками образовательного процесса.

II. Основной этап.

1. Реализация мероприятий программы.
2. Внедрение программы через проведение традиционных мероприятий, направленных на решение задач:
 1. Участие в Акциях по данному направлению.
 2. Декада здоровья (комплекс мероприятий).
 3. «Мозговые штурмы», тренинги, направленные на здоровый образ жизни.
 4. Спортивные мероприятия.
 5. Классные часы, беседы по данной проблеме.

III. Аналитический этап.

1. Социальный прогноз.
2. Анализ реализации программы.
3. Оформление отчётов.
4. Оценка результатов.

Механизм реализации программы осуществляется через:

- мониторинговые исследования и определение перспектив.
- взаимодействие педагогов, классных руководителей, родителей, детей; сотрудничество с КДН и ЗП.
- внедрение здоровьесберегающих технологий, формирующих позитивные установки на ЗОЖ.
- привлечение родителей для успешного функционирования программы по профилактике наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений среди несовершеннолетних
- повышение роли дополнительного образования детей; организация совместной деятельности детей и взрослых: военно-патриотическое, интеллектуальное, научно-техническое, художественное, эстетическое, экологическое, физическое воспитание, краеведческая работа.

Участники программы

- Основным звеном программы является коллектив детей, педагогов и родителей, участвующих в организации и проведении мероприятий, направленных на здоровый образ жизни, профилактику наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений среди несовершеннолетних

Участником программы является любой воспитанник в возрасте от 7 до 18 лет.

Управление, контроль, мониторинг

Управление и контроль над реализацией программы осуществляет заместитель директора по учебно-воспитательной работе в мониторинге программы. Координатором программы являются классные руководители, учителя-предметники, вожатая, библиотекарь.

Методы реализации программы.

Мозговой штурм. Метод используют для развития творческого мышления. Это помогает ученикам не быть строгим судьёй себе и другим. Попросит группу учеников выдать столько идей, сколько они могут, может, зафиксировать их на доске. Никто в группе не должен оценивать и комментировать: «Позитивные или негативные идеи?» По завершении мозгового штурма идёт оценка этих идей.

Ролевые игры. Ощущение себя «в чужой шкуре» помогает развить сопереживание и возможность понять ситуацию с различных сторон. Можно попросить ребят представить себя в различных ситуациях – «драматическая ситуация» помогает вжиться в проблему. Можно принять ролевые игры, «проживая» какие-либо события.

Развитие мнений через обсуждение и дебаты. Многие вопросы требуют обсуждения, т. к. дети и педагоги часто имеют собственное мнение. Следовательно, очень важно определить своё собственное мнение. Во время обсуждения дети понимают, что бывает множество мнений по одному вопросу.

Рекламные листки, буклеты, плакаты, эмблемы. Чаше всего школьное обучение состоит из разделов: слушать учителя, выполнять письменные задания. Записи очень важны для систематизации знаний, для развития коммуникативных способностей. Можно сделать записи в форме рекламного листка, буклета, плаката – т.е. того, что может информировать других. Дизайн и иллюстрация становятся очень важными для детей, так как помогает им общаться.

Истории. Многие люди учатся на историях, которые являются важным путём передачи знаний и морали; и даже телевизионные «мыльные оперы» по-своему учат нас исследовать текущие события. Истории и рассказы позволяют ученикам переносить свой личный опыт в форму фантазий, и поэтому они не сообщают о себе те вещи, о которых хотелось бы умолчать. Различные люди по-разному интерпретируют одну и ту же историю. Народные сказки, рассказы о жизни, фантастика часто нужны нам, так как помогают лучше понять свои проблемы.

Работа в группах и парах. Ребёнок учится на чужих примерах, чужом опыте, поэтому работа в группе очень важна. Но управлять группой должен преподаватель, в обязанности которого входит следить, не доминирует ли кто-либо над другими, все ли участвуют в работе. В состав группы не должны постоянно входить только друзья, а с целью улучшения атмосферы в группе необходимо научиться уважать чужую точку зрения, что способствует развитию коммуникативных навыков.

Программа предполагает:

1. Организацию управления и контроля системы профилактической работы в школе.
2. Проведение бесед с учащимися и их родителями о действии наркотических веществ, алкоголя на организм человека и его последствиях.
3. Деятельность участников образовательного процесса по предотвращению употребления и распространения психоактивных веществ.
4. Индивидуальную работу с учащимися.
5. Работу с родителями.

Основные требования к условиям реализации программы.

- продолжительность одного занятия не более 30 минут;

- курс занятий краткосрочный, но интенсивный, не увеличивающий учебную нагрузку детей и подростков;
- группа может быть довольно большой (15-20 человек), объединенной в один класс большей частью случайно, а не только в силу индивидуальных психологических особенностей;
- занятия может вести классный руководитель
- один раз в четверть перед учащимися выступает заместитель директора по воспитательной работе, один раз в полугодие – инспектор по делам несовершеннолетних. Учителя-предметники и классный руководитель проводят беседы не менее чем один раз в четверть (в течение 10-15 минут).

Занятия не должны напоминать школьникам уроки. Поэтому из них следует исключить задания, характерные для традиционных уроков, длительные монологические высказывания ведущего. Целью занятий должно стать не столько получение учащимися определённых знаний, сколько формирование адекватного отношения к отдельным явлениям, ситуациям, проблемам, создание стойких убеждений в приемлемости или неприемлемости соответствующих способов поведения. Подход, при котором социальные установки формируются через игру, а не путём простой передачи знаний, представляется более эффективным при условии правильной его организации. Помимо психологических тренингов, бесед, классных часов в программу должны быть включены уроки здоровья.

Организация профилактической работы предполагает:

1. Включение в план работы школы мероприятий по профилактике наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений среди несовершеннолетних на учебный год.
2. Ознакомление с планом мероприятий педагогического коллектива.
3. Обсуждение направлений работы по профилактике употребления ПАВ и правонарушений среди несовершеннолетних на заседаниях методического объединения классных руководителей.
4. Обсуждение хода работы по ранней профилактике наркомании и правонарушений среди несовершеннолетних на заседаниях родительского комитета.
5. Деятельность школьной библиотеки по профилактике наркомании и правонарушений среди несовершеннолетних через выставку литературы, читательские конференции и диспуты.
6. Борьбу с абсентеизмом (пропуски занятий без уважительных причин), которая, являясь одним из основных направлений в воспитательной и учебной работе, обеспечивает успешную профилактику наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений, а также формирование у подростков навыков законопослушного поведения.
7. Ежедневный контроль успеваемости со стороны классного руководителя и родителей.
8. Организацию досуга учащихся, широкое вовлечение их в занятия спортом, художественное творчество, кружковую работу, которые способствуют развитию творческих инициатив ребёнка, активному полезному проведению свободного от учёбы времени, формированию законопослушного поведения.

План
по профилактике правонарушений и формирования правосознания

№п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Едины день прав человека	Ноябрь	ЗДВР
2.	Беседы по ПДД; встреча с инспектором ГИБДД	В течение года	Администрация
3.	Провести беседы для учащихся старших и младших классов “Советы светофора и ответственные за нарушения ПДД”.	Сентябрь февраль июнь	Инспектор ДПС, Соц.педагог
4.	Организовать рейд, с участием участкового и членов по профилактике правонарушений	по необходимости	ЗДВР
5.	Работа Совета по профилактике правонарушений среди учащихся.	В течен. года	ЗДВР
6.	Тематические уроки по обществознанию Права несовершеннолетних Юридическая ответственность Опасный путь преступной жизни	По плану	Учит.обществозн.
7.	Организовать индивидуальные беседы с детьми «группы риска» и их родителями,	По плану	Кл.рук.
8.	Продолжить работу род. лектория	По плану	ЗДВР
9.	Обновление банка данных на «трудных» детей, детей из неблагополучных, неполных, многодетных семей.	Сентябрь, октябрь	Соц педагог
10.	Социальный паспорт класса, школы	Сентябрь	Кл.рук., ЗДВР
11.	Посетить «неблагополучные» семьи, выявить условия жизни детей.	В течение года	Кл.рук
12.	Совместно с родителями по мере необходимости провести медицинское обследование учащихся, выявить отклонения в здоровье.	1 четверть	Кл.рук
13.	Периодически проводить индивидуальные беседы с учащимися, отмечая положительные результаты.	В теч. уч. года	Совет профилактики
14.	Постоянно проводить контроль за посещаемостью и успеваемостью учащихся, оказывать им своевременную помощь в учебе.	В теч. уч. года	Кл.рук.
15.	Вести работу по оформлению документации на «трудных» детей, а также на детей из неблагополучных семей.	Весь период уч. года	ЗДВР, соц педагог
16.	Посещение уроков во всех классах с целью контроля, наблюдением за поведением и успеваемостью «трудных» детей, а также уч-ся из неблагополучных семей.	В теч. уч. года	Зам.дир.по УВР
17.	Организация индивидуальной работы ¹³ кл. руководителей с подростками девиантного поведения.	Весь период уч. года	Кл.рук.

