

Исполнительный комитет муниципального образования г. Казани
Управление образования г. Казани



**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ФОРМИРОВАНИИ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ г. КАЗАНИ**

**Материалы городской научно-практической конференции
29 ноября – 2 декабря 2011 г.**

Казань – 2012

УДК 37.0
ББК 74.200.55
С 56

Ответственные за выпуск:

А. М. Ибрагимова – главный специалист Управления образования Исполнительного комитета г. Казани;

Н. С. Паленова – методист ГДДТ им. А. Алиша

С 56 **Современные тенденции в формировании здорового образа жизни среди учащихся образовательных учреждений г. Казани** материалы городской научно-практической конференции, 29 ноября – 2 декабря 2011 г. – Казань: Редакционно-издательский отдел ГУ «РЦМКО», 2012. – 128 с.

В сборник включены материалы городской научно-практической конференции по проблемам профилактики наркомании, формированию здорового образа жизни среди детей и подростков.

Материалы представляют интерес для руководителей, педагогических и медицинских работников образовательных учреждений, органов управления образования и исполнительной власти, волонтеров, а также других государственных и негосударственных структур, организующих антинаркотическую работу с учащимися.

Это результат работы многих участников антинаркотической деятельности г. Казани.

© Управление образования г. Казани, 2012
© Оформление РИО ГУ «РЦМКО», 2012

**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ФОРМИРОВАНИИ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ г. КАЗАНИ**

**Материалы городской научно-практической конференции
29 ноября – 2 декабря 2011 г.**

Корректор *Г. А. Тарасова*
Техническое редактирование
и компьютерная верстка *И. Л. Давыдовой*

Сдано в набор 26.03.2012. Подписано к печати 12.04.2012.
Формат 60x84 ^{1/16}. Бумага офсетная.
Гарнитура «Таймс». Печать ризографическая.
Уч. печ. л. 8. Тираж 230 экз. Заказ №35.

Отпечатано в РИО ГУ «РИМКО».
420111 Казань, Дзержинского, 3. Тел. 292-24-76.

2. Диагностики, мониторинги.

3. Элементы скрытой профилактики в учебном процессе, на уроках.

На этих концептуальных основах скорректирована и построена вся система учебно-воспитательной, внеурочной и досуговой деятельности школы с учетом возрастной специфики с приоритетным направлением деятельности – формированием позитивной социализации учащихся.

Учитывая мультидисциплинарный характер проблемы профилактики, для всех участников учебно-воспитательного процесса – учащихся, педагогов, родителей – разработан и апробирован комплекс психологических программ, эффективно работающих на протяжении ряда лет и доказавших свою эффективность на практике.

Для учащихся:

1. Комплекс адаптационных профилактических программ «Твоя жизнь – твой выбор» (11 программ для всех параллелей).

2. Программа профилактических классных часов с учетом преемственности обучения «Культура здоровья и основы здорового образа жизни».

3. Локальные программы:

– «Проблемные дети»;

– «Психолого-педагогическая поддержка детей-сирот и детей-инвалидов»;

– «Одаренные дети».

Для педагогов:

1. Программа профессионального саморазвития педагогов «От самосознания к самосовершенствованию».

2. Обучающие семинары-практикумы:

– «Проблемный ребенок в классе»;

– «Конфликт в школе»;

– «Методы и приемы скрытой профилактики наркомании».

3. Программа «Профилактика эмоционального выгорания. Стратегии помощи».

С родителями:

1. Программа практикумов «Эффективный родитель: культура семейного общения» (1-й, 5-й классы).

2. Профилактическая программа «Путь к успеху».

Во всех программах используются современные интегративные формы работы, рефлексивные и коммуникативные техники, арт-упражнения, мини-практикумы, ролевые игры, проектная деятельность.

Ведется мониторинг и контроль за эффективностью программ. Результативность работы – хорошие рейтинги участия учащихся и педагогов в

творческих, учебных и общественных проектах, все-таки последовательное снижение правонарушений в сложном криминогенном школьном «микрорайоне», положительный микроклимат в школе, стабильность педагогического коллектива.

