Бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Орловской области «Покровский техникум»



**Программа по профилактике распространения вредных привычек и формированию навыков здорового образа жизни молодежи**

**«ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ»**

Автор программы

**Молоканова Лидия Валентиновна**,

социальный педагог,

первая квалификационная категория

пгт. Покровское

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

С каждым годом отмечается рост подростковой преступности, наркомании, число суицидальных попыток, агрессии, насилия в подростковой среде. Существуют проявления буллинга, распространение радикальных подростковых групп, а в последнее время активизировались экстремистские и террористические настроения в молодежной среде. Сложившееся положение дел определяет актуальность изменения содержания деятельности техникума в области профилактики девиантного поведения и поиска новых современных форм взаимодействия с подростками и молодежью.

Несовершеннолетние с признаками девиантного поведения выявляются в техникуме в результате проведения социально-психологического тестирования, наблюдения, общения с подростками, родителями, преподавателями. В результате тестирования, за предыдущие периоды, не выявлено обучающихся с явно выраженным отклоняющимся поведением. В результате наблюдения, общения у современных подростков можно отметить:

- рост эмоционального дискомфорта и снижение желания активных действий;

- снижение социальной компетентности и самостоятельности в принятии решения;

- неумение сказать «Нет»;

- рост зависимости от гаджетов;

- ограничение общения со сверстниками, появление чувства одиночества, неверия в себя;

- эмоциональные проблемы у подростков;

- рост индивидуализации, критичность по отношению к взрослым, поиск смысла жизни;

- изменения в ценностных ориентирах;

- увеличение числа внутриличностных конфликтов.

Актуальность данной программы и масштабы её распространения обуславливают необходимость осуществления организации в техникуме профилактической работы. Большое значение в данной программе отводится вовлечению студентов в социальные и культурные практики, направленные в первую очередь на формирование у студентов умения самостоятельно принимать верные решения, проявления активной гражданской позиции и проявления одобряемых форм поведения.

Эффективной практикой проявления активной гражданской позиции в условиях образовательной организации явилось внедрение и успешное функционирование волонтерского объединения «Мы вместе».

Согласно «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» важно «привлекать детей к участию в социально-значимых познавательных, творческих, культурных, краеведческих, спортивных и благотворительных проектах, в волонтёрском движении», что является действенным механизмом в профилактике любых вариантов отклоняющегося поведения.

