

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1»
Кемского муниципального района
(МБОУ СОШ №1)



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ №1
Е.Е. Куроптева
«06» сентября 2024г.

Программа здоровьесбережения
в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя
общеобразовательная школа №1» Кемского муниципального района
«Школа – территория здоровья»
(начальное, среднее, основное общее образование)
срок реализации – 1 год

г.Кемь, 2024г.

Паспорт программы

<i>Наименование программы</i>	«Школа – территория здоровья»
<i>Разработчик программы</i>	Зам. директора по ВР Данилова Н.Н.
<i>Цель программы</i>	Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся и формирование у них знаний, умений, навыков, мотивов вести здоровый и безопасный образ жизни.
<i>Задачи программы</i>	<ul style="list-style-type: none"> - внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий; - формирование у обучающихся основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью; - пропаганда здорового образа жизни, формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности; - изменение ценностного отношения к вредным привычкам и формирование личной ответственности за свое поведение; - обучение умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения; - четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы; - формирование системы выявления уровня здоровья обучающихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения; - развитие здоровой, комфортной и безопасной образовательной среды; - развитие здоровьесберегающей компетентности педагогов; - воспитание у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни
<i>Срок реализации программы</i>	1 год
<i>Территория реализации программы</i>	г.Кемь, Республика Карелия
<i>Юридический адрес</i>	186610, Республика Карелия, г. Кемь, ул.Вокзальная, д.20
<i>Телефон</i>	+79116664763
<i>Ожидаемые конечные результаты реализации программы, их социальная эффективность</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разработка системы физкультурно-оздоровительной работы образовательного учреждения через совместную деятельность медицинских работников и педагогов по предупреждению заболеваний детей и подростков, сохранению и своевременной коррекции здоровья школьников для достижения оптимальных результатов в учебной деятельности каждого школьника. 2. Организация систематического контроля за состоянием здоровья учащихся и учителей на основе организации профилактических осмотров. 3. Снижение заболеваемости всех участников образовательного процесса. 4. Повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения. 5. Повышение качества обучения за счет уменьшения негативного воздействия процесса обучения и воспитания на психофизиологический статус детей и подростков; 6. Апробация элементов методик по ранней диагностике, прогнозу и коррекции трудностей социальной адаптации, предрасположенности к вредным привычкам; 7. Разработка рекомендации для родителей, администрации школы, учителей - предметников, позволяющие систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения;

	8. Включение в план работы школы регулярное проведение недель здоровья; 9. Создание комнаты психологической разгрузки для обучающихся; 10. Организация системы кружковых и факультативных занятий по формированию ЗОЖ.
<i>Участники реализации программы</i>	Учащиеся 1-11 классов, классные руководители, педагоги-психологи школы, мед.работники школы, ЦРБ, родители.
<i>Финансово-экономическое обеспечение программы</i>	Не требуется
<i>Нормы и методы реализации программы</i>	Групповые и индивидуальные занятия, беседы, наблюдения, мозговые штурмы, фоновые мероприятия, внеклассная работа, внеурочная деятельность.
<i>Условия реализации программы</i>	- Разработки программы обеспечения приоритета здоровья в ОУ - учет в любом решении ОУ аспектов, связанных с влиянием данного решения на здоровье школьников - проведение диагностики здоровья обучающихся и мониторинга происходящих в школе изменений, связанных с вопросами здоровья - учет результатов мониторинга здоровья обучающихся при разработке программы развития школы
<i>Управление, контроль</i>	Контроль за реализацией мероприятий программы осуществляют исполнители в рамках должностной компетентности. Общее руководство осуществляет администрация школы.

Нормативно-правовая база программы

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными актами:

1. «Конвенция ООН о правах ребенка»;
2. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка»;
3. «Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей»;
4. Конституции Российской Федерации;
5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (Сан Пин 2.4.2 2821-10), зарегистрированные в Минюсте России 03.03.2011г., регистрационный номер 19993;
6. Сан Пин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
7. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
8. Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»

Пояснительная записка

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Забота о сохранении здоровья учащихся важнейшая обязанность школы, отдельного учителя, педагогического коллектива и самого ребенка.

Здоровье-основа формирования личности. Таким образом, проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, будут актуальны всегда. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

В Конвенции о правах ребенка подчеркивается, что современное образование должно стать здоровьесберегающим. В законе «Об образовании» сохранение и укрепление здоровья детей выделено в приоритетную задачу.

Педагогический коллектив МБОУ СОШ №1, уделяя большое внимание в своей образовательной деятельности здоровью обучающихся, пришел к необходимости применения здоровьесберегающих технологий в организации образовательного процесса, и разработать программу «Школа – территория

здоровья», способствующую созданию оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса.

В качестве основы нашей программы здоровьесбережения мы определили заботу о сохранении здоровья учащихся и учителей. Охрана здоровья учителя является важным фактором укрепления здоровья ученика. Учитель обязан ответственно относиться к своему здоровью, быть примером для ученика, вести здоровый образ жизни.

Целью данной программы является поиск наиболее оптимальных средств для формирования самой важной базовой характеристики, обеспечивающей реализацию всех остальных, - здоровья.

Программа призвана реализовать основные положения Декларации прав ребенка, направленные на защиту здоровья и получение полноценного образования.

Материально-техническое обеспечение

В школьном здании МБОУ СОШ №1 созданы необходимые условия для сбережения здоровья учащихся. Все школьные помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся. Здание школы расположено на благоустроенном участке. Территория школы ограждена забором. На территории школы расположена многофункциональная спортивная площадка. Здание подключено к районным инженерным сетям – холодному и горячему водоснабжению, отоплению.

Материально – техническая база - необходимое условие функционирования и развития образовательного учреждения. Совершенствование материально-технического обеспечения современным учебным и спортивным оборудованием, информационно-техническими средствами являются современными требованиями к образовательному учреждению. В школе созданы оптимальные материально-технические условия для осуществления учебно-воспитательного процесса. Школа имеет необходимый набор помещений для изучения обязательных учебных дисциплин. Учащиеся начального общего образования обучаются в учебных помещениях, закрепленных за каждым классом, основного и среднего образования – по классно-кабинетной системе.

В школе просторные, оборудованные кабинеты, компьютерные классы, 2 спортивных зала с инвентарем и необходимым оборудованием, раздевалки, душевые, отдельные для девочек и мальчиков, спортивная площадка - стадион для активных игр и прогулок, столовая (организовано горячее питание, разнообразное меню), медицинский кабинет, актовый зал, центр детских инициатив, школьный музей. В школе имеются кабинеты физики, химии, биологии, робототехники по проекту «Точка роста», психолога, социального педагога, дефектолога, учительская и другие, которые оборудованы мебелью. Кабинеты обеспечены необходимым учебным и компьютерным оборудованием, отвечающими гигиеническим требованиям. Школа подключена к сети Internet. Используется лицензионное программное обеспечение.

Информационно-коммуникативные технологии широко используются во внеурочной деятельности школы. Организован доступ обучающихся и педагогов к средствам ИКТ и Интернет-ресурсам для поиска информации, оформление работ, создания фильмов и презентаций с разнообразной тематикой для проведения классных часов, общешкольных научно-практических конференций, вечеров отдыха, родительских собраний и других мероприятий с использованием ПК и ИКТ.

Функции различных категорий работников школы

1. Функции администрации:

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;
- организация преподавания вопросов валеологии на уроках биологии и ОБЗР в классах среднего и старшего звена;
- организация и контроль уроков физкультуры;
- обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул, работы спортивных секций;

- разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;
- организация работы классных руководителей по программе здоровьесбережения и ее контроль;
- организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;

2. Функции классного руководителя:

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
- организация и проведение профилактических работы с родителями;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, медработниками, наркологами;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
- организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья учащихся;
- организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

Этапы реализации программы

1 этап - определение концептуальной линии развития ОУ:

- изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение;
- разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий.

2 этап – формирование научно-методической базы ОУ здоровьесберегающего типа:

- совершенствование материально-технической базы ОУ;
- разработка научно-методических положений программы здоровьесберегающего образования;
- подбор диагностических методик для определения индивидуального профиля учащегося;
- программа анкетирования показателей здоровья и образа жизни обучающихся

3 этап – разработка программ деятельности здоровьесберегающего образовательного учреждения:

- внедрение программ психофизического сопровождения образовательного процесса в ОУ;
- разработка программы обучения педагогов технологиям здоровьесбережения и индивидуализации обучения;
- обобщение передового педагогического опыта и разработка учителями собственных здоровьесберегающих образовательных технологий с последующим внедрением их на уроках.

4 этап – разработка моделей индивидуализации обучения

- работа инновационной группы учителей ОУ по разработке и внедрению технологий здоровьесбережения на основе индивидуализации обучения;
- обобщение передового педагогического опыта и разработка учителями собственных технологий индивидуализации обучения с последующим внедрением их на уроках

5 этап – практическая реализация программы развития ОУ здоровьесберегающего типа.

- Работа педагогов всех МО школы по внедрению технологий здоровьесбережения и индивидуализации обучения;
- Проверка результативности внедряемых здоровьесберегающих образовательных технологий и технологий индивидуализации обучения
- Разработка программ самоаудита здоровьесберегающей деятельности ОУ;
- Публикация полного пакета материалов функционирования собственного здоровьесберегающего ОУ

Общее представление о здоровьесберегающей среде в МБОУ СОШ №1

Приоритетной задачей нашей школы, выбравшей концепцию здоровьесберегающей деятельности, становится концепция усилий всего педагогического коллектива на формировании здорового образа жизни школьников. Эта задача затрагивает все аспекты существования образовательного учреждения:

- Соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм
- Учет возрастных особенностей обучающихся
- Режим учебно-познавательной деятельности
- Организация питания
- Социально-педагогические условия обучения

Слагаемые здоровьесберегающей среды:

- Родители, их взаимоотношения с ребенком
- Школьная среда
- Организация и содержание внеучебного времени
- Педагогическая среда (конкретный процесс на уроках)
- Психологическая среда (общение с учителями и учащимися)
- Санитарно-гигиеническая среда (состояние здания школы)

Основные блоки здоровьесберегающей деятельности по сохранению и укреплению здоровья

Блок профилактики и динамического наблюдения за состоянием здоровья обучающихся предполагает:

- регулярный анализ результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья обучающихся;
- использование в школе рекомендованных методов профилактики заболеваний
- обсуждение данных мониторинга здоровья учащихся на педсоветах
- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья:
- составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
- проведение физкультминуток;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- планомерная организация питания учащихся;
- реабилитационную работу:

Блок просветительско-воспитательной работы предполагает:

- организацию «Дней здоровья», внеучебной деятельности и воспитательной работы здоровьесберегающей направленности;
- включение в воспитательный план образовательного учреждения мероприятий, направленных на формирование мотивации здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры).

Блок рациональной организации учебного процесса предполагает:

- соблюдение гигиенических норм в организации учебной нагрузки;
- использование приемов индивидуализации обучения;
- строгое соблюдение гигиенических требований к использованию технических средств в учебном процессе;
- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;
- предупреждение проблем развития ребенка;
- обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
- развитие познавательной и учебной мотивации;
- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
- совершенствование деятельности психолого - медико - педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения;
- организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.

