

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК	6
1.1. Понятие и сущность вредных привычек	6
1.2. Система профилактики вредных привычек у школьников	10
1.3. Школа как субъект профилактики вредных привычек.....	15
ГЛАВА 2 ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ УЧИТЕЛЯ ОБЖ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У ШКОЛЬНИКОВ	21
2.1. Профилактика вредных привычек на уроках Основы безопасности жизнедеятельности.....	21
2.2. Воспитательная (внеучебная) работа учителя ОБЖ по профилактике вредных привычек.....	31
2.3. Кружок по ОБЖ как форма профилактической работы учителя	34
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	50
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	52

ВВЕДЕНИЕ

Конституция Российской Федерации провозглашает наше государство, как социальное «политика которого направлена на создание условий, обеспечивающих достойную жизнь и свободное развитие человека. В Российской Федерации охраняются труд и здоровье людей» [1]. «В Российской Федерации финансируются федеральные программы охраны и укрепления здоровья населения, принимаются меры по развитию государственной, муниципальной, частной систем здравоохранения, поощряется деятельность, способствующая укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта, экологическому и санитарно-эпидемиологическому благополучию» [там же, ст.41].

Государство, принимая на себя обязанности по охране здоровья граждан, разрабатывает государственные программы, включающие планы мероприятий по укреплению здоровья граждан, создает систему органов и организаций, обеспечивает эту систему необходимыми ресурсами и кадрами.

В соответствии с Прогнозом долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2030 года [2], государственная политика в сфере здравоохранения на период до 2030 года будет осуществляться в соответствии с Концепцией долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, Концепцией демографической политики Российской Федерации до 2025 года, а также задачами, поставленными Президентом Российской Федерации В.В. Путиным в указах от 7 мая 2012 г. № 598 «О совершенствовании государственной политики в области здравоохранения» и № 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики». В качестве одного из необходимых мероприятий обозначено формирование здорового образа жизни граждан Российской Федерации, включая популяризацию культуры здорового питания, спортивно-оздоровительных программ, профилактику алкоголизма и наркомании, противодействие потреблению табака, поскольку здоровье населения – это не только функция государства, а и предмет личной заботы и ответственности самих гра-

ждан. При этом роль государства заключается в формировании у граждан бережного отношения к своему здоровью. Результаты реализации государственной программы отражены в исследованиях «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья» (HealthBehaviourinSchool-AgedChildren), проведенного ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения): «В России уменьшается число подростков, пробовавших алкоголь и сигареты. Алкоголь на момент проведения исследования пробовали 30% мальчиков и 29% девочек в возрасте 15 лет. Ранее эти показатели составляли 41% и 44% соответственно. Аналогичная тенденция на снижение наблюдается и среди школьников более младшего возраста — 11 и 13 лет. На вопрос о курении положительно ответили 24% мальчиков и 18% девочек в возрасте 15 лет. В предыдущем опросе HBSC в этом признавались 40% 15-летних мальчиков и 31% девочек. Также доля пробовавших сигареты 13-летних мальчиков упала с 21% до 11% и девочек — с 14% до 9%» [3]. Эти данные позволяют говорить об эффективности складывающейся системы профилактики вредных привычек у подростков в период с 2018 по 2022 год и необходимости формирования такой системы именно в школе. В школе складываются те референтные группы, которые вовлекают подростков в потребление алкоголя, табака и в конечном итоге приводят к формированию вредных привычек и зависимостей.

Профилактическая деятельность учителя ОБЖ должна быть направлена не столько на разъяснение вреда от этих привычек, поскольку все навязанное взрослыми подростки отрицают в силу возрастных особенностей, а на формирование представлений о правильности здорового образа жизни, на формирование привычек здорового поведения в том числе и в свободное время. Все это позволяет говорить об актуальности темы настоящего исследования.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс в образовательном учреждении по профилактике у обучающихся вредных привычек.

Предмет исследования: профилактика вредных привычек у обучающихся в процессе обучения основам безопасности жизнедеятельности.

Цель: разработка программу по профилактике вредных привычек в МА-ОУ гимназия № 47.

Задачи:

1. проанализировать научно-педагогические материалы и методические разработки по вопросам профилактики вредных привычек у учащихся в школе;
2. проанализировать формы и методы учителя ОБЖ по профилактике вредных привычек;
3. разработать технологическую карту урока по ОБЖ по профилактике вредных привычек;
4. разработать программу деятельности кружка по ОБЖ для МАОУ гимназия № 47.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

1.1. Понятие и сущность вредных привычек

«Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов»[4]. «Здоровье человека многогранное и многоаспектное понятие, которое очень широко изучается в медико-биологической литературе. Очевидно также, что состояние здоровья формируется в результате взаимодействия как экзогенных, так и эндогенных факторов»[5], в том числе и сложившегося привычного поведения.

Привычка – *«поведение, образ действий, склонность, ставшие для кого-нибудь в жизни обычными, постоянными; навык, умение (прост.)»*[6]. *«Привычка, все, что принято или усвоено человеком по опыту, на деле, по частому повторению; опыт, навык или наметка; или принятая, не природная потребность; или терпение, сносливость, приобретенная твердой волей, нуждой и пр.»* [7].

Привычка – это автоматизированное действие, которое не требует каких либо дополнительных интеллектуальных, волевых или познавательных усилий. Автоматизм появляется только в случае многократного повторения одного и того же действия. Если при этом человек получает удовлетворение, то это приводит к тому, что повторений для формирования автоматизма и как следствие привычки требуется не много. Привычки возникают во всех сферах деятельности человека, охватывают различные стороны и аспекты поведения человека.

«Вредная привычка - это многократно повторяющееся действие (на уровне автоматизма), отличающееся вредоносностью с позиции общественного блага, окружающих людей или здоровья человека, у которого она сложилась».

Признаками вредной привычки являются: 1) многократность действий; 2) уровень автоматического повторения действий; 3) вредоносность для окружающих и самого субъекта.

Вредные привычки принято делить на две группы: а) неполезные, такие как, чесать нос, ковырять в носу, грызть ногти, грызть карандаш, рисовать в процессе разговора, мотать ногой, лопать пузыри на упаковке и тому подобное, что вытекает, по мнению ученых, из-за неуравновешенности психики, отсутствия самоконтроля, депрессивных состояний; б) собственно вредные.

«Вредная привычка - это привычка к употреблению алкоголя, наркотиков, токсических веществ, курению, использованию нецензурных выражений, отрицательно влияющая на здоровье» [8].

Вредную привычку большинство авторов приравнивают к зависимости или болезни, другие же разводят эти понятия. Вредными привычками, как правило, считают алкоголизм, курение, наркоманию, токсикоманию, а такжелудоманию (игровая зависимость), шопингоманию(ониомания, навязчивая магазинная зависимость) и другие.

Таким образом, вредных привычек огромное количество, но все их можно разделить на две большие группы.

К первой группе относят те действия, которые в первую очередь направлены на бессознательное удовлетворение внутренних потребностей. Эти привычки формируются ещё в детстве, но проявляются только тогда, когда появляется потребность её удовлетворить. Это происходит на фоне заболевания, стресса, депрессии и других состояний. Именно они приводят к формированию патологических зависимостей, приводящих к заболеваниям и болезненным состояниям. К ним относятся:

- алкоголизм, наркомания, курение табака, токсикомания;
- шопоголизм;
- игровая зависимость;
- пищевая зависимость;
- компьютерная зависимость;

- потребность в получении сексуального удовлетворения от просмотр порнографических сцен, мастурбации, ведение беспорядочной половой жизни (сексуальная зависимость) и др.

Вторую группу составляют привычки, основанные на бессознательных действиях. Они связаны с невротическими расстройствами и берут свое начало в глубинах психики. Сюда относятся навязчивые состояния: чрезмерное мытье рук, патологическая тяга к чистоте, и тому подобное. Данные навязчивые действия воспринимаются окружающими и самим человеком как черты характера. К ним относятся: сквернословие и употребление слов паразитов; маниакальные, чрезмерно повторяющиеся действия: чистка ушных раковин и носа, мытье рук, лица и тела; и др. Казалось бы, эти привычки не несут вреда, но их чрезмерное использование плохо отражается на здоровье.

Помимо привычки и зависимости существует и понятие «пристрастие». Принято использовать понятия зависимость и пристрастие как синонимы.

«Пристрастие» трактуется, как сильная склонность (толковый словарь Ожегова С.И.).«Пристрастие означает своего рода образ жизни, определяемый всепоглощающим и не поддающимся волевому контролю, компульсивным стремлением к определенным действиям. Навязчивые повторения определенных форм поведения свидетельствуют о сформированности конкретного вида пристрастия» [9].

В широком смысле под зависимостью понимают «стремление полагаться на кого-то или что-то в целях получения удовлетворения или адаптации»[9].

Изначально зависимость была медицинским термином и понималась «как навязчивая потребность в использовании привычных стимулов, сопровождающаяся ростом толерантности и выраженными физиологическими и психологическими симптомами.

В социальном смысле - это отношения между социальными объектами, характеризующиеся подчинением одних объектов другим объектам» [10].

Неприятности в повседневной жизни приводят к тому, что формируются зависимости, как средство, позволяющие компенсировать негатив.

