

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 6 имени 302 Тернопольской
Краснознаменной ордена Кутузова стрелковой дивизии
станции Ленинградской
муниципального образования Ленинградский район

Номинация: «Профилактика употребления ПАВ»

Литвиненко Виктория Александровна
МАОУ СОШ № 6
Социальный педагог

2022 г.

Пояснительная записка

Актуальность: Подростковый возраст (особенно младший подростковый) является тем периодом, когда особенно остра необходимость в проведении мероприятий по предотвращению алкоголизма и других форм зависимого поведения. В подростковом возрасте дети очень любознательны, активно “познают мир”, в то же время они еще очень доверчивы, полны ощущения собственной неуязвимости. Из-за этих особенностей они нередко могут попадать в опасные для жизни ситуации. Поэтому встает необходимость предупреждения начала экспериментирования с токсическими веществами, вызывающими зависимость, обучения детей навыкам безопасного поведения, навыкам сохранения жизни, здоровья и психологического благополучия в разных ситуациях. В этот период возникает необходимость выработки навыков, способствующих формированию установки на здоровый образ жизни.

Цели: формирование эффективной системы взаимодействия общеобразовательных учреждений, закрепленных за Кабинетом ПАВ, по первичной профилактике употребления ПАВ среди обучающихся.

Задачи:

1. Привлекать к профилактической деятельности специалистов систем профилактики, общественные организации с целью формирования негативного отношения к употреблению наркотиков, алкоголя, табака и мотивации на здоровый образ жизни.
2. Создавать условия для формирования у детей ценностного, ответственного отношения к своему здоровью, готовности соблюдать законы здорового образа жизни; усвоения социально ценных поведенческих норм.
3. Формировать представление о негативном воздействии ПАВ на физическое и психическое здоровье человека и его социальное благополучие.
4. Продолжить пополнение методической базы для организации и проведения профилактических мероприятий.
5. Укрепить взаимодействие между образовательными учреждениями, закрепленными за кабинетом ПАВ по вопросам первичной профилактики.

Ожидаемые результаты:

1. Общая осведомленность подростков о проблемах и влиянии наркотических и психотропных веществ на становление личности;
2. Уменьшение факторов риска, приводящих к безнадзорности, правонарушениям и злоупотреблению ПАВ в подростковой среде;
3. Улучшение взаимодействия с образовательными учреждениями, закрепленными за кабинетом ПАВ по вопросам организации первичной профилактики употребления ПАВ.

Приложение:

Буклет



#ШЕСТАЯРОДНАЯ

СПАСЕМ ЖИЗНЬ ВМЕСТЕ



*Здоровье – это целостность и богатство,
Здоровьем людям надо дорожить!
Есть правильно и спортом заниматься,
И закаляться, и с зарядкою дружить.
Чтобы любая хворь не подступила,
Чтоб билось ровно сердце, как мотор,
Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,
Улыбкой победит любой укор.
Здоровый образ жизни – это сила!
Ведь без здоровья в жизни никуда.
Давайте вместе будем сильны и красивы
Тогда года нам будут не беда!*



#ШЕСТАЯРОДНАЯ

ПОЧЕМУ СТОИТ СКАЗАТЬ НЕТ



- Наркотики дают фальшивое представление о счастье.
- Наркотики не дают мыслить за самого себя.
- Наркотики часто приводят к несчастным случаям.
- Наркотики уничтожают дружбу.
- Наркотики делают человека слабым и безвольным.
- Наркотики толкают людей на кражи и насилие.
- Наркотики являются источником многих заболеваний.
- Наркотики разрушают семьи.
- Наркотики приводят к уродствам людей.



#ШЕСТАЯРОДНАЯ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Правильное питание в комбинации с физической активностью - важные составляющие здорового образа жизни. Твоя диета может помочь достичь и поддерживать оптимальную массу тела, снизить риск хронических заболеваний и в целом укрепить твое здоровье.



ЗАНИМАЙСЯ РЕГУЛЯРНО

Как минимум 150 минут в неделю посвящай умеренной кардио нагрузке, или 75 минут - интенсивным аэробным упражнениям. Также можно совмещать умеренную и интенсивную нагрузку. Это время нужно стараться равномерно распределять в течение недели.

Можно поставить себе цель тренироваться около 30 минут каждый день



ПЕЙ МНОГО ВОДЫ

Вода отлично помогает очищать организм от токсинов, однако многие люди не поддерживают правильный баланс жидкости, что ведет к обезвоживанию. А значит - к стрессу, усталости, головным болям. Иногда жажду путают с голодом, поэтому поддержание жидкостного баланса также поможет тебе не есть лишнего.

Цель - выпивать около 8-10 стаканов жидкости в день.



ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО

Здоровая, сбалансированное питание снабжает организм всеми необходимыми веществами, которые обеспечивают питанием мышцы, сердце и мозг. Они позволяют расти и сохранять крепость костям и мышцам, а также регулируют внутренние процессы и показатели организма - например, артериальное давление.

Отдыхай и восстанавливайся. Хорошо высыпайся. Ложись спать в одно и то же время каждый день и формируй правильные привычки для здорового сна. Сон позволяет отдыхать и восстанавливаться телу и мозгу. Старайся давать себе немного времени на расслабление, отключение всех мыслей и медитацию. Бывает полезно добавить в свое расписание пункт "ничего не делать".