Блок организации физкультурно-оздоровительной работы предполагает:

- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внеучебной деятельности к формированию здорового образа жизни учащихся;
- организация динамических перемен, физкультпауз на уроках;
- эффективная работа с учащимися всех групп здоровья (включая занятия ЛФК), родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

Блок здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения предполагает:

- соответствие помещения школы гигиеническим нормативам;
- наличие в образовательном учреждении состава специалистов, обеспечивающих здоровьесберегающую работу
- оснащённость физкультурного зала, спортплощадки, медицинского кабинета, школьной столовой.

Блок организации системы просветительской и методической работы с педагогами и родителями предполагает:

- проведение в образовательном учреждении постоянно действующих лекториев по различным вопросам роста и развития обучающихся и их здоровья;
- повышение уровня знаний в области вопросов здоровьесбережения;
- обеспеченность образовательным учреждением необходимой научно-методической литературой

Структура мониторинга здоровьесберегающей деятельности МБОУ СОШ №1

Раздел 1. Целостность системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся (организация здоровьесберегающей деятельности ОУ и готовность учителей к реализации здоровьесберегающей деятельности).

- Позиционирование школы в качестве здоровьесберегающего образовательного учреждения
- Вовлечение школы в сетевое взаимодействие системы здоровьесберегающих школ, научно-педагогических и общественных организаций
- Готовность учителей к участию в здоровьесберегающей работе
- Организация методической работы по повышению квалификации педагогических кадров в области здоровьесберегающего образования
- Организация самоаудита школы - внутреннего мониторинга здоровьесберегающей деятельности школы

Раздел 2. Реализация здоровьесберегающих требований к инфраструктуре образовательного учреждения.

- Выполнение здоровьесберегающих требований к размещению ОУ, земельному участку, зданию школы
- Организация питания обучающихся
- Выполнение здоровьесберегающих требований к воздушно-тепловому режиму образовательного учреждения
- Выполнение здоровьесберегающих требований к естественному и искусственному освещению
- Выполнение здоровьесберегающих требований к состоянию и оборудованию учебных кабинетов и применению в образовательном процессе технических средств обучения.

Раздел 3. Рациональная организация образовательного процесса и использование здоровьесберегающих технологий при реализации образовательного процесса в школе.

- Соблюдение санитарных норм, предъявляемых к организации учебного процесса
- Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе
- Психологические основы здоровьесберегающей организации учебного процесса

Раздел 4. Реализация здоровьесберегающих технологий физкультуры и спорта в здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения

- Состояние физкультурно-спортивного комплекса образовательного учреждения
- Организация уроков физвоспитания в образовательном учреждении
- Физвоспитание в режиме дня школы
- Внеклассная физкультурно-спортивная работа
- Контроль за выполнением обучающимися образовательного учреждения нормативов двигательной активности
- Комплексная оценка физической подготовленности обучающихся образовательного учреждения

Раздел 5. Образовательная и воспитательная работа по организации системы формирования приоритетов здорового образа жизни обучающихся.

- Организация образовательной работы в ОУ в рамках учебных дисциплин здоровьесберегающего блока
- Организация воспитательной работы в ОУ в области формирования культуры здорового образа жизни обучающихся
- Участие обучающихся и их родителей в здоровьесберегающей работе образовательного учреждения.

Раздел 6. Организация профилактики употребления психоактивных веществ в среде обучающихся

- Программа профилактики употребления психоактивных веществ обучающимися
- Выявление факторов риска распространения ПАВ в среде обучающихся
- Организация безопасной поддерживающей образовательной среды

Раздел 7. Организация комплексного сопровождения системы формирования здорового образа жизни обучающихся (система медицинского обслуживания обучающихся)

- Оценка комплексных показателей состояния здоровья обучающихся

Раздел 8. Организация системы мониторинга сформированности культуры здорового образа жизни обучающихся (средствами психологических технологий, анкетных методов и социологических опросов.

- Программа диагностики психологических характеристик обучающихся, связанных с показателями их здоровья
- Программа анкетирования показателей здоровья и образа жизни обучающихся
- Оценка сформированности у обучающихся, их родителей и учителей школы мотивации ведения здорового образа жизни, обобщение аналитической информации в форме отчетов образовательного учреждения.

Здоровьесберегающие средства и технологии, применяемые в условиях образовательного учреждения

1. *Гигиенические средства* (санитарно-гигиенические средства здоровьесберегающие технологии)
 - Требования к материально-техническому состоянию здания школы; организация влажной уборки помещений, регулярное проветривание классов
 - Обеспечение рационального уровня учебной нагрузки во избежание переутомления
 - Организация рационального питания обучающихся – пища должна быть полноценной по химическому составу. Быть безвредной в химическом отношении и безопасной с точки зрения бактериального состава
 - Соблюдение общего режима дня обучающихся – режима двигательной активности, режима питания и сна
 - Формирование здорового образа жизни
 - Личная и общественная гигиена; привитие детям элементарных навыков при мытье рук, использование носового платка при чихании и кашле и т.д.
 - Организация порядка проведения прививок учащихся с целью предупреждения инфекций
2. *Средства двигательной направленности* (здоровьесберегающие технологии физкультуры и спорта)
 - Уроки физкультуры с комплексами физических упражнений
 - Физкультминутки на уроках и подвижные перемены
 - Различные виды оздоровительной гимнастики (пальчиковая, дыхательная, для коррекции зрения и пр.), лечебная физкультура
 - Эмоциональные разрядки и «минутки покоя», подвижные игры, психогимнастика, тренинги и др.
3. *Средства организации благоприятной психолого-педагогической среды ОУ* (психологические здоровьесберегающие технологии)
 - Обеспечение положительного эмоционального климата в учебном коллективе и в процессе взаимодействия учитель-ученик
 - Всесторонняя психофизическая диагностика всех личностных сфер обучающихся в процессе их развития
 - Функционирование кабинета психологической разгрузки
4. *Средства педагогического воздействия, организации учебного процесса* (здоровьесберегающие образовательные технологии)
 - Интеграция оздоровительной деятельности в образовательный процесс
 - Системный подход к организации образовательной деятельности
 - Модернизация содержания образования, разработка интегративных курсов здоровьесберегающей направленности для всех ступеней обучения
5. *Профилактические и закаливающие средства* (воспитательная работа по формированию ЗОЖ)
 - Организация просветительского лектория
 - Культурно-массовые мероприятия
 - Работа с семьей обучающегося (пропаганда здорового образа жизни через систему занятий в родительском лектории)
 - Массовые оздоровительные мероприятия с участием родителей (спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, выход на природу, экскурсии)

Модель личности ученика.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий является приоритетным направлением деятельности данной программы. В качестве основополагающей линии развития нашей школы в этом направлении выбрана концепция здоровьесберегающего образования. Школа должна стать «антропоцентричной», т.е. центром всех учебно-воспитательных воздействий является

конкретный ученик, и, соответственно, все способы и формы организации школьной жизни подчинены целям его всестороннего личностного развития. Модель технологий обучения в здоровьесберегающей школе существенно отличается от других существующих моделей и педагогических систем. Она предоставляет ученику большую свободу выбора в процессе обучения. В ее рамках не ученик подстраивается под сложившийся обучающий стиль учителя, а учитель, обладая разнообразным технологическим инструментарием, согласует свои приемы и методы работы с познавательным стилем ребенка. Это требует разработки новых подходов к организации учебного процесса в плане дальнейшего развития технологий индивидуализации обучения и здоровьесбережения. Учет индивидуальных особенностей учащихся в педагогической деятельности – это комплексная задача, требующая перестройки организации учебного процесса, которая может быть решена несколькими путями:

- вариативностью образовательной среды на основе принципов профилизации обучения;
- дифференциацией обучения;
- индивидуализацией учебного процесса с учетом личностных особенностей учащихся;
- разработкой индивидуальных образовательных программ для детей с особенностями развития и педагогически запущенных детей;
- индивидуальными портфолио в системе дистанционного образования

Работникам школы необходимо знать, какие результаты должны быть получены в ходе их деятельности по реализации решений, направленных на обеспечение здоровьесбережения учащихся.

Модель выпускника начальной школы	Модель выпускника основной школы	Модель выпускника средней школы
<ul style="list-style-type: none"> -знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены; -владение основами личной гигиены и здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> - знание основ строения и функционирования организма человека; - знание изменений в организме человека в пубертатный период; -умение оценивать свое физическое и психическое состояние; - знание влияния алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека; -поддержание физической формы; - телесно-мануальные навыки, связанные с укреплением силы, выносливости, ловкости;- гигиена умственного труда. 	<ul style="list-style-type: none"> - стремление к самосовершенствованию, саморазвитию и профессиональной пригодности через физическое совершенствование и заботу о своем здоровье; - убеждение в пагубности для здоровья и дальнейшей жизни вредных привычек; - знание различных оздоровительных систем; - умение поддерживать здоровый образ жизни, индивидуальный для каждого человека; -способность вырабатывать индивидуальный образ жизни; - гигиена умственного труда.

Реализация программы направлена на формирование у учащихся культуры отношения к своему здоровью, что включает в себя:

- культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма);
- культуру физическую (способность управлять физическими природосообразными движениями);
- культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями); культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их);

Базовыми компонентами на всех ступенях являются:

- формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;
- формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;
- формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта;
- формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

Методы контроля над реализацией программы

- проведение заседаний педагогического совета школы;
- посещение и взаимопосещение уроков, внеклассных мероприятий;
- создание методической копилки опыта;
- мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в школе.
- сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению.
- контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся в свете формирования здорового образа жизни.

План деятельности по реализации программы

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки
1.	Медицинское направление.		
1.1.	Медико-педагогическая экспертиза: - анализ основных характеристик состояния здоровья детей в школе; -выявление учащихся специальной медицинской группы; -ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям.	Классный руководители (согласно предоставленным данным)	ежегодно
1.3.	Медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья.	ГБУЗ Кемская ЦРБ	ежегодно
1.4.	Обеспечение и организация профилактических прививок учащихся.	ГБУЗ Кемская ЦРБ	ежегодно
1.5.	Анализ случаев травматизма в школе.	Администрация школы	ежегодно
1.6.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни.	Классные руководители, заместитель директора по УВР	ежегодно
1.7.	Контроль за качеством питания и питьевым режимом.	Зав производством, представители родительского комитета	ежедневно в течение года
1.8.	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: <ul style="list-style-type: none"> • проветривание; • освещение; • отопление • вентиляция • уборка 	завхоз, учителя	ежедневно в течение года

1.9.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)	заместитель директора по УВР	ежегодно
1.10.	Постоянный контроль за школьной столовой.	Администрация школы	ежедневно в течение года
2.	Просветительское направление		
2.1.	Организация просветительской работы с родителями (лекторий).	заместитель директора по ВР, психолог, соц.педагог	ежегодно
2.2.	Разработка и внедрение родительского лектория по здоровому образу жизни.	заместитель директора по ВР	ежегодно
2.3.	Разработка системы обучения родителей и учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей.	администрация школы	ежегодно
2.4.	Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.	администрация школы	ежегодно
2.5.	Организация просветительской работы с учащимися (лекторий, тематические классные часы и др. виды работ).	заместитель директора по ВР	ежегодно
2.6.	Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.	заместитель директора	ежегодно
2.7.	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, ОБЗР, физической культуры.	учителя-предметники	в течение года
3.	Психолого-педагогическое направление.		
3.1.	Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся по экспериментальным программам: - определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей; - изучение умственного развития учащихся с целью возможности продолжения обучения в профильных классах; - изучение психологических возможностей и готовности детей к школе; - выявление профессиональных интересов учащихся и способностей с целью профессионального самоопределения; - разработка и внедрение системы медико-физиологического контроля за адаптацией учащихся к различным формам обучения.	классные руководители	ежегодно
3.2.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	учителя-предметники	ежегодно
4.	Спортивно-оздоровительное направление.		
4.1.	Организация спортивных мероприятий.	учитель физической культуры	ежегодно
4.2.	Разработка системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни учащихся.	заместитель директора по ВР	ежегодно
4.3.	Привлечение учащихся, родителей, социальных	заместитель директора по	ежегодно

	партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.	ВР, учителя физической культуры	
5.	Диагностическое направление		
5.1.	Мониторинг состояния здоровья детей.	медработник	ежегодно
5.2.	Выявление зависимостей и психических расстройств (интернетзависимость, аутодеструктивное поведение, риск суицида, наркомания, алкоголизм, табакокурение)	Зам.директора по ВР, соц.педагог, медработник, психолог, кл.руководители	ежегодно
	Подготовка и проведение семинара для учителей школы по теме «Социально-психологическое тестирование. Итоги исследования».	медработник, соц.педагог.	ежегодно

Ежегодный примерный календарный план реализации программы здоровьесбережения

Сентябрь

- Организация дежурства по школе и по классам.
- Налаживание работы кружков и секций, организация клубной деятельности.
- Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровью сбережению детей.
- Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровьесбережению.
- Организация питания учащихся.
- Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.
- «Уроки чистоты».
- Проведение внутришкольных и участие в районных спортивно-массовых соревнованиях и спартакиаде.
- Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма. Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
- Старты здоровья.
- Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).
- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Октябрь

- Организация работы учащихся по трудоустройству и поддержанию порядка на закреплённых участках, работа по созданию и поддержанию уюта в классах, школе, по сохранению школьного имущества.
- Планирование занятости учащихся в каникулярный период.
- Подготовка классов к зиме.
- Проведение внутришкольных спортивных мероприятий и соревнований, участие в районной спартакиаде.
- Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
- Физкультминутки (ежедневно).
- Подвижные игры на переменах (ежедневно).

Ноябрь

- Проведение мероприятий, приуроченных к празднику «День матери».
- Проведение воспитательных часов и мероприятий по теме «Курение - вред». Итог: выпуск плакатов, посвященных борьбе с курением и наркотиками.
- Экскурсии.
- Совещание актива по проведению физкультурных праздников, игр на местности.
- Физкультминутки и динамические паузы (систематически)
- Отчёты о проделанной работе по здоровью сбережению.

Декабрь

- Проведение открытых воспитательных часов, мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом.
- Проведение конкурсов «Папа, мама, я - спортивная семья», посвященных празднованию Дня семьи.
- Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).
- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Январь

- Открытые воспитательные часы «Тренинг здорового образа жизни».
- «Весёлые старты».
- Физкультминутки и динамические паузы.

Февраль

- Месячник оборонно-массовой и патриотической работы.
- День защитника Отечества.
- Физкультминутки и динамические паузы.

Март

- Планирование занятости учащихся в каникулярный период.
- Подготовка ко Дню здоровья. Физкультминутки и динамические паузы.
- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Апрель

- Всемирный день здоровья.
- Благоустройство школьной территории.
- День здоровья.
- Динамические паузы, физкультминутки.

Май

- Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.
- Мероприятия, посвященные годовщине Победы в ВОВ.
- «Весёлые старты».
- Проведение экскурсий на природу.
- Презентация уроков чистоты.

Ожидаемые результаты формирования ЗОЖ

Степень	Уровень	Задачи педагогов	Прогнозируемые результаты
Начальное звено: 1-2-е классы	Примитивно-поведенческий	Формирование навыков санитарно-гигиенической культуры	Отсутствие вредных привычек
3-и классы		Приобщение к гигиенической культуре	

4-е классы		Организация здорового образа жизни	
Среднее и старшее звено: 5-6-е классы	Эмоциональный	Приобщение к здоровому образу жизни	Стремление к ведению здорового образа жизни
7-е классы		Формирование полового самосознания и здорового образа жизни	
8-11е классы		Воспитание грамотного отношения к медико-профилактическим мерам как средству сохранения здоровья человека	

План действий по реализации программы здоровьесбережения

Этапы реализации программы	Программные мероприятия		
	Для педагогов	Для учащихся	Для родителей
Первый этап	<p>1. Круглый стол в рамках педагогического совещания «Основы воспитания культуры здоровья школьников в системе работы классного руководителя.</p> <p>2. Взаимопосещаемые открытые уроки «Использование интерактивных методов в работе классного руководителя при формировании ЗОЖ учащихся».</p>	<p>1. Круглый стол старшеклассников «Здоровый образ жизни - основа нашего будущего?»</p> <p>2. Анализ состояния психического, нравственного, физического здоровья учащихся.</p> <p>3. Исследование духовно-нравственного здоровья представляет собой оценку уровня воспитанности и ценностных ориентаций школьников.</p> <p>4. Изучение показателей культуры</p>	<p>1. Ознакомление родителей с требованиями комплексной программы физического воспитания учащихся посредством консультаций, информационных писем и буклетов, выступлений на родительских конференциях, родительских собраниях и днях открытых дверей.</p> <p>2. Изучение уровня удовлетворённости учащихся и родителей организацией физкультурно-оздоровительной работы в образовательном учреждении.</p> <p>3. Работа комиссии Управляющего совета по надзору за созданием здоровых и безопасных условий учёбы и труда.</p>

		здоровья школьников: осознание школьниками ценности здоровья; уровень сформированности культуры здоровья школьников.	
<p>Второй этап Цель: реализация программы деятельности, внесение корректив (по мере необходимости) в ее основные положения</p>	<p>1. Обмен методическими материалами «Здоровье- это здорово!»</p> <p>2. Организация цикла занятий «Здоровье- это здорово!</p> <p>*профилактическая тренировка для педагогов;</p> <p>*занятия в спортивном зале;</p> <p>4. Медико- педагогический всеобуч «Будьте здоровы!»</p>	<p>1. Беседы, лекции, просмотры научно- популярных телепрограмм, видеофильмов «Как уберечь себя от беды».</p> <p>2. Организация медицинского всеобуча «Загадки доктора Неболита».</p> <p>3. Школьная спартакиада.</p> <p>4. Конкурс «Самый здоровый класс года».</p> <p>5. Цикл классных часов «Как уберечь себя от беды» (1-4-е классы).</p> <p>6. Цикл классных часов «Здоровые привычки- здоровый образ жизни» (5-7-е классы).</p> <p>7. Цикл классных часов «Вредные привычки и их преодоление» (8-9-е классы).</p>	<p>1. Совместные занятия детей и родителей, участие в играх на воздухе, походах, спортивных соревнованиях.</p> <p>2. Общешкольные семейные спортивные праздники.</p> <p>3. Тематические родительские собрания «Быть здоровым- это модно!».</p> <p>4. Медико- педагогический всеобуч «Будьте здоровы!».</p>
<p>Третий этап Цель: обобщение позитивного опыта реализации концепции системы физкультурно-</p>	<p>Педагогический совет «Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности».</p>	<p>1. Анализ состояния психического, нравственного, физического здоровья учащихся.</p> <p>2. Исследование</p>	

<p>оздоровительной работы школы.</p>		<p>духовно-нравственного здоровья посредством изучения уровня воспитанности и ценностных ориентаций школьников.</p> <p>3.Изучение показателей культуры здоровья школьников: осознание школьниками ценности здоровья; уровень сформированности культуры здоровья школьников.</p>	
<p>Традиционные мероприятия на всех этапах</p>	<p>1.Выполнение и соблюдение норм и правил СанПинов (шум, освещённость, воздушная среда, размеры мебели, организация питания, ассортимент и качество пищи, расследование обучающихся согласно рекомендациям, предотвращение перегрузки учебными занятиями, рациональное расписание занятий, дозирование домашних заданий).</p> <p>2.Соблюдение динамических пауз на всех уроках в 1-6-х классах.</p> <p>3.Осуществления мер, предупреждающих распространение инфекционных заболеваний среди обучающихся.</p> <p>4.Обеспечение надлежащих психолого- педагогических условий (психологический климат в классах, наличие эмоциональных разрядок, стиль общения педагога с детьми, индивидуальный подход и др.).</p> <p>5.Организация контроля за питанием.</p> <p>6.Профилактика гиподинамии- организация подвижных переменок.</p> <p>7.Курс внеурочной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планета здоровья (1-3-е классы); - кладовая подвижных игр _4 кл.); -подвижные игры (5-9-е классы); -спортивные игры (10-е классы); - начальная военная подготовка (11-е классы) -школьный спортивный клуб <p>8.Тематические спортивные недели (первенство школы по видам спорта в рамках</p>		

	<p>Президентских состязаний и игр).</p> <p>9.Общешкольный день здоровья.</p> <p>10.Антинаркотический месячник «Будем жить!».</p> <p>11.Тематические классные часы по ЗОЖ.</p> <p>12. Проведение социально-психологического тестирования.</p> <p>13.Мониторинг показателей здоровья школьников (группа здоровья, физкультурная группа здоровья).</p> <p>14.Мониторинг заболеваемости учащихся и педагогов.</p> <p>15.Мониторинг занятости учащихся в спортивных секциях.</p> <p>16.Учет участия школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.</p>
--	--

Планируемые результаты реализации здоровьесберегающей программы

Осуществление запланированных действий по реализации данной программы позволит получить следующие **результаты**:

1. Будет сформирована система физкультурно- оздоровительной работы образовательного учреждения через совместную деятельность медицинских работников и педагогов по предупреждению заболеваний детей и подростков, сохранению и своевременной коррекции здоровья школьников для достижения оптимальных результатов в учебной деятельности каждого ребенка.
2. Будет осуществляться систематический контроль за состоянием здоровья учащихся и учителей на основе организации профилактических осмотров, первичной профилактики.
3. Снизится заболеваемость всех участников образовательного процесса.
4. Будет создан компьютерный банк данных о состоянии здоровья каждого учащегося на всех ступенях образования, который будет использоваться для совершенствования модели медико-психолого- педагогического сопровождения учащихся.
5. Повысится уровень знаний по вопросам здоровья и его сохранения.

