

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
СУРГУТСКИЙ ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ,
УПРАВЛЕНИЯ И ПРАВА (ФИЛИАЛ) ТЮМГУ

УТВЕРЖДЕНО

Директор
Сургутского института экономики,
управления и права

(филиал) ФГАОУ ВО «ТюмГУ»

Г.В.Патракова
Приказ № 29 от 25.08.2016г.

(филиал)

ПРОГРАММА

Пропаганда и обучения навыкам здорового образа жизни, профилактики и запрещения курения, употребления алкогольных напитков, наркологических средств и психотропных веществ, предупреждения заболеваний, вызываемых ВИЧ-инфекцией и правонарушений в студенческой среде Сургутского института экономики, управления и права ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»

Сургут, 2016 г.

Введение

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.

Что побуждает здоровых, молодых людей вести неправильный образ жизни...?

В последнее десятилетие распространение наркомании и других видов зависимости от психоактивных веществ среди подростков и молодежи превратилось для России в проблему, представляющую серьезную угрозу здоровью нации, экономике, социальной сфере и правопорядку страны. Согласно статье 41 Федерального закона «Об образовании в РФ» педагогические работники обязаны осуществлять:

- пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни;
- профилактику и запрещение курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ.

Это в свою очередь обеспечивается проведением санитарно-гигиенических, профилактических и оздоровительных мероприятий, обучение и воспитание в сфере охраны здоровья граждан в Российской Федерации (статья 41, пункт 4.2).

Гипотеза: Студенты филиала института понимают, что употребление наркотиков приводит к развитию тяжелых заболеваний, инвалидности и сокращению продолжительности жизни.

Цель программы: изучение состояния здорового образа жизни среди студентов филиала института, уровень сформированности антинаркотического мировоззрения среди студентов филиала института.

Задачи программы:

1. Оценить уровень компетентности студентов образовательного учреждения в вопросах пропаганды здорового образа жизни и отношение к своему здоровью.
2. Проанализировать представления студентов об опасном действии наркотических веществ на организм человека, углубить и расширить знания по проблеме.
3. Формировать сознательное отношение студентов к своему здоровью
4. Провести сопоставительный анализ полученных результатов.

Объект программы: студенты.

Программа включал в себя:

- потребности в знаниях по здоровому образу жизни и пагубном влиянии наркотических веществ на организм подростков;
- мнения и представления студентов о наиболее эффективных формах организации занятий естественно - научного цикла, внеклассных мероприятий для повышения уровня знаний о здоровом образе жизни и формирование антинаркотического мировоззрения студентов;

Метод работы: анкетирование

В результате проведения программы были собраны данные, демонстрирующие:

- Уровень знаний и уровень компетентности студентов в области здорового образа жизни и вреда наркотических веществ для их здоровья;
- Представления студентов филиала колледжа о необходимости ведения здорового образа жизни;
- Охват студентов филиала института в мероприятиях антинаркотической направленности;
- Проблемы в области занятости, организации досуга и свободного времени студентов филиала института.

Определения, обозначения

- **Здоровье** - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.
- **Здоровый образ жизни** — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации.

- **Формирование здорового образа жизни** - это комплекс мероприятий, направленных на сохранение здоровья; пропаганду здорового образа жизни; мотивирование граждан к личной ответственности за свое здоровье; разработку индивидуальных подходов по формированию здорового образа жизни; борьбу с факторами риска развития заболеваний; просвещение и информирование населения о вреде употребления табака и злоупотребления алкоголем; предотвращение социально-значимых заболеваний; увеличение продолжительности активной жизни.

- **Пропаганда** — (от лат. *propaganda* подлежащее распространению) популяризация и распространение политических, филосовских, религиозных, научных, художественных или иных идей в обществе посредством устной речи, средств массовой информации, визуальных или иных средств.

- **Наркомания** (от греч. — оцепенение, сон, и безумие, страсть, влече^ние) — хроническое

прогredientное заболевание, вызванное употреблением наркотических веществ.

- **Антинаркотическая пропаганда** - пропаганда здорового образа жизни, в том числе физической культуры и спорта, направленная на формирование в обществе негативного отношения к наркомании.

