

# **Профилактика вредных привычек и формирование мотивации на здоровый образ жизни**

**Из опыта работы педагога-психолога  
УО «ГОСШ № 1 г. п. Городея»  
Усович Марины Чеславовны**

В настоящее время одной из наиболее актуальных и острых проблем нашей страны является демографический кризис: численность населения страны постепенно уменьшается. Создавшаяся ситуация обусловлена многими факторами: не высоким уровнем жизни населения, остро стоящей жилищной проблемой, желанием женщин сделать карьеру, ухудшением генофонда страны, возрастанием количества с рождения больных детей, угрожающим состоянием окружающей среды и прочее. Решение многих из этих проблем находится в компетенции государства, другие можно решить только совместными усилиями всех жителей Земли, смягчить или нейтрализовать влияние третьих может каждый человек.

В условиях загрязненной окружающей среды человеку необходимо с удвоенной энергией заботиться о сохранении и укреплении собственного здоровья, но происходит обратный процесс.

Статистика показывает, что вредные привычки получают все более широкое распространение, с каждым годом “молодеют” курение, пьянство, наркомания и токсикомания. Гиподинамия, диагноз горожан, проникает в сельскую местность, телевизор и компьютерные игры заменяют прогулки на свежем воздухе.

Значимое место, если не одно из главных, занимает направление профилактической работы по формированию мотивации и привитию навыков здорового образа жизни, профилактике употребления алкоголя, никотина, ПАВ среди подростков. Данная работа в школе проводится не отдельным обособленным направлением. Она является основополагающим элементом всей работы психолога, проходит “сквозным действием” через весь учебно-воспитательный процесс, направленный на развитие учащегося и включает в себя сотрудничество всего коллектива школы. Планирование работы в данном направлении не является чем-то отдельным, изолированным, а лежит в общей плоскости профессиональной деятельности и педагога-психолога и педагога социального, затрагивает зону деятельности, как педагогов дополнительного образования, так и педагогов-предметников. И вся эта совместная деятельность направлена, прежде всего, на профилактическое воздействие, на личность ребенка. 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, и получить грамотно и своевременно дозированную информацию о разрушающем эффекте вредных привычек не только на организм человека, но на саму жизненную ситуацию. Необходимо предоставить подростку азы правовой базы, информацию об уровне ответственности, лежащем на человеке, который не только распространяет, но и употребляет спиртные напитки и наркотические вещества. Более того, данная информация должна носить адекватный уровень сложности в соответствии с возрастом ребенка.

Система построения моей работы в направлении пропаганды здорового образа и профилактики вредных привычек у подрастающего поколения строится следующим образом. К началу учебного года составляется годовая циклограмма работы по здоровому образу жизни. В неё включены 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 планируются тематические недели, декады и месячники в соответствии с планом работы школы и на основании этого составляется план работы школьного психолога на год с учетом и других направлений.

Принципы, на которых основывается деятельность психолога в профилактической работе употребления ПАВ, алкоголя и курения в школьной среде, следующие:

1. Комплексность. Предполагает согласование взаимодействия на межведомственном и профессиональном уровнях.
2. Дифференцированность. Определение целей и задач, средств и согласованности результатов. Осуществляется с учетом возрастных особенностей ребенка, степенью его социальной зрелости, вовлечения в школьную среду.
3. Аксиологичность. Ведущим аспектом профилактической работы в школе мы выделяем социальный аспект, ориентированный на формирование позитивных моральных и нравственных ценностей. Психологический аспект направлен на формирование стрессоустойчивых установок. В образовательном аспекте – формируем систему представлений и знаний о злоупотреблении алкоголем, наркотиками и никотином.
4. Последовательность.
5. Легитимность. Создание правовой базы профилактического направления.