18.	Оказание помощи семье в развитии ее воспитательных возможностей и положительного влияния на ребенка.	По необходимости	Кл.рук.
19.	Провести анкетирование учащихся 9, 11 классов по проф. ориентации.	Октябрь, май	Педагог-психолог
20.	Проводить воспитательные беседы и уроки культурного поведения.	В теч. уч.года	Кл.рук.
21.	Проводить беседы с уч-ся по половому воспитанию.	В теч. уч.года	Медицинский работник
22.	Организация летней практики и оздоровительного отдыха учащихся школы.	Май-июнь	ЗДВР, классные руководители
23	Оргнизация Родительского патруля	Раз в месяц	ЗДВР, род. патруль

**ПЛАН
мероприятий по профилактике наркомании**

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственные
1	Составление плана по профилактике наркомании	август	ЗДВР, соц.педагог
2	Выявление неблагополучных семей	сентябрь	Кл. руководители
3	Беседы о последствиях употребления наркотиков	октябрь	Кл. рук
4	Проведение анонимного анкетирования подростков на предмет их отношения к наркотикам.	Октябрь	Соц.педагог
5	Оформление стенда «Помни! Отказаться можно только один раз – первый! Иначе...» и регулярное обновление материала	ноябрь	ЗДВР, библиотекарь, соц.педагог
6	Участие в акции «Бей в набат»	ноябрь	ЗДВР, кл. рук. психолог, советник по воспитанию
7	Включение в учебные планы антинаркотической темы в курсах биологии, (при рассмотрении темы «Органы дыхания, выделения, кровообращения, органы опоры и движения»), ОБЖ (сообщения о ВИЧ инфекциях и др.), физической культуре (здоровый образ жизни)	В течение года	Учителя-предметники
7	Систематическое медицинское обследование учащихся	В течение года	Медсестра
8	Предоставление учащимся выбора дополнительных кружковых занятий	В течение года	ЗДВР
9	Вовлечение учащихся в мероприятия, проводимые во время каникул	Ноябрь, Январь Март Июнь-август	Кл. руководители, советник по воспитанию
10	Педагогический всеобуч для родителей	По плану	ЗДВР, соц.педагог
11	Изготовление буклетов «Скажем наркотикам нет!»	ноябрь	Соц. педагог
12	Просмотр компьютерных презентаций, видеофильмов о наркотиках	В течение года	Зам. директора по ИОП
13	Месячник профориентации, помощь в выборе профессии	Март-апрель	Кл. руководители

ПЛАН**мероприятий по профилактике алкоголизма и употребления энергетических напитков**

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственные
1	Составление плана по профилактике алкоголизма и употребления энергетических напитков	август	ЗДВР, соц. педагог
2	Выявление неблагополучных семей	сентябрь	Кл. руководители
3	Беседы о последствиях злоупотребления спиртосодержащей продукции	октябрь	Кл. рук
4	Проведение анонимного анкетирования подростков на предмет их отношения к алкоголю и энергетическим напиткам.	октябрь	Соц. педагог
5	Оформление стенда «Помни! Алкоголизм разрушает организм» и регулярное обновление материала	ноябрь	ЗДВР, соц. педагог, библиотекарь
6	Включение в учебные планы и проведение занятий по антиалкогольной теме в курсах биологии, ОБЖ, физической культуры, химии.	В течение года	Учителя-предметники
7	Проведение занятий по формированию навыков ЗОЖ у подростков	В течение года	ЗДВР
8	Систематическое медицинское обследование учащихся	В течение года	Медсестра
9	Предоставление учащимся выбора дополнительных кружковых занятий	В течение года	ЗДВР, кл. рук
10	Вовлечение учащихся в мероприятия, проводимые во время каникул	Ноябрь Январь Март Июнь-август	Кл. руководители
11	Педагогический всеобуч для родителей	По плану	ЗДВР, соц. педагог, кл. руководители
12	Изготовление буклетов «Алкоголь – яд!»	ноябрь	ЗДВР, соц. педагог
13	Просмотр компьютерных презентаций	В течение года	Зам. директора по ИОП
14	Беседы по профилактике алкоголизма и употребления энергетических напитков	В течение года	Кл. руководители, советник по воспитанию

ПЛАН
мероприятий по профилактике табакокурения

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственные
1	Составление плана по профилактике табакокурения	август	ЗДВР, соц. педагог
2	Выявление курящих учащихся, профилактические мероприятия	В течение года	Кл. руководители
3	Беседы о последствиях и вреде курения	В течение года	Кл. рук.
4	Проведение анонимного анкетирования подростков на предмет их отношения к курению.	октябрь	Соц.педагог
5	Оформление стенда по теме и регулярное обновление материала	ноябрь	ЗДВР, соц.педагог, библиотекарь
6	Включение в учебные планы и проведение занятий по антитабачной теме в курсах природоведения, биологии, ОБЖ, физической культуры, химии.	В течение года	Учителя-предметники
7	Систематическое медицинское обследование учащихся	В течение года	Медсестра
8	Предоставление учащимся выбора дополнительных кружковых занятий	В течение года	ЗДВР
9	Вовлечение учащихся в мероприятия, проводимые во время каникул	Ноябрь Январь Март Июнь-август	Кл. руководители ,советник по воспитанию
10	Педагогический всеобуч для родителей	По плану	ЗДВР, соц.педагог
11	Просмотр компьютерных презентаций, видеофильмов о вреде табакокурения	В течение года	Зам.директоа по ИОП
12	Беседы по профилактике табакокурения	В течение года	Кл. руководители

План работы комиссии по профилактике и безнадзорности правонарушений среди несовершеннолетних

Сентябрь

1. Создание Комиссии по профилактике правонарушений, безнадзорности, асоциального поведения несовершеннолетних и принятие плана работы комиссии
2. Социально-психологическая диагностика семей учащихся.
3. Создание картотеки (внутришкольный учет) группы «риска».
4. Привлечение учащихся в кружки, секции, клубы и т.д.
5. Обследование условий жизни опекаемых детей.

Октябрь

1. Уроки добролюбия (классные часы) – (ко дню пожилого человека).
2. Неделя профилактики правонарушений.
3. Организация встречи учащихся с инспектором по делам несовершеннолетних «Административная и уголовная ответственность».
4. Уроки здоровья (беседы медицинского работника по профилактике наркомании, алкоголизма, табакокурения).
5. Индивидуальные беседы с учащимися, состоящими на внутришкольном учете и учете инспекции, с учениками, чьи семьи находятся в социально-опасном положении.
6. Родительский лекторий «Проблемы семейного воспитания».
7. Заполнение листа здоровья в классных журналах, индивидуальные беседы мед. работника школы с классными руководителями.
8. Социально-психологическое тестирование обучающихся.

Ноябрь

1. Анкетирование учащихся 8-11 классов с целью выяснения их занятости во внеурочное время.
2. Неделя профилактики правонарушений
3. Посещение уроков с целью – «Работа с трудными учащимися на уроке».
4. Организация индивидуальной помощи неуспевающим (1 четверть), а также школьникам, которые совершили правонарушения.
5. Общешкольное родительское собрание.
6. Классные родительские собрания.
7. Участие в социально-психологическом тестировании.

Декабрь

1. Посещение на дому учащихся, состоящих на внутришкольном учете и учете в инспекции по делам несовершеннолетних.
2. Индивидуальные семейные консультации (с родителями учащихся, находящихся в социально-опасном положении).
3. Планирование работы с учащимися на зимние каникулы.
4. Совместное заседание Комиссии по профилактике правонарушений, безнадзорности, асоциального поведения несовершеннолетних и МО классных руководителей по проблеме предотвращения грубых нарушений дисциплины в школе.