**РАЗДЕЛ 1.** **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название** | **Содержание** |
| Наименование программы | Программа по профилактике распространения вредных привычек и формированию навыков здорового образа жизни молодежи «Формула здоровья» |
| Основания для разработки программы | Настоящая программа разработана на основе следующих нормативных правовых документов:  Конституция Российской Федерации;  Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;  Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» (далее-ФЗ-304);  распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2021–2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;  Федеральный закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ (ред. От 24.06.2020) «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;  Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;  Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;  Распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 № 2403-р «Об утверждении Основ государственной молодёжной политики Российской Федерации на период до 2025 года»;  Закон Орловской области от 06.09.2013 № 1525-03 «Об образовании в Орловской области» (принят Орловским областным Советом народных депутатов 30.08.2013 года);  Постановление Правительства Орловской области от 30.08.2019 №498 «Об утверждении государственной программы Орловской области «Молодежь Орловщины» (с изменениями на 21 июля 2021 года);  ФГОС СПО;  Устав БПОУ ОО «Покровский техникум»;  Программа развития БПОУ ОО «Покровский техникум» до 2024 года |
| Разработчики программы | Молоканова Л. В., социальный педагог |
| Участники программы | Студенты БПОУ ОО «Покровский техникум», обучающиеся, состоящие на различных видах профилактического учета |
| Цель программы | Цель программы – личностное развитие обучающихся и их социализация, формирование и пропаганда положительной модели поведения среди молодых людей, пропаганда здорового образа жизни |
| Задачи программы | 1.Привлечение молодых людей, состоящих на различных видах профилактического учета к ведению здорового образа жизни  2.Содействие формированию активной жизненной позиции у молодежи  3. Профилактика негативных явлений в молодёжной среде  4.Создание условий для успешной социализации, самореализации подростков  5.Формирование активно отрицающей позиции по отношению к употреблению психоактивных веществ, посредством повышения уровня социальных компетенций и мотивации на ведение здорового образа жизни  6. Вовлечение подростков и молодежи в позитивную добровольческую деятельность, адекватную их интересам, способностям и с учётом индивидуальных потребностей |
| Приоритетные составляющие программы | * Создание информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях, которые его снижают; * Комплексная просветительская, обучающая и воспитательная деятельность, направленная на формирование навыков укрепления здоровья, создание мотивации для ведения здорового образа жизни; * Меры по снижению распространенности курения и потребления табачных изделий, снижению потребления алкоголя, профилактика наркомании; * Побуждение обучающихся к физически активному образу жизни, занятиям физической культурой, спортом, повышение доступности этих видов оздоровления |
| Результаты реализации Программы | * по итогам реализации Программы была внедрена технология наставничества; * достижение качественных изменений в жизни несовершеннолетних, находящихся в конфликте с законом, путем изменения их социального статуса, повышения самооценки; * выявление мотивационно-ценностных ориентиров в поведении подростков, факторов риска, приводящих к правонарушениям и разработка индивидуальных программ работы по снижению данных рисков; * обучение несовершеннолетних и молодежи приемам контроля своих поведенческих проявлений и отслеживанию внутреннего психического состояния; * организация и проведение мероприятий совместной деятельности несовершеннолетних с наставниками по наиболее значимым направлениям; * снижение числа обучающихся, состоящих на различных видах учета |
| Сроки реализации Программы | 2022 – 2026 год |
| Контроль исполнения и способы отслеживания результатов реализации Программы | 1.Контроль за исполнением Программы осуществляет педагогический совет БПОУ ОО «Покровский техникум», обеспечивающий организацию самоконтроля и самооценки поэтапного и итогового результатов реализации Программы (внутренняя экспертиза).  2.Реализация мероприятий Программы развития вносится в ежегодные календарные планы работы БПОУ ОО «Покровский техникум».  3.Мониторинг выполнения Программы осуществляется с помощью циклограммы контроля:  - входной контроль – диагностика способностей и интересов обучающихся (тестирование, анкетирование, опрос);  - текущий контроль – педагогическое наблюдение в процессе проведения мероприятий, педагогический анализ творческих работ, мероприятий и проектов обучающихся, мониторинги;  - итоговый контроль – анализ воспитательной деятельности;  4.Корректировка Программы осуществляется ежегодно. |

**РАЗДЕЛ 2. ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ**

- Студенты

- Родители

- Преподаватели

Программа разработана с учётом того, что многие обучающиеся с приходом в учебное заведение достигают возраста 17 лет. А поэтому требуются такие формы работы, чтобы студенты являлись не только участниками, но и организаторами образовательной деятельности.

Волонтерская деятельность является направляющим маяком всей профилактической работы. Студенты, не имеющие возможности участвовать в творческой, исследовательской деятельности, с удовольствием участвуют в волонтерской деятельности.

Вовлечение детей с девиантным поведением в активную деятельность осуществляется по результатам СПТ, предложениям кураторов и в результате наблюдений.

**РАЗДЕЛ 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Формы работы, используемые при реализации программы**

* учебные занятия;
* работа в молодежных организациях;
* профилактические месячники и декады;
* трудовые дела;
* кураторские часы;
* беседы, диспуты, викторины;
* квесты;
* коллективные творческие дела;
* взаимосвязь с учреждениями профилактики и надзора за несовершеннолетними

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название мероприятия** | **Содержание мероприятия** | **Дата проведения** |
| 1. | Профилактическая акция «Курить или не курить?» Международный день отказа от курения | Студенты – волонтеры предлагают обучающимся вместо сигарет – конфеты, фрукты. Транслируются видеоролики на тему здорового образа жизни | 18 ноября |
| 2. | Профилактическая акция «Красная ленточка»  Тематическое занятие «Мы знаем как себя вести» Всемирный день борьбы со СПИД | Участникам тематического занятия раздаются ленты, в знак поддержки больных ВИЧ. | 1 декабря |
| 3. | Новогодняя акция «Дед Мороз и здоровый образ жизни» | Проведение спортивных эстафет на свежем воздухе | 25-27 декабря |
| 4. | Интерактивное занятие «Наркотики: не влезай – Убьет!» Международный день борьбы с наркоманией | Интерактивное занятие по принципу «Своя игра» | 1 марта |
| 5. | Профилактическая акция «зеленая ленточка» Спортивные игры и эстафеты Всемирный день здоровья | Спортивные игры на стадионе, сдача нормативов ГТО, проведение флешмоба по окончании акции | 7 апреля |
| 6. | Профилактическая акция «Быть здоровым – модно!» Международный день защиты детей | Проведение игровой спортивной программы с учащимися начальных классов | 1 июня |
| 7. | Цикл профилактических бесед, посвященных здоровому образу жизни | Беседы с участием представителей правоохранительных органов, ПДН, КДНиЗП, медицинскими работниками | ежемесячно |
| 8. | Профилактическая акция «Сообщи, где торгуют смертью» | Цикл мероприятий согласно плана | ноябрь, март |
| 9. | Профилактический антинаркотический месячник | Цикл мероприятий согласно плана | июнь |
| 10. | Разработка и выпуск памяток и буклетов о здоровом образе жизни | Подготовка материалов волонтерами | ежеквартально |