Сначала появляется интерес и разовые действия, появляется увлечение, затем формируется привычка. Затем привычка может перерасти в зависимость и не просто зависимость, а жизненно важную потребность и необходимость. Человек начинает думать только о том как удовлетворить свою потребность. При этом, если провести анализ причиняемого вреда по этапам формирования зависимости, то на первом этапе вред не является очевидным, как для самого человека, так и для окружающих. Со временем он становится все заметнее. Химические зависимости разрушают тело человека, а информационные программируют его поведение, лишая человека внутренней свободы. И те, и другие в результате приводят к деградации, оттенки которой определяются характером человека и видом его пристрастия.

От поведения родителей напрямую зависит формирование привычек поведения у детей, так как многие привычки начинают формироваться в раннем детстве, во многом благодаря подражанию.

В подростковом возрасте, как правило, на этапе взросления ребенок приобщается к вредным привычкам. Существует множество причин приобщения подростков к вредным привычкам:

«отсутствие внутренней дисциплины и чувства ответственности;
отсутствие мотивации, четко определенной жизненной цели;
ощущение неудовлетворенности, несчастья, тревога и скука;
трудности общения, свойственные людям, которые не имеют прочных дружеских связей, трудно вступают в тесные отношения с родителями, учителями, окружающими, легко поддаются под дурное влияние;
экспериментирование;
желание уйти от проблем, видимо, основная причина употребления вредных веществ подростками» [11].

«Современные факторы, которые способствуют появлению зависимостей, разрушающих здоровье, сводятся к следующим, наблюдаемым и даже прогнозируемым моментам жизни» [12]:

1. Наследственность. Часто пагубные привычки приходят с той информацией, которую несет генетический фон, переданный нами родителями. Статистика подтверждает, что ребенок, родившийся в семье родителей, страдающих от алкоголизма, имеет в 5 раз больше шансов пойти по их пути.

2. Влияние общества. Есть такие понятия, как общество, социум, а есть понимание общества в качестве близкого окружения. Обратите внимание на тех людей, с которыми вы общаетесь, какое они оказывают на вас влияние, и в кого вы превращаетесь, находясь рядом с ними.

3. Бегство от реальной жизни, насыщенной проблемами. Те люди, которые не могут, не хотят или ленятся решать свои жизненные проблемы, уходят от реальности при помощи таких успокоителей, как алкоголь, наркотики и даже чрезмерный сон.

4. Слабохарактерность. Когда у человека нет закаленной воли, он бессилен самостоятельно побороть ту или иную пагубную привычку.

5. Затянувшийся стресс. Если даже у человека сильный характер, но в его жизнь ворвались обстоятельства сильнее его, тогда он может сдаться и начать себе помогать при помощи алкоголя или других зависимостей. Таким людям очень важно, прежде всего, выйти из стрессового состояния и попытаться приобрести навыки стрессоустойчивости.

1.2. Система профилактики вредных привычек у школьников

Прежде чем говорить о системе профилактики вредных привычек у школьников, необходимо определиться с понятиями «профилактика» и «система профилактики».

«Профилактика -совокупность предупредительных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление нормального состояния, порядка» [13].

С медицинской точки зрения, «ПРОФИЛАКТИКА (греч. prophylaktikosпредохранительный, предупредительный) — система государственных, социальных, гигиенических и медицинских мер, направленных на

обеспечение высокого уровня здоровья и предупреждение болезней. Уровень профилактики в стране отражает характер общественно-экономических, научно-технических и политических условий жизни общества» [14].

Легального определения слова «профилактика» не существует, но в Федеральном законе «Об основах системы профилактики правонарушений в Российской Федерации» содержится понятие «профилактика правонарушений», которая рассматривается как «совокупность мер социального, правового, организационного, информационного и иного характера, направленных на выявление и устранение причин и условий, способствующих совершению правонарушений, а также на оказание воспитательного воздействия на лиц в целях недопущения совершения правонарушений или антиобщественного поведения» [15]. Интерес представляет и понятие «система профилактики правонарушений», сформулированное там же. «Система профилактики правонарушений - совокупность субъектов профилактики правонарушений, лиц, участвующих в профилактике правонарушений, и принимаемых ими мер профилактики правонарушений, а также основ координации деятельности и мониторинга в сфере профилактики правонарушений» [15].

Эти понятия позволяют сформулировать понятия «профилактика вредных привычек» и «система профилактики вредных привычек».

Профилактика вредных привычек – это совокупность предупредительных мероприятий правового, социального, информационного, организационного характера, которые направлены на сохранение и укрепление здоровья, предотвращение формирования вредных привычек, создающих угрозу жизни, здоровью человека, его благополучию.

Система профилактики вредных привычек - совокупность лиц, участвующих в профилактике вредных привычек, и принимаемых ими мер профилактики вредных привычек.

Профилактика вредных привычек стала сегодня весьма актуальным вопросом, поскольку проще предотвратить ее формирование, чем потом бороться с зависимостью. Существует несколько основных профилактических мер [16].

Первая мера профилактики вредных привычек – это осознание человеком их негативного влияния на его организм, способность человека понять и оценить вред, наносимый организму:

- развитие психологической зависимости;
- появление сердечно-сосудистых заболеваний;
- необратимые изменения центральной нервной системы;
- нарушение мыслительной деятельности;
- снижение иммунитета;
- развитие неврологических расстройств;
- отравление организма токсическими веществами;
- заболевания печени;
- повышение риска развития патологий у будущих детей.

Только понимание вредности вредных привычек позволит человеку защитить себя от их негативного влияния.

Вторая мера- понимание причин их появления. Именно понимание причин позволит предотвратить появление и формирование вредных привычек.

Третья мера – приобщение ребенка к здоровому образу жизни. Ни для кого не секрет, что лица, ведущие здоровый образ жизни, намного реже страдают от вредных привычек.

Четвертая мера – это получение удовольствия от простых вещей. В качестве профилактической меры следует научиться радоваться вещам, с которыми приходится сталкиваться ежедневно, получая от этого эмоциональное удовлетворение. При правильном самонастройстве удовольствие можно получить от самых простых событий:

- успехи в учебе;
- занятие рукоделием;
- домашние дела при правильной организации;
- прослушивание любимой музыки;
- уход за домашними животными;
- просмотр хороших фильмов;

- общение с друзьями и родственниками.

Чем больше в жизни человека существует вещей, приносящих ему удовольствие, тем меньше вероятность того, что он будет использовать табак или алкоголь как способ улучшить собственное настроение, достичь других целей.

Пятая мера – выбор круга общения. Если окружающие поддерживают точку зрения человека относительно здорового образа жизни, то и самому человеку проще ему следовать. В большинстве ситуаций появление вредных привычек становится следствием того, что человеку именно друзья предложили попробовать сигарету, спиртное или наркотик. Продолжение общения в таком круге и ведение неправильного образа жизни приводят к формированию устойчивой зависимости, от которой впоследствии очень тяжело отказаться.

Профилактика вредных привычек – это реальный способ помочь всем людям, особенно подросткам, осознать всю опасность вредных привычек.

В основу профилактики входят беседы с подростками, которые проводят психологи, врачи и юристы. Во время беседы они показывают наглядные пособия, видеоматериалы, в которых четко видно угрозу.

Профилактика вредных привычек не вызывает сложностей, поэтому провести ее самостоятельно вполне реально.

Что касается избавления от зависимости, зачастую человеку требуется профессиональная помощь, особенно, при серьезных ее стадиях. Научно доказано, что в современных условиях внушение и самовнушение не является эффективным средством лечения психологической зависимости. Процент людей, удерживающих ремиссию после этого метода, не превышает 5 % [17].

Психотерапия – основной метод лечения психологических зависимостей. Важно понимать, что быстрых результатов ждать не стоит. Зависимости формируются годами, становясь частью человека. Искоренить эту часть и реконструировать личность будет не просто. Работа с зависимостью предполагает несколько направлений (этапов).

- Перестройка личности (мировоззрения, ценностей, убеждений, интересов, самопринятия и самоощущения).

- Перестройка системы взаимодействия с окружающим миром.
- Становление человека как активного и полноценного члена общества.

«План работы по избавлению от зависимости [18]:

1. Создание мотивации на реальную жизнь без зависимостей, признание проблемы.
2. Отказ от зависимости. Исключение звена употребления из жизни.
3. Определение ситуации, в которой тяга усиливается или потребление предмета зависимости неизбежно. В зависимости от причины вариантов решения проблемы несколько – избегание, контроль над ситуацией и собой, замещение или заполнение (безделья).
4. Определение включающихся механизмов психологической защиты зависимости. Например, самооправдание – один из вариантов зависимости защиты (она защищает себя).
5. Определение индивидуальных кризисных ситуаций и границ безопасной жизни.
6. Работа с индивидуально-личностными характеристиками, приведшими к зависимости и способствующими ее развитию. Вариантов может быть масса: неуверенность в себе, эгоизм, страх, низкая самооценка, тревога, чувство одиночества, ревность, раздражительность, несостоятельность.
7. Проработка детских травм и психологических проблем, внутренних конфликтов».

Мероприятия по профилактике вредных привычек, частично совпадают с планом избавления от зависимостей, что позволяет говорить об их одинаковой направленности и способности решать возникшие проблемы, поэтому они могут быть положены в систему профилактики вредных привычек у школьников, реализуемых образовательной организацией.

Субъектами профилактики вредных привычек у школьников являются:

- родители;

- школа в лице педагогов, психологов, школьного коллектива, администрации, органов общественного управления (педагогический совет, родительский комитет, совет по профилактике правонарушений и т.п.);

- иные органы и организации: медицинские учреждения и их персонал; сотрудники полиции; комиссии по профилактике правонарушений; общественные организации; сотрудники органов по контролю за оборотом наркотических средств и др.