Январь

1. Посещение на дому учащихся, состоящих на учете, неблагополучных семей.
2. Анализ работы пед. коллектива с семьями, которые находятся в социально – опасном положении.
3. Совместное заседание Комиссии по профилактике правонарушений, безнадзорности, асоциального поведения несовершеннолетних и МО классных руководителей по вопросам улучшения успеваемости в школе с приглашением родителей неуспевающих учащихся.

Февраль

1. Совместное заседание Комиссии и методического объединения классных руководителей по проблеме предотвращения грубых нарушений дисциплины в школе с приглашением родителей «трудных» детей.
2. Беседы с учащимися 6-11 классов о законодательстве.
3. Анкетирование учащихся 9,11 классов о перспективах продолжения образования после окончания школы.

Март

1. Посещение уроков с целью «Работа с трудными учащимися на уроке».
2. Классные родительские собрания. Родительский лекторий «Проблемы семейного воспитания»
3. Заседание Комиссии по профилактике правонарушений, безнадзорности, асоциального поведения несовершеннолетних .

Апрель

1. Участие в акции «За здоровый образ жизни».
2. Обследование условий жизни опекаемых детей.
3. Заседание Комиссии по профилактике правонарушений, безнадзорности, асоциального поведения несовершеннолетних по итогам 3 четверти.

Май

1. Подведение итогов работы Комиссии профилактики правонарушений, безнадзорности, асоциального поведения несовершеннолетних.(анализ)
2. Отчеты классных руководителей по индивидуальной работе с «трудными» учащимися. Составление плана работы Комиссии на следующий год.
3. Выявление намерения детей «группы риска» участвовать в трудовой деятельности.
4. Итоговые родительские собрания во всех классах

Июнь, июль, август.

- Трудоустройство детей летом через ЦЗ населения.
- Работа детского лагеря отдыха с дневным пребыванием.
- Контроль занятости детей из неблагополучных семей.
- Сбор предварительной информации об устройстве выпускников 9-х, 11-х классов

Работа с «трудными» детьми.

- Выявление педагогически запущенных детей.
- Изучение причин социально-педагогической запущенности подростка.
- Ведение картотеки «трудных» детей.
- Встречи с работниками ПДН и МО МВД России «Козьмодемьянский».
- Правовое просвещение «трудных» подростков.
- Разработка и применение памяток поведения в семье и среди сверстников.
- Проведение педагогических советов «Работа с трудновоспитуемыми», «Работа с семьями педагогически запущенных детей».
- Психологические консультации для детей и родителей.
- Организация психолого-педагогических консилиумов.
- Изучение положения подростка в коллективе (социометрия).
- Индивидуальная работа с «трудными».
- Подбор индивидуального наставника (социальные педагоги, старшеклассники).
- Вовлечение «трудных» подростков работу кружков, секции.
- Организация игр - упражнений и игр-тренингов для «трудных» подростков.

Организация помощи «трудным» детям

Формы помощи:

Организация педагогической помощи:

1. Создание благоприятных условий для развития личности «трудного» ребенка.
2. Отслеживание пробелов в знаниях, снятие «синдрома неудачника».
3. Забота об укреплении положения детей в классном коллективе (снятие синдрома изгоя)
4. Поощрение положительных изменений, создание обстановки успеха.

Организация психологической помощи:

1. Изучение психологического своеобразия «трудных» учащихся, посещение уроков.
2. Выявление проблем семейного воспитания.
3. Психологическое консультирование родителей, учителей, учащихся.
4. Коррекция положительного воспитательного воздействия выбранных средств воспитания.

Организация свободного времени «трудных» учащихся:

1. Изучение интересов и способностей детей.
2. Вовлечение «трудных» в кружки, секции, общественно полезную деятельность. .
3. Поощрение любых видов художественного и технического творчества «трудных», участие в спортивных секциях и кружках.

Это должен знать каждый

(в копилку классного руководителя)

Информация, которая должна быть доведена до детей

1. При употреблении наркотиков очень быстро, часто после одного - двух приёмов, происходит привыкание, т. е. возникает физическая и психическая зависимость. В этом состоянии человек не может не принимать их, он фактически полностью подчинён одному желанию – любой ценой достать деньги на наркотики, которые стоят очень дорого. Разговоры о том, что лёгкие наркотики (гашиш, марихуана) не представляют большой опасности, - ложь. Начав принимать лёгкие наркотики, подавляющее большинство наркоманов вскоре переходит на более тяжёлые.
2. Если наркоман, который прочно «сел на иглу», не получает очередную дозу наркотика, у него возникает абстинентный синдром, т.е. острая потребность в новой дозе. Это состояние называют «ломкой», некоторые называют его «героиновым адом»: слёзы, обильные выделения из носа и сильный понос, мучительно болят суставы и внутренности – человек буквально кричит от боли. Как свидетельствуют материалы, чтобы заглушить её, некоторые наркоманы бьются головой о стены, зубами грызут железные батареи отопления, теряют от боли сознание. Если не ввести очередную дозу, такое состояние длится до недели и более.
3. Гибель людей от передозировки наркотиков наступает независимо от желания и действий наркоманов. Происходит это так: распространители героина редко продают его в чистом виде. Для увеличения объёма они подмешивают в наркотик разные добавки (порошки без вкуса). К такому объёму наркоман привыкает, и если по какой-либо причине фасовщик приготовит такую же по объёму дозу чистого героина, она может стать смертельной.
4. Реальная возможность привлечения к уголовной ответственности за «незаконное приобретение или хранение без цели сбыта наркотических средств или психотропных веществ в крупном размере» (ст.228 Уголовного кодекса РФ). Наказание – до трёх лет лишения свободы. К крупным размерам относятся: кокаин – от 0,01 до 1 г, метадон – от 0, 01 до 1 г, морфин – от 0,01 до 1г, героин – от 0,001 до 0,005. Таким образом, под понятие в «крупном размере» подходит даже одна доза героина. Незаконным приобретением считаются: покупка, получение в обмен на другие товары и вещи, в уплату долга, займы или в дар, присвоение найденного, сбор дикорастущих наркосодержащих растений. Под понятием незаконного хранения следует понимать нахождение наркотика во владении виновного (при себе, в тайнике и других местах).
5. Постоянная и реальная опасность заразиться неизлечимыми болезнями – СПИДом и гепатитом С, которые в настоящее время неизлечимы и приводят к неминуемой гибели заболевшего. В Москве около 80% наркоманов, употребляющих героин, заражены СПИДом. Эти заболевания передаются от одного наркомана к другому при пользовании одним шприцом. При этом все они знают об угрозе заражения

этими неизлечимыми заболеваниями, но нестерпимая тяга поскорее ввести себе очередную дозу перевешивает элементарное чувство самосохранения.

6. При длительном употреблении наркотиков у наркомана происходит окончательное разрушение организма. Наступают тяжёлые поражения печени, сердца, почек, органов пищеварения, нервной и эндокринной систем. Наркомана можно легко узнать по морщинистому землистого цвета лицу, шелушащейся коже. Одновременно у наркоманов наблюдается деградация личности, появляются провалы в памяти и признаки слабоумия.

Умирают наркоманы в молодом возрасте от сердечной недостаточности или от какого-либо инфекционного заболевания, с которым ослабленный организм не может справиться.

Следует также отметить, что у наркоманов очень часто рождаются дети с физическим и психическим дефектами.

В беседах рекомендуется раскрывать полное содержание тезисов, необходимо приводить убедительные примеры отрицательных последствий употребления наркотиков. Подростков очень впечатляют примеры из реальной жизни. Рассказ о страшных болях, мучениях наркотика воспринимается как угроза, которая наступит в ближайшее время после начала употребления наркотических средств.

В беседах необходимо затронуть **вопросы токсикомании**, т.е. склонности детей для одурманивания вдыхать пары различных растворителей: бензола, бензина, клея «Момент» и т.п., и о пагубности этих привычек. Попадая в организм ребёнка, через кровь они действуют подавляюще на клетки головного мозга, резко снижают интеллект личности и часто приводят к необратимым процессам, таким, как потеря памяти.