Позитивный подход в профилактической работе по предупреждению асоциальных явлений и негативных форм поведения среди учащихся

*Я. И. Володарская,
психолог высшей квалификационной категории
школы № 89 Ново-Савиновского района г. Казани*

Дети не очень внимательно слушают старших, но не упускают ничего в подражании им.

Джеймс Болдуин

Казалось бы, всем известная истина, оформленная в удачную словесную формулировку и потому напоминающая нашему сознанию: «Посмотри на себя со стороны!» или, как любят говорить психологи: «Поднимись над ситуацией и постарайся увидеть себя в ней со стороны, как в зеркале». Если представить себе, что нас повсюду сопровождают зеркала, всегда ли нам нравится наше отражение? Нравимся ли мы себе в гневе, в состоянии озлобленности, недовольства, в момент, когда выплескиваем свою агрессию на окружающих? Кстати, этот прием хорошо показал себя в работе с детьми, способствуя развитию навыков самоконтроля, саморегуляции, социально приемлемых форм поведения. Было бы очень неплохо нам, взрослым, «держать свое лицо», ведь ни один штрих нашего поведения не остается незамеченным детьми, подростками, которые находятся рядом с нами. Человек, живущий «со вкусом», увлеченно работающий и получающий желаемые результаты, мечтающий и осуществляющий мечты, заряжает окружающих позитивным отношением к миру, к людям, к себе! Это и есть позитивная неспецифическая профилактическая работа с детьми и подростками, которая неосознанно воспринимается ими как норма жизни. Такая жизнь интересна, насыщена событиями, в ней не остается ни времени, ни мыслей для негативных проявлений. Команда специалистов, занимающих-

ся профилактической деятельностью в нашей школе, является сторонником именно такого подхода в работе с учащимися. Большую роль в ее позитивной направленности играет существующая в нашей школе детская общественная организация «Магистрат», которую возглавляет педагог-организатор Эльвина Рустемовна Тимашева. Она является автором проекта профилактики правонарушений «Фемида» как одного из видов асоциальных явлений, в рамках которого создан правоохранительный отряд «Дозор». В этом учебном году было положено начало экспериментальной реализации данного проекта. Члены этого отряда (в основном учащиеся классов МЧС) ведут агитационную работу за позитивный образ жизни. Нет сомнений, что ранняя профилактика гораздо более эффективна и менее трудоемка во всех отношениях, чем лечение запущенной «болезни», поэтому ребята из агитбригады начали практиковать работу по профилактике правонарушений уже с учащимися начальной школы, что вызвало обоюдный интерес. Члены агитбригады в рамках эксперимента посетили Ново-Савиновский центр временной изоляции несовершеннолетних с выступлением на тему «Я знаю закон». Они также провели с находящимися там ребятами интеллектуальную правовую игру «Гражданином быть обязан», целью которой, как предполагалось, является пробуждение чувства патриотизма, гражданского самосознания, интереса к знанию законов. Ребята, несколько ступившие вначале, тем не менее быстро нашли общую форму общения, легкого и непринужденного, кстати, без употребления ненормативной лексики. Мероприятие оказалось обоюдно полезным. «Агитбригадовцы» поняли, что они не просто играют, общаются, но и несут новые полезные знания, а значит, и новый позитивный опыт ребятам, которые оступились, но с радостью готовы продолжать общение. Проект «Фемида» планируется продолжать в школе в течение всего учебного года.

В школе существует пресс-центр, который имеет свой печатный орган под названием «На трех этажах». Это емкая, красочная, интересная как для учащихся, так и для педагогов газета, тематические выпуски которой отражают не только события и факты, но и содержат материалы, вызывающие познавательный интерес и могут быть использованы педагогами в их работе (за что автор этой статьи выражает благодарность создателям газеты). Корреспонденты газеты (учащиеся 7–11-х классов), в основном мечтающие получить профессию журналиста, психолога и т. п., в рамках данного вида деятельности приобретают навыки для реализации себя в будущем. Они подбирают материалы, берут интервью у специалистов (в том числе у психолога), в частности, поднимая вопрос о проблеме пристра-

тия к пагубным явлениям, интересуются профессиональным мнением и, приобретая новые знания, несут их широкому кругу школьных читателей, побуждая задуматься порой о самых простых вещах не только школьников, но и нас, взрослых. В последнем номере газеты я прочитала предложение ребятами высказывание Стейсии Таушер: «Мы заботимся о будущем своих детей, но забываем, что они живут сегодня». Спасибо ребятам за то, что напомнили нам об этом!