**План проведения Антинаркотического месячника**

**(26 мая – 26 июня 2023 года)**

**Цель –** создание целостной системы воспитательной работы в техникуме по вопросу здоровьесбережения. Традиционно план включает в себя следующие мероприятия:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование мероприятия | Срок проведения | Краткое содержание, цели и задачи мероприятия, количество вовлеченных граждан |
| 1. | Оформление стендов в фойе техникума, размещение телефона доверия. Размещение информационных материалов профилактической направленности в группе ВКонтакте. | 26.05. – 30.05 | Студ. актив и волонтеры оформляют стенгазету на тему: «Наркотики – нет! ЗОЖ – Да!»  8 чел. |
| 2. | Организация и проведение познавательного мероприятия «Всемирный день без табака», деловая игра «Курить – здоровью вредить» | 31.05.2023 | Участвуют студенты первого курса. Две команды выполняют ряд заданий на тему антитабачный образ жизни. Цель игры - пропаганда здорового образа жизни.  45 чел. |
| 3. | Круглый стол с представителями общественной организации, администрации района, прокуратуры | первая неделя июня | Темы встречи: «Наркомания – острая проблема современности». Формировать негативное отношение к вредным привычкам.  70 чел. |
| 4. | Организация и проведение игры «Здоровая игротека» | 01.06.2023 | Совместно с Воскресной школой и администрацией района проведение игры лапта с отдыхом на природе.  20 чел. |
| 5. | Изготовление буклетов для студентов и размещение информации для родителей на сайте техникума | 06.06. – 11.06. | Волонтеры  10 чел. |
| 6. | Праздничное мероприятие «Мы – патриоты твои, Россия!» | 09.06. | Музыкальная композиция об истории Отечества, выступление историка-краеведа А. М. Полынкина.  Расширить знания о истории Отечества, развитие творческой активности  48 чел. |
| 7. | Внеклассное мероприятие «Молодежь против наркотиков» | вторая неделя июня | Совместно с районной библиотекой рассматривать тему табакокурения и наркомании, проведение тематических игр, выступление агитбригады.  42 чел. |
| 8. | Соревнования по волейболу среди студентов 1 курса «Спорт как стиль жизни» | 13.06 – 18.06 | Цель – популяризация спорта среди молодежи. Формирование здоровый образ жизни, развитие физических способностей.  38 чел. |
| 9. | Родительский всеобуч «Культура здоровья рождается в семье» | 21.06. | Проведение родительского собрания с приглашением медицинских работников |
| 10. | Акция «Свеча памяти» | 22.06.2022 | Со свечами и цветами волонтеры проходят к памятнику павшим, в годы Великой Отечественной войны. После митинга свечи и цветы возлагаются к памятнику. Цель – чтить героев и беречь свое Отечество.  10 чел. |
| 11. | Просмотр документального фильма о вреде табака в общежитии техникума | 27.06 | По окончании просмотра фильма, обсуждение злободневной темы.  42 чел. |
| 12. | Индивидуальные беседы с обучающимися «группы риска» | в течение периода | Проведение беседы, способствующую мотивации к обучению, сдаче сессии, об административной и уголовной ответственности для несовершеннолетних |

**РАЗДЕЛ 4. ОПИСАНИЕ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДИК, ТЕХНИЛОГИЙ, ИНСТРУМЕНТАРИЯ**

Чтобы изучить отношение подростков и молодёжи к здоровому образу жизни, интерес к двигательной активности, факторы, влияющие на развитие личности – проводятся мониторинги. Цель мониторинга не только получать достоверную информацию, но и на основании анализа полученных данных более эффективно проводить работу по формированию у студентов потребности в здоровом образе жизни.