Во время проведения бесед с учащимися не стоит останавливаться на характеристиках того или иного наркотика, основной упор необходимо делать на пагубных последствиях любого из них.

Необходимо информировать учащихся и родителей о поведении сбытчиков и распространителей наркотиков. Они, как правило, вовлекая подростков в употребление наркотиков, стараются убедить их в безвредности лёгких наркотиков (гашиш, марихуана и т.п.), в том, что эти средства не вызывают привыкания. Поэтому во время индивидуальных и групповых бесед с подростками, надо на примерах убеждать их в обратном, разъясняя, что зависимость развивается очень быстро и для получения ожидаемой эйфории требуется увеличение дозы, а впоследствии – переход на героин.

Необходимо объяснять подросткам, что распространители наркотиков, предлагая их сначала бесплатно, преследуют только корыстные цели, т.к. наркобизнес приносит огромную прибыль – до 1000% в год. Сами наркоманы также ищут себе компанию и вовлекают в свои ряды до четырёх человек в год.

Деятельность администрации школы и всего педагогического коллектива должна быть направлена на создание обстановки нетерпимости к наркомании, токсикомании и употреблению психотропных веществ и на распространение информации о вреде этих привычек.

Классные руководители и все педагоги-предметники должны усвоить, что ранняя профилактика наркомании также значима, как и усвоение учащимися образовательных программ. Обязательная информация о каждом случае употребления учащимися наркотических или психотропных веществ необходима для результативного проведения

профилактической работы. Только объединёнными усилиями учителей, социальных педагогов, педагогов-психологов, родителей, сотрудников милиции можно восстановить здоровый климат в школе и спасти детей от наркомании. Кроме того, педагоги должны убедить учащихся в необходимости информировать их обо всех случаях употребления наркотиков. Они должны разъяснять учащимся, что сокрытие подобной информации может привести их товарища к гибели. При проведении таких бесед необходимы терпение и тактичность. Следует разъяснять, что такая информация будет иметь строго конфиденциальный характер и станет доступной весьма и ограниченному кругу лиц, участвующих в работе по реабилитации и оказании помощи их товарищу. Разглашение такой информации может подорвать доверие учащихся и в итоге нанести моральный и физический вред подростку, попавшему в беду.

Индивидуальная работа проводится с **двумя группами учащихся:**

- с подростками, которые подозреваются в употреблении наркотиков;
- с несовершеннолетними, отнесёнными к «группе риска».

Во всех случаях обнаружения признаков употребления наркотических и психотропных веществ у учащихся, в т.ч. если информация поступила от родителей, директор должен организовать врачебный осмотр этих подростков в медпункте школы. Чтобы не вызвать у них тревоги и уклонения от осмотра, следует под убедительным предлогом организовать осмотр всего класса или группы учащихся. Если предположение подтвердилось, следует сообщить об этом в ИДН ОВД.

К индивидуальной работе с подростком должны быть подключены педагог-психолог, социальный педагог, родители, сотрудники милиции. Работа должна проводиться тактично, педагогически грамотно, носить доверительный, конфиденциальный характер. При лечении медицинских показаний следует убедить подростка в необходимости лечения и организовать проведение амбулаторного или стационарного лечения.

Работа с учащимися «группы риска» сводится к выявлению учащихся, подвергающихся опасности приобщения к наркотикам. В начале учебного года на основании бесед с учащимися и их родителями определяется круг лиц, который попадает под определение «группы риска». Список подростков «группы риска» по наркотическим показателям может быть составлен отдельно либо включен в общий список «трудных» подростков школы с обязательным указанием причин, на основании которых они попали в «группу риска».

Для успешного функционирования системы профилактики наркомании необходимо убедить весь педагогический коллектив в важности этой работы. Для любого успеха обучения очень важна психологическая атмосфера. Для реальной работы необходимо не разрабатывать комплекс «идеально правильных советов и рекомендаций на все случаи жизни», а сделать следующее:

1. Создать атмосферу доверия и принятия в классе; каждый член коллектива должен почувствовать, что он принимается всеми не за какие-то свои достоинства, а потому, что он – личность, принадлежащая данному коллективу.
2. Человек может откровенно высказываться только в том случае, если он уверен, что его готовы выслушать и попытаться понять, а не оценивать хорошо или плохо он поступил в какой-то ситуации. Важно приучить всех участников образовательного

процесса слушать собеседника и категорически избегать оценочных суждений в любой форме.

3. Самым существенным и эффективным фактором в создании благоприятной атмосферы является способность человека выслушать, понять и принять мнение окружающих о себе. Чрезвычайно важно, чтобы в классе раз и навсегда был заведён порядок: никто не может высказываться о человеке, если он сам об этом не попросит.
4. Вся работа в атмосфере поддержки производится в ситуации «здесь и сейчас». Важны не воспоминания о чувствах, а сами чувства, мысли, идеи и сомнения, которые возникли непосредственно в ситуации общения.
5. В процессе общения важно учитывать как вербальные проявления чувств, так и невербальные. Наблюдения за невербальными проявлениями чувств у детей помогут понять ребёнка и взаимоотношения в классе. Важно использовать и «язык тела» (Например, делая ученику замечание, параллельно можно использовать жесты.)
6. Наконец, искренность педагога. Дети чувствуют любую фальшь. Они никогда не принимают готовых истин. Педагог может сомневаться вместе с детьми, даже показывать в чём-то свою некомпетентность – дети поймут и оценят его искренность.
7. Во время работы необходимо информировать детей об их правах (выдержки из Конвенции ООН по правам ребёнка). В ст. 33 говорится о мерах по защите ребёнка от наркотиков.

Исследования учёных показывают, что для прочного усвоения несовершеннолетними какого-либо понятия необходимо его содержание повторить не менее 12-15 раз в течение учебного года. Наиболее эффективно это происходит в коллективах, не превышающих численность класса. Обеспечить проведение такого количества бесед силами специалистов (врачами-наркологами, сотрудниками ОДН ИДН, КДН) невозможно. При этом следует учесть, что у учащихся уже установлен контакт со своим педагогом, и отношение к нему более доверительное. Беседы о вреде наркотиков и других психотропных веществ, проводимые учителями, усваиваются лучше. Также необходимо в обязанности педагога-психолога и социального педагога внести обязанности по организации профилактики наркомании и токсикомании среди обучающихся. Беседы могут проходить в форме обсуждения тех или иных негативных примеров, при этом дети вовлекаются в беседу, свободно высказывают своё мнение и отношение к пагубным последствиям, что способствует формированию иммунитета к наркотикам.

Активные формы работы с детьми

(в копилку классного руководителя)

Вечер встречи (форма создания группы)

Это упражнение подходит для начала работы в группе, особенно, если члены группы не знакомы друг с другом. Попросите их вообразить, что они приглашены на вечер встречи. Объясните суть задания: 10-15 минут поговорить с несколькими незнакомыми людьми. Эти люди могут дать кое-какую информацию о себе: сколько их братьев и сестёр, любимый вид спорта и т.д. Во время выполнения упражнения наблюдайте за учениками. Поощряйте тех, кто постоянно общается.

Дни рождения и имена.

Выстраивание класса в ряд согласно дню их рождения. В начале – январские, а в конце – декабрьские. Можно попросить детей сделать это, не используя речь. Также можно сгруппировать ребят по первой букве имени (по алфавиту).

Руководители групп и самообразующиеся группы.

Иногда можно разрешить формировать группы, как захотят участники или назначить руководителей для формирования групп.

Животные.

Необходимы карточки для всего класса. На каждой карте написано название животного. Например, из 30 человек сформировать пять групп по шесть человек и сделать всего 30 карт, по 6 карт с одинаковым названием животных (особое внимание, например, если в классе есть мусульмане, не рекомендуется использовать слово «свинья»). Старшим классам можно дать животных, которых трудно «отличить» (например, голубь, ласточка, орёл). Ребятам предлагается изобразить этих животных, узнать «кто есть кто» и сгруппироваться по принципу «новое животное» (все «голуби» в одну группу – «ласточки» в другую).

Числа.

Важно дать каждому ученику свой номер: разделите их на три группы по трое и соответственно номера: 1, 2, 3 и вновь 1, 2, 3. Затем дети должны сгруппироваться по номерам.

