**Профилактика табакокурения, алкоголизма и наркопотребления**

Статистика показывает, что вредные привычки получают все более широкое распространение, с каждым годом “молодеют” курение, пьянство, наркомания и токсикомания.

Значимое место, если не одно из главных, занимает направление профилактической работы по формированию мотивации и привитию навыков здорового образа жизни, профилактике табакокурения, употребления алкоголя, никотина среди подростков. Данная работа является основополагающим элементом моей деятельности, проходит через весь учебный процесс. Механизм реализации направлен на то, чтобы, используя различные формы занятий, сформировать у учащегося навыки самостоятельного принятия решений, умения противостоять давлению группы, преодоления стрессовых ситуаций, конфликтных и прочих сложных жизненных ситуаций, а так же проблем общения.

Общая цель всей деятельности в данном направлении – не только научить ребенка объективно оценивать свои действия и поступки (соответственно особенностям своего возраста), а развить веру в свои возможности и силы, адекватно реагировать на сложную жизненную ситуацию и делать свой собственный выбор. Помочь ему достигнуть социально-значимых результатов в жизни, получить своевременно дозированную информацию о разрушающем эффекте вредных привычек не только на организм человека, но на саму жизненную ситуацию.

Система построения моей работы в направлении пропаганды здорового образа и профилактики вредных привычек у подрастающего поколения строится следующим образом. К началу учебного года составляю годовая циклограмма работы по здоровому образу жизни. В неё включаю следующие разделы: информационно – просветительская работа, диагностика «Сформированность понятий ЗОЖ», банк данных об учащихся, тренинговые занятия, буклеты, презентации и видеоролики, настенные газеты, рейды, классные часы, лекторские группы и родительские собрания. Далее планирую тематические недели, декады и месячники в соответствии с планом работы школы и на основании этого составляю план работы классного руководителя.

Моя работа, как классного руководителя в направлении профилактики вредных привычек и формирования мотивации на здоровый образ жизни, ведется в трех основных направлениях:

- Диагностическая работа.

- Индивидуальная работа.

- Групповая работа.

Профилактика табакокурения - тема очень значимая и важная в воспитательной работе каждого учебного заведения. Курение – это не безобидная привычка, с которой легко расстаться. Это настоящая болезнь и огромная проблема для всего общества. По данным социологического исследования, проведенного республиканским центром гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья совместно с Институтом социологии Беларуси, курит 24% опрошенных подростков. Среди курящих юноши составляют 54%, девушки – 46%. Возраст начала курения «10–14 лет» отметило 60% курящих подростков. Курение у них ассоциируется с общепринятой нормой поведения. Характерно, что в семье курящих 50% детей приобщаются к курению в раннем возрасте, а в некурящих – не более 25%.

Алкоголизм –одна из главных проблем нашей страны. К сожалению, сейчас пьют не только взрослые, но и подростки. Алкоголь губит наш организм. А для детей вдвойне опасно. Я предпринимаю серьёзные меры по профилактике этой вредной привычке. Ведь подростки, дети – это наше будущее! Подростку легче разобраться в предлагаемых вариантах поведенческих стереотипов, когда есть возможность высказать свое мнение и получить ответы на вопросы, поэтому одна из самых эффективных приемов работы – подача информации разнообразными формами.

Основные задачи в моей работе по профилактики курения и употребления алкоголя в подростковом возрасте следующие:

- Умение четко формулировать аргументы против курения.

- Умение противостоять давлению сверстников.

Формы профилактических мероприятий, которые проводятся мной,- это ток-шоу, диспуты, семинары, дебаты, «круглые столы», суд над табаком, интерактивное голосование. Используются формы популярных телеигр, таких как «Что? Где? Когда?», «КВН» и т.д. Эффективной формой проведения профилактических мероприятий являются тренинговые занятия.

В пропаганде здорового образа жизни я использую такие мероприятия:

- беседы медработника по проблемам, которые выбрали в качестве приоритета сами учащиеся;

-  беседы, дискуссии, диспуты, мозговые штурмы (все это подготавливают сами ученики при поддержке классного руководителя);

- встречи с «интересными людьми», общение с которыми продемонстрируют преимущества здорового образа жизни;

- классные часы, видеочасы, с обсуждением видеофильма или фрагментов фильмов, записей телепередач.

В беседах с детьми следует, помимо традиционных тем: наркомании, ВИЧ-инфекции, гепатиты, алкоголизм, обращаю внимание на такие проблемы, как:

- преимущество жизни без сигарет, алкоголя и наркотиков;

- милосердие, доброта и здоровье;

- природа и здоровье;

- любовь и здоровье;

- здоровье и успешная карьера;

- мода и здоровье;

- фигура и здоровье;

- спорт и здоровье;

- компьютерные игры и здоровье;

- СМИ и здоровье.

