

Утверждаю



Директор МБУ «Гимназии 77»

Т.А. Усиевич

Программа общественного профилактического поста (Наркопост)

Мы выбираем здоровье!!!

Пояснительная записка:

Здоровье - это первая и естественная потребность человека. Если нет здоровья, все остальное - уже не важно. Мы часто воспринимаем наше здоровье, как данность, как нечто само собой разумеющееся. Мы считаем нормальным заботиться о вещах, которые нас окружают, и очень часто откладываем на потом заботу о собственном здоровье. А между тем, все труднее и труднее оставаться здоровым в агрессивной окружающей среде (экология, стрессы, некачественное питание и др.).

Средняя продолжительность жизни в России:

- мужчины - 59 лет,
- женщины - 62 года,

что значительно меньше, чем в других странах.

Мы привыкли считать, что наше здоровье зависит от кого угодно, но только не от нас самих. Мы привыкли все списывать на существующие проблемы системы здравоохранения и коммерциализацию медицины. Эти проблемы действительно существуют, но научные исследования доказывают, что здоровье современного человека лишь на 15-20% определяется работоспособностью системы здравоохранения и на 80-85% здоровье человека обуславливается качеством жизни, состоянием окружающей среды, полноценностью питания и общей культурой человека (т. е. тем, насколько он сам хорошо содержит свой организм). Другими словами, наше здоровье на 80% зависит от нас самих. Все мы, родители и педагоги, хотели бы видеть своих детей счастливыми, эмоционально уравновешенными, преуспевающими в делах и учебе, разносторонне развитыми. Словом, хотели бы воспитать полноценную личность. Умение выдвинуть гуманные цели, найти способы их воплощения, усовершенствовать замысел и реализовать его по плечу только здоровому человеку. Здоровье человека - основной собственный ресурс каждого из нас. К сожалению, оно занимает у человека далеко и не всегда первое место.

Традиционно к вредным привычкам относят: неумеренное потребление алкоголя (пьянство) и курение. В последние десятилетия в число и попала наркомания. Но, к сожалению, ценность здоровья большинством людей осознается тогда, когда оно под серьезной угрозой или в определенной степени утрачено. Только тогда, (да и то не всегда в должной степени) и возникает мотивация — вылечить болезнь, избавиться от вредных привычек стать здоровым.

Профилактика алкоголизма:

Проблема употребления алкоголя очень актуальна в наши дни. Сейчас потребление спиртных напитков в мире характеризуется огромными цифрами. От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей. Ведь алкоголь особенно активно влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его.

Вред алкоголя очевиден. Доказано, что при попадании алкоголя внутрь организма, он разносится по крови ко всем органам и неблагоприятно действует на них вплоть до разрушения.

При систематическом употреблении алкоголя развивается опасная болезнь – алкоголизм. Алкоголизм опасен для здоровья человека, но он излечим, как и многие другие болезни. Алкоголь — универсальный яд. Он поражает все органы и системы организма, снижает его защитные силы. Но особенно от него страдают нервная и сердечно-сосудистая системы. Так, при злоупотреблении алкоголем могут развиваться алкогольные психозы: белая горячка, алкогольный галлюциноз, бред ревности и другие. Они сопровождаются нарастающей деградацией личности. Следует отметить, что алкогольные психозы чаще наблюдаются при употреблении алкогольных суррогатов. Алкогольные поражения сердца могут быть столь серьезны, что становятся порой причиной скорострительной смерти

Особого внимания заслуживает проблема пьянства среди подростков. Основными принципами, побуждающими их к первому знакомству с алкоголем, являются желание "быть как все" в компании друзей и просто любопытство.

Большое значение в воспитании у подростка правильного отношения к алкоголю имеет семья. Пример родителей убеждает лучше всяких слов.

Профилактика курения:

Курение является тоже социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей части. Для первой – проблемой является бросить курить, для второй – избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, а также – сохранить своё здоровье от продуктов курения, поскольку вещества входящие в выдыхаемый курильщиками дым, не на много безопаснее того, если бы человек курил сам. Ни для кого не секрет, насколько опасно курение, однако же, во всём мире ежедневно выкуривается около 15 миллиардов сигарет. По оценкам, в США на лечение болезней, связанных с курением, уходит 50 миллиардов долларов в год. Что касается курения среди подростков, то в данной ситуации притягательным фактором является желание выглядеть взрослым,, т.е. имеет место подражание, лишь затем привычка укореняется и вступают в действие факторы зависимости.