Родители ребенка, его семья, являясь элементом системы профилактики вредных привычек у детей обладает наибольшим воспитательным потенциалом. Именно в семье формируются основные привычки поведения. Именно родители могут обратить пристальное внимание на своего ребенка, проанализировать его привычки и действия; выработать правильный навык и закрепить его в привычку. Семья может организовать деятельность ребенка, выступить примером для формирования полезной привычки и создать ребенку ситуацию успеха, что является мерами по профилактике вредных привычек у ребенка.

Но родители не всегда могут правильно оценить ситуацию, сложившуюся у ребенка, поэтому именно школа, обладая педагогическим и психологическим потенциалом может помочь родителям и стать самостоятельным элементом системы профилактики вредных привычек у школьников.

1.3. Школа как субъект профилактики вредных привычек

Школа имеет огромные возможности участия в мероприятиях по профилактике вредных привычек у детей и подростков: наличие квалифицированных педагогических кадров, возможностей системы обучения и воспитания, среды, коллектива учащихся, доступ к семье, организация свободного времени. Это те факторы, которые при правильной организации позволяют создать эффективную систему профилактики вредных привычек у школьников.

В соответствии с Концепцией профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде[19] выделяются первичная, вто-

ричная и третичная профилактика. Задача школы в первую очередь – это первичная профилактика. Первичная профилактика направлена на учащихся, которые не имеют вредных привычек. Вторичная профилактика – это взаимодействие с теми учащимися, кто имел опыт употребления, но это были единичные случаи.

Профилактическая деятельность в образовательной среде согласно концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами включает следующие основные принципы:

Профилактическая деятельность в образовательной среде согласно концепции КАПР включает следующие основные принципы: комплексность, дифференцированность, аксиологичность, многоаспектность, последовательность, легитимность. Эти принципы должны быть положены в основу деятельности школы по профилактике вредных привычек. Например, принцип комплексности включает в себя:

а) взаимодействие школы с различными общественными организациями, органами внутренних дел, медицинскими и другими организациями, которые проводят беседы с детьми и их родителями, проводят классные часы, участвуют в проведении различных досуговых мероприятий;

б) основными педагогическим работниками, осуществляющими непосредственное взаимодействие с учащимися по вопросам профилактики вредных привычек, являются классный руководитель и преподаватель ОБЖ. Они привлекают к своей работе воспитателей, школьных психологов, врачей, социальных педагогов, педагогов дополнительного образования и др.;

в) мероприятия по профилактике вредных привычек осуществляются как в учебной, так и внеучебной деятельности школьников.

Профилактика вредных привычек в школе осуществляется на основе программ и планов, также носящих комплексный характер, поскольку направлен на три сферы: взаимодействие с родителями, учебная и внеучебная (досуговая) деятельность.

Деятельность школы по профилактике вредных привычек должна осуществляться с учетом возраста, индивидуальных особенностей школьников, их интересах и потребностях, а также принадлежность детей к определенным группам риска. Так проявляется принцип дифференциации.

Как уже говорилось, одни разговоры о вреде зависимостей не дадут профилактический эффект. Для достижения целей профилактики должно быть сформировано мировоззрение о ценности здорового образа жизни для конкретного школьника. Он не просто должен знать, а воспринимать здоровый образ жизни, как осознанную необходимость лично для себя и следовать принципам в силу внутреннего убеждения.

В школе необходимо сочетать различные направления:

- социальное - ориентированное «на формирование позитивных моральных и нравственных ценностей, определяющих выбор здорового образа жизни, отрицательного отношения к пробе различных веществ»[19];
- психологическое – «формирование стрессо-устойчивых личностных установок, позитивно-когнитивных оценок, а также навыков "быть успешным", быть способным сделать позитивный альтернативный выбор в трудной жизненной ситуации»[19];
- образовательное – «формирующее систему представлений и знаний о социально-психологических, медицинских, правовых и морально-этических последствиях» [19]присутствия вредных привычек.

Все профилактические мероприятия должны осуществляться последовательно, цели и задачи должны быть достижимы. Действия субъектов системы профилактики не должны нарушать права подростков и находится в пределах их компетенции. Поэтому в школе должны быть разработаны локальные правовые акты, учитывающие действующее законодательство и специфику деятельности конкретной образовательной организации.

Деятельность школы по содержанию работы по профилактике вредных привычек традиционно принято делить на два блока:

1. информационно-просветительская работа;

2. практическая работа.

Информационно-просветительская работа проводится в отношении детей и родителей.

Субъектами являются: учителя-предметники, классные руководители, представители общественных организаций; медицинские работники; психологи; социальные педагоги; сотрудники правоохранительных органов; представители церкви и т.д.

Формами информационно-просветительской работы являются:

- беседа в рамках изучения учебных предметов: биологии, химии, основ безопасности жизнедеятельности, физической культуры и т.п.;
- классные часы, проводимые классными руководителями самостоятельно и с привлечением других субъектов профилактической работы;
- родительские собрания, также проводимые классными руководителями самостоятельно и с привлечением других субъектов профилактической работы;
- размещение информации на стендах; создание специальных уголков; распространение пропагандистских материалов другим способом (например, видеороликов по школьному телевидению) и т.д.

Формами практической работы является все, что может заинтересовать подростка, занять его досуг, позволит проявить его потенциал, создавая при этом ситуацию успеха, а также покажет преимущества здорового образа жизни. В первую очередь речь идет о внеучебной деятельности. Формами практической работы являются:

- спортивные секции, кружки и факультативы;
- спортивные соревнования;
- творческие конкурсы;
- тренинги, практические семинары, диспуты и дискуссии;
- игры;
- праздники, в том числе праздники здоровья;
- походы;
- конференции и социальные проекты;

- выпуск информационных листовок и газет о здоровом образе жизни, плакатов, мини – книжек, открыток и т.д.

В системе профилактики в школе важен не только выбор субъектов и форм и не маловажным является выбор методов работы, так как важно создать отношения доверия, эмпатии, ситуацию успеха и сопричастности к общему делу.

Выводы по 1 главе. Таким образом, вредные привычки — это многократно повторяющееся действие (на уровне автоматизма), отличающееся вредоносностью с позиции общественного блага, окружающих людей или здоровья человека, попавшего в кабалу этой привычки. Свойствами вредной привычки являются автоматизм и «не полезность» (или нецелесообразность) действия. Вредные привычки могут быть как бесполезными, так и откровенно вредными. Вредные привычки формируют зависимости.

Причинами вредных привычек являются: отсутствие внутренней дисциплины и чувства ответственности; четко определенной жизненной цели; ощущение неудовлетворенности, несчастья, тревога и скука; трудности общения; экспериментирование; желание уйти от проблем, наследственность; и т.д.

Профилактика вредных привычек – это совокупность предупредительных мероприятий правового, социального, информационного, организационного характера, направленных на сохранение и укрепление здоровья, предотвращение формирования вредных привычек, как повторяющихся действий, отличающихся вредоносностью с позиции общественного блага, окружающих людей или здоровья человека.

Система профилактики вредных привычек - совокупность лиц, участвующих в профилактике вредных привычек, и принимаемых ими мер профилактики вредных привычек.

Профилактическими мерами являются: понимание вреда, наносимого организму, причин появления; здоровый образ жизни; получение удовольствия от простых вещей; правильный круг общения. В основу профилактики входят беседы с подростками, которые проводят психологи, врачи и юристы. Во время

беседы они показывают наглядные пособия, видеоматериалы, в которых четко видно угрозу.

Профилактика вредных привычек не вызывает сложностей, поэтому провести ее самостоятельно вполне реально. Что касается избавления от зависимости, зачастую человеку требуется профессиональная помощь, особенно, при серьезных ее стадиях.

Работа по профилактике вредных привычек у детей ложится главным образом на школу. Школой активно проводится информационно-просветительская и практическая работа по профилактике вредных привычек у школьников. Однако, количество детей, курящих, употребляющих спиртные напитки, наркотики, заставляет задуматься об эффективности действующих мер профилактики.

ГЛАВА 2 ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ УЧИТЕЛЯ ОБЖ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У ШКОЛЬНИКОВ

2.1. Профилактика вредных привычек на уроках Основы безопасности жизнедеятельности

В первую очередь, груз работы по профилактике вредных привычек ложится на классных руководителей, социальных педагогов, психологов, завучей по воспитательной работе, педагогов-организаторов, медицинских работников. Но свою лепту вносят и учителя-предметники, в частности учителя Основ безопасности жизнедеятельности.

Одним из направлений освоения и понимания учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» является «воспитание у обучающихся чувства ответственности за личную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни, развитие у обучающихся качеств личности, необходимых для ведения здорового образа жизни» [20]. У обучающихся по программе основного общего образования не только должно быть понимание, а должно формироваться убеждение в необходимости и ценности здорового образа жизни.

Если говорить о предметных результатах, то выпускник должен «научиться характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства; классифицировать мероприятия и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье; выявлять мероприятия и факторы, потенциально опасные для здоровья» [21].

Данные направления и позволяют определить те целевые и содержательные ориентиры, которые ставит перед собой учитель в процессе преподавания учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».

Раздел рабочей программы «Основы здорового образа жизни» для 8-9 классов включает в себя две темы, посвященные вредным привычкам, как фак-

торам разрушающим здоровье, а именно[22]: тема 1.18 «Вредные привычки и их влияние на здоровье»; тема 1.19. «Профилактика вредных привычек и их факторов».