- **К галлюциногенам** относят натуральные вещества, вырабатываемые из растений, например кактуса или грибов, а также вещества, полученные химическим путем – ЛСД, экстази. Галлюциногены оказывают сильное воздействие на мозг.

- **Наркотиками** являются препараты конопли: гашиш, конопля, марихуана, «план».

- «Серьезные» наркотики относят препараты опия (морфин, героин, вытяжка из маковой соломки)
- Летучие наркотически действующие средства – это клей, бензин – вещества, не включенные в перечень наркотических веществ.

1. Основное содержание

1.1. Основы здорового образа жизни.

- Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого человека, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.
- Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.
- Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды образ жизни, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.
- Существует три вида здоровья: физическое, психическое и нравственное (социальное):
- физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека правильно функционирует и развивается.
- психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.
- нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может быть нравственным уродом, если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами. Здоровый и духовно развитый человек счастлив - он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Плодотворный труд - важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд. Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строгом соблюдении режима вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Для воспитания здорового образа жизни, необходимо проникнуть вглубь самой проблемы. Важно выяснить, что послужило причиной ведения не здорового образа жизни, и что способствует ведению здорового образа жизни. Для выяснения этого, мною были проведены программы, направленные на выявление физического, социального и психологического здоровья студентов.

Были предложены анкеты «Отношение к ЗОЖ»:

1. Что такое на ваш взгляд «Здоровый образ жизни»?
2. Необходимо ли, по вашему мнению, вести здоровый образ жизни?
3. Что вы охотнее и чаще всего делаете, когда устаете?
4. Что важнее всего для поддержания хорошего самочувствия?
5. Как вы думаете, является ли ваш образ жизни здоровым?
6. Что вы делаете для повышения уровня своего здоровья?
7. Считаешь ли ты здоровье – богатством?
8. Как ты относишься к друзьям, которые курят, употребляют алкогольные напитки?
9. Согласен ли ты с тезисом: «Курить – это модно?»
10. Считаешь ли ты, что занятия спортом способствуют поддержанию здоровья?
11. Способствует ли правильное питание сохранению здоровья?

Анкета по методике «Недописанный тезис»:

«Здоровый образ жизни – это...»,
«Повышенная ценность для человека...»,
«Быть человеком – это...»,
«Курить, значит...»,
«Занятия спортом...».

Анкетирование позволило сделать вывод, о том, что “знания” у большей половины студентов о здоровом образе жизни не стали убеждениями, что нет мотивации к заботе о собственном здоровье.

Мною также был проведен специальный тест – опрос, направленный на выявление отклонений со стороны нервной, сердечно - сосудистой, пищеварительной и других систем организма. Анкета-опрос содержит 21 вопрос (с ответами «да»; «нет»)

Диагностический анализ состояния физического, социального и психического здоровья студентов полностью подтверждает прописную истину: у всех подростков разные стартовые площадки жизнедеятельности, разное здоровье, разные судьбы. Следует отметить, что зачатки образа жизни, закладываются в раннем детстве. Так, дети, которые испытывают некоторые ущемления и внутреннюю тревогу для желания самовыражения, переходят на образ жизни, в котором бытуют сигареты, наркотики и алкоголь.

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Понятие психоактивных веществ, наркотиков, наркотических веществ.

Причины их последствия и применения.

Наркотики известны человечеству с незапамятных времен. Древние источники свидетельствуют о том, что наркотики употреблялись в Месопотамии, Египте, Индии, Китае за полторы тысячи лет до нашей эры. Первыми наркотиками были продукты опиумного мака и индийской конопли. Употребление наркотиков, по общему правилу, было уделом “низших слоев”.

К распространенным наркотическим веществам относятся:

1. Морфий и героин – алкалоиды опиума;
2. Снотворные средства, включающие так называемые барбитураты;
3. Гашиш (анаша, план, марихуана);
4. Стимулирующие средства, обладающие эффектом возбуждения нервной системы.
5. Кокаин – алкалоид растения кока.