В ходе мониторинга используются следующие методы исследования:

* педагогические наблюдения;
* анкета «Определение подростков «группы риска»;
* анкета «Здоровый образ жизни»;
* методика социометрического изучения межличностных отношений в коллективе (Дж. Морено)

**Диагностики по выявлению склонностей к вредным привычкам**

**среди обучающихся техникума**

Все интерактивные игры сопровождаются данными, полученными при проведении диагностики, которые помогают определить подростков, нуждающихся в профилактической работе. Для студентов подбираются анкеты в соответствии с возрастными особенностями.

**Анкета № 1**

1. *Обладаете ли вы информацией о том, что такое СПИД и ВИЧ?*

Да

Нет

1. *Если «Да», то из каких источников берёте информацию?*
2. *На ваш взгляд, за последнее время в России количество людей, которые являются носителями ВИЧ – инфекции*

увеличилось

уменьшилось

осталось на прежнем уровне

затрудняюсь ответить

1. *Что вы думаете о проблеме СПИДа?*

проблема сильно преувеличена

серьезной опасности нет

проблема касается отдельных групп

меня это не касается

1. *Как вы думаете, какие действия помогут избежать заражения СПИДом?*

воздержание от случайных связей

не посещать места, где могут бывать зараженные люди

пользоваться только своими предметами личной гигиены

не употреблять наркотики

пользоваться средствами контрацепции

1. *Укажите ситуации, в которых, на ваш взгляд, может произойти заражение?*

плавание в бассейне

инъекции в больнице

укус насекомого

совместный прием пищи с ВИЧ-инфицированным человеком

использование нестерильных инструментов

поцелуй

тату или пирсинг

попадание крови ВИЧ-инфицированного на вашу поврежденную кожу

незащищённый половой контакт

6.*Лично Вам нужна более подробная информация о СПИД и ВИЧ?*

да

нет

1. *Считаете ли вы себя человеком, который может заразиться?*

да, потому что не знаю, как себя защитить

нет, это выдумка

1. *Как вы думаете, что способствует распространению ВИЧ/СПИДа?*

недостаточная информированность о серьезности проблемы

гомосексуализм

проституция,

наркомания

пропаганда секса, насилия в СМИ

пренебрежение верностью

неспособность к воздержанию

1. *Кто для вас ВИЧ-инфицированные люди?*

такие же люди, как и все

несчастные люди

порочные люди

мне все равно

1. *На что должна быть направлена, на ваш взгляд, профилактическая работа в колледже, техникуме?*

на пропаганду воздержания и духовное развитие

на разъяснительные беседы по вопросу использования средств защиты

на информированное включение в проблему, посредством тренингов, интерактивных игр, бесед со специалистами

**Анкета № 2**

1.*Существует ли проблема алкоголизма в обществе?*

2. *Считаете ли вы нормальным употребление алкогольных напитков?*

3*. Кто сильнее подвержен алкоголизму*?

мужчины

женщины

4. *С какого возраста, по-вашему мнению, можно употреблять алкоголь?*

*5. Употребляете ли вы алкоголь?*

*6. Когда, в каком возрасте вы впервые попробовали алкоголь?*

*7. В какой ситуации вы употребляли алкоголь впервые?*

с родителями

с друзьями

другие варианты

8*. Для чего употребляют алкоголь?*

за компанию

для веселья

просто так

не задумывались над этим вопросом

9*. Как часто употребляете алкоголь?*

не часто

только по большим праздникам

всякий раз, когда появляется повод

нужно лишь желание, чтобы выпить

10*. Испытываете ли вы тягу к алкоголю?*

чувствую особую тягу к алкоголю

не испытываю тяги

11*.Курите ли Вы?*

да

нет

иногда

12.*С кем вы пробовали сигареты?*

сам (а)

с друзьями

не пробовал (ла)

13*.Как вы относитесь к курению?*

положительно

отрицательно

безразлично

14*.Считаете ли курение – нормой?*

да

нет

не задумывались об этом

15.*Согласны ли вы с утверждением «Курить – это модно!»*

да

нет

16.*Кто больше склонен к курению?*

мужчины

женщины

17.*Цель курения?*

не задумывались

это помогает при стрессе

делают за компанию

просто так

18.*С какого возраста допустимо употреблять сигареты?*

*19.Хотели бы вы, что бы, и в будущем, ваши дети курили?*

**АНКЕТА для обучающихся «группы риска»**

1.Считаешь ли ты, что людям можно доверять?

2.Думаешь ли ты, что единственный способ достичь чего-то в жизни – это заботиться прежде всего о себе?

3.Легко ли ты заводишь друзей?