Ролевая игра «Уверенные ответы».

Учащиеся работают в малых группах. Каждой группе раздаётся комплект ситуационных задач. Ребята их обсуждают и дают три варианта ответов. Учитель помогает школьникам в выполнении данного задания. Затем вызывает двух-трёх учащихся и просит их показать три варианта ответов. Ребята обсуждают и определяют, какой из ответов был наиболее уверенным.

Обратите внимание учащихся на то, что даёт уверенность:

- Учит говорить «нет».
- Помогает человеку не делать того, чего он не хочет.
- Даёт возможность отстаивать свои права.

Убедите учащихся, что они должны быть готовы использовать эти ответы в своей жизни.

Внеклассные мероприятия

(в копилку классного руководителя)

Ток-шоу «В поисках истины»

- Действующие лица:
1. Ведущий
 2. Сотрудник службы по борьбе с наркотиками
 3. Врач-нарколог
 4. Учащийся (сторонник употребления наркотиков)
 5. Учащийся (прошедший через употребление наркотиков)

(На экране сюжет, звучит заголовок с диска под номером 2. входит ведущий).

Ведущий:

Добрый день! В эфире ток-шоу «В поисках истины» на первом школьном канале. Я очень рада, что вы пришли на встречу, чтобы обсудить очень важную проблему – проблему наркомании. Тема нашей сегодняшней программы «Жизнь или смерть». В нашей программе мы будем говорить о нашей жизни, о ее радостях и горестях, это будет правда жизни.

Гости нашей сегодняшней программы:.....– сотрудник службы по борьбе с наркотиками,– врач-нарколог, а также.....– учащиеся нашей школы.

Встречайте, наш первый сюжет (на экране заголовок №1)

И сразу вопрос нашему первому гостю., расскажите, пожалуйста, о результатах вашей деятельности.

Сотрудник: *(даётся информации по состоянию на данный период времени)*

(Примерная информация) За январь- февраль 200.. года Управлением выявлено .. преступлений, из них: тяжких и особо тяжких – ..., связанных со сбытом наркотиков – ..., связанных с организацией либо содержанием притонов для потребления наркотиков – ..., связанных с легализацией денежных средств, полученных преступным путем – Возбуждено ... уголовных дел, в том числе по статье 228 часть 1 УК РФ (незаконное производство, сбыт или пересылка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов) - Направлено в суд ... уголовных дел по ... составам преступлений. Количество раскрытых преступлений, совершенных группой лиц по предварительному сговору, организованными преступными группами, по оконченным предварительным расследованиям уголовным делам составило За совершение преступлений, связанных с оборотом наркотических средств, психотропных и сильнодействующих веществ, задержано ... человека, в том числе ... учащихся.

При проведении оперативно-розыскных мероприятий управлением за январь-февраль 200.. года из незаконного оборота изъято свыше ... гр. наркотических средств, психотропных веществ, в том числе:

Героина – ...гр.

Маковой соломы в высушенном виде – ... гр.

Марихуаны в высушенном виде – ... гр.

Гашиша – ... гр.

3-метилфентанила (белый китаец) – ... гр.

Прочих наркотиков и сильнодействующих средств – ... гр.

С февраля по август 200.. года, несмотря на стабилизацию криминогенной обстановки в стране, отмечается рост удельного веса преступлений наркотической направленности. Так, за ... месяцев 200.. г. выявлено ... преступлений в сфере незаконного оборота наркотиков, что составляет ... % от их общего числа, при этом ... % зарегистрировано в г., ... в г. В 200.. году проявилась тенденция увеличения поставок на территорию тяжелых синтетических наркотиков, например 3-метилфентанила (белый китаец).

Ведущий:

С ваших слов видно, что службы по борьбе с наркотиками добились больших успехов, тем не менее, наркомания как глобальная проблема остается. Очевидно, что только средствами закона ее не решить. Но у наших зрителей появились вопросы, прошу (микрофон в зал)

Зритель:

Скажите, пожалуйста, что понимается под незаконным оборотом наркотиков?

Сотрудник:

Под незаконным оборотом наркотиков понимают противоправные действия умышленные действия, связанные с обращением наркотиков: от изготовления (выращивание наркосодержащих растений) до реализации потребителю.

Ведущий:

Если больше нет вопросов, обратимся к нашему следующему гостю., мы только что посмотрели сюжет, выслушали сотрудника службы по борьбе с наркотиками, у вас не возникло чувство страха: ведь вы, насколько мне известно, считаете безобидными некоторые виды наркотиков?

Учащийся 1

Нет, я не считаю себя наркоманом, потому что я не употребляю наркотики внутривенно. Я использую только травку и иногда колеса, а это не наркотики.

Ведущий:

Но для чего это вам?

Учащийся 1

Когда учеба и весь мир достают, выкуришь косячок, настроение сразу поднимается, все видится в ярком свете.

Ведущий:

А вы не думаете, что рано или поздно вам захочется более сильных ощущений. Травка перестанет действовать, вы возьметесь за шприц?

Учащийся:

Ну и что? Один раз все равно ничего не значит. Я всегда смогу себя остановить.

Ведущий:

У нас в студии присутствует человек, который может с вами поспорить: это врач-нарколог Скажите, пожалуйста, с медицинской точки зрения, чем опасны наркотики?

Врач:

Человек, регулярно употребляющий наркотики, со временем утрачивает качества суверенной личности, появляется наркотическая зависимость, которая ведет его по жизни. Зависимость меняет состояние психики и физиологию человека, его характер, цели в жизни. Зависимость вызывает аномалии в его сознании и поведении.

Ведущий:

У наших зрителей есть вопрос.

Зритель:

А что такое наркотическая зависимость? С чего она начинается?

Врач:

Наркотическая зависимость — это появление необходимости систематически принимать вещества, меняющие психическую регуляцию организма. Она начинается с первой дозы. Первая доза создает такие отношения, при которых вторая, третья, десятая почти неизбежны. Начинаящему наркоману кажется, что он не изменился. Но из 100 человек, впервые попробовавших наркотик, 90 становятся наркоманами именно потому, что не могут преодолеть зависимость. При внутривенном употреблении наркотиков средняя продолжительность жизни наркомана составляет 7-10 лет.

Ведущий:

Различают ли какие-нибудь виды наркотической зависимости?

Врач:

Наркотическая зависимость бывает 2 видов: физическая и психологическая. Физическая заключается в том, что наркотики входят в химический состав тканей организма и становятся необходимым условием биологического и химического равновесия тела. Возникает привыкание, организм настраивается на прием наркотика. Необходимо поддерживать определенную консистенцию наркотиков в организме, но они постоянно выводятся через почки, кишечник и легкие, поэтому их запас необходимо пополнять. Т.е. физическая зависимость вынуждает принимать наркотики постоянно, пропуская дозу, наркоман обрекает себя на муки. Преодолевается физическая зависимость после окончания ломки.

Психологическая зависимость проявляется в том, что сначала появляется неудовлетворенность при отсутствии наркотика, оживление в предвкушении приема наркотика, неприязнь к людям, которые мешают этому. Наркомана преследуют постоянные мысли о наркотиках, видения, сновидения. Этот вид зависимости вырабатывается при употреблении любых видов наркотиков. Она практически неизлечима. Об этом свидетельствуют многочисленные случаи возвращения к наркотикам тех, кто много лет от них воздерживался.

Ведущий:

А в чем причина того, что многие люди начинают принимать наркотики, становясь затем наркоманами?

Врач:

Главная беда в том, что, впервые пробуя наркотик, никто об этом не думает и считает, что наркоманом не станет. Лучшей защитой от наркомании является отказ от принципа «один раз попробовать».

Зритель:

Можно ли как-то распознать наркомана внешне?

Врач:

Да, об этом говорят покраснения век и носа, расширенные или суженные зрачки — в зависимости от типа препарата. Энергетика может быть либо снижена, либо резко повышена. Человек может быть вялым, медлительным, угрюмым или шумным, истерически веселым. Аппетит тоже подвержен крайностям: или чудовищный или никакого. Характер резко

меняется: человек становится раздражительным, невнимательным, агрессивным или подозрительным. Бывает иногда тяжелый запах изо рта и тела. Полное безразличие к чистоте и опрятности, нередко головные боли, расстройство зрения и т.д.