**План работы
по профилактике наркомании, табакокурения и алкоголизма
среди обучающихся 1-11 классов**

№ п/п	Наименование мероприятия	Класс/возраст	Дата проведения	Ответственный исполнитель
1.	Изучение изменений в нормативно-правовой базе антинаркотической политики и системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних	-	Сентябрь	Заместитель директора по ВР
2.	Социально-психологическое тестирование обучающихся. Информационная работа с учащимися и их законными представителями	с 13 лет	Октябрь	Социальный педагог
3.	Консультация для родителей обучающихся 7-11-х классов школьным педагогом-психологом на тему «Профилактика вредных привычек у подростков»	7-11	Сентябрь	Педагог-психолог, классный руководитель
4.	Создание и распространение листовок и памяток для детей и родителей «Формула здоровья»	7-11	Сентябрь	Зам.директора по ВР Отряд волонтеров
5.	Конкурс рисунков «Наш выбор – здоровье»	4-6	Октябрь	Классные руководители Зам.директора по ВР
6.	Онлайн викторина «Выбери жизнь!»	9	Октябрь	Зам.директора по ВР социальный педагог
7.	Книжная выставка по пропаганде ЗОЖ «Мир здоровых привычек»	1-11	Октябрь	библиотекарь
8.	Профилактическая акция «Курению – НЕТ!»	5-11	Октябрь-ноябрь	Классные руководители социальный педагог Заместитель директора по ВР
9.	Фотовернисаж «Парад полезных привычек»	5-11	Апрель	Классные руководители Советник директора по воспитанию Заместитель директора по ВР

10.	Общешкольный флэш-моб в формате музыкальной зарядки, направленный на привлечение внимания к здоровому образу жизни	1-11	Март	Отряд волонтеров Учителя физкультуры
11.	Акция «Стоп, сигарета»	8-11	Ноябрь	Отряд волонтеров
12.	Информирование родителей о структурах, способных оказать помощь семье и ребёнку, о телефонах органов системы профилактики	5-11	Ноябрь	Социальный педагог, классные руководители, зам.директора по ВР
13.	Акция «Сообщи, где торгуют смертью»	5-11	Ноябрь	Зам.директора по ВР
14.	Лекторий: «СПИД: что должен знать каждый» к Всемирному дню борьбы со СПИДОМ	10-11	Декабрь	социальный педагог зам.директора по ВР, советник директора по воспитанию, зам.директора по безопасности
15.	Конкурс социальной рекламы «Вредные привычки – нам не друзья»	8-9	апрель	зам.директора по ВР, советник директора по воспитанию
16.	Участие во Всероссийском дне безопасности	1-11	ежемесячно	Классные руководители, зам.директора по безопасности
17.	Проведение акции по выполнению нормативов испытаний комплекса ГТО «#Ударим комплексом ГТО по наркомании и табакокурению!#»	8-11	Февраль	Учителя физической культуры
18.	Неделя профилактики вредных привычек.	1-11	Март	Классные руководители, зам.директора по ВР
19.	Разработка рекомендаций для родителей «Что делать, если в дом пришла беда», «Создание дома, свободного от наркотиков».	5-11	Март	Педагог-психолог
20.	Книжная выставка «Ваш выбор-здоровье, жизнь, успех»	1-11	Апрель	библиотекарь
21.	Анкетирование учащихся «Отношение подростка к пагубным привычкам».	7 –9	Апрель	Зам.директора по ВР
22.	Акция «Нет безвредного табака» ко Всемирному дню без табака	7-10	Май	Зам директора по ВР, советник директора по воспитанию
23.	Диспут «Можно ли избавиться от	9-11	Май	Социальный

	вредных привычек»			педагог
24.	Проведение родительских собраний по вопросу профилактики табакокурения, наркомании и алкоголизма	-	По плану проведения Родит. собраний	Классные руководители, сотрудники ГБУЗ Кемской ЦРБ
25.	Организация просмотров видеоматериалов профилактической направленности	1-11	По графику	Классные руководители, зам.директора по безопасности
26.	Встречи - беседы с инспектором ПДН, сотрудником прокуратуры в рамках межведомственного взаимодействия (по отдельному плану)	1-11	В течение всего периода	Зам.директора по ВР, социальный педагог
27.	Проведение цикла лекций, бесед, классных часов по профилактике правонарушений и формирования правовой культуры	1-11	В течение всего периода	социальный педагог, классные руководители, ПДН
28.	Выявление учащихся, склонных к употреблению алкоголя, табака. Посещение на дому. Составление индивидуального плана работы. Привлечение к внеурочной деятельности.	1-11	В течение всего периода	Зам.директора по ВР, классные руководители, социальный педагог
29.	Участие в конкурсах, акциях (по дополнительному графику)	1-11	В течение всего периода	Классные руководители
30.	Размещение информации на официальном сайте о действующих «горячих линиях», «телефонов доверия» с целью обеспечения правовой защищенности обучающихся	-	В течение всего периода	Зам.директора по ВР по ВР, классные руководители
31.	Доведение до учащихся информации о местах и порядке оказания анонимной медицинской и психологической помощи (оформление стенда с информацией)	-	В течение всего периода	Зам.директора по ВР, социальный педагог, педагог-психолог, классные руководители
32.	Выпуск тематических бюллетеней «Наркотики и закон», «Выбор», «Миссия - жить»	-	В течение всего периода	Зам.директора по безопасности

Профилактика интернетзависимости

Название мероприятия	Форма мероприятия	Цель мероприятия	Сроки	Участники	Ответственные	Планируемые результаты
1. Диагностический этап						
Анкетирование Занятость во внеурочное время	индивидуальная, групповая	Диагностика интересов и видов деятельности учащихся во внеурочное время	Один раз в четверть	Ученики 5-11 классов	Классные руководители Социальный педагог	Занятость во внеурочное время
Проведение опроса «Игры в моей жизни»	индивидуальная	Выявить степень увлеченности виртуальными играми	Один раз в четверть	Учащиеся 5- 11 кл.	Соц.педагог	Выявить учащихся склонных к компьютерной зависимости
Тест на определение степени зависимости от Интернета (Кимберли С. Янг). Тест для определения степени компьютерной зависимости (Т. А. Шишковец)	групповая	Выявить степень зависимости от интернета	По запросу	Учащиеся 5- 11 кл.	Соц.педагог	Выявить учащихся склонных к компьютерной зависимости
2. Формирующий этап						
Вовлечение учащихся во внеурочную занятость	индивидуальная	Организация внеурочной занятости школьников в	постоянно	Учащиеся 5- 11 кл.	Классные руководители, педагоги доп.образования	Занятость в кружках и секциях

		кружках, спортивных секциях				
«Ребёнок и компьютер. Опасная грань»	Родительское собрание	Привлечение родителей к борьбе с компьютерной зависимостью	По графику	Родители	Классные руководители	Информирование родителей
Кинолекторий «Посмотри на мир вокруг»	Групповая	Сформировать и развить потребность в активном образе жизни, в живом общении, умение видеть окружающую действительность	По мере необходимости	Учащиеся 5-11 кл.	Классные руководители	Снижение интернет зависимых учащихся
Настольной игры	Групповая	Популяризация настольной игры как альтернатива виртуальным и сетевым	По графику	Учащиеся 5-11 кл.	Классные руководители	Снижение интернет зависимых учащихся
Тренинг «Живое общение»	групповая	Привитие навыков конструктивного общения	По запросу	Учащиеся «группы риска»	Социальный педагог	Снижение интернет зависимых учащихся
Проведение цикла спортивных мероприятий	групповая	Формирование и прививание активного образа жизни учащихся, проведение различных мероприятий по культуре питания, спорта. Выработка самодисциплины	В течение учебного года	Учащиеся 5-11 кл	Педагоги доп.образования	Снижение интернет зависимых учащихся

Фильм «Виртуальная агрессия»	Родительское собрание	информирование родителей о проблеме Интернет-зависимости	По графику	Родители Классные руководители	Классные руководители	Информировании родителей
Разработка буклетов, рекомендаций, памяток для школьников и их родителей	Оформление стендов		В течение учебного года	Учащиеся родители	Социальный педагог	Информирование родителей, учащихся
Интернет-зависимость: мифы и реальность!, Интернет: за и против	лекторий дискуссия	Информирование школьников о данной проблеме, выявление отношения к проблеме, степени достоверности имеющихся знаний.	По графику	Учащиеся	Классные руководители	Формирование тактики поведения
Проблема компьютерной зависимости.	Заседание классных руководителей	Информирование классных руководителей о данной проблеме, выявление отношения к проблеме, степени достоверности имеющихся знаний	По графику	Классные руководители	Социальный педагог	Формирование тактики поведения
3. Этап оценивания результатов и рефлексии						
Проведение опроса «Игры в которые играют дети»	индивидуальная	Выявить степень востребованности настольных игр	Май	Учащиеся 5-11 кл.	Классные руководители	анализа результатов эффективности

Проведение опросов, анкетирование, беседы	индивидуальная	Повторная диагностика интересов и видов деятельности учащихся во внеурочное время. Индивидуальные беседы с учащимися, которым трудно избавиться от компьютерной зависимости	Май	Учащиеся 5-11 кл.	Классные руководители социальный педагог	анализа результатов эффективности
Подведение итогов работы						

Опросник К.Янг

Тест, разработанный профессором психологии Петербургского университета в Брэтфорде доктором Кимберли Янг.

Пройдите тест, отвечая на вопросы предельно честно. Оцените свои ответы на каждый из вопросов по следующей шкале.

Никогда или крайне редко - 1 балл.

Иногда - 2 балла.

Регулярно - 3 балла.

Часто - 4 балла.

Всегда - 5 баллов.

Часто ли вы:

1. Замечаете, что проводите в компьютерных играх больше времени, чем намеревались?
 2. Пренебрегаете домашними делами, чтобы подольше находится в игре?
 3. Предпочитаете пребывание в играх интимному общению с партнером?
 4. Заводите знакомства с пользователями интернета, находясь в играх?
 5. Раздражаетесь из-за того, что окружающие интересуются количеством времени, проводимым вами за играми?
 6. Отмечаете, что перестали делать успехи в учебе или работе, так как слишком много времени проводите в играх?
 7. Включаете компьютер раньше, чем сделаете что-то другое, более необходимое?
 8. Отмечаете, что снижается производительность труда из-за увлечения играми?
 9. Занимаете оборонительную позицию и скрываете, когда вас спрашивают, чем вы занимаетесь в играх?
 10. Блокируете беспокоящие мысли о вашей реальной жизни мыслями об игре?
 11. Обнаруживаете себя предвкушающим перед очередным сеансом игр?
 12. Ощущаете, что жизнь без компьютерных игр скучна, пуста и безрадостна?
 13. Ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь вас от игры?
 14. Пренебрегаете сном, засиживаясь в игре допоздна?
 15. Предвкушаете, какой игрой займетесь, находясь не за компьютером?
 16. Говорите себе: "Еще минутку", сидя в игре?
 17. Терпите поражение в попытках сократить время, проводимое за игрой?
 18. Пытаетесь скрыть количество времени, проводимое вами в игре?
 19. Вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями, выбираете компьютерную игру?
 20. Испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне игры и отмечаете, что это состояние проходит, как только вы оказываетесь в игре?
- Подсчитайте результаты.
- 20-49 баллов. Вы мудрый пользователь игр. Можете путешествовать в виртуальном мире сколько угодно долго, т.к. умеете контролировать себя.
- 50-79 баллов. У вас есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением компьютерными играми. Если вы не обратите на них внимания сейчас - в дальнейшем они могут заполнить всю вашу жизнь.
- 80-100 баллов. Использование компьютерных игр вызывает значительные проблемы в вашей жизни. Вам требуется срочная помощь психотерапевта.

Опросник «Симптомы компьютерной зависимости»

Назначение методики: данная анкета предназначена для идентификации компьютерной игровой зависимости. Рассчитана на школьников. Данная анкета позволяет определить имеется ли у человека игровая компьютерная зависимость, является ли данная проблема для человека актуальной, положение человека с компьютерной игровой зависимостью достаточно серьезно.

Однако автор указывает, что диагноз, поставленный по результатам данной анкеты, требует уточнения у специалиста по проблемам зависимости.

Цель: обнаружить симптомы компьютерной зависимости.