Работа психолога в направлении профилактики вредных привычек и формирования мотивации на здоровый образ жизни, ведется в трех основных направлениях:

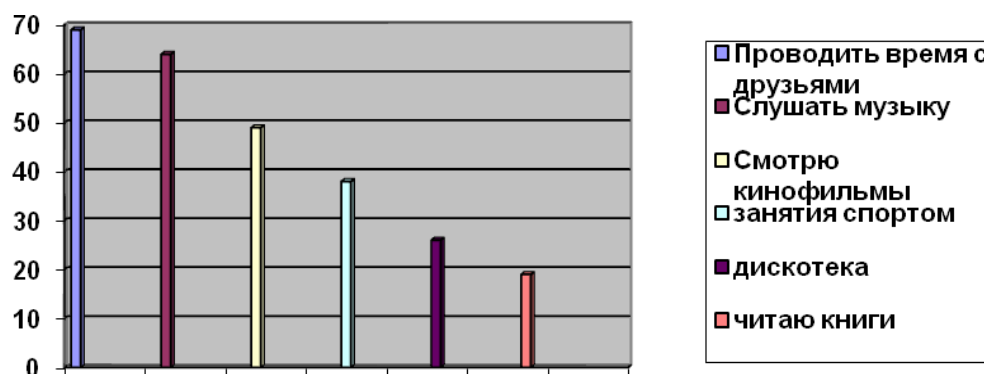
- Диагностическая работа.
- Индивидуальная работа.
- Групповая работа.

Коротко охарактеризую построение моей работы по пропаганде здорового образа жизни и профилактике вредных привычек.

**Диагностическая работа** дает возможность иметь представление о предпочтениях наших детей, их интересах и направленностях. Не имея объективной информации об истинном положении дел, невозможно определить верного направления в работе с подростками, невозможно перестроить подростка и заставить его принять ценности взрослого, старшего поколения.

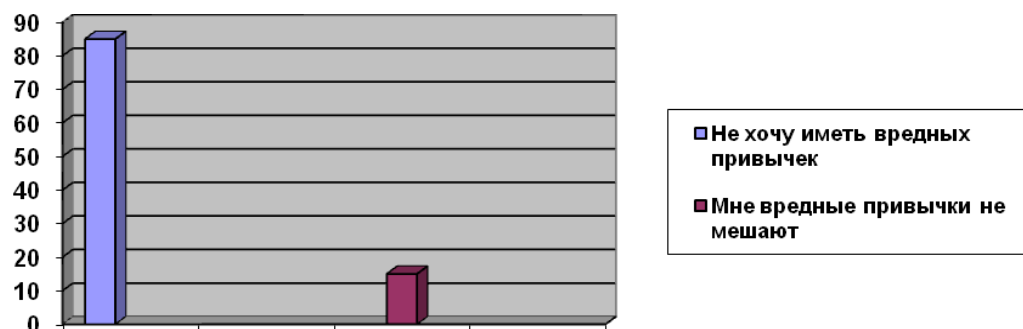
Опрос старшеклассников по выявлению отношения к употреблению спиртных напитков и курению показал, что приоритет отдается общению со сверстниками, одним из ведущих увлечений является занятие спортом. ( диаграмма 1)

**Диаграмма 1**



Но, тем не менее, при опросе было выявлено, что 40 % подростков хотя бы один раз в жизни употребляли алкоголь, либо курили сигареты. Это еще раз подтверждает актуальность проблемы среди подростковой среды и важность профилактического направления по отношению к употреблению алкоголя и никотина. Но в то же время из того же социологического опроса старшеклассников прослеживается высокий уровень нежелания иметь вредные привычки.

**Диаграмма 2**



Исходя из расстановки приоритетов в диаграмме 2, мы можем говорить о потребности в помощи подросткам со стороны взрослых, о правильности и эффективности выбранных мною направлений.