Наркомания захватила во многих странах не только взрослых людей, но и подростков. Если бросить пить и курить, можно усилием воли, то с приёмом наркотиков гораздо сложнее. В настоящее время выпускаются наркотические вещества, которые вызывают зависимость с первого приёма. Моя работа состоит в том, чтобы хоть немного помочь подросткам проявлять устойчивость к пагубным последствиям выше перечисленных вредных привычек. И при предложении закурить или ещё что-то, твёрдо сказать «НЕТ!». На классном часу: «Имя беды – наркотик» затрагивались самые основные вопросы, связанные с историей возникновения и развития наркомании в нашем обществе. Была подготовлена и показана презентация на эту злободневную тему. Мы с ребятами обсуждали причины распространения наркомании, анализировали результаты пагубного воздействия наркотиков на здоровый, молодой организм. Я подготовила сообщения о статистике распространения наркомании в нашей стране и в нашей области в частности. В конце классного часа ребята пришли к выводу, что в нашем обществе каждый случай наркомании должен расцениваться как чрезвычайное происшествие, потому и важно, чтобы ни мы, ни наши близкие, знакомые, да и просто посторонние люди не пополняли число тех, кто уже встал на путь добровольного разрушения своего здоровья.

Моя роль, как классного руководителя заключается в направлении дискуссии и подведении итогов, предоставив максимальную возможность детской активности в организации мероприятия и свободного высказывания своих мнений. Такие занятия развивают активность, формируют жизненную позицию.

В работе по преодолению вредных привычек я, как классный руководитель, уделяю большое внимание работе с классом по формированию у учащихся умения противостоять и бороться с вредными привычками. Но для того чтобы бороться с вредными привычками учащихся, необходимо в первую очередь сформировать у ребят отрицательное к ним отношение. С этой целью я организовываю в классе просветительскую работу через систему внеклассных мероприятий. Такие мероприятия направлены на демонстрацию последствий для организма человека и для его личностного становления. Для эффективности внеклассной работы в этом направлении мной используются следующие формы работы:

- просмотр видеофильмов с последующим обсуждением;

- просмотр кинофильмов, которые отражают ситуации борьбы людей с собственными пороками и пути их преодоления;

- встречи с людьми, сумевшими преодолеть свои вредные привычки, выжившими в трудных ситуациях жизни;

- чтение и обсуждение журнальных публикаций о силе и стойкости человеческого духа в самых трудных жизненных ситуациях;

- тематические викторины, устные журналы;

- создание антирекламных роликов по проблеме;

- конкурсы на лучшее художественное произведение, направленное против вредных привычек человека, демонстрирующее силу человеческого духа;

- выставки рисунков, акции в защиту человека от влияния вредных привычек;

- нравственные классные часы;

- интерактивные игры;

Хотелось бы отметить необходимые условия, которыми я руководствуюсь при подготовке мероприятия по профилактике вредных привычек:

- мероприятия должны быть актуальны. Если мероприятие «запоздает», оно может вызвать иронию и сарказм учащихся;

- подготовка мероприятия должна быть очень детальной и достоверной. Разговор на данную тему не терпит фальши и формализма;

- мероприятия такого рода должны быть искренними и максимально откровенными со стороны взрослого;

- форма общения - не назидание с позиции своего опыта, а совместный поиск истины;

- факты и события, статистика должны быть очень впечатляющими, чтобы затронуть внутренние механизмы личности ученика;

- такие мероприятия не должны требовать от ученика единства взглядов со всеми остальными. Они должны поставить ученика в позицию раздумий.

Так же в течение учебного года в нашей школе ежемесячно проводятся Совет по профилактике. Организуется это с единственной целью — направить ребенка по правильному пути.

Мною поводится большая работа с родителями, цель которой способствовать формированию в семье максимально комфортных условий для личностного роста и развития ребенка, возрождению семейного воспитания. Мониторинговые исследования показали, что родители испытывают "дефицит компетентности” по вопросам формирования у детей анти- наркотических установок и ценностей здорового образа. Поэтому проводятся общешкольные и классные собрания конкретно по этой теме. Например, "Как сказать наркотикам "Нет!”, "Признаки и симптомы возможного употребления наркотиков”, "Вредные привычки и пути их преодоления”.

Исходя из вышесказанного, сам собой вытекает вывод. Необходимо работать с детьми и подростками такими, какие они есть, - не вырывать их из контекста взаимоотношений со сверстниками. Узнавая наших детей, мы сокращаем дистанцию во взаимоотношениях с взрослыми. Просто заставить подростка изменить свои взгляды, интересы, ценности – дело не благодарное. Профилактическая работа будет только тогда эффективна, когда мы будем отталкиваться от интересов и потребностей самого подростка и в процессе совместного взаимодействия формировать его конструктивные взгляды, ценности, совпадающие с общепринятыми ценностями общества (здоровье, любовь, семья, дети, самоуважение, уважение окружающих).

 Г.Киев Могилевская Т.Г.