Если говорить о содержании, то за отведенное время можно рассказать учащимся только о том, что такое вредная привычка и как она приводит к формированию зависимости; каков механизм и каково воздействие на организм таких привычек, как употребление алкоголя и наркотических веществ, курение табака и курительных смесей, обсудить игровую и интернет-зависимость. Попробовать в активной форме сформулировать основные меры профилактики вредных привычек.

В Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования в качестве личностных результатов в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя выделены: «принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков» [23]. Это нашло отражение в Примерной программе [24] и рабочей программе по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» для 10-11 классов [25].

В качестве планируемых предметных результатов освоения программы ОБЖ сформулированы умения описывать основные факторы и привычки, пагубно влияющие на здоровье человека; раскрывать сущность репродуктивного здоровья; распознавать факторы, положительно и отрицательно влияющие на репродуктивное здоровье. При этом в разделе «Основы здорового образа жизни» (3 ч.) выделен один урок на вопрос «Факторы и привычки, разрушающие здоровье».

Следует отметить, что речь идет об обучении подростков от 14 до 17 лет. У подростков еще нет достаточного жизненного опыта, но контролировать их действия и указывать, как поступить, - практически не предоставляется возможным. Противоречивость в этом возрасте во всем. Подростки как никто дру-

гой очень нуждаются в поддержке и одобрении. И если этого они не получают от родителей, то тут жди бунта. И вот тут-то подросток находит «единомышленников» в лице своих сверстников, старших товарищей, которым так же, как и ему, не хватает самоуверенности в себе. Тут «кстати» оказываются пагубные пристрастия. Сталкиваясь с трудностями, молодые люди пытаются уйти от проблем при помощи дурных привычек. Сюда, конечно, можно отнести любое действие человека, наносящее вред его здоровью. Но самыми опасными и, к сожалению, «популярными» среди подростков являются: употребление спиртного, курение, наркотики.

Если ребенок до 13 лет уже имеет тягу к алкоголю, то бороться с этой зависимостью крайне тяжело. Все дело в том, что детский организм очень восприимчив, происходит быстрое привыкание, и, как следствие развиваются болезни внутренних органов. Зачастую мотивом употребления подростком спиртных напитков является желание выделиться, показать, что он взрослый. Также причиной детского алкоголизма может быть банальная скука.

Никотин представляет собой опасное наркотическое соединение, вредное для организма, особенно для подростка. Среди вредных привычек курение широко распространено в молодежной среде. Кроме того, статистика приводит страшные факты: количество девушек, употребляющих табак, сравнялось с таковым среди юношей. ВОЗ ввела запреты на курение в общественных местах, функционирует ограничение по возрасту. Но запреты для подростков, как известно, только разжигают интерес к вредным привычкам.

Тяга к курению у подростков мотивируется желанием влиться в новую компанию, произвести впечатление, а также стремлением походить на взрослых. И здесь срабатывает механизм подражания. Если парень или девушка смогли преодолеть физическое отвращение после первого выкуривания сигареты, то в последствии эта привычка перерастает в зависимость.

Наркомания - «белая смерть» - одна из самых пагубных привычек подрастающего поколения. Она с каждым годом набирает обороты. Всем известно, что наркотики способны полностью разрушить и организм, и личность ребенка.

Формируется стойкая зависимость. Что же двигает подростками? И снова желание быть как все, стремление показать себя в новой компании. В основе употребления наркотиков лежит детский инфантилизм — неспособность самостоятельно принимать решения. Зачастую легче поддаться на уговоры, чем проявить стойкость и отказаться. Желание забыться и испытать новые ощущения — еще один мотив пристрастия.

Таким образом, появление вредных привычек у подрастающего поколения является следствием неблагополучия в процессе его личностного самоопределения.

Поэтому на уроках ОБЖ учитель не должен просто наставлять учащихся и говорить, что это плохо, что вы еще дети, поскольку это вызовет только отторжение и неприятие со стороны подростков. Заявление же о том, что курение и алкоголь – это выбор взрослого человека, спровоцирует учащихся, так как они себя считают уже вполне взрослыми людьми.

При отборе содержания необходимо:

- 1) показать негативное воздействие вредных привычек на организм человека, иллюстрируя примерами известных людей без нотаций;
- 2) рассказать о причинах приобретения вредных привычек и механизме формирования зависимостей;
- 3) продемонстрировать приемы и способы манипуляций с сознанием подростка через скрытую рекламу в кино и на телевидении, приводящие к желанию купить, покурить, выпить и т.д.;
- 4) на своем примере показать результаты здорового образа жизни, продемонстрировать свои собственные увлечения и интересы [26].

При выборе методов обучения необходимо:

- 1) формировать самоуверенность у учащихся;
- 2) искренне интересоваться и разделять интересы учащихся;
- 3) постараться разобраться с проблемами подростков, у которых уже видны вредные привычки;
- 4) использовать доверительные беседы;

5) целесообразно показать документальные фильмы из серии «Секреты манипуляции. Табак. Алкоголь. Наркотики».

Здесь представлена технологическая карта одного из уроков ОБЖ с учащимися 9-ых классов гимназии № 47.

**Технологическая карта для проведения занятия с обучающимися
9 класса по теме «Вредные привычки и их влияние на здоровье»
по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности»
Раздел «Основы здорового образа жизни»
Тема «Вредные привычки и их влияние на здоровье»**

Урок № 1

Тема	«Вредные привычки и их влияние на здоровье»		
Цельтемы	Воспитание неприятия вредных привычек и убеждения в здоровом образе жизни		
Тип урока	Урок теоретического обучения: урок формирования новых знаний		
Основное содержание темы, термины и понятия	Вредные привычки и их виды Причины и механизм формирования вредных привычек и зависимостей Результаты воздействия на организм таких привычек, как употребление алкоголя и наркотических веществ, курение табака и курительных смесей.		
Планируемые результаты обучения:			
Личностные	Воспитание неприятия вредных привычек и убеждения в здоровом образе жизни; готовность к самообразованию и саморазвитию; мотивация на обучение и способность к выстраиванию индивидуальной образовательной траектории; формирование мировоззрения на основе современных достижений науки и техники		
Мета-предметные результаты, УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Познавательные УУД
	ставить учебные цели и задачи; планировать способы и пути достижения учебных и прикладных целей; выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; оценивать правильность	использовать устную и письменную речь для аргументированного отстаивания своей точки зрения, своих выводов и умозаключений	владеть информационно-коммуникационными технологиями получения и обработки информации; применять ИКТ-компетенции для

	выполнения учебных задач;		решения учебных задач, уметь работать с различными источниками информации, классифицировать и обобщать, выявлять аналогичные процессы и явления, делать выводы и умозаключения
Предметные результаты (знания, умения, навыки)	Формирование системы знаний о вредных привычках и их видах, причинах и механизмах формирования вредных привычек и зависимостей; о результатах воздействия на организм таких привычек, как употребление алкоголя и наркотических веществ, курение табака и курительных смесей.		
Организация пространства:			
Межпредметные связи	С предметами Биология, Обществознание		
Педагогические технологии	Личностно-ориентированного проблемного обучения		
Ресурсы (средства обучения, оборудование)	<p>Учебник «Основы безопасности жизнедеятельности». 9 класс. <i>Смирнов А.Т., Хренников Б.О.</i> - 6-е изд. - М.: «Просвещение», 2015 г.</p> <p>Рабочая программа по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» 8-9 классы МАОУ Гимназия № 47 (Введена в действие приказом директора от 28. 06. 2019 г. № 114/1-О)</p> <p>Сборник тестов и практических заданий по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» для 8-9 классов МАОУ Гимназия № 47</p> <p>Наглядные пособия:</p> <p>Презентация «Вредные привычки»;</p> <p>Видеофильм «Табак. Секреты манипуляции»</p> <p>Технические средства обучения:</p> <p>видеопроектор и ноутбук с лицензионным программным обеспечением</p>		

Характеристика этапов урока:

Этап	Время (мин)	Содержание учебного материала	Формы работы, приемы, методы обучения	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся
<p>1. Постановка цели урока Организационный момент</p>	<p align="center">5</p>	<p>Здравствуйте, ребята! Присаживайтесь и начнем урок. Кто сегодня отсутствует? На прошлом занятии мы с вами начали говорить о здоровом образе жизни, о факторах способствующих укреплению здоровья и о факторах, разрушающих здоровье. Сегодня мы продолжим разговор и поговорим о вредных привычках. Как вы думаете, что такое привычка? Как она формируется? Какие вредные привычки вы знаете? Какое влияние оказывают вредные привычки на организм человека? Ответы на эти и другие вопросы вы сегодня и узнаете. Но я вам не просто буду рассказывать, а мы с вами сформулируем основы понятия, а потом посмотрим фильм и узнаем о секретах формирования привычек и зависимостей, о механизме их воздействия на организм человека.</p>	<p>Фронтальная, объяснение, иллюстрация, демонстрация Проблемное изложение</p>	<p>Приветствие учащихся и проверка явки, определение темы и типа урока постановка целей урока и проблемы</p>	<p>Подготовка себя как уроку, концентрация внимания, осознание темы и специфики типа урока осознание целей урока и проблемы</p>
<p>2. Повторение сформированных знаний, умений и</p>	<p align="center">5</p>	<p>Но прежде чем перейти к данной теме ответьте на вопрос: Что такое здоровый образ жизни? Назовите по одному фактору способствующему укреплению здоровья. И по одному фактору, разрушающему здоровье.</p>	<p>Фронтальная, Устный опрос, беседа,</p>	<p>Постановка вопросов перед аудиторией; анализ ответов и их корректировка в случае необходимости</p>	<p>Анализ вопросов заданных преподавателем, устный ответ на вопрос, анализ ответов других</p>