## Индивидуальная форма работы.

Индивидуальная форма социально-психологической работы – не менее важное направление. Из опроса самих подростков и опыта работы специалистов СППС, каждый ребенок представляет свое будущее (ответы учащихся):

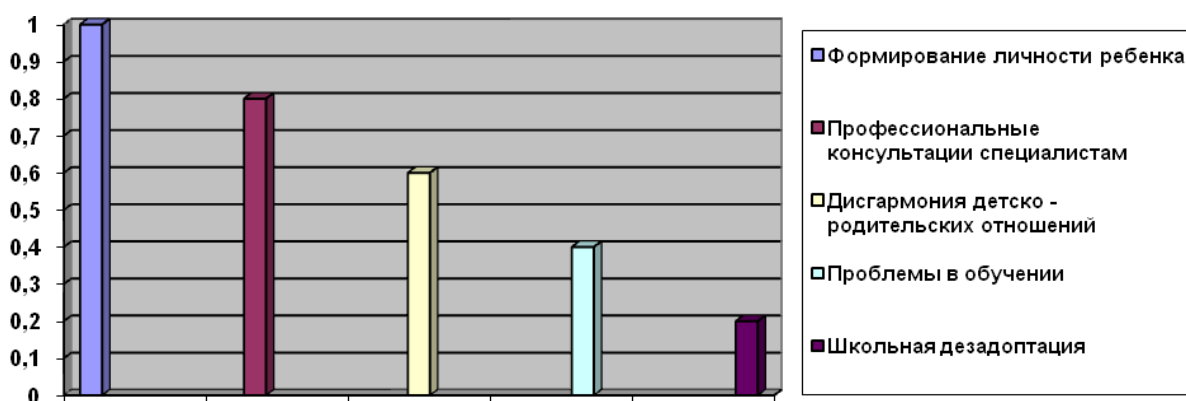
- быть богатым,
- удачным,
- радостным,
- образованным,
- здоровым,
- благополучным,
- иметь хорошую работу,
- быть полноценным членом общества.

Нет ни одного ответа, где подросток представляет свое будущее неудачным, с плохим здоровьем, низким социальным статусом и т.д.

Реализация себя подростком посредством употребления алкоголя говорит о социальной незрелости, неудачном жизненном опыте, травмирующем воздействии этого опыта на саму личность ребенка. И поэтому индивидуальная работа с ребенком, подростком является значимым моментом в формировании гармоничной, зрелой личности, поиске индивидуальных способов принятия конструктивных форм решений в проблемных ситуациях каждого конкретного ребенка.

О важности данной работы говорит представленная диаграмма 3 по приоритетности проблем в процессе индивидуальной социально-психологической консультативной работы:

Диаграмма 3



Из 19 направлений заявленных проблем во время консультативной индивидуальной работы, я определила 5 ведущих позиций:

1 позиция – проблемы формирования личности ребенка.

2 позиция – профессиональные консультации специалистам школы.

3 позиция – дисгармония детско-родительских отношений, формирование эмоционально-волевой сферы ребенка (страхи, невротические состояния).

4 позиция – проблемы в обучении.

5 позиция – школьная дезадаптация.

**Групповая форма работы** – это одно из ведущих направлений работы психолога. В нем большое значение имеет информированность учащихся, и, как было выше сказано, информация носит адекватный уровень сложности в соответствии с возрастом ребенка. Более того, она наглядна, имеет не только научно-теоретическое подтверждение, но и свою правовую основу.

В данном направлении проводятся: тематические классные и организационные часы; встречи с сотрудниками милиции, врачом-наркологом и другими специалистами здравоохранения. Особое место занимает тренинговая работа с учащимися школы, где дети являются не только активными слушателями, но и сами предлагают конструктивные формы поведения в сложных ситуациях. На тренинговых занятиях дети проигрывают формы конструктивного поведения в межличностном взаимодействии, получают опосредованный опыт, направленный на формирование здорового образа жизни. Ребенок получает реальный опыт взаимодействия в группе, имеет возможность сделать анализ этого опыта. Проблема в том, что адаптируясь в своем социальном окружении, подросток выбирает свою социально-одобряемую группу сверстников для самореализации. И, понятно, что дезадаптивный подросток выберет асоциальную группу. Основным мотив социализации ребенка в группе – это самореализация, которая невозможна была бы для этого подростка по разным причинам:

- невозможность самореализации в семье, в школе;
- расхождения во взглядах с родителями, педагогами;
- желание обрести единомышленников;
- уйти от одиночества;
- заполнить свое свободное время;
- уйти от надзора родителей, педагогов и так далее.