1. Как часто ты играешь в компьютер?
 - а) каждый день
 - б) день через день
 - в) когда нечем заняться
2. По сколько часов играешь?
 - а) 2-3 часа, ну больше
 - б) час ну или 2 часа (когда заиграюсь)
 - в) не более часа
3. Сам ли ты выключаешь компьютер?
 - а) в большинстве случаев по требованию родителей, или если очень сильно устану, а бывает, совсем не выключаю
 - б) когда как, иногда даже сам выключаю компьютер
 - в) конечно сам и по своей воле
4. Когда есть время, ты его тратишь на ...
 - а) конечно на компьютер на что же ещё
 - б) ну не знаю, всё зависит от случая (могу и за компьютером посидеть)
 - в) вряд ли сяду за компьютер
5. Прогуливал ли ты работу, учёбу, другое важное мероприятие ради того, чтобы поиграть в компьютер?
 - а) да прогуливал, и что здесь такого
 - б) ну было пару раз, да и то не такое важное событие
 - в) нет
6. Часто ли ты думаешь об компьютере или играх на компьютере?
 - а) да постоянно
 - б) ну пару раз на дню вспоминаю
 - в) редко, почти не вспоминаю
7. Какую роль для тебя играет компьютер?
 - а) всё, или почти всё
 - б) ну значит много, но ещё есть много вещей, которые для меня много значат
 - в) да ни какой роли он для меня не играет
8. Приходя домой ты первым делом...
 - а) сажусь за компьютер
 - б) всегда по-разному, могу и сесть за компьютер
 - в) ну уж точно не сяду за компьютер

Психологический тренинг для учащихся «Живое общение»

«Давайте общаться»

Цель: привитие навыков конструктивного общения в классе, группе, развитие мотивации на совместную конструктивную деятельность.

Основные методы: элементы драмы и арттерапии, методы групповой дискуссии, ролевая и деловая игра.

Разминка: время 5 минут. Игра «ТОК». Дети, сидя в кругу, обмениваются рукопожатием с рядом сидящим учащимся (по часовой стрелке).

Информационная составляющая для учащихся по теме о преимуществах «живого» общения.

Игра «Похожие и разные».

Предварительная подготовка: доска делится на две части.

Материалы: доска, мел, наклейки для победителей (по желанию ведущего).

Время: примерно 10 минут.

Инструкция: Ребята, сейчас мы проведём небольшую игру, которая позволит нам понять наши сходства и различия. Для этого нам нужно поделиться на 2 команды. От каждой команды выбирается по одному добровольцу. Сейчас двум командам предстоит в течение одной минуты находить сходство и различия в добровольцах. Одна команда находит только сходства, другая – только различия. За каждый правильный ответ ведущий ставит на доске плюс. Затем мы увидим, чего же в двух людях больше: сходства или различий. Так как это соревнование, то нужно быть очень внимательным, если вы хотите выиграть.

Итак, всем понятны правила игры?

Комментарий для ведущего: при желании игру можно повторить с другими участниками.

Обсуждение: Что понравилось? Что не понравилось? Что запомнилось? Какие выводы мы можем сделать?

Выводы. Все люди разные. Но у них есть много похожего.

Заключительная часть:

Упражнение «Скажи мне что-нибудь хорошее» По кругу – приятная фраза или назвать соседа ласково по имени.

«Давайте наблюдать. Хорошо ли я знаю одноклассников» (развитие познавательных процессов, коммуникативных навыков)

Разминка

Приветствие. Каждый из участников перемещается по комнате и здоровается с другими участниками примерно следующим образом: «Привет, Се-рёжа, привет заяц».

Упражнение «Слушаем тишину». Участники садятся на стулья и закрывают глаза. По команде тренера они начинают прислушиваться ко всем звукам, которые будут слышны. По сигналу тренера «Стоп!» участники открывают глаза и рассказывают о том, что они слышали.

Игра «Перебежки». Развитие коммуникативных способностей. Участники тренинга разбиваются на пары. В круг становятся стулья соответственно количеству пар играющих. Один участник игры сидит на стуле, а другой стоит у него за спиной, опустив руки вниз. Так образуется два круга: внутренний и внешний.

Сидящие в кругу делают друг другу определённые мимические знаки, например подмигивают, что означает «Давай меняться местами!». Задача каждого стоящего во внешнем кругу вовремя понять намерения партнёра и положить ему руки на плечи. Удерживать партнёра с силой нельзя. Затем игроки меняются местами. Эта игра вносит определённый азарт. Тренеру необходимо следить, чтобы правила игры соблюдались игроками, и не менялись во время игры.

Игра «Менялки». Игра проводится в кругу. Все участники сидят на стульях, в то время как один водящий встает и выносит стул за круг. Таким образом получается, что стульев на один меньше, чем участвующих в игре. Далее водящий встает в центр круга и говорит; «Меняются местами те, у кого ...» – и называет любой признак (светлые волосы, шарф на шее, чёрные ботинки и т.д.). Все участники, имеющие этот признак, встают и быстро меняются местами, а водящий старается занять пустой стул. Тот, кто оказался в кругу, будет водить дальше.

В заключительной части тренинга проходит обсуждение всего занятия. Ведущий просит обсудить самые интересные моменты. Говорить может каждый участник.

«Давайте говорить»

Разминка. Приветствие.

Игра «Загадки по картинкам». Всем участникам выдаётся по картинке с изображением отдельных предметов. Каждый участник по очереди описывает свою картинку так, чтобы другие отгадали, что на ней изображено. После описания картинки, если ответ не найден, разрешается задавать любые вопросы.

Упражнение «Правда – неправда». Направлено на развитие речи, внимания и слуховой модальности.

Ведущий просит каждого участника по очереди рассказать о том, что он делал сегодня. В этот рассказ разрешается включать реальные события и вымышленные (совершенно нереальные, которые никак не могли произойти). После рассказа остальные участники отгадывают, что было правдой, а что неправдой.

Игра «Муха смеётся». Развитие творческого мышления.

Игра происходит в кругу. Ведущий бросает мяч любому участнику и называет существительное. Получивший мяч должен подобрать глагол, который не сочетается или почти не употребляется с данным существительным, а затем называет новое существительное и бросает мяч другому игроку. Тот, кому бросили мяч, продолжает отвечать аналогичным образом.

В заключительной части тренинга проводится обсуждение всего занятия.

Позитивная виртуальность

Участникам тренинга предлагается составить правила позитивной виртуальности. Обсуждается каждый пункт правил.

12 правил позитивной виртуальности:

1. Используйте виртуальную реальность только тогда, когда нужно расширить ваш кругозор (выбор).

2. Определите своё место в реальном, а не в виртуальном мире. Виртуальная реальность – это всего лишь инструмент. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется. Помните, что бесплатный сыр только в мышеловке.

3. Не заполняйте виртуальной реальностью «дыры» в своей жизни. Используйте её для усиления, а не для заплаток.

4. Воспринимайте и используйте компьютер только как инструмент, усиливающий ваши способности, облегчающий продвижение к целям реального мира. Никогда не допускайте, чтобы виртуальная реальность стала иллюзорной заменой реального мира. Относитесь к компьютеру как творец, а не как потребитель.

5. Развивайте свои реальные навыки и способности. Не ограничивайтесь пределами виртуальной реальности. Откажитесь от использования компьютера, если это не ведёт к развитию способностей и достижению целей за пределами виртуальной реальности. Никогда не развивайте в виртуальной реальности то, что не имеет для вас значения в обычной жизни.

6. Всегда проводите чёткую границу между виртуальной реальностью и действительностью. Не позволяйте им слиться в одно целое. Не одушевляйте компьютер. Проводите чёткую границу между виртуальной реальностью и жизнью:

- между собой и компьютером;

- между тем, с кем вы взаимодействуете за компьютером и своими представлениями.

Учитывайте, что восприятие других людей в гиперпространстве не всегда объективно. Другие люди – это другие люди, а не продолжение ваших убеждений или призраки в компьютере.

7. Используйте виртуальные отношения для обогащения реальных отношений, а не для их замещения. Стремитесь перевести виртуальные отношения в реальные, а не наоборот. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир даёт только иллюзию, и не развивает никаких действительных навыков общения. Решите проблему с чувством одиночества. Определитесь с пониманием со стороны людей.

1. Ищите причины возникающей зависимости от компьютера не в виртуальной реальности, а в своей жизни.

2. Избегайте виртуальной реальности, в которой вас привлекают такие вещи, как:

– доступность достижения цели, отсутствие препятствий к её удовлетворению;

– возможность контролировать взаимодействие за счёт анонимности и лживости;

– возможность получить комфортное состояние, не предпринимая действий в реальном мире, подмена реальных поступков виртуальными;

– желание уходить от того, что есть сейчас, в фантазии или воспоминания.

3. Учитесь находить в реальной жизни приятные моменты и удовлетворяющие вас взаимодействия. Не используйте виртуальную реальность для бегства от жизни, успокоения и «прикрытия».

4. Находите возможность играть в реальности обычной жизни. Ищите независимость в реальном мире, а не за компьютером. Помните, что иллюзия самостоятельности за компьютером на самом деле уводит от самостоятельности в жизни.

5. Всегда заранее планируйте время использования компьютера, и не превышайте его ни при каких условиях. Не используйте компьютер тогда, когда вы вынуждены это использовать

скрывать от людей. Сократите время за компьютером, если вы страдаете от него (несделанные дела в реальной жизни и физический дискомфорт – головные боли).

Техника независимого вхождения в виртуальную реальность

Компьютер – помощник и ускоритель для выполнения любых задач, дающий небывалый простор для творчества на пути достижения истинной, реальной цели.

Техника «Я-высказывание»

«Я использую компьютер как один из способов развития. Мои способности развиваются при помощи компьютера и продолжают развиваться без компьютера. Компьютер помогает мне решить задачу, усиливает моё действие. Компьютер не заменяет моих собственных действий, он их совершенствует. Компьютер не устраняет препятствия к моей цели, он помогает их 51 преодолеть, дополняя мои усилия. Используя компьютер, я расширяю свой выбор. Мой компьютер упрощает мои действия, но не упрощает моих целей. Компьютер не заменяет радостей моей жизни, он помогает сделать эти радости разнообразнее.

Я пользуюсь результатами работы за компьютером в реальности».

Групповое упражнение «Дерево успеха»

Цель: развитие сплочения и взаимопонимания.

Необходимые материалы: цветная бумага, ножницы, клей, цветные фломастеры и маркеры, ватман, скотч.

Ведущий предлагает участникам тренинга выбрать цветной лист, обвести карандашом свою ладонку, вырезать её. Нужно на ладони написать свое имя. Затем дети и родители обмениваются ладонками. Далее каждый участник пишет свое пожелания или комплимент на одном из пальцев ладонки. После этого ладонки снова возвращаются к своим прежним владельцам. Затем по команде ведущего каждый участник тренинга прикрепляет свою ладонку к ватману, на котором изображён символический ствол «дерева успеха».

Совместное обсуждение. Что понравилось, что не понравилось? Что было самым неожиданно приятным? Что заставило задуматься? Какие ощущения вызвала эта совместная деятельность?

Завершение тренинга. Упражнение «прощание». Все садятся в круг и по очереди желают друг другу что-нибудь хорошее на прощание.

Основные признаки компьютерной зависимости и рекомендации для родителей:

1. Увлеченность на стадии освоения

Признаки:

- Долгое сидение у компьютера.
- Высокая концентрация внимания
- Эмоциональное возбуждение во время и после игры.

Что необходимо предпринимать родителям:

- Настаивать на соблюдении временного режима (количество времени, которое ребёнок может проводить за компьютером без ущерба для здоровья).
- Предложить ребёнку что-то более интересное.
- Переключить его на другой вид деятельности (помощь по дому, выполнение важного поручения и т.д.).
- Ненавязчивая цензура компьютерных игр (сайтов в Интернете), в которые играет ребёнок.