Ведущий:

Спасибо, Анна, а у нас следующий сюжет (заголовок №3 – песня)

Итак, из этого сюжета мы видим, как обычный молодой человек становится наркоманом, и что этому сопутствует. Здесь в студии присутствует человек, который не понаслышке знает, что такое наркомания., расскажите вашу историю.

Учащийся 2:

Трудно описать тот ад, через который я прошла. Я в первый раз выпила в 14 лет. При чем тут выпивка? А это все звенья одной цепи. Жили мы тогда в Средней Азии, что уже говорит за себя: именно там я первый раз покурила анашу. Мне было просто интересно: 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 у меня не будет привыкания, в любой момент могу бросить. Потом следует другой укол. Но первоначального ощущения уже нет. Чтобы его достичь, дозу надо увеличить. Наркоман ради дозы пойдет на преступление. А как же иначе? Ведь ты в этот момент умираешь. У тебя выворачивает суставы, тело корчится в судорогах. Но самое страшное не это, а то, что ты превращаешься в зомби. Когда я куда-либо ехала, я всегда запасалась наркотиками, потому что круг жизни свелся к трем вещам: мак-шприц-игла. Деграция полная. Сейчас таких становится все больше, а ведь многие из них заболели СПИДом.

Ведущий:

Как вы считаете, вы преодолели свою болезнь?

Учащийся 2:

Хочется верить, что да.

Ведущий:

Роман, эта история не заставила вас задуматься?

Учащийся 1:

Каждый человек переживает это по-своему. Если кто-то стал наркоманом, это не значит, что я им буду.

Ведущий:

Тогда специально для вас несколько писем, которые пришли на адрес нашей программы.

«Мне 18 лет. Я – наркоманка. А ведь все началось с развлечения, с глупого любопытства. И пошло – поехало. Я всегда мечтала быть свободным человеком, а превратилась в рабу заряженного шприца. Ловлю свой призрачный кайф. У меня такое чувство, что я когда-то была, а теперь меня нету. В зеркале видны только глаза, которые смотрят на мое падение. Так нельзя жить: без надежды, без смысла. Я никогда не любила, теперь уже не успею. Я сама себя загубила. Я умру смертью наркоманки, бессмысленной смертью».

«Вчера проснулся в наркологическом диспансере. Ничего не помню. Здесь я уже не первый раз. Но как бы меня не лечили, мне каждый раз хочется, выйдя отсюда, уколиться. Моя жизнь кончена. Подружка меня бросила, родители уже не борются, потому что ничего не могут сделать, а мне проще уколиться и забыться. Учиться я бросил, работать не хочу. С утра нахожу друзей, с которыми можно пропустить дозу. Зачем мне жизнь? Может умереть, чтобы не мучить себя и других?»

Ведущий:

Что бы вы посоветовали этим людям?

Врач:

В периоды просветления им необходимо обратиться за медицинской помощью. Лечение возможно только на добровольной основе...

Сотрудник:

Но если гражданин совершил преступление и признан нуждающимся в лечении от наркомании, суд в соответствии со статьей 97 УК РФ может вынести решение о применении принудительных мер медицинского характера.

Ведущий: Спасибо, уважаемые гости. Хотелось бы узнать, что наши гости думают о наркомании?

(микрофон в зал)

Ведущий:

Наша программа подошла к концу, и в завершение еще один сюжет, который, мы надеемся, не оставит вас равнодушными (заголовок №7 – песня).

К материнству готовь себя сызмальства.

(ток-шоу для старшеклассников, посвящённое Дню матери).

Ведущая. Добрый вечер, уважаемые друзья! Сегодня мы собрались, чтобы поговорить о великом предназначении женщины – материнстве. Каждый из нас знает, что девочка, рождённая на планете Земля, в будущем призвана стать продолжательницей рода человеческого. Так было, есть и будет. Но интересно, а что думают по этому поводу современные девушки? Об этом мы и поговорим с нашими героинями.

Называет по имени старшеклассниц (участниц ток-шоу). Под звуки популярной мелодии появляются героини.

Ведущая. Добрый вечер. Я только что представила вас как современных девушек. А что для вас значит это словосочетание: «современная девушка»?

Звучит ответ.

Ведущая. Я знаю, что иногда девушки начинают курить, употреблять алкогольные напитки и даже ругаться матом для того, чтобы прослыть «современными». Согласны ли вы с моим наблюдением или я в этом не совсем права?

Звучит ответ.

Ведущая. Скажи, а среди твоих подруг и знакомых много курящих и употребляющих алкоголь?

Звучит ответ.

Ведущая. Но, насколько я знаю, мало кто из современной молодёжи следует доброй пословице «Береги платье снову, а честь смолоду». Теперь в моде ранние половые контакты... Как вы относитесь к данному явлению?

Звучит ответ.

Ведущая: Спасибо, мы выслушали ваше мнение. А теперь я предлагаю вам и всем сидящим в зале познакомиться с иной точкой зрения на эту проблему.

(Читается по ролям стихотворение Э.Асадова «Свободная любовь».)

Слова и улыбки её, как птицы,
Привыкли, чирикай беззаботно,
При встречах кокетничать и кружиться,

Незримо на плечи парней садиться
И сколько, и где, и когда угодно!

Нарядно, но с вызовом разодела,
А ласки раздаривать не считая
Ей проще, чем, скажем, сложить газету,
Вынуть из сумочки сигарету
Иль хлопнуть коктейль коньяка с «Токаем».

Мораль только злит её: Души куцые!
Пещерные люди! Сказать смешно!
Даёшь сексуальную революцию,
А ханжество – к дьяволу за окно!

Ох, диво вы дивное, глупость вы глупая!
Ужель вам и впрямь не понять вовек,
Что «секс-революция» ваша шумная
Как раз ведь и есть тот «пещерный век»!

Когда, ни души, ни ума не трогая,
В подкорке и импульсах тех людей
Царила одна только зоология
На уровне кошек или моржей.

Но человечество вырастало,
Ведь те, кто мечтает, всегда правы.
И вот большинству уже стало мало
Того, что довольно таким, как вы.

И люди узнали, согреты новью,
Какой бы инстинкт ни взыграл в крови,
О том, что один поцелуй с любовью
Дороже, чем тысяча без любви.

И вы поспешили-то в общем зря
Шуметь про «сверхновые отношения»,
Всегда на земле при всех поколениях
Были и лужицы и моря.

Были везде и когда угодно
И глупые куры и соловьи,
Кошачья вон страсть и теперь «свободна»,
Но есть в ней хоть что-нибудь от любви?!

Кто вас оциничивал – я не знаю.
И всё же я трону одну струну:
Неужто вам нравится, дорогая,
Вот так, по-копеечному порхая,

Быть вроде закуски порой к вину?

С чего вы так – с глупости или холода?
На вечер игрушка, живой «сюрприз»,
Ведь спрос на вас, только пока вы молоды,
А дальше, поверьте, как с горки вниз!

Конечно, смешно только вас винить.
Но кто и на что вас принудить может?
Ведь в том, чтоб позволить иль запретить,
Последнее слово за вами всё же.

Любовь не минутный хмельной угар.
Эх, если бы вам всерьёз влюбиться!
Ведь это такой высочайший дар,
Такой красоты и огней пожар,
Какой пошляку и во сне не снится!

Рванитесь же с гневом от всякой мрази,
Твердя себе с верою вновь и вновь,
Что только одна, но зато любовь
Дороже, чем тысяча жалких связей.

Ведущая. Спасибо. Это было обращение ко всем современным девушкам поэта-фронтовика Эдуарда Асадова. А теперь мы продолжим ток-шоу. Следующий вопрос нашей героине. Как ты считаешь, ранняя, порой беспорядочная, половая жизнь, курение табака, употребление алкоголя – это безобидные шалости или урон здоровью будущей мамы?

Звучит ответ.

Ведущая. Это мнение современной девушки. А вот насколько она права, насколько здоровы сейчас современные женщины, мы узнаем из анализа беседы с гинекологом нашего города.

