

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор ТОГБОУ СПО

«Железнодорожный колледж им. М.Баранова»

Белоусов Г.М. _____

Программа

**индивидуальной работы «Наш выбор – здоровый образ жизни»
с обучающимися и студентами по профилактике вредных привычек, а
также потребления одурманивающих веществ в
ТОГБОУ СПО «Железнодорожный колледж им. В.М. Баранова»**

Здоровый образ жизни молодого поколения является залогом здоровья нации в целом. Вот почему так необходима и образовательная, и воспитательная деятельность семьи, колледжа и всего общества по вопросам сохранения и укрепления здоровья. Воспитанию хороших, здоровых привычек у подрастающего поколения будут способствовать возвращению обучающихся и студентов в красоту слова и благородство поступка, воспитание культуры внутреннего мира. Воспитание волевых качеств характера, основ охраны здоровья, правильного отношения к жизненным ценностям, формирование интереса к творческой, познавательной деятельности, создание условий для социального и профессионального обучения, профилактические меры – все это поможет развивать потребность в здоровом образе жизни.

Антиалкогольная и антинаркотическая пропаганда, профилактика вредных привычек – это не только сообщение негативных последствий, это еще и грамотно выстроенный весь воспитательный процесс, который дает возможность подростку совершенствовать себя, свою личность.

Основная идея программы: формирование гармонично развитой, здоровой личности, стойкой к жизненным трудностям и проблемам.

Цели программы:

- ✓ Пропаганда здорового образа жизни.

- ✓ Подъем творческой и социальной активности обучающихся и студентов.
- ✓ Профилактика девиантного поведения подростков, становление активной отрицательной позиции по отношению к ПАВ.

Задачи программы:

- ✓ Предоставить обучающимся и студентам объективную информацию о влиянии табака, алкоголя, наркотиков на организм человека.
- ✓ Сориентировать обучающихся и студентов на выбор правильного пути, на здоровый образ жизни.
- ✓ Создать условия для формирования у обучающихся и студентов культуры выбора, научить их принимать ответственные решения.

Ожидаемые результаты работы:

1. Формирование отношения обучающихся и студентов к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.
2. Повышения уровня физического, а отсюда – психологического и социального здоровья.
3. Расширение волонтерского движения, пропагандирующего здоровый образ жизни.
4. Активное участие подростков в работе творческих кружков, посещение спортивных секций.

Содержание программы и мероприятия по ее реализации

№ п/п	Тема занятий	Цели и задачи	Форма проведения	Наглядный и дидактический материал	Дата
1.	Социологическое исследование	Выяснить, актуальна ли тема наркомании, алкоголизма, и оценить уровень информированности обучающихся и студентов. Ознакомить их с влиянием вредных привычек на организм человека.	Тестирование	Листы с тестами	Сентябрь
2.	Вредные привычки. Их влияние на здоровье	Формирование негативного отношения к курению	Устный журнал	Раздаточные буклеты «Как бросить курить». Иллюстрации, листы с вопросами	Октябрь
3.	«Как медведь трубку курил»	Информирование обучающихся I курса о вреде курения	Информационный день	Раздаточные буклеты	Октябрь
4.	«Жить или курить?», «А как жить?»	Создать условия для формирования стойкого негативного отношения к употреблению алкоголя и наркотиков, потребления одурманивающих веществ, развить умение анализа ситуаций и умения делать выводы	Беседа	Тексты с задачами	Ноябрь
5.	«Зона риска»	Усилить внимание обучающихся и студентов к проблемам собственного здоровья	Брейн-ринг	Книжная выставка, плакаты, детские рисунки	Ноябрь
6.	«Вся правда о вредных привычках»	Воспитание негативного отношения к вредным привычкам	Выпуск газеты, конкурс плакатов	Альбом, иллюстрации, книги, фломастеры	Декабрь
7.	Мы выбираем здоровье. Выбирайте сами	Формирование у студентов психического и социального здоровья	Акция волонтерского отряда «Экспресс»	Видеоматериалы, презентации, буклеты	Декабрь
8.	Путешествие в Страну зеленого змия	Формирование представлений о здоровье как о высшей человеческой ценности, необходимом условии полноценной и счастливой жизни	Викторина	Книжная выставка, презентации, буклеты	Январь

9.	«Будьте здоровы»	Формировать у обучающихся и студентов устойчивую установку на отказ от вредных привычек	Ролевая игра	Бланки анонимной анкеты, карточки с ситуациями	Январь
10.	«Хозяин судьбы»	Способствовать развитию умения принимать решения и нести за него ответственность	Ролевая игра	Бланки анонимной анкеты, карточки с ситуациями	Февраль
11.	«Мой выбор – мое здоровье»	Воспитывать негативное отношение к алкоголизму	Выпуск и презентации альманаха	Печатная бумага, журналы, книги, фломастеры, альбомные листы, листовки «Помоги себе сам»	Февраль
12.	«В плену иллюзий»	Формирование четких позиций, оценочных суждений тех или иных аспектов наркомании	Занятие вопросов и ответов	Листы, фломастеры, файлы, литература по данной теме	Март
13.	«Алкоголь – это медленная смерть»	Продолжить формирование комплексных представлений о вреде алкоголя	Выпуск газеты	Памятки с рекомендациями	Март
14.	«Прием наркотиков – всегда полет, но в конце – всегда падение»	Изучение причин и последствий возникновения наркомании. Развить умение делать выводы	Беседа	Карандаши, листы с текстом	Март
15.	«Наркоманы – особые, особенные или...»	Помочь подросткам осознать то, что риск возникновения зависимости от наркотиков реален для любого и каждый в состоянии защитить себя от наркотиков	Игра-дискуссия	Плакаты с тезисами	Март
16.	«Тихая дискуссия»	Помочь участникам игры определить свою позицию в отношении потребления одурманивающих веществ	Игра	Альбомы, фломастеры	Апрель
17.	«Эпидемия»	Помочь подросткам осознать то, что риск возникновения зависимости от наркотиков реален для любого, и каждый в состоянии защитить себя от наркотиков	Конкурс рисунков	Печатная бумага, фломастеры, книги по данной теме	Апрель

18.	«Мир без наркотиков»	Помочь осознать тесную связь двух опасных явлений – наркомании и СПИДа, понять, что от поведения самого человека зависит риск заболевания	Игра-обсуждение	Костюмы героев инсценировки	Апрель
19.	«Мое здоровье – основа моей жизни»	Приобщить обучающихся и студентов к чтению научно-популярной литературы по проблеме алкоголизма и наркомании	Дискуссия	Выставка книг, фильмов, рисунков	Май
20.	«Каждый рассвет – он единственный»	Воспитывать ответственность за свое поведение и будущую жизнь	Просмотр и обсуждение фильма	Видеофильм	Май
21.	СПИД – смертельная угроза человечеству	Повысить уровень информированности детей о проблеме СПИДа, формирование мотивации к сохранению здоровья	Конференция	Таблицы с названием специальностей, статистические данные, листовки для обучающихся	Июнь
22.	Выбираем жизнь	Формирование у молодежи ответственности за собственное здоровье посредством пропаганды здорового образа жизни	Подготовка и проведение акции	Записи песен, плакаты, костюмы	Июнь

Исполнитель: Струкова Н.П.