**Рекомендации по проведению**

**тематических часов куратора**

проводимых в рамках Недели профилактики вредных зависимостей и суицидов «Будущее начинается сегодня» 17 сентября 2014г.

в группах 3-4 курса

1. Выбор темы, т.е. определить вид зависимости, о которой пойдет речь. Виды вредных зависимостей:
* Употребление алкоголя, в том числе некрепкого, нерегулярно и в небольших дозах (ну ладно, на один бокал красного вина раз в месяц могу закрыть глаза, так и быть. Но не больше!).
* Курение.
* Употребление наркотиков, даже очень «лёгких» и «редко».
* Неправильное питание, обжорство, недоедание или нерегулярное питание, употребление вредных продуктов, отсутствие достаточного количества полезных, отсутствие привычки читать состав и срок годности продуктов.
* Отсутствие режима дня (да-да, это не только для дошкольников нужно!), малоподвижный образ жизни, регулярное недосыпание, привычка поздно ложиться и поздно вставать, недостаток пребывания на свежем воздухе, недостаток физической активности и сидячий образ жизни, долгое сидение за компьютером, плохая осанка, привычка сутулиться, сидение нога на ногу, сон на животе, еда грязными руками и отсутствие должного уровня гигиены, грызть ногти, нецензурная (и всякая) брань.
* Неразборчивость в сексуальных (и не только) связях, сексуальная распущенность.
* Обилие электроприборов и проводов дома, использование вредных и «химических» средств личной гигиены и бытовой химии, регулярное использование таблеток и прочих аптечных средств без острой необходимости, загрязнение экологии.
* Поддержание душевных пороков и страстей, негативных проявлений личности – страхи, обиды, сомнения, раздражительность, невыдержанность, грубость, зависть, ревность, чувство вины, жадность, пассивность, жестокость, чувство жертвы, отчаяние, осуждение, сплетни, подавленность, угрюмость, ворчливость, неаккуратность, неопрятность…
* Увлечение азартными играми, лень, трудоголизм, зависимость от компьютерных игр, денег, шоппинга.
* Но главная вредная привычка – это уверенность в собственной «непогрешимости», отсутствие самокритичности, и, как следствие, полное нежелание что-либо менять к лучшему.

Список можно (и нужно) продолжать по своему усмотрению.

Желаю всем, чтобы этот список не имел ни к кому никакого отношения! Давайте лучше развивать полезные привычки!

1. Выбор формы работы (просмотр видеофильмов с последующим обсуждением, просмотр кинофильмов, которые отражают ситуации борьбы людей с собственными пороками и пути их преодоления; встречи с людьми, сумевшими преодолеть свои вредные привычки, выжившими в трудных ситуациях жизни; встречи со специалистами, изучение отношения взрослых к проблемам учащихся; чтение и обсуждение журнальных публикаций о силе и стойкости человеческого духа в самых трудных жизненных ситуациях, тематические викторины, устные журналы; создание антирекламных роликов по проблеме, конкурсы рекламных щитов по данной проблеме, выставки рисунков, акции в защиту человека от влияния вредных привычек; нравственные классные часы; интерактивные игры и др., на ваш выбор)
2. Необходимые условия, которые нужно соблюдать при подготовке мероприятий по профилактике вредных привычек:
* Подготовка мероприятия должна быть очень детальной и достоверной. Разговор на данную тему не терпит фальши и формализма.
* Мероприятия такого рода должны быть очень искренними и максимально откровенными со стороны взрослого.
* Форма общения — не назидание с позиции своего опыта, а совместный поиск истины.
* Факты и события, статистика должны быть очень впечатляющими, чтобы затронуть внутренние механизмы личности учащегося.
* Такие мероприятия не должны требовать от учащегося единства взглядов со всеми остальными. Они должны поставить учащегося в позицию раздумий, поисков.
1. Методические материалы по профилактике вредных привычек (интернет-ресурсы):
* методическая копилка РИПО <http://www.ripo.unibel.by/index.php?id=13> .
* объединение «Матери против наркотиков» <http://narkotiki.by/>
* Министерство здравоохранения minzdrav.gov.by
* http://karpinsk-edu.ru/resources/mediateka/1156-trainspotting - Профилактика зависимостей. Библиография.
* http://ecology.aonb.ru/Borba-s-narkotikami--Scenarii-meroprijatij.html Профилактика употребления психоактивных веществ в молодёжной среде. Сценарии мероприятий. (Библиография).
* http://abannet.ru/sites/default/files/ZOG/Организация%20и%20проведение%20массовых%20профилактических.pdf Организация и проведение массовых профилактических мероприятий и акций по пропаганде здорового образа жизни, профилактике негативных явлений в молодежной среде. Методические рекомендации
* http://coping61.blogspot.ru/2013/03/blog-post\_9.html Тематика классных часов по профилактике зависимостей.
* http://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/klassnyi-chas-po-profilaktike-razlichnykh-form-zavisimosteipobedi Классный час по профилактике различных форм негативных зависимостей "Победить дракона"
* http://festival.1september.ru/articles/630816/ Игры-викторины "No Smoking", "Alko. Stop". 9–11-е классы