2. Состояние возможной зависимости

Признаки:

- Сильная погружённость в игру (или Интернет), нахождение за компьютером более 3-х часов в день.
- Снижение интереса к учёбе, падение успеваемости.
- Негативное реагирование на любые препятствия, мешающие игре в компьютерные игры.

- Сужение круга общения (разговоры только о компьютере).
- Потеря аппетита, плохой сон, жалобы на головные боли, проблемы с желудком.

Что необходимо предпринимать родителям:

- Осуществлять ненавязчивый контроль за другой деятельностью ребенка (посещение кружков, секций, участие в общественной жизни класса или школы).
- Настаивать на соблюдении временного режима нахождения ребёнка за компьютером.
- Не позволять ребёнку выходить в Интернет бесконтрольно.
- Больше общаться с ребёнком, вовлекая его в процесс решения реальных проблем.
- Обращение к психологу, специалисту по нехимическим зависимостям.

3. Выраженная зависимость

Признаки:

- Ребёнок не контролирует себя.
- Явная эмоциональная неустойчивость (при нежелательном прекращении игры может бурно реагировать, или не реагировать никак, выглядеть так, словно погружён сам в себя).
- Уходы из дома с целью поиграть в компьютерные игры у друзей или в компьютерном клубе.
- Угасание интереса к общению, полная замена друзей компьютером.

Что необходимо предпринимать родителям:

- Ребёнок нуждается в квалифицированной помощи специалиста, т.к. в дальнейшем очень быстро может перейти на стадию клинической зависимости, при которой помощь оказывается врачом-психиатром в стационаре.

Памятка для родителей по использованию компьютера ребенком

1. Ребенок не должен играть в компьютерные игры перед сном.
2. Ребенок не должен работать на компьютере более 1,5-2 часов.
3. Родители должны контролировать приобретение ребенком компьютерных дисков с играми, чтобы они не причинили вреда детскому здоровью и психике.
4. Если ребенок не имеет компьютера дома и посещает компьютерный клуб, родители должны знать, в каком клубе он бывает и с кем там общается.
5. Если ребенок использует компьютер безответственно, необходимо ввести пароль, чтобы сделать невозможным доступ к нему без разрешения родителей.
6. Не усаживайте ребенка за уроки сразу после общения с компьютером и не разрешайте смотреть телевизор: пусть хотя бы на четверть часа он выйдет на свежий воздух, а вы тем временем проветрите комнату.
7. Следите за тем, чтобы увлечение компьютером не подменило живое общение ребенка со сверстниками. Наоборот, пусть компьютер помогает этому - скажем, набрать и отпечатать пригласительные билеты на домашнее торжество, поздравительный адрес, генеалогическое дерево вашей семьи.
8. Работая с компьютером, через 30-40 минут делайте небольшие перерывы, во время которых полезно посмотреть на деревья, аквариумных рыбок.
9. Работа ребёнка за компьютером должна носить исследовательский характер. Используйте информационные технологии как средство познания и изучения мира, адаптации ребёнка к меняющимся условиям бытия.

Профилактика аутодеструктивного поведения

Самоповреждающее поведение является одним из самых распространенных видов аутодеструктивного поведения среди обучающихся. Под **самоповреждающим поведением** понимаются намеренные самоповреждения, не имеющие суицидальной направленности.

Самоповреждающее поведение встречается в разных возрастных и социальных группах. Самый высокий уровень самоповреждающего поведения отмечается в подростково-юношеском возрасте от 10 до 24 лет. Пик приходится у девушек на 13–16 лет, у юношей — 12–18 лет.

Существует несколько **видов** самоповреждающего поведения: компульсивное (выдергивание волос, кусание ногтей, губ, щёк, щипание кожи); импульсивное (порезы, ожоги, избивание себя); модификация своего тела (татуировки, шрамирование, пирсинг, тоннели и т. д.).

Среди **причин** подобного поведения чаще всего встречаются:

- ощущение внутренней пустоты (отсутствие эмоций), эмоциональной потерянности, одиночества (боль помогает чувствовать себя живым): «Меня как будто нет. Я ничего не чувствую» (из протокола консультации);

- стремление справиться с депрессивным или тревожным состоянием: «Сразу все мысли атаковали: «А если я не смогу нормально закончить школу, не сдам экзамены, не поступлю в институт, не получу профессию, не смогу работать, у меня не будет денег...» (из протокола консультации);

- избавление от душевной боли путем превращения ее в физическую: внимание переключается на чувство физической боли, эмоциональная боль притупляется (могут временно ослабнуть чувство депрессии, вины, ощущение тревоги, стресса, мучительные воспоминания);

- дать выход агрессии, злости, раздражению, которые, часто из-за страха или неумения управлять такими эмоциями, невозможности выразить, направляются во внутрь: например, есть убеждение, что на родителей злиться нельзя, или если предъявить свою злость, то в ответ можно получить в разы больше, значит, безопаснее выплеснуть злость, навредив себе;

- чтобы не совершать попытки самоубийства: «Мне было так ужасно. Я не могла избавиться от всех этих мыслей. Я ночью встала и пошла в ванну, порезала себя, потому что стали лезть в голову мысли про самоубийство, и я не могла от них избавиться» (из протокола консультации);

- самонаказание (являясь жертвами насилия, подростки продолжают наказывать уже сами себя): «Я глупая, толстая. Я не могу нормально отвечать на уроках, я туплю. Я не могу даже платье себе купить, потому что моего размера нормальной одежды нет» (из протокола консультации);

- самоповреждение как способ создания групповой идентичности и коммуникации с другими членами группы: например, подросток хочет стать «своим» в компании сверстников, в которой периодически практикуется самоповреждение;

- необходимость привлечь к себе внимание, удовлетворить некие потребности, об удовлетворении которых подросток по каким-то причинам не может попросить или которые окружающие отказываются удовлетворять: такие самоповреждения можно отличить по их

демонстративности (следы самоповреждений, вызванных другими причинами, обычно скрывают).

Признаки самоповреждающего поведения:

1. На теле присутствуют следы порезов, синяков, ожогов, шрамов неизвестного происхождения, на коже головы могут быть обнаружены области без волос, наличие которых обучающийся не может объяснить или находит постоянно повторяющиеся банальные объяснения. Необходимо обратить внимание на повреждения на таких частях тела, где сложно пораниться случайно

— запястья, бедра, живот.

2. Подросток постоянно скрывает руки и ноги под одеждой, украшениями (например, браслетами).

3. Самоизоляция, обособление от других. Обучающийся начинает много времени проводить в одиночестве в ванной или у себя в комнате, при этом старается не пускать туда родителей и очень злится, если те продолжают настаивать.

4. Обучающийся начинает проводить онлайн больше времени, чем обычно. В Интернете есть сообщества «по интересам», в которых объединяются подростки, склонные к причинению себе вреда. Там они получают ощущение поддержки и принадлежности к группе.

5. Пятна крови на одежде, постельном белье. Также может привлечь внимание внезапное желание подростка стирать свою одежду и белье исключительно самостоятельно.

6. Обучающийся отказывается принимать участие в различных спортивных активностях: подростки и молодые люди с самоповреждениями стараются избегать занятий физкультурой в образовательной организации.

7. Дома у обучающихся начинают исчезать предметы, которыми можно причинить себе вред или устранить последствия самоповреждения: бритвенные лезвия, ножи, пластыри и бинты. Подобные предметы могут находиться в рюкзаке (сумке) или в комнате подростка.

8. У обучающегося часто наблюдается плохое настроение, склонность к слезам, нежелание делать что-либо, отказ от еды, или, напротив, переедание.

9. У обучающегося проявляются резкие изменения настроения, повышение депрессивности, тревоги или агрессивности.

10. Обучающийся занимает оборонительную позицию, когда поднимается тема самоповреждения.

Рекомендации педагогу, заметившему самоповреждение обучающегося:

1. Поговорить с обучающимся и дать ему почувствовать себя принятым.

2. Выслушать его.

3. Предложить обратиться к педагогу-психологу.

4. Предложить посещать кружок (клуб) по интересам или дать задание, требующее взаимодействия с другими (обучающиеся, повреждающие себя, могут жаловаться на одиночество).

6. Сообщить классному руководителю (куратору). Не следует:

1. Осуждать обучающегося и проявлять сильные негативные эмоции в его адрес.

2. Порицать его за самоповреждения.

3. Обсуждать его проблему в классе и при других обучающихся.

4. Давать ложные обещания — например, что вы никому не скажете о проблеме.

5. Вступать в сделку с обучающимся, чтобы прекратить самоповреждения.

Рекомендации родителю (законному представителю), подозревающему самоповреждающее поведение:

1. Сделайте паузу. Необходимо успокоиться, прежде чем принимать какие-либо решения и начинать действовать.

2. Дайте сыну/дочери понять, что его/ее любят (вне зависимости от конкретных фактов его поведения): подростки причиняют себе вред, потому что испытывают множество трудных эмоций. Вне зависимости от того, хотят ли они таким образом наказать себя, успокоить или просто заставить что-то почувствовать, их реальность тревожная и нестабильная. Не важно, может ли быть проблема подростка немедленно разрешена — важно, чтобы он знал, что любим и принимаем родителем, и что тот не стыдится, даже если ребенок покрывает свое тело порезами и ожогами.

3. Попытаться понять причину: самоповреждение — симптом, причины которого могут быть разными — депрессивное или тревожное расстройство, школьная травля, конфликты с учителями или родителями. Важно, чтобы родитель помог подростку понять причины, по которым он вредит себе, только после этого можно начинать борьбу с ней.

4. Подростки, склонные к самоповреждениям, часто не готовы, не могут говорить на эту тему, при попытках взрослых начать разговор — отмалчиваются. Можно предложить альтернативные варианты коммуникации: оставить на столе блокнот, в котором ребенок может писать о том, что с ним происходит. Родитель читает записи, там же он может оставлять ответы на вопросы или писать свои комментарии. В комнате ребенка (или над его спальным местом) можно повесить маркерную доску, где ребенок может отмечать, например, звездочкой или черточкой, каждый день, когда он не причинял себе повреждений. За каждый же день, когда повреждения были нанесены, один знак ребенком стирается. Можно приобрести набор цветных браслетов на запястье (например, резиновых), которые подросток надевает каждый день, цвет же зависит от настроения: красный цвет символизирует крайнее эмоциональное напряжение, желтый — то, что его настроение в пределах нормы, зеленый — что все отлично.

5. При наличии налаженных контактов со школой сообщить о ситуации классному руководителю, социальному педагогу или школьному психологу.

6. Не следует заставлять подростка прекратить то, что он делает, прятать острые предметы, включая столовые ножи. Подростки в такой ситуации могут причинить себе вред более травматичными способами, например, порезать кожу осколками стекла. Можно спросить подростка: какого поведения он хотел бы от родителя в этой ситуации? Иногда они сами предлагают убрать все потенциально опасные предметы.

7. Предложить сыну/дочери альтернативные варианты поведения: битье подушки, разрывание бумаги, сжимание кусочка льда в руке, рисование красной ручкой на коже, ношение на запястье резинового браслета, который может с силой натянуть и отпустить в момент эмоционального напряжения.

8. Обратитесь за помощью к детскому (клиническому) психологу в поликлинике, центрах помощи семье и детям, службах психологической помощи.