<p>навыков, являющихся опорой Опрос по теме «Здоровый образ жизни»</p>				<p>димости, оценивание ответов</p>	<p>учащихся, рефлексия Слушание, анализ, рефлексия</p>
<p>3-4 Ознакомление с новым материалом (формирование новых знаний); закрепление новых знаний</p>	<p>25</p>	<p>Вредная привычка - это многократно повторяющееся действие (на уровне автоматизма), отличающееся вредоносностью с позиции общественного блага, окружающих людей или здоровья человека.</p> <p>Неизменными свойствами вредной привычки являются автоматизм и «не полезность» (или нецелесообразность) действия.</p> <p>Вредные привычки могут быть как бесполезными, так и откровенно вредными.</p> <p>К вредным привычкам относятся наркомания, алкоголизм, курение, лудомания (игровая зависимость), токсикомания, шопингомания (ониомания, навязчивая магазинная зависимость).</p> <p>Вредная привычка представляет собой своего рода патологическую зависимость или болезнь.</p> <p>Постепенно привычки могут перерасти в пристрастие. В современной психологической литературе термин «пристрастие» используется как синоним зависимости</p> <p>Начало приобщения к вредным привычкам, как</p>	<p>Фронтальная, объяснение, иллюстрация, демонстрация Проблемное изложение</p>	<p>Объяснение нового материала, демонстрация видеофильма, постановка проблемных вопросов по содержанию видеофильма</p>	<p>Анализ содержания нового материала, наблюдение за деятельностью учителя; организация собственной деятельности, анализ вопросов и содержания видеофильма, формулировка ответов на вопросы</p>

		<p>правило, относится к подростковому возрасту</p> <p>Причинами вредных привычек являются: отсутствие внутренней дисциплины и чувства ответственности; четко определенной жизненной цели; ощущение неудовлетворенности, несчастья, тревога и скука; трудности общения; экспериментирование; желание уйти от проблем, наследственность; и т.д.</p> <p>А сейчас мы с вами посмотрим видеофильм «Табак. Секреты манипуляции»</p> <p>Ответьте мне на следующие вопросы:</p> <p>Каков механизм привлечения подростков к курению? Какое воздействие курение оказывает на организм человека? Является ли курение электронных сигарет и курительных смесей средством борьбы с курением?</p>			
<p>5-6 Итог урока; задание на дом</p> <p>Подведение итогов работы и объяснение задания на дом</p>	<p>5</p>	<p>Таким образом, сегодня вы узнали о вредных привычках, их видах, механизмах их формирования и воздействии на организм человека.</p> <p>Скажите пожалуйста, а вообще совместим ли спорт и вредные привычки? Почему? Чем вы можете заниматься в свободное время, а чем хотели бы?</p> <p>Домашнее задание: сформулируйте три профилактических мероприятия (применительно к самому себе), чтобы избежать формирования вредных привычек</p>	<p>Фронтальная и групповая, беседа, рассказ</p>	<p>Предложение учащимся сделать выводы по уроку</p> <p>Описание домашнего задания</p>	<p>Формулировка выводов по уроку</p> <p>Анализ содержания домашнего задания</p>

При проведении данного урока использованы словесные и наглядные методы: рассказ, демонстрация видеофильма, беседа по фильму.

Беседа относится к диалогическим методам обучения, при котором преподаватель путем постановки тщательно продуманной системы вопросов подводит учащихся к пониманию изложенной в фильме информации. Беседа позволяет уйти от назидания, учит школьников анализировать материал и делать самостоятельные выводы. Вопросы опираются на актуальный материал, который интересен подросткам. Беседа активизирует учащихся, развивает память и внимание, обеспечивает относительно высокую познавательную и мыслительную активность и имеет большую воспитательную силу, что важно при изучении такой темы, как вредные привычки.

Демонстрация видеофильма не только является современной технологией, но и позволяет в занимательной форме, с яркими иллюстрациями возбудить интерес у учащихся к данной теме, побудить их к высказыванию своего мнения. Нельзя забывать и о силе впечатления и эмоционального воздействия. Правильно подобранный видеоматериал мотивирует и побуждает подростков отказаться от вредных привычек. При просмотре фильма профилактической направленности целесообразно не прерывать его комментариями и остановками, чтобы не ослабить эмоциональное воздействие на подростков.

Данный урок является одним из тех, которые прямо направлены на профилактику вредных привычек у школьников.

Но для достижения заявленных целей учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», в частности формирование негативного отношения к вредным привычкам неприятия их, учебного времени явно недостаточно. За четыре года обучения на темы о вредных привычках выделено 4-5 уроков. Поэтому внеучебная деятельность учителя ОБЖ может решить данную проблему.

2.2. Воспитательная (внеучебная) работа учителя ОБЖ по профилактике вредных привычек

Воспитание — это целенаправленное, специально организованное воздействие воспитателя на воспитанника. Сущностью воспитания является преобразующая деятельность, направленная на изменение отношения, знания, умения, способа деятельности воспитуемого. Воспитание выступает одним из видов деятельности по образованию или преобразованию человека. Обычно воспитание направлено на передачу социального опыта и общечеловеческой культуры, нравственных ценностей, на организацию продуктивной деятельности и здорового образа жизни, а также на создание условий для развития личности, оказание помощи в общении и учении при затруднениях.

Учитель ОБЖ осуществляет воспитательную работу по профилактике вредных привычек у школьников как в учебной, так и во внеучебной деятельности, поскольку на то, есть объективные причины.

Внеурочная работа по предметному обучению обязательна для всех учащихся, выполняется по заданию учителя. Ее содержание тесно связано с уроками, результаты оценивает учитель.

«Внеурочная работа – это форма организации учащихся для выполнения вне урока обязательных, связанных с изучением курса практических работ по индивидуальным или групповым заданиям учителя» [27].

Организация внеурочных работ учащихся диктуется в первую очередь необходимостью длительных наблюдений за объектами природно-социальной среды, которые не укладываются в расписание учебных занятий. Такие работы могут носить предварительный и последующий характер. Внеурочные работы предварительного характера обогащают уроки и развивают интерес у школьников. Внеурочные работы могут осуществляться и непосредственно после изучения темы в классе как закрепление и углубление знаний, полученных на уроке. Такие работы могут быть достаточно сложны-

ми по сравнению с предварительными заданиями. Здесь уже можно в большей степени рассчитывать на самостоятельность школьников. В зависимости от уровня подготовленности дети получают задания разной сложности. Внеурочные работы позволяют повысить интерес учащихся, активизировать их мыслительную деятельность, выработать самостоятельность и сформировать собственное мнение, что важно по вопросам профилактики вредных привычек.

Деятельность учащихся и деятельность педагога ОБЖ в школе не ограничивается только обязательной учебной работой. Если ребенок увлекается предметом ОБЖ, то его запросы гораздо шире. Поэтому задача учителя поддержать и развить этот интерес. На удовлетворение запросов учащихся и направлена воспитательная (внеучебная) деятельность учителя ОБЖ, в том числе и по профилактике вредных привычек.

«Внеклассные занятия есть форма различной организации добровольной работы учащихся вне урока под руководством учителя для возбуждения и проявления их познавательных интересов, развития предметных знаний и творческой самостоятельности в расширение и дополнение школьной программы по предметному обучению» [27]. Внеклассные занятия не ограничиваются рамками программы предмета ОБЖ, а определяются интересами учащихся.

В процессе внеклассных занятий учащиеся развивают физические и творческие способности, самостоятельность и активность, познавательный интерес и мыслительные способности, трудолюбие и самодисциплину.

Особенно это важно для профилактики вредных привычек. Если в школе жизнь не будет организована увлекательно и интересно, то школьники вынуждены будут удовлетворять свои интересы по-другому. И хорошо, если это какая-нибудь спортивная секция или занятие в учреждении дополнительного образования. Зачастую, школьники подросткового возраста, уйдя от тотального контроля родителей вынуждены самостоятельно занимать свой досуг.

В силу возрастных особенностей им хочется больше время проводить с друзьями, близкими по интересам. Такими друзьями выступают одноклассники или учащиеся той же школы, так как большинство своего времени школьники проводят именно в образовательной организации. Именно здесь они и проводят свое свободное время за общением. Если общение не организовано, не имеет четкого целевого назначения, то это приводит к формированию вредных привычек и зависимостей.

Именно организация досуга учащихся под руководством учителя ОБЖ может стать хорошим профилактическим средством по профилактике вредных привычек у подростков. «Внеклассные занятия должны вызывать познавательный интерес у школьников, активизировать их творческие способности и вместе с тем способствовать их отдыху. Поэтому внеклассная работа должна быть разнообразной,разносторонней и не дублировать учебную работу в школе» [27].

Видов внеклассной работы учителя ОБЖ много. Они все взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Индивидуальные занятия с обучающимися по вопросам профилактики вредных привычек могут заключаться в подготовке рефератов, сообщений. В настоящее время большое внимание уделяется подготовке социальных проектов. Основная цель – развитие самостоятельности и познавательного интереса учащихся, но при этом требует определенного уровня подготовленности учащихся. По вопросам профилактики вредных привычек, здорового образа жизни ежегодно проводятся конкурсы социальных проектов на уровне района, города, области и Российской Федерации.