4.Трудно ли тебе говорить людям «нет»?

5. Часто ли кто-нибудь из родителей несправедливо критикует тебя?

6.Бывает ли так, что твои родители возражают против друзей, с которыми ты встречаешься?

7. Часто ли ты нервничаешь?

8. Бывают ли у тебя беспричинные колебания настроения?

9. Являешься ли ты обычно центром внимания в компании сверстников?

10.Можешь ли ты быть приветливым даже с теми, кого явно не любишь?

11.Ты не любишь, когда тебя критикуют?

12.Можешь ли ты быть откровенным с близкими друзьями?

13.Раздражаешься ли ты иногда настолько, что начинаешь кидаться предметами?

14.Способен ли ты на грубые шутки?

15.Часто ли у тебя возникает чувство, что тебя не понимают?

16.Бывает ли у тебя чувство, что за твоей спиной люди говорят о тебе плохо?

17. Много ли у тебя близких друзей?

18.Стесняешься ли ты обращаться к людям за помощью?

19.Нравиться ли тебе нарушать установленные правила?

20.Бывает ли у тебя иногда желание причинить вред другим людям?

21.Раздражают ли тебя родители?

22.Всегда ли дома ты обеспечен всем жизненно необходимым?

23. Ты всегда уверен в себе?

24.Ты обычно вздрагиваешь при необычном звуке?

25.Кажется ли тебе, что твои родители тебя не понимают?

26.Свои неудачи ты переживаешь сам?

27. Бывает ли, что когда ты останешься один, твое настроение улучшается?

28.Кажется ли тебе, что у твоих друзей более счастливая семья, чем у тебя?

29.Чувствуешь ли ты себя несчастным из-за недостатка денег в семье?

30. Бывает, что ты злишься на всех?

31. Часто ли чувствуешь себя беззащитным?

32. Легко ли ты осваиваешься в новом коллективе?

33.Трудно ли тебе отвечать перед всей группой в техникуме?

34. Есть ли у тебя знакомые, которых ты вообще не можешь переносить?

35.Можешь ли ты ударить человека?

36. Ты иногда угрожаешь людям?

37. Часто ли родители наказывали тебя?

38.Появлялось ли у тебя когда-нибудь сильное желание убежать из дома?

39. Думаешь ли ты, что твои родители часто обходятся с тобой как с ребенком?

40. Часто ли ты чувствуешь себя несчастным?

41.Легко ли ты можешь рассердиться?

42.Рискнул бы ты схватить за уздечку бегущую лошадь?

43. Считаешь ли ты, что есть много глупых моральных норм поведения?

44. Страдаешь ли ты от робости и застенчивости?

45. Испытывал ли ты чувство, что тебя недостаточно любят в семье?

46. Твои родители живут отдельно от тебя?

47. Часто ли ты теряешь уверенность в себе из-за внешнего вида?

48. Часто ли у тебя бывает веселое и беззаботное настроение?

49 Ты подвижный человек?

50. Любят ли тебя твои знакомые, друзья?

51.Бывает ли, что твои родители тебя не понимают и кажутся тебе чужими?

52.При неудачах бывает ли у тебя желание убежать куда-нибудь подальше и не возвращаться?

53.Бывало ли, что кто-то из родителей вызвал у тебя чувство страха?

54. Критикуют ли родители твой внешний вид?

55.Завидуешь ли ты иногда счастью других?

56.Часто ли ты чувствуешь себя одиноким, даже находясь среди людей?

57. Есть ли люди, которых ты ненавидишь по-настоящему?

58.Часто ли ты дерешься?

59.Легко ли ты просишь помощи у другого человека?

60.Легко ли тебе усидеть на месте?

61. Ты охотно отвечаешь у доски в техникуме?

62. Бывает ли, что ты так расстроен, что долго не можешь уснуть?

63.Часто ли ты обнаруживал, что твой приятель тебя обманул?

64. Часто ли ты ругаешься?

65. Мог бы ты без тренировки управлять парусной лодкой?

66. Часто ли в вашей семье бывают ссоры?

67. Является ли один из твоих родителей очень нервным?

68.Часто ли ты чувствуешь себя ничтожным?

69. Беспокоит ли тебя ощущение, что люди могут угадать твои мысли?

70. Ты всегда делаешь по-своему?

71. Бывают ли твои родители чересчур строги к тебе?

72.Стесняешься ли ты в обществе малознакомых людей?

73. Часто ли тебе кажется, что ты чем-то хуже других?