Медицинская статистика сделала вывод, что подавляющее большинство курильщиков - людей недостаточно волевые. Да, они понимают, что табак вреден, соглашаются, что необходимо бросить курить, но чтобы помочь им швейцарские инженеры, создали программируемый портсигар. Он раскрывается, скажем, в первую неделю один раз в час, потом - через каждые полтора часа, а затем - соответственно часа

через три-четыре. При этом из него удастся выудить лишь одну сигарету. Обмануть портсигар трудно. Он сделан так, что при попытке заполучить лишнюю сигарету механизм "обижается!!" и выходит из строя без всякой возможности дальнейшего ремонта. Бросить курить оказывается непросто, а некоторые и не желают этого делать. Многочисленными исследованиями как российских, так и зарубежных ученых установлено, что курение способствует появлению заболеваний легких — хронического бронхита, бронхоэктатической болезни, эмфиземы легких и т. д. Чаще у курильщиков (по сравнению с некурящими) отмечаются заболевания верхних дыхательных путей. Что касается рака легких, так у курящих он появляется значительно чаще и в более молодом возрасте.

Пагубное влияние оказывает табак и на другие органы и системы, в том числе и на иммунную. Наиболее ядовитое вещество, содержащееся в нем — никотин. Он особенно опасен для сердечно-сосудистой системы. Никотин способствует развитию таких ее заболеваний, как атеросклероз, гипертония, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда и многих других. Так, доказано, что у человека, выкуривающего в день по 20 и более сигарет, в 3 раза (по сравнению с некурящими) увеличивается риск возникновения инфаркта миокарда. О вреде курения можно говорить много. Бесспорно одно — это вредная и неэстетичная привычка

Итальянские умельцы предложили свое средство - газовую зажигалку с табло на жидких кристаллах и блоком логики. Цифры на табло показывают количество сигарет, выкуриваемых за день по заданному плану отвыкания и сверх него. Сообщается и дневной ритм курильщика, то есть время, прошедшее между двумя выкуреными сигаретами. Если этот срок короче запрограммированного, то на табло появляется надпись: « Не спеши». Японцы предлагают зажигалку для желающих бросить курить. Встроенное миниатюрное устройство при каждом прикуривании исполняет несколько тактов траурного марша. А одна американская фирма вмонтировала звуковое устройство в пепельницу. Когда вы гасите сигарету, прижимаете ее к днищу, раздается натужный кашель с хрипом и бульканьем, словно у человека, у которого от многолетнего курения заболели бронхи. Существуют различные пластыри, жевательные резинки, конфеты.

ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ:

Злоупотребление наркотическими средствами и незаконная торговля ими в последнее время во многих странах мира приняли катастрофические размеры. Наркомания захватила во многих странах даже подростков. Особенностью подростковой наркомании в нашей стране стала токсикомания – изменение состояния психики при помощи бытовых химических средств (бензин, растворители, клей "Момент" и т.д.). Наряду с уже всемирно известными наркотическими препаратами за последние 10 лет во многих странах увеличилось число наркоманов, употребляющих так называемые психотропные наркотики. В этом отношении самыми опасными оказались амфетамины и глюциногены, ЛСД, не являющиеся, в отличие от других психотропных препаратов, медицинскими и представляющие исключительную опасность для человека.

В основу профилактики вредных привычек подростков положен возрастной принцип, с подростками проводятся беседы о вреде курения, алкоголизма, наркотиков. Более с старшими детьми ведутся беседы о свойствах наркотиков их влиянии на организм. В беседах с младшими детьми идет ориентировка на здоровый образ жизни.

В работе с подростками необходимо сформировать четкие представления о наркомании как о тяжелом, порой неизлечимом заболевании, быстро приводящем к смерти. Особое внимание уделяется вредному действию наркотических и токсических средств на психику и механизмах формирования физической зависимости.

Подросток в силу психологических особенностей лучше воспринимает наглядные способы пропаганды. Любые откровенно назидательные формы, поучения он встречает скептически, как посягательство на свободу, попытку «влезть в душу».