- Совершенно здоровых женщин у нас в городе практически не осталось. Если вспомнить литературные произведения, кинофильмы, повествующие о России XVIII – XIX веков у всякого непредубеждённого человека наверняка сложится образ пышущей здоровьем русской женщины. Это про неё писал поэт: «...коня на скаку остановит, в горящую избу войдёт». А я добавлю: сама, почти без посторонней помощи ребёнка родит! Раньше ведь, как известно, роддомов не было. С началом родовых схваток в дом приглашали бабку-повитуху, и этого было вполне достаточно. В России конца XIX века прирост населения был одним из самых высоких в мире. Даже в семьях князей и графов (что уж говорить о простых крестьянах) было не по одному ребёнку, а не менее четырёх детей. Как же рожают наши современницы? Из ответа врача-гинеколога мы сделали следующий вывод: сейчас рожают гораздо меньше. Зато известно, что многие девушки балуют себя, любимых, сигаретой, бутылочкой пивка... Интересно, а как сигареты и пиво могут повлиять на их здоровье?

Звучит ответ.

Ведущая. Ещё один вопрос... Ранняя половая жизнь может закончиться нежелательной беременностью и абортom... Каковы последствия этой, как иногда говорят, «пустяковой», операции?

Звучит ответ (материалы из приложения).

Ведущая. Я знаю, что не все из вас любят прислушиваться к советам врачей, педагогов и родителей. Конечно, жить «своим умом», а по сути, без всякого рассуждения перелетать с кучи на кучу подобно мухе, спешащей навстречу своим желаниям, гораздо приятнее... Но мне кажется, что легкомыслие тут неуместно. И даже преступно. Ведь с некоторых пор мы начинаем распоряжаться не только своей судьбой и своим здоровьем, но судьбой и здоровьем другого человека... Того, который пока ещё не родился.

Звучит музыка, старшеклассница читает «Дневник нерождённого ребёнка».

5 октября. Сегодня началась моя жизнь, хотя мои родители об этом пока не знают. Я девочка, у меня будут светлые волосы и голубые глаза. Всё уже определено, даже то, что я буду любить цветы.

19 октября. Некоторые считают, что я ещё не человек. Но я настоящий человек, так же как маленькая крошка хлеба – всё же настоящий хлеб. Моя мама есть, и я тоже есть...

23 октября. Я уже умею открывать рот. Подумать только, через год я научусь смеяться, а потом и говорить. Я знаю, что моим первым словом будет «мама».

25 октября. Сегодня начало биться моё сердце.

2 ноября. Я каждый день понемножку расту. Мои руки и ноги начинают принимать форму.

12 ноября. У меня формируются пальчики – смешно, какие они маленькие. Я смогу гладить ими мамины волосы.

20 ноября. Только сегодня доктор сказал моей маме, что я живу здесь, под её сердцем. Как она, наверное, счастлива!

23 ноября. Мои мама и папа, должно быть, думают, как меня назвать.

10 декабря. У меня растут волосы, они гладкие, светлые и блестящие.

13 декабря. Я уже немного вижу. Когда мама принесёт меня в мир, он будет полон солнечного света и цветов.

24 декабря. Интересно, слышит ли мама тихий стук моего сердца? Оно бьётся так ровно. У тебя будет здоровая маленькая дочка, мама!

28 декабря. СЕГОДНЯ МОЯ МАМА МЕНЯ УБИЛА.

Ведущая. Несколько пожеланий врача-гинеколога современным девушкам.

Звучат пожелания.

Ведущая. А сейчас я хочу пригласить другого специалиста. Просим на сцену врача-педиатра...*(Представляет гостью. Под звуки «Топают малыши» или «Губки бантиком, бровки домиком» входит врач.)*

Ведущая. Первый вопрос. Как вы оцениваете состояние здоровья новорожденных детей в районе за последние 5 лет?

Звучит ответ.

Ведущая. Какие заболевания чаще всего выявляются у новорожденных и у детей до года.

Звучит ответ.

Ведущая. Значит, здоровье мамы и ребёнка взаимосвязаны?

После выступления врача ученица читает стихотворение С. Острового.

Есть в природе знак святой и вещий,
Ярко обозначенный в веках.
Самая прекрасная из женщин –
Женщина с ребёнком на руках!
Пусть ей вечно солнце рукоплещет,
Так она и будет жить в веках,

Самая прекрасная из женщин –
Женщина с ребёнком на руках!

Ведущая. И ещё одна героиня нашей встречи... Это мама трёх дочерей.

(Звучит песня о маме, появляется героиня.)

Ведущая. Добрый вечер, вы мама трёх девочек. Каким вы видите будущее своих дочерей?

Звучит ответ.

Ведущая. Согласитесь, каждая мама мечтает о счастье для своих детей. Помните, как когда-то пела О.Воронец:

Только бы жили вы, взрослые дочери,

Лучше своих матерей...

Интересно, как поступала и что говорила ваша мама, как поступаете и что говорите вы сегодня своим дочерям, готовя их к взрослой жизни?

Звучит ответ.

Ведущая. Ваша старшая дочь – старшекласница, средняя – первокласница, самая младшая ходит в детский сад...У вас прекрасные дети, с которыми, уверена, ничего подобного не случится, но от одной из мам я узнала, что её дочь, вернувшись с каникул, сообщила, что беременна. А отец не собирается связывать себя семейными узами и даже не желает слышать о ребёнке. Как, по-вашему, следует поступить в такой ситуации?

Звучит ответ.

Ведущая. Конечно, лучше избежать аборта... Но меня лично заботит ещё и то, что последнее время появляется немало сообщений о брошенных младенцах и их матерях. Поэт А.Дементьев в своём стихотворении «Женщина уходит из роддома» пишет о тех, кто выбирает, как им кажется, самый лёгкий и верный путь жизни.

(Ученица читает стихотворение.)

Уходит женщина от счастья.

Уходит от своей судьбы,

А то, что сердце бьётся чаще, -

Так это просто от ходьбы.

Он от сына отказалась.

Зачем он её в семнадцать лет!

Не мучат страх её и жалость.

Лишь только няни смотрят вслед.

Уходит женщина от счастья.

Под горький ропот матерей.

Её малыш – комочек спящий –

Пока не ведает о ней.

Она идёт легко и бодро,

Не оглянувшись на роддом.

Вся в предвкушении свободы,

Что опостылеет ей потом.

Но рухнет мир, когда средь ночи

Приснится радостно почти

Тот тёплый ласковый комочек,

Сопевший у её груди.

Ведущая. Сейчас я вновь обращусь к нашей героине, к стоящей перед нами матери. Пожалуйста, скажите несколько слов нашим девушкам.

Звучат пожелания.

Ведущая. Спасибо. Итак, мы завершаем ток-шоу. Я ещё раз хочу поблагодарить сегодняшних гостей за то, что откликнулись на приглашение и пришли к нам в гости. А закончить это вечер я бы хотела обращением к девушкам и юношам, сидящим в зале. Материнство – это великое счастье, но и огромная ответственность. В лирической повести Э.Асадова «Галина» есть такие строки:

Кто б ты ни был: женщина ль, мужчина,
Всё продумай, прежде чем решать,
Чтоб кому-то у кровати сына
Горьких слёз потом не проливать.

Помните это и будьте счастливы, мои дорогие!

«Физкультуру не любить – под собою сук рубить».

(Игра для учащихся 6 класса)

Цель: формирование у школьников потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Определение уровня знаний и навыков по профилактике нарушений осанки и зрения.
2. Закрепление знаний, полученных на уроках.
3. Развитие творческих способностей учащихся.
4. Развитие внимания, воображения, умения адаптироваться к изменяющимся ситуациям.

Оборудование: фломастеры, бумага, сумка на длинной ручке, два ведра, книги, призы.

Ход игры

Вводная часть.

Ведущий. Современная медицина считает, что здоровый позвоночник гарантирует человеку абсолютное здоровье. Есть поговорка: «Человек настолько молод и здоров, насколько молод и здоров его позвоночник».

Глаза – бесценный дар. Человек до 90% информации об окружающем мире получает через органы зрения.

К сожалению, заболевания позвоночника и нарушения зрения в списке болезней школьников занимают ведущие места. Если мы возьмём результаты медицинского осмотра нашего класса, то увидим, что у 56% учащихся нарушение зрения.