Хочу закончить словами из интервью, которое я давала для одного из номеров школьной газеты: «...Когда человек стоит перед выбором, это всегда трудно. По какому пути пойти? Задача взрослого состоит в том, чтобы помочь подростку увидеть различные варианты и возможные сценарии жизненного поведения, помочь ему с помощью мозгового штурма сделать самостоятельный позитивный выбор, понять, что жизнь, какой бы сложной она ни была, сама по себе уже великая ценность». Наша роль в этой работе незаметна, но очень важна. Главное – помочь ребенку не оступиться в темных коридорах, которые порой встречаются на пути. Подобные ситуации, «прожитые» мной когда-то в известной многим психологической игре, навеяли мысли, которыми мне бы хотелось поделиться с читателями.

Слепой и поводырь

Зачем копать в мыслях, чувствах, снах?
Ведь в жизни каждый сам себе психолог.
Но почему простейший путь впотьмах
Порой бывает бесконечно долгов?
Мы рядом, ты слепой, я поводырь.
И ты шагаешь, мне себя вверяя,
Вдруг окунаясь в непривычный мир,
Что впереди с тревогой ожидаю.
Ты знаешь: в этот миг я рядом, здесь,
Пока мое дыханье ощущаешь,
Но поворот – и ты напрягся весь,
Куда идти, опять уже не знаешь.
А может, этот самый путь впотьмах
Тебе поможет справиться с собою,
Оставить неуверенность и страх
За этой незнакомою стеною.
Ты молодец, нашел дорогу сам,
Пройти ее тебе хватило силы.
Ну что же, разбежимся по домам,
А я, что я? Работник службы тыла.

В школе ведут работу пять творческих кружков и кружок спортивных игр. 55,6 % учащихся посещают районные и городские спортивные комплексы, музыкальные и художественные школы.

Классными руководителями разработана тематика классных часов и сценарий внеклассных мероприятий по профилактике асоциальных явлений.

На уроках биологии, химии, ОБЖ, литературы, истории учителя, используя активные формы, учат ребят здоровому образу жизни.

Создана картотека «Подросток, требующий повышенного внимания», в которую вошли учащиеся группы риска. В рамках проведения месячника по профилактике преступлений и правонарушений организованы индивидуальные беседы инспектора РОВД ОМ-1 «Авиастроительный» А. Ю. Артамоновой по профилактике наркомании, предупреждению краж сотовых телефонов. Проведены классные часы с приглашением эксперта-криминалиста. В будущем учебном году для реализации задач по пропаганде здорового образа жизни, профилактике преступлений и правонарушений необходимо шире привлекать сотрудников правоохранительных органов, медицинских работников, родительскую общественность. Работа всегда успешна, если она в системе.

Творческий подход как метод предупреждения негативных поведенческих проявлений у подростков в состоянии психоэмоционального напряжения

Я. И. Володарская.

*психолог высшей квалификационной категории
школы № 89 Ново-Савиновского района г. Казани*

Моей душе покоя нет...

Роберт Бернс

Хорошо это или плохо? Думаю, можно отнести к этим словам неоднозначно. И еще одна знакомая нам формула: «Только у счастливой матери могут быть счастливые дети». Что же мешает человеку быть здоровым и счастливым? Среди прочих причин – стресс и эмоциональное напряжение, которые обусловлены социальными условиями, экономическими факторами, отсутствием или несовершенством коммуникативных

навыков, личностной целостности, казалось бы, вынужденной расстановкой приоритетов в сторону материальных ценностей и которые мы (и вместе с нами наши дети) испытываем буквально на каждом шагу. И если слова, приведенные выше, говорят о душевном дискомфорте, ясно, что нечего позитивного это состояние в себе не несет.