Наркомания – это заболевание, которое выражается в физической или психологической зависимости от наркотиков, непреодолимом влечении к ним, что постепенно приводит организм к физическому и психологическому истощению.

Наркомания имеет социальные последствия. Для преступных элементов это легкий путь добывания денег. Злоупотребление наркотиками ведет к росту смертности, особенно среди молодежи и развитию целого “букета” соматических и психических заболеваний.

На почве наркомании совершаются преступления, так как в состоянии “ломки” наркоман способен на любое преступление. Приобретение наркотиков становится фоном для совершения ряда преступлений против личности: воровства, грабежа, разбоя. Наркомания отрицательно влияет на потомство. Дети рождаются с серьезными физическими и психологическими отклонениями, что в свою очередь ведет к распаду семьи. Наркоман деградирует как личность, так как рабская зависимость от наркотиков заставляет его совершать аморальные поступки.

Одной из психологических субъективных причин наркомании является неудовлетворенность жизнью в связи с самыми различными обстоятельствами: личными трудностями, недостатками социально-культурной сферы, неустроенный досуг, социальная несправедливость, неустроенность быта, неудачами в учебе или на работе, разочарование в людях.

Значительное место в этнологии причин наркомании занимает личность наркомана. Имеются в виду демографические, возрастные и социально-медицинские аспекты. Среди наркоманов преобладают мужчины. Другое важное обстоятельство – то, что этим недугом поражена, главным образом, молодежь.

Мотивы наркомании и токсикомании:

1. Удовлетворение любопытства относительно действия наркотического вещества;
2. Испытание чувства принадлежности с целью быть принятым определенной группой;
3. Выражение независимости, а иногда враждебного настроения по отношению к окружающим;

4. Познание приносящего удовольствие нового, волнующего или таящего опасность опыта;
5. Достижение “ясности мышления” или “творческого вдохновения”;
6. Достижение чувства полного расслабления;
7. Уход от чего-то гнетущего.

Наркомания - это не болезнь в обычном смысле этого слова. Но это и не просто порок из числа тех, что присущи здоровым людям. Наркомания – тотальное (т.е затрагивающее все стороны внутреннего мира, отношений с другими людьми и способов существования) поражение личности, в большинстве случаев сопровождающееся осложнениями со стороны физического здоровья. Человек, идущий по пути наркомана, постоянно уничтожает свои лучшие нравственные качества, становится психически не вполне нормальным, теряет друзей, семью, не может приобрести профессию или забывает ту, которой раньше владел, остается без работы, приносит беды несчастий себе и окружающим и, наконец, медленно разрушает свое тело. Еще одна особенность наркомании состоит в том, что она как патологическое состояние в значительной степени необратима, и негативные изменения, которые произошли в душе человека в результате злоупотребления наркотиками, остаются с ним навсегда. Наркомания похожа наувечье. Самое страшное в ней то, что наркоманы слишком поздно понимают, что они не просто “балуются наркотиками” а уже не могут без них. Иногда пристрастие развивается через полгода и даже год, чаще через 2-3 месяца, но нередко человек становится зависимым после первой же инъекции. Средняя продолжительность жизни человека, принимающего наркотики, примерно 7 -10 лет непрерывного злоупотребления. Но есть такие, которые погибают из-за них через 6-8 месяцев после начала регулярного приема. К гибели наркоманов приводят:

1. травмы в дорожно-транспортных происшествиях
2. передозировки
3. отравление некачественными наркотиками
4. заболевания: сепсис, пневмония, хроническая печеночная недостаточность, СПИД и т.д.

Неверно считать, что наркотики используются только членами так называемых «групп риска». Большинство родителей уверены, что их дети никогда не прибегнут к наркотикам, однако это настолько тонкая и сложная вещь, что даже многие дети с хорошим воспитанием попадают в прочный круг наркомании. Пожалуй, это один из самых важных вопросов для родителей и учителей. Причем, это касается не только “трудных детей”, поскольку наркоманами становятся и вполне благополучные юноши и девушки. Поведенческие признаки применения наркотиков:

1. Нарастающая скрытность ребенка.
2. Сонливость или бессонница.
3. Падение интереса к учебе.
4. Ухудшение памяти и внимания.