Групповые занятия в форме кружков, походов на природу, экскурсий выполняют функцию по организации досуга обучающихся и позволяют удовлетворить их интересы и потребности.

Для подростков важно, чтобы они умели что-то делать, что ставило бы их выше других в своей среде: достижения в спорте, художественный вкус, способность зарабатывать на своих способностях деньги и помогать семье —

это приносит уважение в компании. Но не все подростки спортивные, музыкальные и пр. Кто-то не наделен талантом, у кого-то просто отсутствует возможность заниматься. Занятия в кружке по ОБЖ в школе поможет приобрести подростку не только умения, которых нет у их сверстников, но и которые пригодятся в повседневной жизни. Мало того, это поможет решить проблему свободного времени. Чтобы подросток не увлекся курением и алкоголизмом, у него просто не должно быть на это времени.

2.3. Кружок по ОБЖ как форма профилактической работы учителя

Занятия в кружке, в неформальной обстановке позволят учителю ОБЖ на своем примере показать, что он ведет здоровый образ жизни, разделить интересы учащихся и стать им другом-наставником.

Дополнительные занятия — это игра и смена деятельности. Учащийся может выбрать то, что ему действительно интересно, раскрыть свой потенциал и открыть новые таланты. Занятия в предметном кружке способствуют раскрытию способностей обучающихся, их творческого потенциала, формированию креативности, самостоятельности, повышению интереса обучающихся предмету Основы безопасности жизнедеятельности, повышению качества обучения. Интерес обучающегося к какому-то вопросу, возникшему на уроке, может быть развит, углублён.

Деятельность кружка не направлена на повторение учебного материала, осваиваемого учащимися в рамках изучения предмета ОБЖ, а способствует углублению теоретических знаний, расширению кругозора по вопросам программы, а самое главное — формирует практические навыки безопасного поведения учащихся.

Содержание занятий подбирается следующим образом:

- интеграция учебного содержания (использование не только содержания по предмету ОБЖ, но и введение в него элементов обществознания, информатики, физической культуры, а также туризма, основ военной службы и т.д.);

- частая смена видов деятельности на самом занятии;
- использование самых разнообразных организационных форм;
- акцент на практические виды деятельности;
- отказ от домашних заданий;
- обеспечение успеха и психологического комфорта каждому члену кружка путем развития его личностных качеств посредством эффективной и интересной для него деятельности.

Срок реализации программы – 2 года. Занятия рассчитаны для проведения 1 раз в неделю по 1 часу, всего 34 занятий за первый учебный год и 17 занятий в объеме 57 часов за второй год обучения.

Во второй год обучения практические занятия в силу специфики объединены и проводятся в выходные дни.

ПРОГРАММА

кружка по Основам безопасности жизнедеятельности

«Моя безопасность»

Пояснительная записка

Программа кружка по основам безопасности жизнедеятельности «Моя безопасность» предназначена для **учащихся 5-6-ых классов**.

Общая цель школьного курса «Основы безопасности жизнедеятельности» — обеспечить повышение общего уровня культуры всего населения страны в области безопасности жизнедеятельности и добиться снижения отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность жизнедеятельности личности, общества и государства.

Учебный курс «Основы безопасности жизнедеятельности» (далее – ОБЖ) в основной школе строится так, чтобы были достигнуты следующие цели:

- безопасное поведение учащихся в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- понимание каждым учащимся важности сбережения и защиты личного здоровья как индивидуальной и общественной ценности;
- принятие учащимися ценностей гражданского общества: прав человека, правового государства, ценностей семьи, справедливости судов и ответственности власти;
- антиэкстремистское мышление и антитеррористическое поведение учащихся, в том числе нетерпимость к действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни человека;
- отрицательное отношение учащихся к приёму психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
- готовность и способность учащихся к нравственному самосовершенствованию.

Достижение этих целей обеспечивается решением таких учебных задач, как:

- формирование у учащихся модели безопасного поведения в повседневной жизни, в транспортной среде и в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;
- выработка у учащихся антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

При этом в школе даже самые интересные предметы все равно остаются для детей досадной необходимостью. Ребенок знает, что у него просто нет другого выбора — надо так надо. Что, разумеется, замедляет его развитие. А дополнительные занятия — это игра и смена деятельности. Ребенок может

выбрать то, что ему действительно интересно, раскрыть свой потенциал и открыть новые таланты. Занятия в предметном кружке способствуют раскрытию способностей обучающихся, их творческого потенциала, формированию креативности, самостоятельности, повышению интереса обучающихся предмету Основы безопасности жизнедеятельности, повышению качества обучения. Интерес обучающегося к какому-то вопросу, возникшему на уроке, может быть развит, углублён.

Деятельность кружка не направлена на повторение учебного материала, осваиваемого учащимися в рамках изучения предмета ОБЖ, а способствует углублению теоретических знаний, расширению кругозора по вопросам программы, а самое главное – формирует практические навыки безопасного поведения учащихся, которые просто не возможно освоить за 1 час в неделю в рамках изучения предмета ОБЖ. Тем более, если ранее, в начальной школе родители, как правило сопровождают детей, контролируют их поведение на улице и дома, то учащиеся 5-6 классов становятся более самостоятельными, родительский контроль снижается, что увеличивает риски причинения ущерба жизни и здоровью детей.

Содержание занятий подбиралось следующим образом:

- интеграция учебного содержания (использование не только содержания по предмету ОБЖ, но и введение в него элементов обществознания, информатики, физической культуры, а также туризма, основ военной службы и т.д.);
- частая смена видов деятельности на самом занятии;
- использование самых разнообразных организационных форм;
- акцент на практические виды деятельности;
- отказ от домашних заданий;
- обеспечение успеха и психологического комфорта каждому члену кружка путем развития его личностных качеств посредством эффективной и интересной для него деятельности.

Срок реализации программы – 2 года. Занятия рассчитаны для проведения 1 раз в неделю по 1 часу, всего 34 занятий за первый учебный год и 17 занятий в объеме 57 часов за второй год обучения.

Во второй год обучения практические занятия в силу специфики объединены и проводятся в выходные дни.

Цель программы: формирование и повышение современного уровня культуры безопасности у воспитанников, формирование знаний, а также умений и навыков безопасного поведения в социальной, природной и техногенной среде.

Задачи программы:

- формирование у воспитанников безопасного поведения в повседневной жизни, в транспортной среде и в чрезвычайных ситуациях социального характера;
- формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;
- воспитание чувства ответственности за личную безопасность;
- выработка у учащихся антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

Учебный материал делится на две части: теоретический и практический

Режим занятий

Занятия ведутся группой.

Ожидаемые результаты:

За 1 год занятий кружка воспитанники должны:

- **Знать** источники опасности в жилище и на улице; последствия возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей; меры безопасности, которые необходимо соблюдать при движении пешехода по дорогам; правила оказания первой помощи при различных видах повреждений (ранения, кровотечение, ушибы, ссадины) и отравлениях медикаментами, препаратами бытовой химии, угарным газом

- **Различать** ситуации дорожного движения; опасные ситуации техногенного характера,

- **Усвоить правила** безопасного поведения в среде обитания человека; безопасного и здорового образа жизни

- **Уметь** применять алгоритм действий для вызова служб, созданных для защиты людей от последствий опасных и чрезвычайных ситуаций; правильно вести себя во всех видах общественного транспорта, безопасно использовать бытовые приборы, применять на практике правила личной безопасности при пожарах; использовать алгоритм действий перемещения по замёрзшему водоёму, применять правила безопасного поведения дома, применять приемы самозащиты; планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья; оценивать нагрузку и профилактические занятия по укреплению здоровья; оказывать первую помощь при различных видах повреждений (ранения, кровотечение, ушибы, ссадины) и отравлениях медикаментами, препаратами бытовой химии, угарным газом

За 2 год занятий кружка воспитанники должны:

- **Знать** различные способы ориентирования на местности, правила передвижения по маршруту в походе и организации места стоянки, способы организации укрытий, способы разведения и виды костров; порядок движения походной группы в пешем, лыжном, велосипедном и водном походе; способы обеспечения личной безопасности при следовании к местам отдыха наземными (автомобильным, железнодорожным), водным или воздушным видами транспорта; опасные погодные условия и способы защиты от них; лекарственные растения; приемы оказания первой помощи при ссадинах и потертостях, ушибах, вывихах, растяжениях связок, при тепловом и солнечном ударах, отморожении и ожоге, при укусах змей и насекомых.

- **Усвоить** предназначение снаряжения в походе, способы его комплектования; общие правила безопасности при активном отдыхе на природе; правила и порядок действий отставшего от группы туристическом походе;

способы защиты от укусов насекомых; назначение некоторых лекарственных растений.

- **Иметь представление** о способах и видах походов в различных условиях; об особенностях дальнего (выездного) туризма и правилах безопасного поведения; о факторах, оказывающих влияние на безопасность человека в дальнем и выездном туризме, в том числе об акклиматизации; о правилах безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях; о способах личной гигиены и оказании первой медицинской помощи в природных условиях.

- **Уметь** используя различные способы, ориентироваться на местности; передвигаться по заранее определенному маршруту; организовывать место стоянки в походе; разводить костры различных видов; формировать неприкосновенный автономный запас (НАЗ); определять вид растения; оказывать первую помощь пострадавшим при ссадинах и потертостях, ушибах, вывихах, растяжениях связок, при тепловом и солнечном ударах, отморожении и ожоге, при укусах змей и насекомых; принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

- **Различать** характерные признаки проявления переутомления.

