

**Программа
профилактики наркомании,
табакокурения и алкоголизма
для 5-9 классов**

**Программа профилактики наркомании,
табакокурения и алкоголизма
для 5-9 классов**

Учебно-тематический план программы

№ п/п	Название темы	Объем часов				
		5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.
1.	Образ жизни и здоровье	2	2	2	2	2
2.	Профилактика табакокурения	4	3	3	2	3
3.	Профилактика употребления алкоголя	4	4	3	4	4
4.	Профилактика наркомании и токсикомании	2	3	4	4	3
	Итого	12	12	12	12	12

Тематическое планирование для 5-х классов

Тема: Образ жизни и здоровье-2 часа

Определение понятия «здоровье». Компоненты и критерии здоровья. Факторы, влияющие на здоровье человека. Здоровый образ жизни как рациональный способ жизнедеятельности. Элементы здорового образа жизни. Зависимость образа жизни от индивидуальных особенностей организма, климат - географических условий существования. Здоровый образ жизни в народных традициях и обрядах.

Тема: Профилактика табакокурения-4 часа

История распространения табакокурения. Курение табака как доходная статья для производителей и торговцев табачной продукции. Современная распространенность табакокурения. Профилактика табакокурения в народных традициях, произведениях литературы и искусства.

Тема: Профилактика употребления алкоголя-4 часа

Происхождение алкоголя и различных спиртных напитков. Отношение к алкоголю и последствиям его употребления у разных народов. Современная распространенность пьянства и алкоголизма. Антиалкогольные обычаи и законодательные акты, направленные на искоренение пьянства и алкоголизма. Профилактика употребления алкоголя в народных традициях, произведениях литературы и искусства.

Тема: Профилактика наркомании и токсикомании - 2 часа

Наркотики и общество. Понятие о зонах природного наркотизма. История распространения наркомании. Современная распространенность наркоманий и токсикоманий. Национальные, культурные традиции и законодательные акты, направленные на искоренение наркомании.

**Программа профилактики наркомании,
табакокурения и алкоголизма
для 5-9 классов**

Учебно-тематический план программы

№ п/п	Название темы	Объем часов				
		5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.
1.	Образ жизни и здоровье	2	2	2	2	2
2.	Профилактика табакокурения	4	3	3	2	3
3.	Профилактика употребления алкоголя	4	4	3	4	4
4.	Профилактика наркомании и токсикомании	2	3	4	4	3
	Итого	12	12	12	12	12

Тематическое планирование для 6-х классов

Тема: Образ жизни и здоровье-2 часа

Зависимость здоровья человека от чистоты тела, кожи. Условия, способствующие поддержанию чистоты тела. Уход за школьной формой. Удобная и функциональная домашняя одежда. Требования к белью. Влияние пыли и загрязненного воздуха в помещении на динамику работоспособности и распространение инфекционных заболеваний. Способы устранения запыленности воздуха и вещей.

Тема: Профилактика табакокурения-3 часа

Состав табачного дыма и табачных смол. Понятие о канцерогенах. Органы-мишени для табака. Болезни, связанные с табаком. Влияние курения на внешний вид, умственную и физическую работоспособность, занятия спортом. Характеристика активного и пассивного табакокурения. Действие на организм пассивного табакокурения. Опыты по демонстрации отрицательного влияния табакокурения на живые организмы и растения.

Тема: Профилактика употребления алкоголя-4 часа

Механизм воздействия алкоголя на клетки и ткани организма. Разрушение эритроцитов как основа кислородного голодания тканей.

Поражение внутренних органов при эпизодическом и регулярном приеме алкоголя. Последствия разрушения клеток нервной системы, печени, сердца, половых клеток.

Влияние алкоголя на терморегуляцию, артериальное давление, обмен витаминов, на пищеварение, всасывание питательных веществ, на нервную систему, умственную работоспособность, память. Влияние алкоголя на физическую работоспособность и занятия спортом. Алкогольная деградация личности. Особенности действия различных алкогольных напитков на клетки и ткани организма (самогон, водка, шампанское, вино, коньяк, пиво). Опыты по демонстрации негативного влияния алкоголя на пищеварение.