Попробовав наркотик раз-другой, чтобы удовлетворить свое любопытство, человек вдруг осознает, что уже не может без него обойтись. Надежда на силу воли не оправдывается, остановиться не удается, и он оказывается рабом дурмана. Конечно, чаще привыкание развивается не столь стремительно, однако иногда достаточно даже разового приема наркотика, чтобы появилась тяга к нему.

Легче других жертвами наркотика становятся люди в состоянии психологического дисбаланса. В ряде случаев среди причин увлечения наркотиками оказываются неблагоприятная обстановка в семье, личная драма, физическая травма и тому подобное. Заметив трудности, нужно попытаться своевременно помочь человеку решить их. Тем самым вы предупредите возможное использование наркотика. Важно также помнить, что предпосылками к наркомании являются доступность к наркотическому веществу и ощущение эйфории, связанное с его приемом.

Наркомания — тяжелая и опасная болезнь. Чем дольше она тянется, тем к большим нарушениям приводит. Наркоман постепенно теряет ко всему интерес, все его помыслы сконцентрированы только на том, как достать наркотик.

Прием наркотиков приводит к повреждению печени (развивается ее воспаление — гепатит с переходом в цирроз). Страдает также сердце — появляются дистрофические изменения в миокарде. Есть данные, свидетельствующие, что наркотики вызывают предраковые изменения в легких, ведут к импотенции, отрицательно влияют на кровь, резко ослабляют иммунную систему, в результате чего человек оказывается беззащитным перед инфекциями. Но главное — они ведут к атрофии мозга, психозам, эпилептическим припадкам, шизофрении. Можно назвать и другие тяжкие последствия этого злейшего порока, однако ограничимся перечисленными, заметив лишь, что под влиянием наркотиков деградация личности происходит в 15—20 раз быстрее, чем даже под влиянием алкоголя.

Особенно опасно пристрастие к наркотикам для женщин. Дети, появившиеся на свет от таких матерей, обречены с первых минут жизни. Наркомания — их врожденная болезнь. Ребенок, отравленный уже до рождения, плохо развивается, у него наблюдаются расстройства зрения, координации, психического развития.

Пока успехи в лечении наркомании довольно скромны. Объясняется это тем, что не полностью изучены биологические механизмы привыкания к наркотическим веществам и нет достаточно эффективных медикаментозных средств, способствующих лечению. Поэтому большое значение придается профилактическим мероприятиям, в частности борьбе с курением, поскольку курение табака и наркомания в определенной мере переплетаются (есть исследования, показывающие, что те, кто раньше не курил табак, обычной не тянутся курить наркотическое зелье).

Часто спрашивают, какой предупредительный совет можно дать людям. Ответ может быть только один — не искушайте судьбу. Никогда, ни единого раза не пробуйте наркотик! Велик риск стать его рабом, и слишком трудно излечиться от этого убийственного пристрастия.

Активная борьба с пьянством и наркоманией, ведущаяся в нашей стране в последние годы, дает ощутимые результаты. Однако беспокоит общественность и распространившаяся в основном среди подростков токсикомания. Заключается она во вдыхании высокотоксичных химических веществ (например, некоторых препаратов бытовой химии), изменяющих психическое состояние человека.

Токсические вещества не вызывают эйфории, но ведут к помрачению сознания, возникновению галлюцинаций. Правда, привыкание в этом случае не наступает и зависимость не формируется, однако подобное увлечение успевает привести к расстройству здоровья и нарушениям психики. Довольно быстро подросток оказывается в ряду неуспевающих учеников и в дальнейшем попадает в школу для умственно отсталых детей. Отмечаются нарушения аппетита, сна, подросток становится злобным, агрессивным (внешне бледный, вялый), жалуется на головные боли, слабость, плохую память и т. д. За свое злое пристрастие он расплачивается инвалидностью, а порой и жизнью.

Основная цель программы:

- формирование отношения к здоровому образу жизни как к личному и общественному приоритету, пропаганда ответственного отношения к своему здоровью и состоянию окружающей среды, осуществления комплексных профилактических мероприятий, направленных на формирование негативного общественного отношения к асоциальному поведению.