Тематический план 1-го года обучения

№ урока	Тема урока	Форма занятия	Объем часов
Тема 1. Безопасность человека в городе (6 часов)			
1	Определение карте города: источников и зон повышенной опасности	Практическое занятие	1 час

2	Способы и приемы самозащиты	Практическое занятие	1 час
3	Правила безопасного поведения в городе	Лекция	1 час
4	Работа экстренных служб	Экскурсия на подстанцию скорой помощи	1 час
5	Работа экстренных служб	Экскурсия в дежурную часть ПС	1 час
6	Работа экстренных служб	Экскурсия в дежурную часть ОВД	1 час
Тема 2. Безопасность человека в жилище (5 часов)			
7	Определение зон повышенной опасности в квартире	Практическое занятие	1 час
8	Изучение правил безопасного обращения с бытовыми электроприборами	Практическое занятие	1 час
9	Обеспечение личной безопасности дома	Ролевая игра	1 час
10	Правила безопасного поведения при пожарах	Мастер-класс от студентов института МЧС	1 час
11	Способы и приемы самозащиты	Практическое занятие	1 час
Тема 3. Безопасность дорожного движения (6 часов)			
12	Изучение правил дорожного движения	Лекция	2 часа
13	Решение практических за-	Практическое заня-	2 часа

	даний по ПДД	тие	
14	Отработка практических навыков на учебном автодроме	Практическое занятие	2 часа
Тема 4. Экстремизм и терроризм (5 часов)			
15	«Азбука террора»	Просмотр документального фильма с последующим обсуждением	2 часа
16	Центр по противодействию экстремизму ГУ МВД России по Свердловской области	Экскурсия	1 час
17	Действия при захвате заложников и угрозе террористического акта	Практическое занятие	1 час
18	Способы и приемы самозащиты	Практическое занятие	1 час
Тема 5. Антиобщественное поведение (3 часа)			
19	Правонарушение и преступление.	Беседа с адвокатом	1 час
20	Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение	Беседа с инспектором по делам несовершеннолетних	1 час
21	Решение практических заданий	Практическое занятие	1 час
Тема 6. Основы здорового образа жизни (5 часов)			
22	Составление режима дня школьника	Практическое занятие	1 час

23	Дневное меню	Практическое занятие	1 час
24	Табак – секреты манипуляции	Просмотр документального фильма с обсуждением	1 час
25	Алкоголь – секреты манипуляции	Просмотр документального фильма с обсуждением	1 час
26	Наркотики – секреты манипуляции	Просмотр документального фильма с обсуждением	1 час
Тема 7. Первая помощь (4 часа)			
27	Отработка навыков оказания первой помощи	Практическое занятие	4 часа

Тема 1. Безопасность человека в городе (6 часов)

Источники и зоны повышенной опасности в современном городе: городской и общественный транспорт, улицы и дороги, здания и сооружения, подземные коммуникации, строительные площадки, уличное электричество, промышленные предприятия. Правила безопасного поведения в городе.

Правила безопасного поведения в различных ситуациях природного характера.

Правила безопасного поведения на водоёмах.

Обеспечение личной безопасности на улице, в общественных местах, где проводятся массовые мероприятия. Безопасное поведение в толпе.

Способы, приемы самозащиты.

Тема 2. Безопасность человека в жилище (5 часов)

Источники опасности в жилище и их характеристика. Возможные аварийные и опасные ситуации в жилище. Правила безопасного поведения в быту.

Опасные факторы пожара, их воздействие на людей. Меры пожарной безопасности в быту. Правила безопасного поведения при пожарах. Способы эвакуации.

Правила безопасности при обращении с электрическими, газовыми приборами. Опасности, возникающие при нарушении этих правил.

Обеспечение личной безопасности дома.

Тема 3. Безопасность дорожного движения (6 часов)

Правила дорожного движения. Правила безопасного поведения пассажиров. Опасные ситуации в транспорте. Транспортное средство и водитель. Безопасность велосипедиста: основные требования к техническому состоянию велосипеда, основные обязанности велосипедиста.

Тема 4. Экстремизм и терроризм (5 часов)

Экстремизм и терроризм: основные понятия и причины их возникновения. Современный терроризм и его сущность.

Правила поведения при угрозе террористического акта.

Тема 5. Антиобщественное поведение (3 часа)

Антиобщественное поведение и его опасность. Правонарушение и преступление. Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение. Особенности уголовной и административной ответственности несовершеннолетних.

Тема 6. Основы здорового образа жизни (5 часов)

Режим дня. Рациональное питание. Физическая и двигательная активность. Вредные привычки и их влияние на организм человека.

Тема 7. Первая помощь (4 часа).

Правила оказания первой помощи при различных видах ран.

Правила оказания первой помощи при ушибах, ссадинах. Правила оказания первой помощи при отравлениях.

Тематический план 2-го года обучения

№ урока	Тема занятия	Форма занятия	Объем часов
Тема 1. Подготовка к активному отдыху на природе. Автономное существование (10 часов)			
1	Природа и человек.	Лекция	1 час
2	Автономное существование.	Лекция	1 час
3	Опасные ситуации в природных условиях	Лекция	1 час
4	Личная гигиена и оказание первой помощи в природных условиях	Лекция	1 час
5	Подготовка к выходу на природу.	Беседа	1 час
6	Выход на природу	Практическое занятие	5 часов
Тема 2. Активный отдых на природе и безопасность (41 час)			
7	Подготовка к пешему и велосипедному походу	Лекция	1 час
8	Пеший поход	Практическое занятие	6 часов

		тие	
9	Велосипедный поход	Практическое занятие	4 часа
10	Подготовка к лыжному походу	Лекция	1 час
11	Лыжный поход	Практическое занятие	4 часа
12	Подготовка к водному походу	Лекция	1 час
13	Сплав	Практическое занятие	24 часа
Тема 3. Дальний и выездной туризм, меры безопасности (2 часа)			
14	Факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и выездном туризме.	Лекция-экскурсия	1 час
15	Акклиматизация человека в различных климатических условиях.	Лекция	1 час
Тема 4. Здоровье человека и факторы, на него влияющие (4 часа)			
16	Здоровый образ жизни и профилактика утомления.	экскурсия	2 часа
17	Влияние наркотиков и психоактивных веществ на здоровье человека и их профилактика.	дискуссия	2 часа

Тема 1. Подготовка к активному отдыху на природе. Автономное существование (10 часов)

Природа и человек. Общение с живой природой - естественная потребность человека для развития своих духовных и физических качеств. Активный отдых на природе и необходимость подготовки к нему. Автономное пребывание человека в природе. Добровольная и вынужденная автономии. Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании. Сооружение временного укрытия из подручных средств. Добывание огня, обеспечение водой и пищей. Подача сигналов бедствия. Опасные погодные условия и способы защиты от них. Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях. Укусы насекомых и защита от них. Клещевой энцефалит и его профилактика. Вопросы личной гигиены и оказания первой помощи в природных условиях. Походная аптечка. Лекарственные растения.

Подготовка к выходу на природу. Определение необходимого снаряжения для похода.

Порядок движения по маршруту. Определение места для бивака и организация бивачных работ. Разведение костра, заготовка топлива, приготовление пищи на костре. Ориентирование на местности. Способы определения сторон горизонта. Определение своего местонахождения и направления движения на местности.

Оказание первой помощи при ссадинах и потертостях. Первая помощь при ушибах, вывихах, растяжениях связок.

Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударах и отморожении. Первая помощь при ожогах.

Оказание первой помощи при укусе ядовитой змеи. Первая помощь при укусах насекомых.

Тема 2. Активный отдых на природе и безопасность (41 час)

Общие правила безопасности при активном отдыхе на природе. Обеспечение безопасности в пеших и горных походах. Порядок движения походной группы. Выбор линии движения в пешем путешествии. Режим и распорядок

дня похода. Преодоление лесных зарослей и завалов, движение по склонам, преодоление водных препятствий. Велосипедные походы. Особенности организации велосипедных походов. Обеспечение безопасности туристов в велосипедном походе. Подготовка и проведение лыжных походов, одежда и обувь туриста-лыжника, подбор и подготовка лыж. Организация движения, организация ночлегов. Меры безопасности в лыжном походе. Водные походы. Подготовка к водному путешествию. Возможные аварийные ситуации в водном походе. Обеспечение безопасности на воде.

Тема 3. Дальний и выездной туризм, меры безопасности(2 часа)

Факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и международном туризме. Акклиматизация человека в различных климатических условиях.

Тема 4. Здоровье человека и факторы на него влияющие (4 часа)

Здоровье человека. Здоровый образ жизни. Профилактика утомления. Компьютер и его влияние на здоровье. Влияние наркотиков и психоактивных веществ на здоровье человека.

Таким образом, работа кружка строится по общим темам, включает в себя разные виды работ. План работы кружка отражает направления его деятельности и включает как индивидуальные формы, так и групповые: походы, экскурсии, подготовку и участие в массовых мероприятиях.

При определении содержания учтены возрастные особенности, интересы учащихся, а также связь с учебным предметом Основы безопасности жизнедеятельности.