9. Самоповреждающее поведение — знаковый суицидальный индикатор, свидетельствующий о формировании конфликта инстинктов самосохранения (сохранение целостности тела, стремление выжить в любых обстоятельствах) и саморазрушения. Более 60 % суицидентов имеют эпизоды самоповреждающего поведения в прошлом, поэтому в случае столкновения с **самоповреждающим** поведением важно оценить:

- частоту самоповреждений (чем их больше, тем выше риск суицида);
- тяжесть самоповреждений (чем более травматичны самоповреждения, тем выше суицидальный риск: происходит привыкание к боли и снижается чувствительность);
- является ли самоповреждение контролируемым (принимается решение его осуществить) или неконтролируемым (суицидальные попытки чаще импульсивны);
- отношение к жизни (при самоповреждении оно более позитивное, чем при суицидальном поведении, при котором выше безнадежность и негативные установки).

Приложение 4

Профилактика суицидального поведения



В отечественной суицидологии выделяют пять **мотивов** суицидального поведения: «призыв», «протест», «избегание», «самонаказание» и «отказ».

Суицидальные реакции по типу «*призыва*» («крик о помощи»). К данной группе относят случаи, когда человек совершает суицидальную попытку, руководствуясь целью привлечь внимание окружающих, получить от них помощь и поддержку.

Суицидальные реакции по типу «*протеста*». К этой группе относят случаи, когда человек, испытывая возникшие на фоне конфликтной ситуации чувства гнева, ярости, обиды, совершает самоповреждающие действия с тем, чтобы выразить свой протест против происходящего.

Суицидальные реакции по типу «*избегания*». К данной группе относят случаи, когда человек, находясь в какой-либо трудной, психотравмирующей жизненной ситуации, совершает акт суицида под влиянием переживаний безысходности, беспомощности, тщетности всех усилий по исправлению создавшегося положения (избегание ситуации).

Суицидальные реакции по типу «самонаказания». Данная группа включает случаи, когда человек совершает суицид под влиянием интенсивных переживаний стыда, вины, чувства ненависти к себе.

Суицидальные реакции по типу «отказа». Данная группа включает случаи, когда человек совершает суицид, руководствуясь стремлением умереть, прекратить свое существование. Обычно эти случаи связаны с потерей смысла существования (например, в связи с потерей близкого человека, тяжелым заболеванием).

Выделяется ряд эмоциональных, поведенческих, когнитивных, вегетативных **индикаторов**, по которым возможно отследить суицидальные наклонности уже на начальной стадии формирования суицидального поведения (Таблица 1).

Таблица 1

Индикаторы суицидального риска

Ситуационные	<ul style="list-style-type: none"> - смерть близкого, - развод родителей, - алкоголизм родителей, - насилие, - денежные долги, - угроза тюремного заключения, - получение инвалидности, - неизлечимая болезнь, - публичное унижение, - коллективная травля, - одиночество, - экзистенциальный кризис и др.
Поведенческие	<ul style="list-style-type: none"> - любые внезапные изменения в поведении и настроении, отдаляющие от близких, - стремление к уединению, несвойственная ранее замкнутость, - снижение двигательной активности у подвижных, общительных людей, - чрезмерные, настойчивые просьбы о переводе в другой класс, школу, - чрезмерное употребление алкоголя, таблеток, - несвойственные ранее проявления щедрости, - изменение привычек, пренебрежение личной гигиеной, - выбор тем для разговора и чтения книг о смерти, - фиксация на примерах самоубийств, - частое прослушивание траурной музыки, приобретение средств для суицида, - снижение учебной успеваемости, - многочисленные прощания, - письма родственникам, друзьям и др.

Когнитивные	<ul style="list-style-type: none"> - разрешающие установки по поводу суицидального поведения, - навязчивые мысли о смерти, - негативная оценка своей личности, окружающего мира и будущего, - представление о своей личности как ничтожной, не имеющей права жить, - самоповреждающее поведение, - представление о мире как о месте потерь и разочарований
Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> - прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («скоро всё закончится», «лучше бы я умер»), - шутки, иронические высказывания о желании умереть, медленная маловыразительная речь,
	<ul style="list-style-type: none"> - уверенность в собственной беспомощности и зависимости от других, - сообщение о конкретном плане суицида, - самообвинения, - многочисленные прощания
Эмоциональные	<ul style="list-style-type: none"> - амбивалентность по отношению к жизни и смерти, - подавленность, безнадежность, беспомощность, - несвойственная ранее вина, агрессия, ненависть к себе, гнев, враждебность, - чувство своей малозначимости, никчёмности, ненужности, - признаки депрессии, приступы паники, выраженная тревога, хроническая усталость
Вегетативные	<ul style="list-style-type: none"> - слезливость, - расширенные зрачки, - сухость во рту («симптомы сухого языка»), - тахикардия, - ощущение стесненного дыхания, нехватки воздуха, - ощущение комка в горле, - головные боли, - бессонница, - повышенная сонливость

Указанные индикаторы могут стать основой для проведения специального обследования и оценки степени суицидальных рисков у подростков

Рекомендации педагогическим работникам образовательной организации в случае выявления факта суицидального поведения несовершеннолетнего:

1. Не паниковать и не вызывать панику у окружающих, не нагнетать обстановку.
2. В случае наличия угрозы жизни и здоровью ребенка вызвать бригаду скорой помощи.
3. Не оставлять обучающегося одного. Не отпускать обучающегося из образовательной организации без сопровождения родителей (законных представителей).
4. Организовать профилактическую работу с классом или группой, в котором обучается подросток, по вопросам формирования позитивного мышления, нравственных ценностей и

смысла жизни, выстраиванию позитивной временной перспективы, обучению способам принятия осознанных решений, способам снижения психоэмоционального напряжения.

5. В остальных классах организовать профилактическую работу в рамках первичной позитивной профилактики.

6. Организовать профилактическую работу с родителями (законными представителями) обучающихся класса (группы).

7. В случае получения информации о планируемой или предпринятой попытке суицида поставить в известность родителей обучающегося, разъяснить необходимость срочного обращения за психиатрической помощью.

8. В случае игнорирования родителями полученной информации сообщить о данном факте в отдел организации деятельности участковых уполномоченных полиции и подразделений по делам несовершеннолетних.

9. В случае если в школе есть психолог, он незамедлительно оказывает ребенку экстренную психологическую помощь. Если психолога нет, то классный руководитель, куратор группы или другой значимый для обучающегося взрослый проводит с ним беседу.

Рекомендации по организации и проведению педагогической беседы с обучающимся, имеющим риск суицидального поведения

Цель: предварительный сбор информации. *Место беседы:* спокойное место без посторонних (никто не должен прерывать разговор, сколько бы он не длился). *Поведение во время беседы:* стараться не делать никаких записей, не смотреть на часы, не делать каких-либо попутных дел, смотреть прямо на ребенка, сидеть удобно, без напряжения, расположившись напротив, но не через стол, быть предельно внимательным и заинтересованным собеседником, демонстрировать, что важнее этой беседы сейчас ничего нет, дать возможность обучающемуся высказываться, не перебивать, говорить без осуждения и пристрастия только тогда, когда он перестанет говорить, не давать оценки действиям, чувствам подростка, озвучивать свои чувства, произносить позитивно-конструктивные фразы.

Этапы беседы:

1. Позиционирование себя и цели разговора

Важно установить эмоциональный контакт, партнерские отношения с обучающимся (быть внимательным слушателем, терпеливым и доброжелательным, избегать осуждения, оценки, наставлений).

- *Я пригласил(а) тебя на разговор, т.к. меня беспокоит твое состояние.*

- *Я сейчас говорю с тобой не как учитель с учеником, а как человек, который чувствует, видит, слышит и понимает... как взрослый, который может и готов тебя поддержать и которому важно понять, что с тобой происходит (выстраивание сопереживающих партнерских отношений).*

- *Меня беспокоит твое состояние.*

- *На мой взгляд, ты выглядишь подавленным, ты изменился за последнее время.*

- *Я хочу оказать тебе помощь.*

Итогом этапа является демонстрация педагогом заинтересованности в состоянии подростка, значимости его жизни: «Есть человек, для которого ты важен».

Вопросы и фразы, которые можно использовать:

- *В последнее время я стал замечать твое беспокойство, усталость (опишите поведение —*

что конкретно вы замечаете? Много пропусков занятий, молчаливость, уход в себя, снижение темпа или ускорение темпа деятельности и т.д.).

- *Меня тревожит твое состояние, я беспокоюсь о тебе ... меня волнует то, что с тобой происходит... Я переживаю за тебя ...* (отразите свои чувства по поводу наблюдаемого поведения подростка).

- *Что случилось в последнее время в твоей жизни? Расскажи, что тебя тревожит, беспокоит? С какими трудностями ты столкнулся? В чем причины твоего подавленного состояния?* (Определение актуального эмоционального состояния подростка, прояснение ситуации.)

- По мере раскрытия подростка: *«Я слышу тебя», «Я вижу, что ты столкнулся с преградой...», «Я так понимаю, что...», «Вижу, что тебе тяжело сейчас ...», «Я понимаю, что тебе трудно...».*

- Важно выдерживать возникающие паузы, помолчать вместе с подростком. Можно спросить: *«О чем твое молчание?»*. В случаях длительного молчания, затянувшейся паузы можно повторять некоторые факты, которые подросток сообщил ранее, тем самым проявляя заинтересованность в собеседнике, оказывая ему внимание.

2. Выявление актуального состояния и причин суицидального поведения

- *Что тебя тревожит (беспокоит, угнетает) в настоящее время?*

Комментарий: если подросток говорит: *«У меня все хорошо»*, необходимо максимально прояснить, что хорошо и в чем хорошо: *«Что хорошего у тебя происходит?»*. Если подросток в ответ начинает нервничать, важно озвучить это: *«Я вижу, что ты нервничаешь. Что в этой ситуации ... (со слов подростка) тебя тревожит (вызывает злость, обиду и т.д.)?»*.

В ходе этого этапа важно установить причину, в результате которой сложилась кризисная ситуация, выяснить, что повлияло на эмоциональное состояние подростка.

Как реагировать педагогу на определенные фразы подростка в ходе беседы?

Если Вы слышите...	Обязательно скажите...	Не говорите...
«Ненавижу школу!»	«Что там происходит, что заставляет тебя так чувствовать?»	«Когда я был в твоём возрасте..., да ты просто лентяй!»
«Все кажется таким безнадежным. Что толку?»	«Иногда мы чувствуем себя подавленными... Давай подумаем, какие у нас проблемы и прикинем, какую из них надо решить в первую очередь».	«Тебе бы следовало подумать о тех, кому еще хуже, чем тебе!»
«Всем было бы лучше без меня...»	«Ты очень много значишь для меня, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит?»	«Не говори глупости. Давай поговорим о чем-нибудь другом...»
«Вы не понимаете меня!»	«Скажи мне, как ты чувствуешь себя: я действительно хочу это знать!»	«Кто же может понять подростка в наши дни?»

«Я совершил скверный поступок!»	«Давай сядем и поговорим об этом».	«Что посеешь, то и пожнешь!»
«Что, если у меня не получится...»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное!»	«Если не получится, это будет из-за того, что ты недостаточно постарался!»

3. Выявление степени риска суицида

Результатом данного этапа является определение степени риска суицидального поведения обучающегося и определение дальнейшей помощи.

Возможные вопросы:

- Были ли у тебя ранее суицидальные попытки?
- Сейчас ты думаешь о самоубийстве?
- Как часто тебе приходят такие мысли?
- Говорил ли ты кому-либо о том, что говоришь сейчас?
- У тебя есть конкретный план?
- Ты решил, когда это сделаешь?
- Каким образом собираешься уйти из жизни?
- Есть ли у тебя средства самоубийства?
- Знаешь, где это можно приобрести? Где?
- К кому ты можешь обратиться за помощью?
- Что должно случиться, чтобы ты передумал?
- Может ли ситуация измениться к лучшему?
- Какой есть выход из ситуации?