Исходя из этих особенностей, 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, и так деле).

## **СЦЕНАРИЙ АГИТБРИГАДЫ "ВСЕМ МИРОМ ПРОТИВ НИКОТИНА"**

### **Цели:**

- профилактика курения среди детей и подростков,
- разъяснение пагубного действия никотина и компонентов табачного дыма,
- формирование отрицательного отношения к вредным привычкам,
- пропаганда здорового образа жизни,

- воспитание активной гражданской позиции.

### **Роли:**

Компания ребят (несколько человек с сигаретами), цыганки, ведущий, два альтернативных доктора

### **Ход постановки**

Голос из-за кулис: Шёл 2010 год. Волна перхоти, сигарет и дешёвого пива захватила планету. Правительства бездействовали. Служба безопасности была бессильна. И только горсточка смельчаков из независимого штата Городея вела непрерывную борьбу с опасным вирусом рекламы.

### **Поют цыганки:**

Неизменно меняется мода,  
Но покуда стоит белый свет,  
Сигарета и баночка пива  
Молодёжный один элемент.  
И неважно ты родом откуда  
Кто ты сам и кто предки твои.  
Но везде и всегда и повсюду  
Сигареты увидите вы.

Ну что сказать, ну что сказать...  
Устроились все мило:  
Хотят курить, желают пить  
и чтоб здоровье было.

### **Выходят курящие ребята**

#### **Цыганки:**

Честной компании привет!  
Поклон большому дому!  
И предсказанье, и совет могу я дать любому.

Лишь только я в глаза взгляну - все сразу ясно станет.

А если я и обману - гаданье не обманет.

О прошлом правду всю скажу, о будущем поворожу,

И дам понять намеком, что будет вам уроком.

- Золотой мой, бриллиантовый мой!

Позолоти ручку - всю правду скажу, ничего не утаю про судьбу твою.

Верь мне: будешь, золотой мой, стильный, модный ты, как шах,

С сигаретой в синих страшеньких губах, с желтизною на зубах.

-Скоро-скоро потускнеет нежных щек румяный цвет,  
Кашель сильный одолеет, от слюны спасенья нет.

Скоро будешь, сокол ясный, задыхаться при ходьбе.  
Поцелуев губ опасных пожелают уж не все

Счастье в дым уйдет, играя, бриллиантовый ты мой,  
Если только страсть дурная быстро справится с тобой –

Не гляди уныло, не жалея, что было.  
Береги, что есть  
Сигареты пачку в жизнь пустить красиво,  
Потерять так можно совесть, ум и честь.

Но а вас жюри и зритель  
Ожидает скоро встреча  
С докторами, что помогут  
Курить бросить и советом лечат

## **Встречайте двух крутых альтернативных докторов-злюк Дэгги и Норберта**

**- привет друзья**

**- послушайте новые медицинские советы о том, что нужно сделать, чтобы окончательно бросить курить**

### **Совет 1. Телевизионный.**

Геннадий Малахов советует ровно в полночь натереть левое ухо экстрактом полыни, перемешанным с огуречными попками и размельченными страницами «Доктора Айболита». Думаю, уважаемому человеку можно верить.

### **Совет 2. Мобильный.**

Подключите тариф Велкома «Курение — зло». Теперь за каждую выкуренную сигарету с вашего лицевого счета будет сниматься 2 у.е..

### **Совет 5. Нетрадиционный.**

Лепите антеникотинный пластырь поперек рта.

### **Совет 3. Предусмотрительный.**

Поселитесь предусмотрительно рядом с газопроводом.

#### **Совет 4. Этнический.**

Чаще вспоминайте поговорку «Капля никотина убила Никодима».

