**Здоровый образ жизни**

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности.

Низкий уровень нравственной культуры населения ведет к росту социально опасных явлений, масштабы которых увеличиваются в геометрической прогрессии.

Увлечение наркотиками, особенно среди молодежи, достигло критического уровня. Преступность и насилие – наиболее очевидные результаты их распространения. Не менее серьезными последствиями употребления наркотиков являются безнравственность, незаконченное образование и разрушение жизни.

Растет среди подростков и употребление алкоголя, поскольку алкоголь легко доступен и его употребление приемлемо в обществе.

Порой спрашивают, а с какого возраста следует вести пропаганду ЗОЖ? Профилактику вредных привычек родителей—задолго до появления ребенка на свет. Первые же понятия по ЗОЖу ребенку необходимо прививать с возраста, когда он начинает активно познавать мир, т. е. с 2—3 лет. И этот процесс должен непрерывно продолжаться всю человеческую жизнь. Именно со школы, а еще лучше в дошкольном учреждении должен закладываться фундамент трезвого поколения.

В последние годы у детей все чаще появляются неврозы, все чаще дети не могут справиться со школьными трудностями, с конфликтными ситуациями. Не научившись справляться со стрессом, не умея выражать и принимать себя и свои чувства, дети прибегают к деструктивным формам поведения, попадая в криминальные группировки, приобщаясь к употреблению психоактивных веществ. На учете в наркологических диспансерах находятся дети 8-9 лет. Младший школьный возраст считается непроблемным, в литературе ему мало уделяется внимания и не придается особенного значения в области профилактики отклоняющегося поведения и употребления наркотиков и алкоголя. Но именно в этом возрасте формируются многие физиологические и психические особенности ребенка. В зависимости от того, как пройдет этот период, зависит его дальнейшая жизнь.

Младший школьный возраст - это период интенсивного усвоения самых разных правил, не только учебных, но и общественной жизни. Всю информацию, которую дети этого возраста получают из внешнего мира, они буквально впитывают как губки. Кроме того, дети этого возраста наиболее восприимчивы к тому, что им говорят взрослые. Поэтому профилактику отклоняющегося поведения и злоупотребления психоактивными веществами необходимо проводить уже в младшем школьном возрасте, еще до того как дёти приобретут дезадаптивные формы поведения и начнут употреблять алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества. Детям важно, как они приобретают новые знания. Если этот процесс будет навязанным и вынужденным, дети не усвоят новой информации. Обучение должно приобрести личностный смысл, быть не просто сухой формулой, а живым источником.

Профилактическую работу с подростками необходимо вести очень тонко, без раскрытия технологии изготовления и применения того или иного наркотика, (о том, где и как произрастают наркотические растения, как изготовляют наркотики, как их применяют, их внешний вид и т. д.). Такая информация может спровоцировать их на опробование наркотиков и других отравляющих веществ

Работу проводить дифференцированно, без запугивания или риска. Известно, что подростки считают всякий риск вполне естественным, а запугивание без глубокого разъяснения проблемы дает эффект порой сиюминутный

Необходимо говорить о непредсказуемости наркомании и токсикомании, о том, что наркотический взрыв может быть моментальный с первого пригубления, вдыхания или укола, говорить не просто о физиологии в целом, а конкретно о влиянии наркотика на мозг: о том, что процессы, происходящие в организме после приема наркотика, во многом аналогичны тому, что происходит при психических расстройствах. Показать, что потребление наркотиков, алкоголя и табака сейчас немодно и крайне вредно влияет на спортивные возможности юноши, на внешность девушки. Подчеркнуть в беседе, что наркоман или токсикоман — это автомат, робот, управляемый наркотиком и прочими ядами. Раскрывая перед учащимися опасность потребления алкоголя, основное внимание следует сконцентрировать на том огромном ущербе, который наносят пьянство и алкоголизм экономике страны, производительности и качеству труда, работоспособности людей.

Необходимо убеждать подростков в том, что жизнь может предоставить им много интересного, что нет неразрешимых проблем и безвыходных ситуаций. Вовлекать подростков в общественную деятельность, которая потребует от них выработки положительных качеств, будет способствовать профилактике отклоняющегося поведения. Задача учителя — из просвещенного подростка воспитать социально неравнодушную личность, которая в любой ситуации сможет противостоять наркомании.