**Интернет- зависимость. Игромания.**

* http://festival.1september.ru/articles/612789/ Урок в 9–10-х классах. Профилактика Интернет-зависимости
* http://doverie.ucoz.ru/publ/konsultacija\_psikhologa/dejatelnost\_pedagoga\_po\_profilaktike\_zavisimogo\_povedenija\_uchashhikhsja/2-1-0-7 Деятельность педагога по профилактике зависимого поведения учащихся. (статья)
* http://school4syzran.ucoz.ru/index/profilaktika\_kompjuternoj\_zavisimosti/0-178 Методические материалы по профилактике компьютерной зависимости
* http://sc25.ucoz.ru/index/pamjatka\_po\_profilaktike\_internet\_zavisimosti/0-154 Памятка по профилактике Интернет-зависимости
* http://prezentacii.com/obzh/4789-igrovaya-zavisimost.html Презентация «Игровая зависимость».
* http://www.narcologos.ru/index.php?id=1125 ИГРОМАНИЯ. Памятка для педагогов и родителей. ИГРОМАНИЯ. Мифы и реальность.

**Наркомания**

* http://www.klassnye-chasy.ru/klassnyy-chas-narkotiki-profilaktika-narkomanii Классные часы на тему вред наркотиков и профилактика наркомании
* http://www.psycenter.ru/klassnyj-chas-po-profilaktike-zavisimostej.html
* Классный час по профилактике зависимостей
* http://www.menobr.ru/materials/729/28738/ Сценарий тренинга по профилактике употребления ПАВ "Да здравствует жизнь"
* http://prozavisimost.ru/narkomaniya Наркомания (статьи)
* http://www.no-narcotics.ru/narcotics Наркомания (статьи)
* http://www.no-narcotics.ru/node/71 Мифы и легенды о наркомании.
* http://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/internet-urok-po-profilaktike-podrostkovoi-narkomanii Интернет-урок по профилактике подростковой наркомании
* http://festival.1september.ru/articles/619311/ урок «Профилактика наркомании»
* http://www.psyhologia-online.com/publ/igry\_s\_razumom/narkotiki/prezentacii\_narkomanija/9-1-0-87 Презентации по профилактике наркомании.
* http://www.school-obz.org/topics/narco/020.htm Педагогическая профилактика наркомании. Методические рекомендации.
* http://www.minzdrav-irkutsk.ru/index.php/direction-of-activity/the-department-of-realization-of-the-national-project/prevention-of-hiv-infection/532-urok-po-profilaktike-narkomanii Урок по профилактике наркомании. Методические рекомендации.
* http://festival.1september.ru/articles/618883/
* Занятие по профилактике наркомании "Наркотики: жизнь до и после".
* http://festival.1september.ru/articles/310890/ Ток-шоу "Большая перемена". Мероприятие по профилактике наркомании и употребления психоактивных веществ.
* http://festival.1september.ru/articles/513186/
* Сценарий открытого мероприятия "Мы хотим жить!", посвященного проблемам наркомании
* http://festival.1september.ru/articles/618191/ Мастер-класс по теме "Профилактика вредных привычек".

**Табакокурение**

* http://www.prosvetcentr.ru/10/90.html материалы для подготовки бесед, уроков и мероприятий «По профилактике табакокурения ». Антитабачные презентации.
* http://www.klassnye-chasy.ru/klassnyy-chas-vred-kureniya Классные часы на тему: «Вред табакокурения»
* http://www.86ungansch1-okt.edusite.ru/p44aa1.html Методические рекомендации к проведению занятий по теме «Профилактика табакокурения».
* http://festival.1september.ru/articles/601147/ Внеклассное мероприятие "Курить в XXI веке не модно".
* http://festival.1september.ru/articles/613153/ Разработка внеклассного мероприятия "Курение - вреднейшая привычка".
* http://festival.1september.ru/articles/581483/ Социальный проект "Жизнь без сигареты"
* http://festival.1september.ru/articles/584878/
* Классный час "Табак и его влияние на здоровье людей"

**Алкоголизм**

* http://www.no-narcotics.ru/node/77 Курс видео лекций об алкоголизме
* http://www.no-narcotics.ru/alko Алкоголизм (статьи)
* http://prozavisimost.ru/alkogolizm/page/2 Алкоголизм (статьи).
* http://u4isna5.ru/pedagogika/6-pedpraktika/602-2012-03-12-06-54-48 Мероприятие по профилактике алкогольной зависимости «Это не стоит твоей жизни!»
* http://festival.1september.ru/articles/598115/ Занятие по профилактике алкоголизма "Ты и алкоголь"
* http://festival.1september.ru/articles/608033/ Ток-шоу "40˚ смерти", посвященное профилактике алкоголизма
* http://www.myshared.ru/slide/284855/ Устный журнал «Пивной алкоголизм» (презентация)
* http://www.myshared.ru/slide/309342/ Влияние алкоголя на развитие организма человека «Раньше было пьянство, а с XIX века начался алкоголизм с его неизбежными последствиями…» И.А.Сикорский (презентация).
* http://festival.1september.ru/articles/586763/ Внеклассное мероприятие по профилактике употребления спиртосодержащей продукции "Алкоголь: добро или зло?"