5. Увеличение финансовых запросов.
6. Появление новых, подозрительных друзей.
7. Обращает на себя внимание появление неопрятности во внешнем виде.
8. Настроение ребенка-это очень важный признак - меняется по непонятным причинам, очень часто не соответствует ситуации: раздражительность в спокойной ситуации.
9. Ребенок становится изворотливым, лживым, уходит от ответов на прямые вопросы.
10. Наконец можно заметить следы от инъекций.

Питательной почвой для наркомании является микросреда. Большое значение играет семья, уличное окружение. Появление хотя бы одного наркомана во дворе, на улице, на работе, пагубно влияет на окружающих. Первоначально наркотики дают как угождение, бесплатно, потом в долг, затем требуют деньги.

Для изучения социальной обстановки в нашем колледже, для того чтобы узнать мнение студентов об опасности влияния никотина, наркотиков и алкоголя на нашу жизнь, было предложено ряд викторин и тесты. (приложение1)

Анализируя, полученные результаты более 50% респондентов отмечают, что государством принимается минимально действенных мер по предотвращению наркомании и в виде возможных мер предлагают уменьшить количество передач, пропагандирующих «красивую» жизнь знаменитостей, передач, исказжающих реальное отношение к жизни молодежи (например «Дом-2»). Кроме того, отмечают, что жизнь стала очень дорогой в материальном плане и предлагается предоставить молодежи более широкую возможность заниматься спортом, строить развлекательные центры и доступные молодежные кафе, где бы подростки могли собираться для общения, и не требовалось бы при этом иметь много денег.

1.3. Формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни и антинаркотического мировоззрения среди студентов филиала института на занятиях по географии, ОБЖ, БЖД, философия.

Проблема формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья становится приоритетным направлением развития современной образовательной системы.

Процесс формирования здорового образа жизни подрастающего поколения до недавнего времени отожествлялся с физическим воспитанием. Жизнь, однако, показала, что в век стрессов и неврозов, агрессивности и равнодушия, социальных болезней и экологически неблагополучных условий существования физическому воспитанию не справиться с поставленными задачами по формированию культуры здоровья учащейся молодежи.

Только с самого раннего возраста можно привить детям знания, навыки и привычки в области охраны здоровья, которые впоследствии превратятся в важнейший компонент общей культуры человека и окажут влияние на формирование здорового образа жизни всего общества.

Следует отметить, что зачатки образа жизни, закладываются в раннем детстве. Так, дети, которые испытывают некоторые ущемления и внутреннюю тревогу для желания самовыражения,

переходят на образ жизни, в котором бытует наркотики и алкоголь. В этих случаях приоритетными задачами коллектива, в котором обучает ребенок (детский сад, школа, колледж или институт), по формированию ЗОЖ должны быть- укрепление психического и физического здоровья; - воспитание потребностей навыков ЗОЖ. Вышеназванные задачи решаются в трех направлениях: работа с подростками, их родителями и коллективом.

Одной из составляющих здорового образа жизни является отказ от разрушителей здоровья: курения, употребления алкогольных напитков и наркотических веществ. Если говорить о колледже, то все мои действия как преподавателя направлены на профилактику и предупреждение, главное то, чтобы студент не начал курить, пить и употреблять наркотики, ну а если это уже произошло на то, чтобы

студент бросил курить, употреблять спиртные напитки и наркотические вещества. Довожу до сведения подростков информацию о том вреде, который наносит пьющий, принимающий наркотики человек своему здоровью и здоровью своих близких, информирую о сути курения, алкоголя, наркотиков. Борьба с тем или иным негативным явлением систематически осуществляется на уроках биологии, химии, экологии через:

- уроки профилактики: «Спирты, их влияние на организм», «Последствия влияния алкоголя, никотина, наркотических веществ, загрязнения среды на развитие человека», «Денатурация белка спиртом, растворами тяжелых металлов», «Наследственные болезни человека, их причины и профилактика» «Профилактика авитаминоза»;
- урок лекция: «Адаптация организма человека к факторам среды», «Биохимические основы спортивной тренировки», «Биохимические основы рационального питания»;
- урок конференция «Проблемы сохранения здоровья человека», «Мы выбираем жизнь»
- организация семинаров «Профилактика и методы лечения болезней, вызванных вирусами», «Способы решения экологических проблем», «Экологические проблемы промышленных и бытовых отходов в городе»;
- организация консультаций, бесед «Борьба с вирусными заболеваниями (СПИД, гепатит и др.)» и другие;
- практические занятия: «Комфорт среды обитания человека», «Контроль за качеством воздуха, воды, продуктов питания», «Влияние шума и вибрация на здоровье городского человека»;
- подготовка студентами презентаций, рефератов, сообщений на тему «Влияние алкоголя, наркомании, курения на наследственность» «Здоровью вместе скажем «ДА»!»;
- участие в различного рода олимпиадах;
- конкурсы буклетов, листовок, слоганов «Жить ЗДОРОВО!» «Наркотикам -Нет»;
- конкурсы поделок «Из отходов в доходы!» ;
- проведение экскурсий «Наблюдение за антропогенными изменениями в естественных природных ландшафтах своей местности», «Естественные и искусственные экосистемы своего района».

Тесное сотрудничество с семьей, с родителями студентов считается залогом успеха. Работа с родителями осуществляется на основе результатов анкетирования. Затем организуются консультации, беседы, индивидуальные встречи, круглые столы с участием различных специалистов, оформляются информационные стенды. Основная цель убедить родителей в том, что основная причина негативного поведения подростков это - неумение (а в ряде случаев и отсутствие возможности) правильно, с пользой для себя и общества организовать свой досуг. И тем самым привлекаем их внимание к оказанию помощи своим детям в организации досуга.

Работа коллектива по формированию антинаркотического мировоззрения среди студентов филиала колледжа начинается с *тестирования обучающихся с последующим анализом полученных результатов и на их основе вносятся коррективы в воспитательную работу и планируются различного рода мероприятия*: физкультурные занятия; уроки безопасности; физкультурные праздники, спортивные соревнования; Дни здоровья; конкурсы рисунков, плакатов; организация семинаров и встреч с представителями различных организаций; организация лекций осуществляется

ежегодно с медицинскими работниками, с представителями полиции, ОДНС ОП-2 г.Сургута.

Заключение

Современный подход к работе по профилактике курения, алкоголизма и наркомании среди подростков характеризуются усилением традиционных педагогических, медицинских, правовых и общественных мер воздействия с помощью использования достижений практической, возрастной и социальной психологии. Вместе с тем возможна имеется яркая тенденция к уходу от лекционной формы работы и запугивания к беседам, диспутам, викторинам и подвижным играм проведенным не только в стенах образовательного учреждения, но и в нестандартной обстановке в условиях проведения дней здоровья и экскурсий. Нестандартная обстановка, личный пример старших товарищей и красота нашей природы, все интенсивно воздействует на подростка и является весьма эффективными мерами, доказавшими свою полезность на практике. Для оценки эффективности любой профилактической программы необходимы регулярные социологические программы, проводимые независимыми экспертами.

Болезнь легче предупредить, чем лечить. Неуклонный рост числа подростков, употребляющих алкоголь и наркотики, делает эту работу актуальной и необходимой. Ее эффективность может быть значительно повышена в результате объединения усилий работников педагогических, медицинских, правовых, социальных учреждений, конфессиональных и общественных организаций.

От того, насколько методически правильно будет организована профилактическая работа, зависит результат, цена которого – здоровье и жизнь детей, будущее России.

Цель таких мероприятий не рассказывать молодежи страшилки о вреде и пагубности наркотиков, а предложить альтернативу этому сомнительному удовольствию. Мероприятия такого плана позволяют приблизиться к молодому поколению, разговаривать с ними на их же языке. В нашем учебном заведении работа в этом направлении развивается, и будет успешно продолжать развиваться, А пропаганда здорового образа жизни на них приобретет систематический характер.