**Профилактическая работа в школе**

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Ивановская средняя общеобразовательная школа» расположена в Ступинском районе Московской области. Школа сельская, поэтому имеет свою специфику, одной из которых является большая роль педагогического коллектива не только в обучении, но и в воспитании, так как родители большей частью работают вне пределов села, возвращаются домой уже поздно и заняты, прежде всего, проблемой зарабатывания денег. Многие современные родители не уделяют достаточного времени общению со своими детьми, не обладают достаточным уровнем психолого-педагогической и правовой культуры. Они не могут оказать необходимое воспитательное воздействие, психологическую и социальную поддержку в результате чего, подростки оказываются одинокими и психологически беспомощными в связи с утратой связи с родителями.

Среди населения велика доля равнодушия, нейтральности и терпимости к происходящим вокруг негативным явлениям, родители очень часто подвержены ошибочной иллюзии, состоящей в уверенности в том, что беда наркомании не может коснуться их ребенка. Это в какой-то степени отражает эффект «привыкания», а в некоторых случаях осознания собственного бессилия в борьбе не просто с наркоманией, а в борьбе за физическое и психическое здоровье конкретного близкого, родственника, друга, знакомого.

В школе обучается 123 чел, неполные семьи – 31, многодетные семьи -8 – 15 чел, опекаемые – 1, малообеспеченные семьи – 37, стоят на ВШУ – 9 чел, неблагополучные семьи, стоящие на учёте КДН и ЗП – 3..

В антиалкогольной работе школы принимают участие все члены педагогического коллектива, независимо от предмета, который они ведут,— здесь для каждого есть достаточно обширное поле деятельности. Стремимся к расширению социальных связей — подключаем к этой работе родителей учащихся, сотрудников ОДН ГУ ОВД, КДН и ЗП,. специалистов организаций, проводящих профилактическую работу («Оптималист Подмосковья», кризисный центр «Надежда»). Главное – это объединение образовательных, социальных и медицинских мер в рамках первичной, вторичной и третичной профилактики, обеспечивающих достижение общего результата:

* снижение спроса и, следовательно, распространенности наркотиков среди детей и молодежи и вовлечения их в наркогенную ситуацию и субкультуру;
* снижение заболеваемости наркоманиями, токсикоманиями и алкоголизмом;
* снижение медико-социальных последствий злоупотребления психоактивными веществами (ПАВ).

Остановить поток негативных явлений среди подростков, считаем возможным через возрождение нравственных идеалов, которые помогают человеку определить свою жизненную позицию, и через широкую пропаганду здорового образа жизни.

Одним из основных направлений деятельности школы является профилактика социально опасных явлений и формирование здорового образа жизни.

Цель: поднятие престижа нравственных ценностей и здорового образа жизни в подростковой среде.

В школе накоплен определенный положительный опыт по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, наркомании, ВИЧ-инфекции и других социально опасных явлений, по формированию ЗОЖ среди учащихся и их родителей.

Администрация школы тесно взаимодействует с различными ведомствами системы профилактики.

Так, например, в начале каждого учебного года планируется совместная с ОДН ГУ ОВД деятельность по организации профилактической работы с несовершеннолетними, находящимися в социально опасном положении.

В школе создана система сбора, обработки, хранения информации, в том числе оперативной, по различным категориям учащихся и их семьями, а также направлениям профилактической деятельности (занятость, оздоровление учащихся и т.д.).

Профилактическая работа начинается с ликвидации факторов риска. В самом начале обучения изучаются семьи школьников, выявляются преобладающие в них взгляды на наркотические вещества и особенности «антинаркотического» поведения и воспитания. В результате можно уже заранее предвидеть, кто из школьников может стать своеобразным лидером среди ребят. Начало употребления никотина и алкоголя подростками,— явный признак ненормального развития личности. Здесь может быть две причины:

1. воспитание окружающими (обычно взрослыми) у подростка некритического отношения к наркотическим веществам как к естественному, допустимому, желательному и даже необходимому компоненту жизни;
2. недостаточно сформированная у школьника потребность в обучении, утрата им этой потребности, отчуждение от школы и как итог—переход из школьного коллектива в среду уличных компаний.