Тема: Профилактика наркомании и токсикомании-3 часа

Наркотики и их влияние на организм. Влияние эпизодического и продолжительного приема токсических препаратов на рост и развитие организмов. Последствия токсического воздействия на нервную систему, память, поведение. Динамика умственной и физической работоспособности при воздействии токсикантов. Механизм воздействия наркотиков на клетки и ткани организма. Влияние наркотиков на память, психику, социальные функции человека. Аутоагрессивное поведение как следствие употребления наркотиков. Конкурс антирекламы наркотиков.

**Программа профилактики наркомании,
табакокурения и алкоголизма
для 5-9 классов**

Учебно-тематический план программы

№ п/п	Название темы	Объем часов				
		5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.
1.	Образ жизни и здоровье	2	2	2	2	2
2.	Профилактика табакокурения	4	3	3	2	3
3.	Профилактика употребления алкоголя	4	4	3	4	4
4.	Профилактика наркомании и токсикомании	2	3	4	4	3
	Итого	12	12	12	12	12

Тематическое планирование для 7-х классов

Тема: Образ жизни и здоровье-2 часа

Повышение уровня двигательной активности. Влияние занятий гимнастикой и подвижными играми на осанку. Привычки, отрицательно влияющие на формирование осанки, их искоренение. Влияние высоты каблука на формирование осанки. Использование тренажеров. Активный отдых между занятиями как способ скорейшего восстановления трудоспособности. Упражнения по профилактике нарушений осанки, утомления органов зрения.

Тема: Профилактика табакокурения-3 часа

Курение как один из вариантов наркомании. Стадии никотиновой наркомании: бытовое, привычное и пристрастное курение. Механизм формирования зависимости к табакокурению. Мышечная зависимость как специфическое проявление табачной наркомании. Способы борьбы с мышечной зависимостью при табакокурении. Сравнение эффективности различных методик отказа от курения. Мой выбор: Поиск убедительных ответов отказа на предложение закурить.

Тема: Профилактика употребления алкоголя-3 часа

Механизм формирования алкогольной зависимости. Изменения, происходящие в связи со становлением психической и физической зависимости. Понятие о зонах комфорта и дискомфорта. Толерантность, ее изменения при приеме алкоголя. Нарушение обмена веществ, при алкогольной зависимости. Понятие об абстиненции. Возможности устранения зависимости. Необратимость психической зависимости в связи с невозможностью восстановления чувствительности зон комфорта. Биологические и социальные факторы, влияющие на скорость формирования зависимости к алкоголю. Опыты по демонстрации негативного влияния алкоголя на живые организмы и растения.

Тема: Профилактика наркомании и токсикоманий-4 часа

Механизм формирования зависимости к наркотикам. Нарушение передачи нервного импульса при становлении психической и физической зависимости. Абстинентный синдром. Нарушение чувствительности зон комфорта. Компulsive (неодолимое) влечение как основа необратимости психической зависимости. Биологические, микросоциальные и макросоциальные факторы, влияющие на скорость формирования зависимости. Общие закономерности течения наркоманий. Профилактика наркомании в произведениях литературы и искусства.

**Программа профилактики наркомании,
табакокурения и алкоголизма
для 5-9 классов**

Учебно-тематический план программы

№ п/п	Название темы	Объем часов				
		5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.
1.	Образ жизни и здоровье	2	2	2	2	2
2.	Профилактика табакокурения	4	3	3	2	3
3.	Профилактика употребления алкоголя	4	4	3	4	4
4.	Профилактика наркомании и токсикомании	2	3	4	4	3
	Итого	12	12	12	12	12

Тематическое планирование для 8-х классов

Тема: Образ жизни и здоровье-2 часа

Основы психогигиены. Эмоции и чувства. Культура чувств и их проявление. Этика взаимоотношений. Аэробные упражнения и закалывающие процедуры как способ повышения настроения. Мышечные «зажимы», возникающие при нервно-эмоциональном напряжении, способы их устранения. Свободный выбор как признак взросления. Центры доверия и психологической помощи подросткам и возможности разрешения конфликтных ситуаций. Способы психологической защиты.

