

## Введение

Укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни подрастающего поколения являются неотъемлемой частью учебного и воспитательного процессов в учреждениях образования. Актуальность вопросов ценностного отношения детей и подростков к своему здоровью, получения необходимых знаний о способах его сохранения, стремления вести здоровый образ жизни, воспитания негативного отношения к вредным привычкам не вызывает сомнения. Ведь здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. С проблемой здоровья тесно связано аддиктивное поведение.

Аддиктивное поведение – это один из типов девиантного поведения, которое выражается желанием избавиться от психологического дискомфорта с помощью определенных веществ (алкоголь, наркотики) или повторяющихся действий (игромания, трудовоголизм, переедание).

Аддиктивным поведением называют целую группу расстройств, объединенных одним термином «болезни зависимости». Такое поведение разрушительно влияет на здоровье и жизнедеятельность самого человека, а также его ближайшее социальное окружение.

Наиболее часто аддиктивное поведение проявляется в подростковом возрасте, и в связи с особенностями данного периода развития (гормональные перестройки, ощущение взрослости, конфликтность, непокорность) корректируется сложно. Поэтому профилактические мероприятия лучше начинать заранее, в младшем школьном возрасте.

Целесообразность превентивных мер по профилактике аддиктивного поведения в младшем школьном возрасте обусловлена рядом особенностей этого возрастного этапа: развитие саморегуляции, произвольности поведения, рефлексии; формирование внутреннего самоконтроля и плана действий; расширение сферы общения, появление новых авторитетов (педагоги); формирование отношений в учебном коллективе; ведущая деятельность – учение; это возраст, когда влияние взрослых еще достаточно велико.

Кроме того, дети и подростки, со свойственной возрасту особой чувствительностью, оказываются наиболее незащищенными, уязвимыми, одинокими и психологически беспомощными перед жизненными трудностями. Часто они не готовы к новым требованиям общества, не способны сделать самостоятельный выбор и взять на себя ответственность за

свое поведение, и поэтому оказываются в стрессовых ситуациях. Не обладая жизненными навыками, не умея выбирать эффективные способы снятия напряжения, которые давали бы им возможность сохранить свою индивидуальность, сформировать здоровый и эффективный стиль жизни, подростки не справляются с многочисленными проблемами. Это побуждает искать средства, помогающие уходить от переживаний, трудностей, что и приводит к дезадаптивному и саморазрушающему поведению.

Лидским зональным центром гигиены и эпидемиологии разработан профилактический проект «4К – формула здорового развития» (далее – Проект), направленный на содействие профилактике аддиктивного поведения у детей и подростков посредством формирования и развития ключевых социальных компетенций: критического мышления, креативности, коммуникации и кооперации.

В контексте Проекта ключевые компетенции рассматриваются в следующих формулировках:

**Критическое мышление** – способность создавать систему суждений, помогающих анализировать и формулировать обоснованные выводы, создавать собственную оценку происходящему, понимать причинно-следственные связи, умение ориентироваться в потоках информации, отсеивать ненужное и делать выводы.

**Коммуникация** – умение общаться, быстро и четко устанавливать деловые и дружеские контакты с людьми, слушать собеседника и доносить свою точку зрения.

**Кооперация** – умение определить общую цель и способы ее достижения, распределять роли и оценивать результат.

**Креативность** – умение создавать интересные идеи, оценивать ситуацию с различных сторон, предлагать нестандартные решения проблем, отклоняющиеся от привычных алгоритмов мышления.

Развитие данных компетенций поможет подготовить младших школьников к успешной адаптации в социуме и предотвратить формирование деструктивных форм поведения.

План мероприятий Проекта включает занятия с использованием ситуаций и заданий, позволяющих применять и развивать компетенции 4К: формирование качеств здоровой, критичной личности, способной адаптироваться к внешним обстоятельствам жизни и изменениям в себе самих, творчески подходить к разрешению трудностей и конфликтов, успешно взаимодействовать в социуме. Участие в Проекте предполагает пролонгированный положительный эффект для его участников в виде

смягчения кризиса подросткового возраста, отсутствия аддиктивных форм поведения.