Целью воспитания у ребенка правильного отношения к своему здоровью наша программа выдвигает следующие задачи:

- Основная задача в профилактике наркомании состоит в разрушении терпимости и нейтралитета здоровой части молодежи к потреблению наркотиков. Проведение массовых антинаркотических мероприятий и акций неразрывно связано с пропагандой здорового образа жизни. Их следует проводить одновременно с привлечением всех органов и учреждений системы профилактики, общественных организаций, коммерческих структур, частных лиц, средств массовой информации. Данные мероприятия должны быть нацелены на привлечение широкого круга подростков и молодежи, а не только несовершеннолетних «группы риска».

- создание положительного отношения у детей и родителей к своему здоровью и его охране;
- формирование всесторонне развитой личности через антинаркотические мероприятия;
- создание необходимой мотивации для здоровьесбережения;
- выбор методов и приемов для педагогического руководства определяется целями и задачами конкретного занятия и содержания обучения.

Основные принципы программы:

В процессе проведения мероприятий дети и родители усваивают принципы бережного отношения к своему организму. При соблюдении научного характера сообщаемых детям сведений им прививается умение заботиться о собственном здоровье. Работа рассчитана на длительный период.

Основная цель - формирование отношения к здоровому образу жизни как к личному и общественному приоритету, пропаганда ответственного отношения к своему здоровью и состоянию окружающей среды, осуществления комплексных профилактических мероприятий, направленных на формирование негативного общественного отношения к асоциальному поведению.

В рамках реализации программы разработать:

- серию буклетов, стенгазет о здоровом образе жизни;
- цикл родительских собраний (с привлечением медицинских работников);
- цикл классных часов, бесед.

Работа по формированию психологического иммунитета к вредным привычкам будет более эффективной и результативной, если:

- детям и взрослым предоставлять объективную информацию о последствиях этих привычек, учитывая возрастные и индивидуальные особенности;
- понимание детьми сущности этих привычек идет параллельно с формированием негативного личностного отношения к ним;
- дети приобретают навыки межличностного общения со сверстниками и взрослыми, умения справляться с конфликтами, управлять эмоциями;
- учащиеся приобретут опыт решения проблем без помощи наркотиков, спиртного, сигарет...;
- в борьбе с вредными привычками ребенок, родители, педагоги будут едины.

Одно из направлений нашей работы – “Это плохо. Почему?”. Целью этого направления является выработка отрицательного отношения к вредным привычкам. Наша учебная профилактическая программа строилась на следующей методической основе, отвечающей современным подходам к обучению и воспитанию. Это:

- диалогическое общение, т. е. взаимодействие педагога и ученика как равных партнеров, без излишней авторитарности со стороны учителя;
- демократический стиль обучения, основанный на искренности, доверительности, открытости равноправном партнерстве.

На основе анализа и обобщения международного и отечественного опыта внедрения технологий построения психогигиенических ориентированных учебных программ нами определены следующие принципы их построения.

1. **Системность** - учет всей совокупности личностных и социальных факторов, определяющих готовность детей к реализации, как безопасного поведения, так и поведения рискованного, девиантного - в их взаимосвязи и взаимодействии.
2. **Парциальность** - воспитание антинаркотической устойчивости как часть общего воспитательного процесса, направленного на формирование психогигиенических основ поведения, обеспечивающего устойчивость в отношении факторов риска.
3. **Проблемная адекватность** - максимальное отражение в содержании программы реальных жизненных проблем, актуальных для конкретной возрастной группы.
4. **Когнитивная адекватность** - соответствие содержания учебных материалов и методических приемов интеллектуальному развитию детей.
5. **Социально-культуральная адекватность** - учет свойственных именно нашей культуре социальных ценностей поведения, общения, проведения досуга.
6. **Наркологическая адекватность** - учет нашей “родной” наркологической культуры - типичных для России.
7. **Использование феноменов массового сознания**, массовой культуры (с учетом их возрастного аспекта) - как было уже сказано выше.
8. **Принцип персонификации** - при возможности обеспечения прямого воздействия на детей как их любимых героев, так и “победителей порока” - бывших больных.
9. **Принцип обязательного альтернативного выигрыша** - “Я не буду курить и тем более пить, потому что я хочу быть сильным, умным, красивым”.
10. **Принцип опережающего обучения** - заблаговременное начало профилактического обучения, минимум за три года до возникновения необходимости принимать проблемные решения.

Программа реализуется через план работы наркологического поста.