Сегодня, ребята, мы проведём игру «Осаночка, улыбочка, здоровые глазки», в ходе которой выясним, умеете ли вы беречь своё здоровье.

(Игроки выбирают капитанов команд.)

I. Основная часть.

Капитаны представляют команды «Осаночка, улыбочка» и «Здоровые глазки».

II. Разминка “Здоровье – лучшее богатство”.

Ведущий читает пословицы и афоризмы о здоровье, а команды по очереди объясняют их.

Если заболит у тебя глаз, удерживай руки.

Не доглядишь оком – заплатишь боком.

Кто читает на ходу, попадает в беду.

Береги бровь, глаз цел будет.

На солнышко не гляди: ослепнешь.

Без осанки конь – корова.

Сильный напрягся – сильнее стал,

Слабый напрягся – хребет сломал.

Физкультуру не любить –

Под собою сук рубить.

Лучшего средства от хвори нет:

Делай зарядку до старости лет.

III. Конкурс «Гляделки» (под песню «Эти глаза напротив»).

Команды становятся напротив друг друга и выполняют задание. Поморгать всем (снять напряжение глаз), затем, не мигая, смотреть в глаза партнёру напротив. Кто моргнёт первым, тот садится на место.

Побеждают те, кто дольше не моргают, так как имеют более тренированные мышцы глаз. *(Каждой команде насчитывается столько баллов, сколько игроков осталось.)*

IV. Задание на осанку.

Ведущий говорит – вся команда делает.

- Встаньте уверенно и твёрдо на обе ступни, расправьте плечи и выпрямитесь, голову держите прямо. Грудная клетка при этом должна быть расправленной. Дышите легко и свободно. Ваш девиз: *2Я принял правильную осанку сознательно.* *(Эти слова дети проговаривают хором.)*

Жюри оценивает правильную осанку детей и чёткость произношения девиза по пятибалльной системе.

V. Конкурс «Перестрелка».

Команды показывают по очереди упражнения для сохранения и улучшения зрения, а также при усталости глаз. *(Каждая команда получает столько баллов, сколько упражнений она покажет.)*

VI. Конкурс «Веришь ли ты, что...?»

Вопросы для команды «Осаночка, улыбочка».

1. Сколиоз – редкое заболевание среди детей и подростков? *(Нет.)*
2. Изобретён ли прибор, который подаёт звуковой сигнал, если носящий его на шее сутулится? *(Да.)*
3. Состояние позвоночника улучшится, если будешь заниматься плаванием? *(Да.)*
4. Способствует ли правильная осанка улучшению зрения? *(Да.)*
5. Закаливание неблагоприятно влияет на зрение и осанку? *(Нет.)*
6. Каждый третий ученик имеет нарушение осанки? *(Да.)*
7. Многие ли дети не подозревают о том, что у них искривлён позвоночник? *(Да.)*
8. Следить за осанкой нужно только в детском возрасте? *(Нет.)*
9. Может ли быть искривление позвоночника от лёгкой сумочки через плечо? *(Да.)*
10. Перегружает ли позвоночник избыточная масса тела? *(Да.)*
11. Полезно ли стоять, перенеся тяжесть тела на одну ногу? *(Нет.)*

Вопросы для команды «Здоровые глазки».

1. Тренирует ли глаза и улучшает зрение длительный просмотр телепередач? *(Нет.)*
2. Частые воспаления глаз отрицательно влияют на зрение? *(Да.)*
3. Нарушения зрения осложняют освоение некоторых профессий? *(Да.)*
4. Количество близоруких детей с 1 года до 9 класса увеличивается? *(Да.)*
5. При чтении полезно моргать? *(Да.)*
6. Зрение улучшится, если долго смотреть на солнце? *(Нет.)*
7. Если что-то попало в глаз, нужно потереть его? *(Нет.)*
8. Если попала соринка в глаз, то хорошо бы поплакать? *(Да.)*
9. Прогулка снимает зрительное напряжение? *(Да.)*
10. В мире около миллиарда людей в очках? *(Да.)*
11. Необходим ли для зрения каротин? *(Да.)*

VII. Тест на гибкость.

Дети поворачиваются к жюри спиной и сводят руки в «замок»: сначала правая рука находится сверху, затем левая. *(Сколько учащихся выполнили задание, столько баллов начисляется команде.)*

VIII. Конкурс «Как ты заботаешься о своём позвоночнике?»

Игроки разных команд по очереди говорят, что нужно делать, чтобы улучшить свою осанку и состояние позвоночника.

Например:

- правильно сидеть;
- следить за осанкой во время ходьбы;
- спать на жёсткой постели;
- выполнять упражнения на растягивание позвоночника;
- выполнять упражнения, развивающие гибкость позвоночника;
- выполнять упражнения, укрепляющие мышцы спины, избегать физических перегрузок;
- употреблять в пищу больше творога и других молочных продуктов, овощей и фруктов;
- следить за массой своего тела;
- чаще бывать на свежем воздухе.

IX. Конкурс для капитанов «Дай совет»

Ведущий предлагает капитанам ситуации, в которых они дают совет другу или подруге. Например, такие.

Ситуация 1-я. Звонит друг и говорит, что он долго учил уроки и у него очень устала и болит шея. Что делать?

Ситуация 2-я. Друг долго смотрел телевизор, поэтому у него устали и покраснели глаза. Что делать?

Ситуация 3-я. В глаз попала соринка, а дома никого нет. Что делать?

Ситуация 4-я. Друг резко поднял тяжёлое ведро: у него заболела спина. Что делать?

(Капитаны отвечают, ведущий корректирует их ответы, уточняет, расширяя поведенческий репертуар учащихся.)

X. Конкурс «Переезд на дачу».

Ведущий предлагает участникам представить, что они переезжают на дачу и нужно нести много вещей: чемодан, сумку через плечо, ведро. Вещи нужно распределить так, чтобы нагрузка на спину и руки была наименьшей. Ведущий наблюдает, как участники выполняют задание, затем комментирует их действия. Например, так.

- Когда вы несёте тяжести, не вытягивайте руки в стороны, потому что чем ближе они к телу, тем меньше напряжения испытывает спина.
- Чтобы было легче нести тяжести, разделите вещи на две части, примерно одинаковые по весу, и несите их в каждой руке.
- Если сумка через плечо лёгкая, то, чтобы ремень не сползал, приходится приподнимать плечо. В конце концов спина искривляется. Если сумка тяжёлая, мышцы шеи, спины и плечей испытывают ненужное постоянное напряжение. Для сохранения осанки нужно надевать сумку так, чтобы ремень пересекал грудную клетку.

XI. Конкурс знатоков

Игроки команд по очереди называют правила чтения, письма и просмотра телевизора.

XII. Конкурс “Хорошая осанка – лучший подарок себе”

Игроки обеих команд шагают с книгами на голове, держа спину прямой. Тот, у кого книга не упадёт, получает балл.

Заключительная часть

Подсчёт баллов, подведение итогов, награждение победителей.

Пока жюри подсчитывает баллы, команды поют частушки собственного сочинения по теме игры.

Зрители подпевают припев: “Ух, ты! Ах, ты! Осаночка, улыбочка! Ух, ты! Ах, ты! Здоровые глазки!”

Частушки

*За осанкой не слежу,
Скрюченный вест день хожу.
Чтобы мне здоровым быть,
Надо за спиной следить.*

*На уроке я сижу,
На учителя гляжу.
Мне учитель говорит:
“Сядь ровней, не повредит!”*

*Нужно спину так держать,
Чтобы ровненько стоять.
Люди смотрят не дыша,
Ох, осанка хороша!*

*Взор туманит мне слеза,
У меня болят глаза.
За глазами не слежу
И теперь слепой хожу.*

*Если долго вдаль глядеть,
На зелёный цвет смотреть,
Будешь ты здоров всегда,
Будут сильными глаза.*

*Утром, ровно в семь часов,
Я встаю с кровати.
Для пробежки я готов,
А также для зарядки!*

*Буду по лесу гулять,
Буду тело закалять.
Я здоровым быть мечтаю,
Свои мускулы качаю.*

*Если очень захочу,
В спорте кубок прлучу.
Это будет, а пока
Бегаю на ЛФКа.*

*Очень любим мы бассейн,
Плавать обожаем все.
Приходите, всех зовём –
Дружно вместе поплывём.*