#### **Совет 5. Дружеский.**

Нужно зайти на сайт [odnoklassniki.ru](http://odnoklassniki.ru) и посмотреть на физиономии своих бывших одноклассников-курильщиков.

#### **Совет 6. Бейсбольный.**

Попросите друзей некоторое время битой выбивать сигарету, как только она окажется у вас в зубах.

#### **Совет 7. Лентяйский.**

Пробуйте подкуривать исключительно огнем, добываемым от трения двух палочек.

#### **Совет 8. Кошмарный.**

Представьте, что если вы скурите еще, хоть одну сигарету, наша сборная никогда в жизни не победит на Чемпионате Европы по футболу.

#### **Совет 9. Боксерский.**

Незаметно подкрадитесь к Николаю Валугеву и крикните: «Эй, мохнатый! Курить есть?!» Главное, правильно рассчитать силу встречного удара.

**Ведите здоровый образ жизни, друзья!**

#### **Поют:**

Ежедневно меняется мода,  
Но куда стоит белый свет,  
С сигаретой и баночкой пива  
Хоть один да найдется клиент.  
В ожиданье чудес невозможных  
Все попробовать дети спешат,  
Ну, а взрослые дяди и тети  
Научить их жизни хотят!

Ну что сказать, ну что сказать  
Вам дяденьки и тети.  
"Рекламу снять, рекламу гнать!"  
Так вы же не поймете.  
Ну что сказать, ну что сказать  
Вам для разнообразья  
"Ну, уберите же скорей  
Все эти безобразья!"

Время рушит гранитные замки



И заносит песком города,  
Но для вредных привычек подростка  
Не имеют значенья года.  
Сердце млеет, рекламе внимая,  
Мы на всех перекрестках земли  
Выражения лиц не меняя  
Нам рекламные лгут короли!

Ну что сказать, ну что сказать  
Вам дяденьки и тети.  
"Рекламу снять, рекламу гнать!"  
Так вы же не поймете.  
Ну что сказать, ну что сказать  
Вам для разнообразья  
"Ну уберите же скорей  
Все эти безобразья!"

## 1. ЗАЩИТА ПРЕЗЕНТАЦИИ

2. С момента открытия Америки Христофором Колумбом прошло более 500 лет. С того времени люди настолько втянулись в пагубную привычку курить, что в наши дни их количество стало 1 миллиард 300 миллионов. И если ты решил курить, то потеряешь свою индивидуальность и станешь одним из этого огромного количества.

3. По оценкам Всемирной организации здравоохранения в настоящее время в Восточной Европе от болезней, связанных с курением ежегодно умирают 763 тысячи человек – это примерно четверть от общего числа погибших в мире по этой причине. Причем около 80% этих людей умирают в возрасте до 70 лет.

4. а вот те причины, по которым многие становятся в один ряд с теми, кто не доживет до 70 лет.

- ◎ Мальчики думают, что производят впечатление на девочек.
- ◎ Потому что так делают взрослые.
- ◎ Это модно.
- ◎ Влияние рекламы.
- ◎ Из солидарности.

5. если тебя заставляют курить, предлагают сигарету по-дружески, сильно настаивают... На тебя оказывают давление!!!!!!!!!!!!!! Ты можешь ответить....

6. Я не хочу курить, потому что...

- ◎ Моя кошка недавно умерла от рака легких.

◎ У меня будет плохо пахнуть изо рта.

◎ Я занимаюсь спортом.

7. Ошибкой многих девушек является то, что они считают, что курить это модно или красиво. Но в настоящее время табачная реклама сокращена до минимума. Герои современных фильмов уже не чаруют зрителей элегантными затяжками табачного дыма. Курить стало не только не модно, но и не престижно. Курение не только вредит здоровью, но и не способствует карьере и служебному успеху.

8. Около 79% дыма попадает в окружающую среду и вдыхается людьми, находящимися поблизости от курильщика. Оказывается, дым, выходящих из горящего края сигареты, является более концентрированным; следовательно, более токсичным, чем дым из главной струи.