Кроме отсутствия потребности в учебе, существует целый ряд обстоятельств, способствующих приобщению подростка к наркотическим веществам. Общей предпосылкой к отклонениям в поведении в подростковом и юношеском возрасте, в том числе и к такой разновидности наркотизации, как потребление алкоголя, является незрелость личности. В подростковом возрасте чрезвычайно сильны стремление к самоутверждению, как среди сверстников, так и в общении с взрослыми, склонность к подражанию, протесту против опеки старших. Создается ситуация, когда подросток стремится жить «по взрослому», не имея для этого опыта, ни знаний. Он еще плохо ориентируется в разлнчных образцах социального поведения, не всегда выбирает для подражания лучшие. Так же обстоит и с взглядами на наркотические вещества. Подросток поневоле приобщается к доминирующему в его ближайшем окружении отношению к ним.

Особое внимание уделяется группе учащихся, имеющих отрицательные отклонения в своём поведении. Такие подростки общаются между собой ежедневно, проводя вместе по 6-8 часов.

Совместно с врачом амбулатории выявляются отклонения в здоровье школьника, в случае необходимости родителям рекомендуется показать ребёнка специалисту, в том числе и детскому психиатру.

В процессе сбора первичной информации мы получаем возможность выявить наиболее нуждающиеся в социальной и психолого-педагогической поддержке категории семей (инвалиды, многодетные, опекаемые, дети группы «риска», подростки, стоящие на ВШУ, внешнем (ОДН, КДН и ЗП), семьи, находящиеся в социально опасном положении и т.п.).

Имеется положительный опыт организации профилактической работы с учащимися. Действует Совет профилактики. Представители Совета учащихся школы приглашаются на заседания, ведут подшефную работу с неуспевающими детьми. Органы ученического самоуправления: создают общешкольное волонтерское движение (12 чел - учащиеся 7–11 классов), проводят социологические опросы, участвуют в антинаркотических мероприятиях.

В целях профилактики и пропаганды здорового образа жизни в школе введены программы:

* «Правильное питание» в объёме 15 часов, за счёт занятий в группе продлённого дня.
* «Здоровое поколение – здоровье нации» в объёме 12 часов в 5 классе и 8 часов в 6, 7 и 8 классах за счёт уроков ОБЖ, биологии и классных часов.
* «Твой выбор» в объёме 8 часов в 10 и 11 классах за счёт классных часов.

**Цели:**

* привлечение несовершеннолетних, прежде всего категорий, попавших в трудную жизненную ситуацию, к занятию общественно значимыми видами деятельности,
* профилактика всех видов зависимости и пропаганда ЗОЖ
* сохранение и укрепление здоровья учащихся.
* привлечение внимания общественности к проблеме сохранения и укрепления здоровья детей.
* создание системы взаимосвязи и сотрудничества со всеми заинтересованными службами.

**Задачи:**

* снижение уровня заболеваемости учащихся;
* соблюдение валеологических требований на занятиях;
* формирование у педагогов, учащихся и родителей здорового образа жизни;
* формирование системы спортивно- оздоровительной работы;
* проведение разъяснительной работы с несовершеннолетними на правовые темы,
* организация совместной работы всех заинтересованных служб, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся,
* профессиональная ориентация учащихся

**Краткое обоснование**

Статистические данные за последние три года показывают высокую заболеваемость детского населения в с. Ивановское. Анализ показал, что это обусловлено ухудшением социально-экономической обстановки, снижением уровня здоровья родителей и детей, наследственностью. У учащихся и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний, здорового образа жизни.

В работе по сохранению и укреплению здоровья учащихся принимают участие педагогический состав школы, работники Ивановской амбулатории, ЦГСЭН, организации, проводящие профилактическую работу и родители.

**Ожидаемые результаты**

1. Снижение уровня заболеваемости детей школьного возраста.
2. Создание действующей системы работы с социумом села и другими организациями по формированию здорового образа жизни.
3. Формирование здорового образа жизни в семье.
4. Разработка и соблюдение валеологических требований на занятиях.
5. Улучшение организации питания учащихся.
6. Повышение уровня материально-технического оснащения школы.

**Деятельность по реализации.**

* улучшение материально-технического обеспечения школы
* использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе; диагностика, коррекция и развитие учащихся;
* соблюдение валеологических требований на занятиях (физкультминутки, подвижные перемены);
* формирование системы спортивно-оздоровительной работы;
* контроль за выполнением мероприятий по укреплению и сохранению здоровья учащихся;
* контроль за инфекционными заболеваниями;

В начальной школе «Правильное питание» проводится в клубный час в группе продлённого дня.