Выводы по 2 главе. Учитель Основ безопасности жизнедеятельности является субъектом системы профилактики вредных привычек у школьников. Он осуществляет эту профилактику как в период осуществления учебной деятельности по предмету Основы безопасности жизнедеятельности, так

и во внеклассной работе. В соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами основного общего и среднего общего образования предусмотрены разделы, которые отражены в Примерных программах и рабочих программах по дисциплине ОБЖ : «Основы здорового образа жизни», которые включают темы, касающиеся вредных привычек.

Специфика выбора форм и методов профилактики вредных привычек как в учебной, так и внеучебной деятельности учителя ОБЖ заключается в том, что назидания и увещевания встречают сопротивление восприятия школьников, в силу их возрастных особенностей и уже сложившегося жизненного опыта, взросления детей, определенных групповых представлений и прочее. Это было отражено и при составлении технологической карты урока по предмету Основы безопасности жизнедеятельности.

Что касается внеучебной, внеклассной деятельности учителя ОБЖ по профилактике вредных привычек у школьников, то на наш взгляд, наиболее эффективной формой является кружок по ОБЖ, который объединяет подростков по интересам, реализует комплексную программу и включает использование различных форм и методов, а также эффективно организует досуг школьников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровье – это основная ценность человека. Государство, принимая на себя обязанности по охране здоровья граждан, разрабатывает государственные программы, включающие планы мероприятий по укреплению здоровья граждан, создает систему органов и организаций, обеспечивает эту систему необходимыми ресурсами и кадрами. Но и сам человек должен прикладывать усилия для поддержания и сохранения здоровья. Одним из направлений сохранения здоровья является избегание вредных привычек.

Вредные привычки – это многократно повторяющееся действие (на уровне автоматизма), отличающееся вредоносностью с позиции общественного блага, окружающих людей или здоровья человека, попавшего в кабалу этой привычки.

Причинами вредных привычек являются: отсутствие внутренней дисциплины и чувства ответственности; четко определенной жизненной цели; ощущение неудовлетворенности, несчастья, тревога и скука; трудности общения; экспериментирование; желание уйти от проблем, наследственность и т.д.

Профилактика вредных привычек – это совокупность предупредительных мероприятий правового, социального, информационного, организационного характера, направленных на сохранение и укрепление здоровья, предотвращение формирования вредных привычек, как повторяющихся действий, отличающихся вредоносностью с позиции общественного блага, окружающих людей или здоровья человека.

Система профилактики вредных привычек - совокупность лиц, участвующих в профилактике вредных привычек, и принимаемых ими мер профилактики вредных привычек.

Профилактическими мерами являются: понимание вреда, наносимого организму, причин появления; здоровый образ жизни; получение удовольствия от простых вещей; правильный круг общения.

Работа по профилактике вредных привычек у детей ложится главным образом на школу. Школой активно проводится информационно-просветительская и практическая работа по профилактике вредных привычек у школьников. Однако, количество детей, курящих, употребляющих спиртные напитки, наркотики, заставляет задуматься об эффективности действующих мер профилактики.

Учитель Основ безопасности жизнедеятельности является субъектом системы профилактики вредных привычек у школьников. Он осуществляет эту профилактику как в период осуществления учебной деятельности по предмету Основы безопасности жизнедеятельности, так и во внеклассной работе. В соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами основного общего и среднего общего образования предусмотрены разделы, которые отражены в Примерных программах и рабочих программах по дисциплине ОБЖ: «Основы здорового образа жизни», которые включают темы, касающиеся вредных привычек.

Специфика выбора форм и методов профилактики вредных привычек как в учебной, так и внеучебной деятельности учителя ОБЖ заключается в том, что назидания и увещевания встречают сопротивление восприятия школьников, в силу их возрастных особенностей и уже сложившегося жизненного опыта, взросления детей, определенных групповых представлений и прочее. Это было отражено и при составлении технологической карты урока по предмету Основы безопасности жизнедеятельности.

Что касается внеучебной, внеклассной деятельности учителя ОБЖ по профилактике вредных привычек у школьников, то на наш взгляд, наиболее эффективной формой является кружок по ОБЖ, который объединяет подростков по интересам, реализует комплексную программу и включает исполь-

зование различных форм и методов, а также эффективно организует досуг школьников.

Таким образом, поставленные задачи решены полностью. Цель достигнута

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

[1] Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования

01.07.2020)//http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399

[2] Прогноз долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2030 года (разработан Минэкономразвития России)// <http://www.economy.gov.ru>

[3] Исследование ВОЗ // <https://mel.fm/novosti/6738104-issledovaniye-voz>

[4] Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения принят Международной конференцией здравоохранения, проходившей в Нью-Йорке с 19 июня по 22 июля 1946 г., подписан 22 июля 1946 г. представителями 61 страны (Off.Rec. WldHlthOrg., 2, 100) и вступил в силу 7 апреля 1948 года. Поправки, принятые Двадцать шестой, Двадцать девятой, Тридцать девятой и Пятьдесят первой сессиями Всемирной ассамблеи здравоохранения (резолюции WHA26.37, WHA29.38, WHA39.6 и WHA51.23), вступили в силу 3 февраля 1977 г., 20 января 1984 г., 11 июля 1994 г. и 15 сентября 2005 г. / (дата обращения: 05.02.2021).

[5] Нестерова И.А. Здоровье человека // Энциклопедия Нестеровых - <http://odiplom.ru/lab/zdorove-cheloveka.html> / (дата обращения: 05.02.2021).

[6] Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка / <http://ozhegov.textologia.ru> / (дата обращения: 05.02.2021).

[7] Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка / <https://www.prlib.ru/item/457655> / (дата обращения: : 05.02.2021).

[8] ГОСТ Р 52495-2005. Национальный стандарт Российской Федерации. Социальное обслуживание населения. Термины и определения // http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_135597/

[9] Фетискин, Н. П. Практическая девиантология : учебно-методическое пособие / Н.П. Фетискин. — Москва : ФОРУМ :ИНФРА-М,

2021. — 272 с. — (Высшее образование:Бакалавриат). - ISBN 978-5-00091-742-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1112973> (дата обращения: 06.02.2021)

[10] Галяутдинова С.И., Е.В. Ахмадеева «К проблеме понимания аддикции и зависимости отечественными и зарубежными исследователями» Вестник Баш-кирского университета, 2013 г. // <https://cyberleninka.ru/article/n/k-probleme-ponimaniya-addiktsii-i-zavisimosti-otechestvennymi-i-zarubezhnymi-issledovatelyami> / (дата обращения: 06.02.2021).

[11] Тема 1. Вредные привычки. Курс лекций по дисциплине «Физическая культура»/ Кафедра физической культуры и спорта СПб ГУАП/ <https://docplayer.ru/37795238-Predposylki-priobshcheniya-k-vrednym-privyuchkam.html> / (дата обращения: 06.02.2021).

[12] Абдрахманова Э. В. Современные представления о факторах, способствующих формированию интернет-зависимости [Текст] // Актуальные вопросы современной психологии: материалы IVМеждунар. науч. конф. (г. Краснодар, февраль 2017 г.). — Краснодар: Новация, 2017. — С. 14-17. — URL<https://moluch.ru/conf/psy/archive/237/11804/> (дата обращения: 06.02.2021).

[13] Толковый словарь русского языка под ред. Ожегова С.И. // <https://ozhegov.slovaronline.com>(дата обращения: 06.02.2021).

[14] «Профилактика» Большая Медицинская Энциклопедия // <https://бмэ.орг/index.php/ПРОФИЛАКТИКА> (дата обращения: 06.02.2021).

[15] Федеральный закон от 23.06.2016 № 182-ФЗ «Об основах системы профилактики правонарушений в Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ, 27.06.2016, № 26 (Часть I), ст. 3851

[16] Профилактика вредных привычек / <https://ru-transferfactor.ru/vrednyie-privyichki> (дата обращения: 06.02.2021).

[17] Зелинский С.А. Психология манипуляций / <https://psyfactor.org/lib/zln13.htm> (дата обращения: 06.02.2021).

[18] Трошина С. Что такое психологическая зависимость: механизм формирования и способы избавления / <https://psychologist.tips/716-что-такое-психологическая-зависимость-механизм-формирования-и-способы-избавления.html/> (дата обращения: 06.02.2021).

[19] Приказ Министерства образования РФ от 28 февраля 2000 года № 619 «О концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде»// <http://docs.cntd.ru/document/901940490>

[20] Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования: Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897), (в ред. от 29.12.2014 № 1644 и от 31.12.2015 г. № 1577).

[21] Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)

[22] Рабочая программа по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» 8-9 классы МАОУ Гимназия № 47 (Введена в действие приказом директора от 28. 06. 2019 г. № 114/1-О)

[23] Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования: Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации, от 17 мая 2012 года № 413 (с изменениями от 29 декабря 2014 года № 1644, от 31 декабря 2015 года № 1577, от 29 июня 2017 года № 613) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»

[24] Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з)

[25] Рабочая программа по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» 10-11 классы МАОУ Гимназия № 47 (Введена в действие приказом директора от 28. 06. 2019 г. № 114/1-О)

[26] Зекиев Э. В., Байбуртли Ф. М. Роль учителя ОБЖ в профилактике вредных привычек // Молодой ученый. — 2015. — №2. — С. 521-523. — URL <https://moluch.ru/archive/82/14909/> (дата обращения: 28.10.2019)

[27] Теория и методика обучения и воспитания безопасности жизнедеятельности : учебно-методическое пособие / С. В. Абрамова. – ЮжноСахалинск : изд-во СахГУ, 2012.