Важно, чтобы обучающийся находился под постоянным наблюдением взрослого. При необходимости забрать орудие самоубийства у подростка.

4. Заключение антисуицидального «контракта»

Антисуицидальный контракт — это договор о том, что вместо самоубийства обучающийся постарается предпринять какие-либо конструктивные действия (обещание подростком не совершать суицид, поддерживать контакт с педагогом и готовность подростка к получению помощи).

Задача — обеспечить постоянство контакта с подростком (оставить номер телефона), проговорить, что подросток может обращаться за поддержкой к педагогу (лучше указать конкретное время и место: «Я готов с тобой общаться каждый день после шестого урока в кабинете номер ...»).

При заключении контракта педагогу важно сообщить следующее:

- Я не хочу, чтобы ты уходил из жизни. Я хочу, чтобы ты старался делать все, что от тебя зависит, чтобы этого не произошло.

- Я сообщу информацию о твоём состоянии твоим родителям. Я беспокоюсь о тебе, я не могу оставить тебя одного.

- Давай прямо сейчас я позвоню психологу. Мы договоримся о консультации (педагог информирует родителей, школьного психолога, договаривается со специалистами психологических служб города).

- Давай договоримся: если тебе опять будет плохо, ты обязательно ко мне подойди, и

мы с тобой поговорим.

При незначительном риске суицида — договориться с подростком о необходимости получения профессиональной помощи, о возможности дальнейшего поддержания контакта с педагогом.

При среднем и высоком риске суицида — сказать подростку о необходимости сообщить данную информацию родителям (законным представителям), специалистам, при необходимости прийти на консультацию в этот же день вместе с подростком и его родителями.

При высоком риске суицида важно обеспечить госпитализацию подростка (осуществление действий согласно порядку, принятому в образовательной организации).

**Содержание превентивной работы
в соответствии с уровнем профилактики**

<i>Уровень профилактики</i>	<i>Содержание работы, направленной на профилактику самоповреждающего поведения</i>	<i>Содержание работы, направленной на профилактику суицидального поведения</i>
Первичная	<p>Цель первичной профилактики — предотвращение самоповреждающего поведения подростков.</p> <p>К мероприятиям первичной профилактики относятся: мероприятия, направленные на улучшение социальной среды подростков, оказание психологической помощи подросткам в решении межличностных проблем, обучение способам снятия психоэмоционального напряжения, повышение целостности и чувства собственной значимости у подростков; оформление и распространение листовок и буклетов, связанных с проблематикой самоповреждения; мероприятия для родителей подростков, где они не только получают информацию о самоповреждающем поведении, специалистах и службах оказания психологической помощи, но и проходят тренинг по оказанию первичной психологической поддержки своему ребенку; организация служб поддержки подростков в кризисной ситуации в образовательных организациях и реализация профилактических программ для обучающихся; информирование обучающихся, их родителей (законных представителей)</p>	<p>Цель первичной профилактики — минимизация возможного риска возникновения суицидальных намерений в будущем у психологически благополучных субъектов.</p> <p>Превентивные меры включают: информационно-просветительскую работу с субъектами образовательной среды, которая осуществляется педагогами-психологами, социальными педагогами общеобразовательных организаций, классными руководителями; диагностика суицидального поведения обучающихся осуществляется педагогами-психологами или привлеченными специалистами; создание и поддержание благоприятного психологического климата в образовательной организации осуществляется педагогами-психологами, классными руководителями и педагогами; проведение разъяснительной работы с обучающимися и их родителями (законными представителями) о возможности обращения за психологической и иной помощью к профильным специалистам в случае необходимости; создание условий для всестороннего развития детей и подростков, раскрытия их личностного, творческого, организационного потенциала; формирование у</p>

	<p>о службах помощи, включая ресурсы образовательных, медицинских и иных организаций конкретного населенного пункта, муниципального образования, региона, ресурсы детского телефона доверия с единым общероссийским номером, ресурсы служб оказания психолого-педагогической, методической и консультативной помощи гражданам, имеющим детей</p>	<p>них позитивных конструктивных жизненных установок, навыков совладания со стрессом, здорового и ответственного поведения; использование разнообразных форм работы, направленных как на сплочение детских коллективов (развитие навыков конструктивной коммуникации, эмоционального интеллекта), так и на формирование личностных качеств несовершеннолетних, связанных со способностью брать на себя ответственность, готовностью к сознательному выбору социальных ориентиров и организации в соответствии с ними своей деятельности, рефлексивности, чувства социальной уверенности (настрой на достижения, оптимистичное восприятие событий, отношение к себе как к хозяину собственной жизни, ощущение возможности самому влиять на свою жизнь); стимулирование ученического самоуправления, вовлечение несовершеннолетних в социально значимую, волонтерскую деятельность; проведение недель и декад психологии, психологических игр и марафонов, недель и месячников здоровья; информирование обучающихся, их родителей (законных представителей) о службах помощи, включая ресурсы образовательных, медицинских и иных организаций конкретного</p>
--	--	---

		<p>населенного пункта, муниципального образования, региона, ресурсы детского телефона доверия с единым общероссийским номером, ресурсы служб оказания психолого-педагогической, методической и консультативной помощи гражданам, имеющим детей</p>
<p>Вторичная</p>	<p>Цель — развитие психологически поддерживающей среды, инициирование мотивации на отказ от самоповреждений. К мероприятиям вторичной профилактики самоповреждающего поведения можно отнести: работу с группами риска (например, с жертвами жестокого обращения и насилия; с подростками из неблагополучных семей); обучение родителей, педагогов, специалистов психолого-педагогического профиля, работающих в образовательной организации, приемам выявления самоповреждения и взаимодействия с подростком, наносящим самоповреждения. Примером работы с педагогами в рамках профилактики самоповреждающего поведения может служить специальная программа, при реализации которой педагогов обучают тому, как можно обнаружить случаи самоповреждения у обучающихся и каким образом можно представить информацию в классе или группе о помощи сверстникам</p>	<p>Цель — помочь человеку с выявленными суицидальными намерениями найти выход из сложившейся ситуации и стабилизировать его психологическое состояние. В рамках вторичной профилактики суицидального поведения в образовательной организации реализуются: психологическая помощь и сопровождение обучающихся группы риска по суицидальному поведению. Проводятся антикризисные мероприятия по результатам диагностики, включающие направление к профильным специалистам, индивидуальное и групповое (в составе семьи) консультирование, групповую работу с классом или группой, осуществляемую педагогами-психологами, к которой при необходимости привлекаются социальные педагоги, классные руководители, кураторы групп. Для оказания методической помощи, супервизии по работе с группой риска привлекаются специалисты профильных организаций (например, региональных центров психолого-педагогической, медицинской и социальной</p>

	<p>с самоповреждающим поведением; оказание поддерживающей помощи со стороны специалистов психолого-педагогического профиля в случае наличия в прошлом фактов госпитализации подростка в связи с самоповреждениями.</p>	<p>помощи); проведение разъяснительной работы с обучающимися и их родителями (законными представителями) о необходимости индивидуального обращения за психологической помощью к специалистам профильных организаций систем образования, здравоохранения и социальной защиты населения; экстренная помощь при попытке суицида/суицидальных намерениях. Оказывается кризисная психологическая помощь при попытке суицида на территории образовательной организации до прибытия оперативных служб. Помощь оказывают специалисты психологической службы образовательной организации, при необходимости привлекаются классный руководитель или куратор группы и другие специалисты. Обязателен незамедлительный вызов специализированных экстренных служб.</p>
Третичная	<p>Цель — снижение ущерба от самоповреждений, а также снижение интенсивности и тяжести самоповреждающего поведения у подростков, которые регулярно наносят себе самоповреждения. Как правило, эти подростки находятся под медицинским наблюдением (в клинике или амбулаторно). На этом уровне профилактики основная роль должна быть отведена разным формам профессиональной</p>	<p>Цель — помощь людям, уцелевшим после самоубийства, и их окружению; социально-психологическое сопровождение близких суицидента, предотвращение подражательных суицидов. В рамках третичной профилактики суицидального поведения в образовательной организации реализуется медико-психологическая реабилитация в период постсуицида. Разрабатывается</p>

	<p>психологической помощи: психотерапии и психологическому консультированию, направленным на развитие навыков эмоциональной регуляции, совладания с негативными эмоциями; индивидуальным и групповым формам психологической помощи, направленным на работу с эмоциями.</p>	<p>и реализовывается адресная программа психолого-педагогического сопровождения, адаптации и социализации обучающегося (в составе семьи), совершившего суицидальную попытку, членов его семьи и ближайшего окружения. Реализуется психологическое сопровождение членов семьи и ближайшего окружения после завершения суицида, работа осуществляется преимущественно специалистами профильных психологических служб совместно со специалистами психологической службы образовательной организации. Дополнительно следует мотивировать семью на индивидуальное обращение за медико-психологической помощью к специалистам профильных организаций систем здравоохранения и социальной защиты населения</p>
--	--	---

Мишени профилактики в работе с подростками с аутоагрессивным поведением:

- обучение навыкам совладания со стрессом;
- обучение навыкам саморегуляции;
- выявление и профилактика депрессивных состояний;
- устранение дисгармоничности в семейных отношениях.

Формы профилактической работы среди детей и молодежи:

1. Организация социальной среды. В ее основе лежат представления о главенствующей роли окружающей среды в процессе формирования аутоагрессивного поведения. Объектом работы являются семья, социальная группа (школа, класс, общество в целом), конкретная личность. В рамках данной формы профилактика основывается, прежде всего, на рекламе здорового образа жизни, инструментами которой являются специальные программы, выступления молодежных кумиров, медиапродукция.

2. Информирование. Предполагает использование подтвержденной (безопасной) информации для воздействия на когнитивные процессы детей и

молодёжи с целью повышения способности принимать конструктивные решения. Традиционными формами работы в рамках этой модели являются лекции, беседы, распространение специальной литературы или видео- и телефильмов. Стоит учитывать, что такой подход увеличивает знания, мало влияет на изменение поведения — не снижает уровень деструкций. В некоторых же случаях, напротив, раннее знакомство с деструкциями стимулирует усиление интереса к ним.

3. *Активное социальное обучение социально важным навыкам.* Данная форма преимущественно реализуется в тренингах:

— тренинг резистентности (устойчивости) к негативному социальному влиянию (задачи: формирование негативной установки в отношении деструктивного поведения, навыков распознавания рекламных стратегий, способности противостоять в случае давления со стороны значимых лиц);

— тренинг аффективно-ценностного обучения (задачи: формирование навыков принятия решения, повышение самооценки, стимулирование процессов самоопределения и развития позитивных ценностей);

— тренинг формирования жизненных навыков (задачи: формирование социальных умений личности (умение общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты в межличностных отношениях, принимать на себя ответственность, ставить цели, отстаивать свою позицию и интересы)).

4. *Организация деятельности, альтернативной деструктивному поведению:* познание (путешествия); испытание себя (походы в горы, спорт с риском); значимое общение, любовь, творчество, деятельность (в том числе профессиональная, религиозно-духовная, благотворительная и др.).

5. *Активизация личностных ресурсов* с помощью занятий спортом, творческого самовыражения, участия в группах общения и личностного роста.

6. *Минимизация негативных последствий антивиталяного поведения* в случаях уже сформированного аутоагрессивного поведения (цель — профилактика рецидивов или их негативных последствий).