74. Легко ли тебе удается поднять настроение друзей?

**Проект интерактивной игры «Скажи жизни – ДА!»**

(для студентов 1 – 2 курсов)

**Цель игры:** формирование у молодежи потребности в здоровом образе жизни

**Задачи:**

* На основе результатов анкетирования наметить активные формы работы с подростками техникума по проблеме СПИД/ВИЧ;
* Добиться положительного результата решения проблемы путем системности работы;
* Сделать студентов активными участниками в решении целей и задач проблемы;
* Осуществлять взаимодействие с иными структурными подразделениями, которые готовы предоставить видеоматериалы, помочь в проведении встреч с молодежью, организации треннингов и других активных форм взаимодействия (областной центр СПИД, наркологическая организация, правоохранительные органы, районная ЦРБ).

В настоящее время проблема ВИЧ/СПИД не перестала быть актуальной. Участниками данной проблемы становятся молодые люди психологически слабые или наоборот, слишком активные, пытавшиеся проверить себя на прочность. Основная причина – отсутствие у молодежи необходимых знаний по вопросам сохранения и укрепления здоровья, качественной информации о планировании семьи, болезнях, передаваемые половым путём, ВИЧ-инфицированных людях.

Подростковый возраст уникален. Взрослеющий человек переживает множество физических и эмоциональных изменений, вступая в период постоянного поиска и экспериментов. В этот период перемен подростки не могут понять, кому можно верить. Родители и педагоги говорят, что необходимо воздержание, духовное самосовершенствование. В то же время, телевидение и социальные сети наглядно демонстрируют обратные явления. С целью определения факторов риска и защиты от болезни иммунодефицита человека, организации профилактической и просветительской работы в техникуме был создан проект «Здоровый образ жизни – это модно!». В рамках проекта волонтеры, совместно с социальным педагогом реализуют интерактивную игру «Скажи жизни – ДА!».

Игра состоит из трёх этапов: 1. Анкетирование, целью которого является степень осведомленности и информированности студентов по проблеме СПИД/ВИЧ. 2. Создание проекта игры и его реализация среди подростков техникума. 3. Подведение итогов, круглый стол и планы на будущее.

Интерактивная игра содержит несколько этапов и строится по принципу марафона станций. Смысл в том, что проходя каждую станцию, подростки пополняют свои знания, каждый раз решая проблемные ситуации, а не механически поглощая информацию.

**1 станция - «Оставайтесь людьми».** Просмотр и обсуждение фильма о проблеме СПИДа/ВИЧ в молодежной среде.

**2 станция – игра «Вечеринка».** На этапе волонтеры в игровой форме показывают скорость распространения ВИЧ-инфекции, глобальность эпидемии. Ведущий поясняет правила игры: «Все мы приглашены на вечеринку, здесь присутствуют ВИЧ-инфицированные люди. Во время вечеринки с вами будут здороваться люди. Если при пожатии руки вы почувствовали надавливание на ладонь – это сигнал. Подобный условный знак будет означать, что вы приняли правила вечеринки и использовали нестерильный шприц при введении наркотика». Звучит музыка, волонтеры начинают движение по комнате, происходят рукопожатия. Музыка обрывается, волонтеры просят сесть на стулья тех, кто не почувствовал нажатия на ладонь. Оставшиеся подростки стоят. Ведущий констатирует факт: «За одну вечеринку в среде наркоманов происходит стремительное распространение эпидемии. После обсуждения волонтеры делают акцент на том, что это была лишь модель, и через рукопожатие ВИЧ-инфекция не передается.

**3 станция.** Для проведения мероприятия понадобиться шприц, вода обычная и вода зелёная. Разъясняем подросткам, что вода зелёного цвета – наркотик. Набираем в шприц воду зелёного цвета. Выливаем содержимое в тарелку. Берем в шприц воду прозрачную, выливаем в другую тарелку. Данные действия показывают, что другой человек – наркоман – пользуясь нестерильным шприцем, вводит себе в вену остатки наркотика с кровью предыдущего наркомана. Проговариваем информацию о том, как за одну вечеринку с использованием одного шприца незараженные люди стали ВИЧ-инфицированными.

**4 станция – «4 угла».** В разных местах размещены надписи «Согласен», «Не согласен», «Не уверен», «Не знаю, но хотел бы узнать». Волонтерами приводятся примеры – высказывания подростков на тему СПИДа/ВИЧ. Ребята, прослушав высказывание, должны занять место возле той надписи, которая содержит верный для них ответ.