Поэтому курильщик наносит вред не только своему здоровью, но и здоровью окружающих.

9. Мама – начало жизни. И только ей дано решить каким оно будет.

Вот один из вариантов:

У курящей матери никотин через плаценту поступает в сердце и мозг еще не родившегося ребенка. У курящих матерей чаще бывают мертворождения и преждевременные роды. Новорожденные имеют меньше нормы размеров тела и часто наблюдаются различные пороки развития, вплоть до уродств.

10. У курящих родителей почти всегда дети пробуют курить. Родители заранее запрограммировали своих детей на те же мучения. Люди, которые в детском возрасте подвергались воздействию табачного дыма, но сами курить не начали, все равно имеют повышенный шанс (до 60% ) заболеть раком.

Родители подумайте о будущем своих детей!

11. Дорогие друзья, посмотрите какая «увлекательная» в кавычках жизнь ждет курильщиков. Нужно ли вам такое будущее?

Как хочется, чтобы после нашей демонстрации вы сделали правильный выбор.

12. Ровесник, пусть сигарета не станет причиной твоей гибели!

## **Круглый стол**

### **«Нет группы риска - рискуют все!»**

**Цели:** осмысление истинной опасности ВИЧ; обсуждение значения основных понятий; формирование гражданской ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих людей.

## Предварительная подготовка:

1. Написание сочинения-размышления на тему «Нет группы риска — рискуют все!».
2. Подготовка плакатов на тему «Чума XXI века».
3. Подбор материалов для викторины.

### *Ход круглого стола*

**1-й ведущий** (*читает стихотворение К. Ветровой*).

Ты отдашь, наверно, все на свете,

Чтоб не видеть страдания эти —

Как уходят из жизни друзья,

Позабыть о которых нельзя.

Сколько вышло им всем страданий,

Сколько в жизни у них испытаний,

Круто с ними сыграла судьба —

Жизнь такая, за что им дана?...

**2-й ведущий.** ВИЧ — вирус иммунодефицита человека, возбудитель СПИДа — в Беларусь пришел не вчера. Однако до сих пор многие молодые люди убеждены, что эта проблема их не касается.

**3-й ведущий.** В мире насчитывается более 40 млн ВИЧ-инфицированных, одна треть из них — молодые люди. Каждую минуту ВИЧ-инфекцией заражаются 6 человек. В Республике Беларусь ВИЧ – инфицированных 57 % составляет молодежь в возрасте от 15 до 24 лет, 15,8 % — от 15 до 19 лет.

**1-й ведущий.** СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита) является конечной стадией ВИЧ-инфекции, вызываемой вирусом иммунодефицита.

При проникновении в организм, человек становится вирусоносителем, т.е. признаков заболевания у него нет, а вирус уже живет в крови, в сперме. Внешне человек выглядит вполне здоровым, но уже может неумышленно распространять инфекцию. Только специальные лабораторные исследования могут показать наличие вируса в организме.

**2-й ведущий.** Вирусоносительство может протекать без видимых проявлений от 2 до 15 лет. При заражении вирусом иммунодефицита организм человека перестает защищаться от инфекционных заболеваний. Заболевание развивается медленно, в течение нескольких лет. Признаками заболевания могут быть увеличение лимфатических узлов, повышение температуры, длительное расстройство кишечника, потливость, похудание, гнойничковые поражения кожи, злокачественные опухоли.

**3-й ведущий.** К заражению **ВИЧ-инфекцией** могут привести ранняя половая жизнь, беспорядочность и случайность в выборе полового партнера, наркомания, токсикомания, пьянство, использование нестерильных либо чужих шприцов, игл, лезвий, маникюрных инструментов и других предметов, ранивших кожу.

**1-й ведущий.** Основные пути передачи ВИЧ-инфекции — инъекционное введение наркотиков, половой и вертикальный (от ВИЧ-инфицированной матери ребенку во время беременности, родов и при кормлении грудью).