В медицине не приветствуется самолечение. Но есть элементарные средства самопомощи, которыми обязан владеть каждый. Психика подростка лабильна, неустойчива, поэтому нам, психологам и педагогам, необходимо помочь ему (а в первую очередь себе – вспомним про счастливую маму) овладеть методами самовыражения и саморегуляции психоэмоционального состояния, с тем чтобы предупредить негативные поведенческие проявления, связанные с риском для себя и окружающих. Но могут ли слова «Моей душе покоя нет...» нести позитивную смысловую нагрузку? Безусловно, если это состояние связано с творческим процессом. Арт-терапия, что означает исцеление искусством, называют азбукой психической саморегуляции. К. Рудестам, говоря об эффективности арт-терапии, упоминает о специалистах, которые придерживаются гуманистических воззрений (в частности, Джейн Рин, чей подход основан на положении гештальт-теории) и к тому же рассматривают арт-терапию как возможность для развития «творческой мускулатуры». Арт-терапия – это мягкий способ преодолеть жесткую цензуру сознания, открывающий путь к самосознанию, самопознанию, самореализации и самосовершенствованию. Арт-терапия – это мощное средство, которое работает как во время групповых занятий, так и при консультировании взрослых и детей. Методы арт-терапии используются в разных направлениях и, по мнению К. Роджерса, не имеют ограничений и противопоказаний в том случае, если психолог выступает в роли фасилитатора (т. е. специалиста, облегчающего и продвигающего этот процесс).

Буквально на днях я случайно натолкнулась на мнение о том, что в первую очередь потребностями человека на нервном уровне пирамиды А. Маслоу является не удовлетворение физиологических потребностей, а потребность в творчестве. «Смело! – подумала я. – Пospорить с самим Маслоу – не слишком ли много взять на себя? И правда, какое же творчество на голодный желудок?» Немного поостыв, я решила, что если рассуждать не вопреки, а наряду, то можно задать вопрос: «А разве для того, чтобы добыть пищу, человеку никогда не приходилось применять творчество?». И еще одно мнение, которое некоторых из нас, возможно, заставит задуматься. В религии считается, что Творец создал человека по образу и подобию своему, а отсюда следует, что каждый из нас способен и, навер-

но, обязан творить. Пусть не так совершенно. В процессе творчества, если говорить об арт-терапии, которая имеет достаточно много направлений, таких как изотерапия, успешно используемая в психотерапевтической практике, коллажи, музыкотерапия, танцевальная, телесно ориентированная терапия, библиотерапия и т. д., снимаются эмоциональные и мышечные зажимы, вербализируются невысказанные, казалось бы, запретные для озвучивания проблемы, разрешаются внутренние конфликты, происходит эмоциональная и психологическая реабилитация.

Опираясь на позитивный подход в работе по профилактике асоциальных явлений и негативных форм поведения среди детей и подростков (а впрочем, и взрослых), можно рассматривать арт-терапию как мощный инструмент для развития креативности, формирования увлеченной целостной личности, раскрытия внутренних ресурсов, личностных смыслов, самоутверждения, повышения самооценки, налаживания коммуникативных связей.

Думаю и считаю правильным то, что каждый психолог, использующий в своей практике данный вид деятельности, выбирает то направление, которое ему ближе и понятнее, то, что он сумел принять и, как говорят психологи, пропустить через себя. Только в этом случае результат будет эффективным. Пусть не на сто процентов. Отбросим юношеский максимализм и не будем преуменьшать того, что достигнуто.

В общении с детьми я использую различные методы арт-терапии из тех, что перечислены выше, в том числе интегрированные. Но ближе всего мне литературное творчество, которое я осмелюсь назвать поэтическим. Наверно, в некоторых случаях этот процесс проще было бы назвать процессом стихосложения в силу своего несовершенства. Но разве ребенок, только появившись на свет, уже умеет ходить, держать ложку, произносить слово «мама»? Но слышать он научится раньше, чем говорить, и от того, что он будет слышать – нецензурную брань или музыку стихов, будет зависеть качество его развития. Чтобы цветок рос, ему нужна любовь, забота, терпение и, как теперь говорят многие, даже ласковые слова. Ребенку нужно больше. Ему надо помогать учиться жить, а это значит – творить. И тогда слова «Моей душе покоя нет» обретут совсем другой, очень позитивный, жизнеутверждающий смысл, и, как написано в строке одного из моих стихотворений, пусть «...не дает душе покоя весенних капель чудный звон!». Разве может чувствовать себя абсолютно одиноким человек, для которого жить – значит творить, созидать? Думаю, что нет. Творческий человек всегда будет притягивать к себе людей потому, что он интересен. И снова рождаются строки. Как палочка-выручалочка, как со-