Виктория, 16 лет: «Я люблю ходить в бассейн, но меня преследует мысль о том, что в бассейне могут находиться люди ВИЧ-инфицированные. Я могу от них заразиться».

После озвучивания проблемы и выбора подростками верного ответа следует комментарий волонтера о том, что обычная обработка хлорирования воды в бассейне – убивает ВИЧ. Но даже если бы вирус не был обезврежен, вода исключает вероятность заражения. Проблема может коснуться любого человека. Для профилактики необходимо не допускать случайных связей, следить за стерильностью медицинских инструментов, за чистотой кожи и слизистых оболочек, помнить – наркотик, это смерть.

СПИД/ВИЧ передается при пожатии руки или объятиях, через пот и слёзы, при кашле, чихании, при использовании общего постельного белья, в транспорте, при использовании общей посуды, при поцелуе? (нет)

Всегда ВИЧ- инфицированная мать родит ВИЧ-инфицированного ребёнка? (Нет. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, риск передачи ВИЧ от матери к ребёнку составляет 20-45 %, в то время, как при профилактических мероприятиях риск можно снизить до 2%)

Наталья 17 лет: «Окружающие, ВИЧ-инфицированные люди могут подложить зараженную иголку в общественном месте. Большая вероятность наколоться. Так можно заразиться». (При случайных уколах инфицированной иглой риск заражения составляет 0,3 -0,4%. При высыхании крови, спермы, а также грудного молока риск передачи ВИЧ-инфекции снижается практически до нуля).

Есть насекомые, которые кусают один раз в своей жизни. Таким образом, риск заразиться от комара равен нулю. Но есть насекомые, способные кусать человека не один раз. Значит, риск заразиться от такого насекомого всё-таки существует? (Нет. ВИЧ не способен размножаться в организме комара или любого другого кровососущего насекомого).

Не возможно отношения между мужчиной и женщиной представить без поцелуя. А спрашивать: «Не болеешь ли ты СПИДом? Стыдно». Значит, поцелуй способен заразить человека? (Если нет внутренних повреждений во рту, риск сведен до нуля. Но следует помнить об опасности половых отношений с большим количеством партнеров).

**5 станция «Агитбригада «Мы за здоровый образ жизни».** Демонстрируются слайды, которые раскрывают деятельность техникума по сохранению и укреплению здоровья, волонтеры комментируют слайды. Возможен вариант агитбригады, раскрывающей проблему СПИДа/ВИЧ.

**6 станция «Поэтическая».** Подросткам предлагается принять участие в поэтическом соревновании на тему здоровья и здорового образа жизни. Ребята создают слоганы или стихотворения на тему игры. Например: «Я свободен от вредных привычек! Здоровому образу жизни – ДА!», «Жизнь – это счастье! Счастье, когда есть в твоей жизни смысл, который наполняет не только тебя, но и других!».

**7 станция.** Участники в актовом зале вместе с волонтерами разучивают Гимн здоровья. Подводят итоги, заполняют стикеры, их закрепляют на Дереве Желаний. Участники отвечают на следующие вопросы: «Что нового узнали сегодня?», «Понравилась ли новая форма проведения мероприятия – интерактивная игра?».

**РАЗДЕЛ 5. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Реализация групповых и индивидуальных занятий для обучающихся 1 и 2 курсов техникума в тесном сотрудничестве с участниками реализации программы позволит:

1. внедрить технологию наставничества между преподавателем и студентом, а также между, студент – студент. Преподаватели и студенты, обладающие авторитетом среди студентов помогут участникам Программы выступать активными участниками всех мероприятий;
2. достичь качественные изменения в жизни несовершеннолетних, находящихся в конфликте с законом, путем изменения их социального статуса, повышения самооценки;
3. выявить мотивационно-ценностные ориентиры в поведении подростков, факторы риска, приводящих к правонарушениям и разработать индивидуальные программы работы по снижению данных рисков;
4. распространить обучение несовершеннолетних и молодежи приемам контроля своих поведенческих проявлений и отслеживанию внутреннего психического состояния;
5. осуществить организацию и проведение мероприятий совместной деятельности несовершеннолетних с наставниками по наиболее значимым направлениям;
6. снизить число обучающихся, состоящих на различных видах учета

**РАЗДЕЛ 6. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ОРГАНАМИ СИСТЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ**

Одним из основных направлений в деятельности БПОУ ОО «Покровский техникум» является работа по профилактике правонарушений среди несовершеннолетних, профилактика вредных привычек, пропаганда здорового образа жизни. Эта работа проводится совместно с сотрудниками администрации района, здравоохранения, ОМВД России по Покровскому району. Помимо информационной деятельности, ведётся активная профилактическая работа в форме совещаний, встреч, бесед, квестов, марафонов.

**ТРЕННИНГОВЫЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 КУРСА**

**БЛОК «Я и мои эмоции»**

Содержание занятия:

* знакомство участников друг с другом;
* повышение сплоченности в группе, создание атмосферы доверия;
* осознание собственных эмоций и чувств в стрессовых ситуациях

*Упражнение на знакомство «Имя как аббревиатура»*

*Цель:* создание атмосферы внутреннего доверия, снятие напряжения, осознание своих особенностей характера

*Время:* 15 минут

*Материал:* бумага формата А4 по количеству участников, цветные карандаши, фломастеры

*Ход проведения:* участники сидят в кругу. Ведущий предлагает записать участникам на листочке тот вариант своего имени, которое вы считаете наиболее приемлемым для общения на занятиях, а затем «расшифровать» имя, восприняв его как аббревиатуру, называя при этом присущие себе характеристики. Например, ИРА (И – искренняя, Р – решительная, А – альтруистка).

Затем участникам предлагается назвать своё имя , а так же его «расшифровку» в следующем порядке (по кругу): 1 круг – 1 буква и характеристика, 2 круг – 2 буква и характеристика и т.д. Упражнение оканчивается, когда все назвали свое имя и свои качества.

*Обсуждение:*

1. Какие сложности вызвало выполнение данного упражнения?
2. Удалось ли вам рассказать о себе, своих качествах характера с помощью данного упражнения?
3. Какие чувства у вас возникли после выполнения упражнения?

*Упражнение «Откровенно говоря»*

*Цель:* укрепить доверие в группе, снять напряжение и внутренние «зажимы» и страхи, быть откровеннее в коллективе

*Время:* 10 минут

*Материал:* карточки с незаконченными предложениями

*Ход проведения:* участники сидят в кругу. Ведущий предлагает участникам по одному вытащить карточки из шкатулки. Затем по кругу участники высказываются, начиная с фразы «Откровенно говоря…». Первый участник выбирается по желанию. Важно, чтобы все участники приняли участие в упражнении.

*Обсуждение:*

1. Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?
2. Какое из высказываний участников Вам показалось ближе всего?

**БЛОК «Учусь управлять собой»**

*Упражнение «Цвет моего настроения в парах»*

*Цель:* психологический настрой на групповую работу, развитие саморегуляции, произвольности поведения, умения работать по правилам, развитие способности взаимодействия и невербального общения.

*Время:* 8 минут

*Материалы:* клей, бумага формата А5, фломастеры, маркеры, цветные карандаши, ножницы, восковые мелки

*Ход проведения:* технику проводится в парах. Участники сидят в кругу. Ведущий просит для выполнения упражнения выбрать себе пару. Далее обозначает условие: «Ваша задача в парах: в течение 1 минуты выслушать своего партнёра о настроении, общем самочувствии, о причине своего волнения перед сессией, затем по хлопку участники меняются ролями. Затем задача участников выбрать исходя из своего настроения и своего партнера цвет карандашей/мелков, а также выполнить совместный рисунок на одном листе, тема: «Стресс перед первой сессией». При этом есть очень важное условие: нельзя заранее договариваться о том, что это будет за рисунок, нельзя разговаривать в процессе работы. После окончания рисования, ведущий предлагает разместить свои рисунки на плакат с изображением дерева без листьев и предлагает покрыть дерево разноцветной листвой».

*Обсуждение:*

1. Что показалось наиболее сложным при выполнении данного упражнения?
2. Как вы оцениваете свою работу в парах?
3. Насколько гармоничным (цельным) получился рисунок? Какой цвет выбрали вы, символизирующий ваше настроение? Какой цвет выбрал ваш партнер?

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1.Николаев А. Н. Новый подход к изучению отношения к здоровому образу жизни-/XV Мухинские чтения. Материалы Международной научно-практической конференции 14-16 апреля 2016г., с. 114-120

2.Морено Я. Л. Социометрия: Экспериментальный метод и наука об обществе – М., Академ. Проект, 2004

3. Сайт педагога-психолога и социального педагога Варлаковой Юлии Валерьевны <https://nsportal.ru/varlakova-yuliya-valerevna>