**2-й ведущий.** Через слюну, слезы, пот и другие жидкости ВИЧ-инфекция не передается. Рукопожатие, поцелуй, пользование общими столовыми приборами, одеждой, туалетом с больным СПИДом неопасны.

**3-й ведущий.** ВИЧ не признает границ, национальностей и полов. Вирус выявлен в Африке, Америке, Азии, Европе. Несмотря на коллективные усилия ученых, чудодейственной вакцины пока нет. Современные лекарственные препараты лишь на некоторое время приостанавливают разрушительное действие вируса. Лечение стоит в среднем 10 тыс. долларов.

**2-й ведущий.** Из-за неблагоприятного прогноза, высокой смертности, отсутствия эффективных методов лечения СПИД назван чумой XXI века.

**1-й ведущий** (*читает стихотворение «Чума XX века»*).

Человек — продукт Вселенной.

Жаль, он сам себе вредит.

«Аппетит» его отменный

Породил сегодня СПИД.

А в науке нашей — муки,

Это даже не секрет,

Есть и головы, и руки,

А лекарств и денег нет.

СПИД шагает по планете,  
Как по палубе матрос,  
Знают взрослые и дети,  
Сколько он несет угроз.

**3-й ведущий.** А сейчас проведем викторину. (В аудиторию вносят воздушные шары. В каждом находится вопрос по данной теме. Воспитанники разбирают шары и по очереди отвечают на вопросы. Если участник знает правильный ответ, то получает приз, если нет — помогают другие.)

### **Вопросы викторины**

1. Что такое СПИД?
2. Могут ли носители **ВИЧ**, но не больные СПИДом, распространять болезнь?
3. Можно ли заразиться ВИЧ-инфекцией при обычном поцелуе?
4. Можно ли заразиться ВИЧ-инфекцией при профилактических прививках?
5. Могут ли быть переносчиками ВИЧ комары, клопы и другие кровососущие?
6. Кого из перечисленных ниже лиц можно отнести к группе риска:
  - лица, работающие вместе с инфицированными;
  - ведущие беспорядочную половую жизнь;
  - питающиеся в столовых, ресторанах;
  - наркоманы?
7. В каких из перечисленных биологических жидкостей концентрация вируса особенно велика:
  - слюна;
  - кровь;
  - пот;
  - сперма;
  - моча?
8. **ВИЧ-инфекция** и СПИД — это ...
  - две стадии одного заболевания;
  - два разных заболевания;
  - одно и то же.
9. Знаете ли вы, где можно пройти анонимное обследование на ВИЧ?
10. Кто подвергается большей опасности, находясь в одной комнате: больной СПИДом или здоровые люди, присутствующие здесь? Почему?

### **Подведение итогов**

**1-й ведущий.** Жизнь — это то, что люди больше всего стремятся сохранить и меньше всего берегут. Сравнивая нашу Землю с Вселенной, мы находим, что она всего лишь точка... Точка, которую населяют живые существа. Точка, где день сменяется ночью, идет за месяцем месяц, за годом год, где жизнь сменяется смертью.

**2-й ведущий.** СПИД... От него умирает каждый заразившийся человек. СПИД распространился по всей планете и представляет большую опасность для всех людей. Нет ни лекарств, ни вакцин против СПИДа. Единственная мера защиты — профилактика. А узнать, сколько тебе осталось, как это знают ВИЧ-инфицированные и больные СПИДом — страшно. У каждого из них в какой-то момент началось обратное летоисчисление.

**3-й ведущий.** Еще недавно они с легкостью отгоняли от себя мрачные мысли и опасения: СПИД — это далеко, СПИД — это не у нас, СПИД — все же редкость... Сегодня в потоке событий, происходящих у нас в республике, в городе, в лицее, — человек забывает о проблеме

СПИДа в надежде, что она не коснется его. С каждым годом все больше и больше становится ВИЧ-инфицированных, а завтра любой из нас может пополнить их ряды. Подумайте об этом сегодня, сейчас!