доминка, за которую можно ухватиться, как за спасательный круг, который всегда найдется для творческого человека, даже если на его «Титанике» для всех не хватит шлюпок. Творчество – это то, чего никто и никогда не сможет у нас отнять.

Зима, рассыпав щедро снег,
Помчалась феей в колеснице.
Я обожаю жизни бег
И ею не могу напиться!
Заснеженных полей размах,
Сливаясь с небом в упоенье,
Рождает музыку в стихах,
Как Божье чудное творенье.
И мне так хочется творить
В неистовстве, в самозабвенье,
И я рискну предположить,
Что жить – мое предназначенье.
Слова слагая в тишине,
Кладу уверенно на строки.
Пока они живут во мне,
Не быть мне, знаю, одинокой.
Одна иду по январю,
Но если голос мой услышан.
За этот дар благодарю
Того, кем он ниспослан свыше.

Кто, если не мы...

*Ф. М. Чуприна,
педагог-психолог*

*МБОУ «Средняя общеобразовательная
русско-татарская школа № 103»*

У медиков есть хорошее выражение: «Болезнь легче предупредить, чем лечить». Это правило применимо и к воспитательной работе: многие социальные проблемы лучше предупредить заранее. К сожалению, встречаются семьи, которые, вместо того чтобы воспитывать детей в духе трезвости, выполнения социальных норм, зачастую сами являются не лучшим

Эти формы работы приобрели огромный успех и много положительных эмоций у старшеклассников и педагогов, а также у организаторов проектов.

Данные проекты необходимо продолжать, так как они являются прямой первичной профилактикой наркомании и формируют здоровый образ жизни у детей и подростков.

Работая с детьми, к званию волонтера руководителям нужно подходить очень ответственно. И ни в коем случае нельзя называть волонтерами тех, кто только впервые пришел на проекты по здоровому образу жизни или проявил инициативу.

И ужасно, когда педагог называет волонтерами ребят, которые со сцены призывают зрителя не курить, а сами после этого стоят на крыльце школы или за углом здания и курят, при этом выражаясь нецензурно.

Волонтеры – это мы, педагоги, работающие в данном направлении, и наши соратники ребята, которые прошли школу актива или специальную подготовку. Именно они добровольно строят свою деятельность и ведут здоровый образ жизни. А педагоги тоже волонтеры, так как зарплата позволяет оплатить коммунальные услуги, содержание телефона, проезд на работу и обед в рабочее время. Поэтому наш труд становится тоже добровольным, и мы об этом не жалеем и надеемся на лучшее.

Поэтому деятельность за здоровый образ жизни обязательно должна идти в ногу со временем, должна быть интересна прежде всего самим ребятам. Если ты взялся за эту работу, нужно учитывать, что у волонтеров должна идти и «закадровая жизнь», которая и привлекательна для ребят. Именно здесь работа педагога так необходима для привлечения ребят к здоровому образу жизни, через разные формы работы.

Очевидно, что такие сложные задачи, как формирование нового образа жизни, могут быть решены, только если в их решении заинтересованы и участвуют разные стороны общества и если между этими сторонами налажена эффективная коммуникация и обмен опытом.

