Государственное учреждение
«Гродненский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»

Государственное учреждение
«Лидский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

СОГЛАСОВАНО
Заведующий отделом общественного здоровья государственного учреждения «Гродненский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»

Е.В.Романчук

«20» _____ 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Главный врач государственного учреждения «Лидский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

А.В.Орачев

«20» _____ 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
Директор государственного учреждения образования «Лидский районный центр творчества детей и молодежи»

В.К.Горгуль

«20» _____ 2021 г.

# Профилактический проект
# «4К – формула здорового развития»

Срок реализации: 2021-2022 учебный год

Автор проекта:
Каральчук Т.И., психолог отдела общественного здоровья государственного учреждения «Лидский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Консультант:
Скиба Ж.И., методист отдела общественного здоровья государственного учреждения «Гродненский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»

Государственное учреждение образования «Лидский районный центр творчества детей и молодежи»

# 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, трудоголизм, 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 развития основ 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.

Данный Проект прошел апробацию в 2020-2021 учебном году. Согласно полученным данным, можно говорить о том, что цель и задачи проекта были выполнены. Анализ результатов показал положительную динамику в применении и развитии компетенций 4К. Полученные результаты и приобретенный опыт явились основой для использования Проекта в дальнейшем. Таким образом, профилактический проект «4К – формула здорового развития», с изменениями и дополнениями, будет реализовываться в 2021-2022 учебном году на базе ГУО «Лидский районный центр творчества детей и молодежи».

Информационная карта проекта

| | |
|---|---|
| Название проекта | «4К – формула здорового развития» |
| Цель | Содействие профилактике аддиктивного поведения младших школьников посредством развития основ ключевых социальных компетенций: критического мышления, креативности, коммуникации и кооперации |
| Задачи | 1. Способствовать формированию и развитию навыков эффективного и безопасного общения со сверстниками<br>2. Развивать критичность мышления и способность противостоять негативным воздействиям социальной среды<br>3. Научить эффективно работать в команде, конструктивно выражать и отстаивать собственное мнение<br>4. Обучить способам выхода из сложных и конфликтных ситуаций<br>5. Мотивировать к творческому самовыражению и здоровому образу жизни<br>6. Пропагандировать интересные и креативные формы организации досуга как альтернативные вредным привычкам<br>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 |
| Срок реализации проекта | 2021-2022 учебный год |
| Участники проекта | 1. Государственное учреждение «Лидский зональный центр гигиены и эпидемиологии»<br>2. Государственное учреждение образования «Лидский районный центр творчества детей и молодежи» |
| Целевая группа | Дети младшего школьного возраста |
| Ожидаемые результаты | 1. Развитие у младших школьников способности критически мыслить, анализировать, выражать собственную точку зрения<br>2. Формирование умения эффективно и безопасно общаться, понимать и выражать свои эмоции и чувства<br>3. Овладение основными навыками конструктивного взаимодействия, отстаивания собственного мнения, противостояния |

| | |
|---|---|
| | негативным воздействиям социальной среды<br>4. Развитие мотивации к здоровому образу жизни и творческой самореализации<br>5. Формирование позитивной самооценки<br>6. Создание базы методических материалов для дальнейшего использования |
| Авторы проекта (инициаторы деятельности):<br>Полное наименование учреждения (место работы)<br><br>Тип населенного пункта<br>Район<br>Область<br>Индекс<br>Адрес учреждения (улица, номер дома)<br>Телефон (с кодом города)<br>Электронный адрес<br>ФИО автора(ов) проекта<br><br>Должность<br><br><br>Категория (если есть)<br><br>Контактный телефон<br><br>Электронный адрес | <br><br><br>Государственное учреждение «Лидский зональный центр гигиены и эпидемиологии»<br><br><br>г. Лида<br>Лидский<br>Гродненская<br>231300<br>ул.Черняховского, 1<br><br>80154622810<br>cge@mail.lida.by<br>Каральчук Татьяна Ивановна<br><br>Психолог отдела общественного здоровья<br><br><br><br><br>80154622827<br><br>cge@mail.lida.by |
| Консультант:<br>Фамилия, имя, отчество<br>Должность<br>Категория (если есть)<br>Полное наименование учреждения (место работы)<br>Адрес учреждения, где работает консультант<br>Телефон<br>Электронный адрес | <br>Скиба Жанна Игоревна<br>методист отдела общественного здоровья<br>1-я квалификационная категория<br>Государственное учреждение «Гродненский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»<br>230003, г. Гродно, пр-т Космонавтов, 58<br><br>80152690652<br>ocge@mail.grodno.by |

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 и родителей | в течение года | Каральчук Т.И., психолог отдела общественного здоровья Лидского зонального ЦГЭ | |
| 3 | Диагностика уровня развития ключевых социальных компетенций у детей младшего школьного возраста | сентябрь 2021 май 2022 | Каральчук Т.И., психолог отдела общественного здоровья Лидского зонального ЦГЭ | |
| 4 | Развивающее занятие «Эффективное общение» | сентябрь 2021 | Каральчук Т.И., психолог отдела общественного здоровья Лидского зонального ЦГЭ | |
| 5 | Трансформационная игра «Свой среди своих» | октябрь 2021 | Каральчук Т.И., психолог отдела общественного здоровья Лидского зонального ЦГЭ | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 6 | Квест-игра «Лабиринты общения» | октябрь 2021 | Каральчук Т.И., психолог отдела общественного здоровья Лидского зонального ЦГЭ | |
| 7 | Развивающая игра «6 шляп мышления» | ноябрь 2021 | Каральчук Т.И., психолог отдела общественного здоровья Лидского зонального ЦГЭ | |
| 8 | Игра-аукцион «Жизненные ценности» | декабрь 2021 | Каральчук Т.И., психолог отдела общественного здоровья Лидского зонального ЦГЭ | |
| 9 | Тренинг командного взаимодействия «Отношения ведущие к цели» | январь 2022 | Каральчук Т.И., психолог отдела общественного здоровья Лидского зонального ЦГЭ | |
| 10 | Развивающая командная игра «Вместе к здоровью» | февраль 2022 | Каральчук Т.И., психолог отдела общественного здоровья Лидского зонального ЦГЭ | |
| 11 | Тренинг по развитию креативности «Методы поиска новых идей» | март 2022 | Каральчук Т.И., психолог отдела общественного здоровья Лидского зонального ЦГЭ | |
| 12 | Творческая мастерская с элементами дидактического театра «Свое здоровье создаю сам» | апрель 2022 | Каральчук Т.И., психолог отдела общественного здоровья Лидского зонального ЦГЭ | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 13 | Интеллектуальная игра «Знания – основа ЗОЖ» | май 2022 | Каральчук Т.И., психолог отдела общественного здоровья Лидского зонального ЦГЭ | |