Тема: Профилактика табакокурения-2 часа

Экономические, социальные и биологические последствия табакокурения. Сигареты и семейный бюджет. Курение и социальная адаптация. Курение и экология квартиры. Конкурс антирекламы табака.

Тема: Профилактика употребления алкоголя-4 часа

Социальные и биологические последствия пьянства и алкоголизма: преступления, пожары, дорожно-транспортные происшествия, бракованная и невыпущенная продукция, аварии на производстве, бытовой и производственный травматизм, расходы на здравоохранение, содержание детских домов и интернатов, выполнение квалифицированными специалистами неквалифицированного вида труда и пр. Обоснование превышения экономического ущерба над денежной выручкой при торговле алкоголем. Последствия эпизодического приема алкоголя. Негативные последствия «питейных» обычаев. Антиреклама алкогольных напитков.

Тема: Профилактика наркомании и токсикомании-4 часа

Экономические и социальные последствия наркомании. Факторы, предопределяющие антисоциальность больных наркоманий. Искажение семейных связей, детородной функции. Особенности развития наркомании и токсикоманий в подростково-юношеском возрасте. Последствия наркотизации подростков для общества. Биологические последствия приема наркотиков. Особенности биологических последствий при приеме наркотиков подростками и молодыми людьми. Наркотические и токсикоманические вещества как средство порабощения личности. Инстинкт самосохранения. Борьба с наркоманией за рубежом.

**Программа профилактики наркомании,
табакокурения и алкоголизма
для 5-9 классов**

Учебно-тематический план программы

№ п/п	Название темы	Объем часов				
		5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.
1.	Образ жизни и здоровье	2	2	2	2	2
2.	Профилактика табакокурения	4	3	3	2	3
3.	Профилактика употребления алкоголя	4	4	3	4	4
4.	Профилактика наркомании и токсикомании	2	3	4	4	3
	Итого	12	12	12	12	12

Тематическое планирование для 9-х классов

Тема: Образ жизни и здоровье-2 часа

Рациональная организация труда и отдыха во время подготовки к экзаменам. Требования к продолжительности занятий, активному отдыху на свежем воздухе, продолжительности и качеству ночного сна, питанию. Значение правильной организации режима дня для предупреждения переутомления. Построение режима дня учащихся в зависимости от времени обучения в школе. Время начала приготовления домашних заданий, продолжительность приготовления уроков. Компьютер и здоровье. Основные правила техники безопасности при работе на компьютере. Упражнения и самомассаж для профилактики утомления рук и органов зрения.

Тема: Профилактика табакокурения-3 часа

Влияние табакокурения (активного и пассивного) на репродуктивные функции человека. Последствия курения мужчины и женщины для плода, роста и развития ребенка. Способы отказа от пробы сигарет. Конкурс антирекламы табака.

Тема: Профилактика употребления алкоголя-4 часа

Алкоголь и семья. Влияние алкоголя на потомство. Нарушение детородной функции семьи. Понятие об «алкогольном зачатии», «алкогольном плоде», алкогольной интоксикации плода и грудного ребенка. Нарушение социализации детей. Негативное влияние алкоголя на растущий организм. Мой выбор: отказ от приема алкоголя.

Тема: Профилактика наркомании и токсикомании-3 часа

Наркотики и семья. Пути воздействия наркотиков на потомство. Нарушение детородной функции семьи. Понятие о «наркотическом плоде», наркотической интоксикации плода и грудного ребенка. Формирование наркотической зависимости во время внутриутробного развития. Нарушение функции социализации детей. Негативное влияние наркотиков на растущий организм. Мой выбор: противодействие сомнительным предложениям.