## Информационная карта проекта

Название проекта	«4К – формула здорового развития»
Цель	Содействие профилактике аддиктивного поведения учащихся посредством развития ключевых социальных компетенций: критического мышления, креативности, коммуникации и кооперации
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Способствовать формированию и развитию навыков эффективного и безопасного общения со сверстниками</li> <li>2. Развивать критичность мышления и способность противостоять негативным воздействиям социальной среды</li> <li>3. Научить эффективно работать в команде, конструктивно выражать и отстаивать собственное мнение</li> <li>4. Обучить способам выхода из сложных и конфликтных ситуаций</li> <li>5. Мотивировать к творческому самовыражению и здоровому образу жизни</li> <li>6. Пропагандировать интересные и креативные формы организации досуга как альтернативные вредным привычкам</li> <li>7. Разработать и распространить среди учащихся и их родителей информационно-образовательные материалы по профилактике аддиктивных форм поведения, методам сохранения и укрепления психологического и физического здоровья</li> </ol>
Срок реализации проекта	2020-2021 учебный год
Участники проекта	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Государственное учреждение «Лидский зональный центр гигиены и эпидемиологии»</li> <li>2. Государственное учреждение образования «Лидский районный центр творчества детей и молодежи»</li> </ol>
Целевая группа	Учащиеся младшего школьного возраста
Ожидаемые результаты	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие у младших школьников способности критически мыслить, анализировать, выразить собственную точку зрения</li> <li>2. Формирование умения эффективно и безопасно общаться, понимать и выражать свои эмоции и чувства</li> <li>3. Овладение навыками конструктивного взаимодействия, отстаивания собственного</li> </ol>

	<p>мнения, противостояния негативным воздействиям социальной среды</p> <p>4. Развитие устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и творческой самореализации</p> <p>5. Формирование позитивной самооценки</p> <p>6. Создание базы методических материалов для дальнейшего использования</p>
<p>Авторы проекта (инициаторы деятельности):</p> <p>Полное наименование учреждения (место работы)</p> <p>Тип населенного пункта</p> <p>Район</p> <p>Область</p> <p>Индекс</p> <p>Адрес учреждения (улица, номер дома)</p> <p>Телефон (с кодом города)</p> <p>Электронный адрес</p> <p>ФИО автора(ов) проекта</p> <p>Должность</p> <p>Категория (если есть)</p> <p>Контактный телефон</p> <p>Электронный адрес</p>	<p>Государственное учреждение «Лидский зональный центр гигиены и эпидемиологии»</p> <p>г. Лида</p> <p>Лидский</p> <p>Гродненская</p> <p>231300</p> <p>ул.Черняховского, 1</p> <p>80154622810</p> <p>cge@mail.lida.by</p> <p>Каральчук Татьяна Ивановна</p> <p>Психолог отдела общественного здоровья</p> <p>80154622827</p> <p>cge@mail.lida.by</p>
<p>Консультант:</p> <p>Фамилия, имя, отчество</p> <p>Должность</p> <p>Категория (если есть)</p> <p>Полное наименование учреждения (место работы)</p> <p>Адрес учреждения, где работает консультант</p> <p>Телефон</p> <p>Электронный адрес</p>	<p>Скиба Жанна Игоревна</p> <p>методист отдела общественного здоровья</p> <p>1-я квалификационная категория</p> <p>Государственное учреждение «Гродненский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»</p> <p>230003, г. Гродно, пр-т Космонавтов, 58</p> <p>80152755707</p> <p>ocge@mail.grodno.by</p>

### План профилактических мероприятий

№ пп	Название мероприятия	Срок исполнения	Ответственные	Отметка о выполнении
1	Разработка и распространение информационно-образовательных материалов по профилактике аддиктивных форм поведения, методам сохранения и укрепления психологического и физического здоровья	в течение года	Каральчук Т.И., психолог отдела общественного здоровья Лидского зонального ЦГЭ	
2	Индивидуальное консультирование учащихся	в течение года	Каральчук Т.И., психолог отдела общественного здоровья Лидского зонального ЦГЭ	
3	Развивающее занятие «Эффективное и безопасное общение»	сентябрь	Каральчук Т.И., психолог отдела общественного здоровья Лидского зонального ЦГЭ	
4	Квест-игра «Лабиринты общения»	октябрь	Каральчук Т.И., психолог отдела общественного здоровья Лидского зонального ЦГЭ	
5	Социально-психологическая игра «Лепешка»	октябрь	Каральчук Т.И., психолог отдела общественного здоровья Лидского зонального ЦГЭ	
6	Развивающая игра «б шляп мышления»	ноябрь	Каральчук Т.И., психолог отдела общественного здоровья Лидского зонального ЦГЭ	

7	Игра-аукцион «Жизненные ценности»	декабрь	Каральчук Т.И., психолог отдела общественного здоровья Лидского зонального ЦГЭ	
8	Тренинг командного взаимодействия «Отношения ведущие к цели»	январь	Каральчук Т.И., психолог отдела общественного здоровья Лидского зонального ЦГЭ	
9	Развивающая командная игра «Вредные привычки – нам не сестрички»	февраль	Каральчук Т.И., психолог отдела общественного здоровья Лидского зонального ЦГЭ	
10	Тренинг по развитию креативности «Методы поиска новых идей»	март	Каральчук Т.И., психолог отдела общественного здоровья Лидского зонального ЦГЭ	
11	Творческая мастерская с элементами дидактического театра «Свое здоровье создаю сам!»	апрель	Каральчук Т.И., психолог отдела общественного здоровья Лидского зонального ЦГЭ	
12	Викторина «Знаю, умею, могу»	май	Каральчук Т.И., психолог отдела общественного здоровья Лидского зонального ЦГЭ	