СОДЕРЖАНИЕ

Изотова С. В. Методологические основы профилактики наркомании в условиях образовательного учреждения	3
Яковлева В. С. Психологические технологии в системе работы школы по профилактике асоциальных явлений	7
Володарская Я. И. Позитивный подход в профилактической работе по предупреждению асоциальных явлений и негативных форм поведения среди учащихся	9
Малатокас Л. Р. О системе работы по пропаганде здорового образа жизни среди учащихся	12
Чукшина Л. И., Бородовицына С. А. Интенсивное развитие и саморазвитие учащихся в позитивном направлении – основа современной профилактики потребления психоактивных веществ (ПАВ)	13
Никонова Р. Р. Проблемы современных подростков	16
Сафина Г. З. Профилактика асоциального поведения у младших школьников	18
Данилова А. А. Первичная профилактика наркотизации и психологическое сопровождение детей и подростков в условиях образовательного учреждения	20
Константинова О. Н., Садыкова М. И. Система работы школы № 146 г. Казани по профилактике асоциальных явлений и употребления ПАВ	26
Ахатов И. А. Профилактика асоциальных явлений в МАОУ «Лицей-интернат № 7» Ново-Савиновского района г. Казани	29
Павлова О. Ю. Тренинг развития социального интеллекта как ресурс профилактики употребления ПАВ	31
Шакирова А. М. Разговор о главном. К вопросу о профилактике асоциальных явлений в семейном воспитании	36

Салыхутдинова Е. В.	Профилактика агрессивности в подростковой среде	37
Битякова К. В., Соловьёва Е. Н.	Роль дополнительного образования в профилактике асоциальных явлений	41
Романова Л. Ю.	Деятельность лица по профилактике здорового образа жизни	42
Володарская Я. И.	Творческий подход как метод предупреждения негативных поведенческих проявлений у подростков в состоянии психоэмоционального напряжения	44
Чуприна Ф. М.	Кто, если не мы	47
Шустова Л. В.	Актуальность темы здоровья и здорового образа жизни школьников в условиях гимназического образования	50
Махнина А. М.	Формирование культуры здоровья подростков как основной ресурс профилактической работы в гимназии	53
Назарова М. И., Капитонова Л. Н.	Реализация программы «Тропинки здоровья» в условиях введения ФГОС НОО	56
Мурзина М. Н.	Организация профилактической работы в школе	63
Нейдерова К. Н.	Независимая личность как иллюзия зависимости	67
Воронова Г. Д.	Тезисы к выступлению на родительском собрании по профилактике зависимости подростков от ПАВ «Забота или контроль»	69
Бердникова М. Г.	Забота о здоровье детей с ограниченными возможностями как важная составляющая работы педагога	72
Бикмухаметова Н. К.	Здоровьесберегающие технологии как средство развития инновационного потенциала детей дошкольного возраста	74
Марапова Л. Н.	Спортивный отдел ЦДТ – важный ресурс «Пятилетки здоровья»	77
Самигуллина С. В.	Работа школы с детьми группы риска	79

Фоменко Л. М.	Роль детских общественных организаций в формировании здорового образа жизни подростков	82
Жаркова О. А., Шамкова М. В., Абдуллина Г. А.	Из опыта работы по профилактике употребления психоактивных веществ и формированию здорового образа жизни учащихся	85
Новикова Н. А.	Здоровьесберегающие технологии в художественном отделе ЦДТ Вахитовского района г. Казани	89
Абрамова Т. А., Дятлова С. В.	Взаимодействие психолога, классного руководителя и семьи как залог успешного партнёрства в профилактической работе с учащимися девиантного поведения	91
Шашина Т. Б.	Здоровьесберегающие технологии в организации и проведении занятий с детьми, имеющими двигательные нарушения	93
Кочин М. В.	Влияние музыки на здоровье человека	95
Политова В. В.	Новые образовательные технологии учреждений дополнительного образования детей по формированию здорового образа жизни	97
Халикова Э. Х.	Работа образовательного учреждения по профилактике вредных привычек и пропаганде здорового образа жизни	101
Яруллина Ф. Г.	Центр детского творчества – территория здоровья	106
Жукова О. В.	Концептуальные основы профилактики аддитивного поведения учащихся	108
Чуприна Ф. М.	Хочешь быть здоровым – будь им!	114
Сергеева К. Ю.	Роль образовательной программы в клубе «Лидер» как основная часть воспитательной системы учреждения МБОУДО «Центр внешкольной работы» в профилактике зависимостей детей и подростков	117
Софьяна Н. А.	Роль учреждений дополнительного образования в профилактике зависимостей детей и подростков	120