

# Деятельность педагога-психолога по профилактике вредных привычек



# Направления деятельности

диагностическое

Анкетирование  
и тестирование

Коррекционно-  
развивающее

- Тренинг  
здорового  
образа жизни
- Ведение  
дневников  
настроения

консультативное

Групповые и  
индивидуальные  
консультации

просветительское

- Лекции-презентации
- Выпуск школьной  
газеты
- Распространение  
памяток и  
бюллетеней
- Выступление на МО
- Организация круглых  
столов
- Встречи с  
волонтерскими  
группами

# Диагностическое направление

В течение учебного года проводится диагностическая работа :

- Отношение подростковой среды к никотину;
- Отношение подростковой среды к алкоголю;
- Отношение подростковой среды к наркотикам;
- Вторичная диагностика наличия склонности к курению и употреблению алкоголя.

# Исследование здоровьесберегающей деятельности учителя на уроке

**УОА**- учет особенностей аудитории

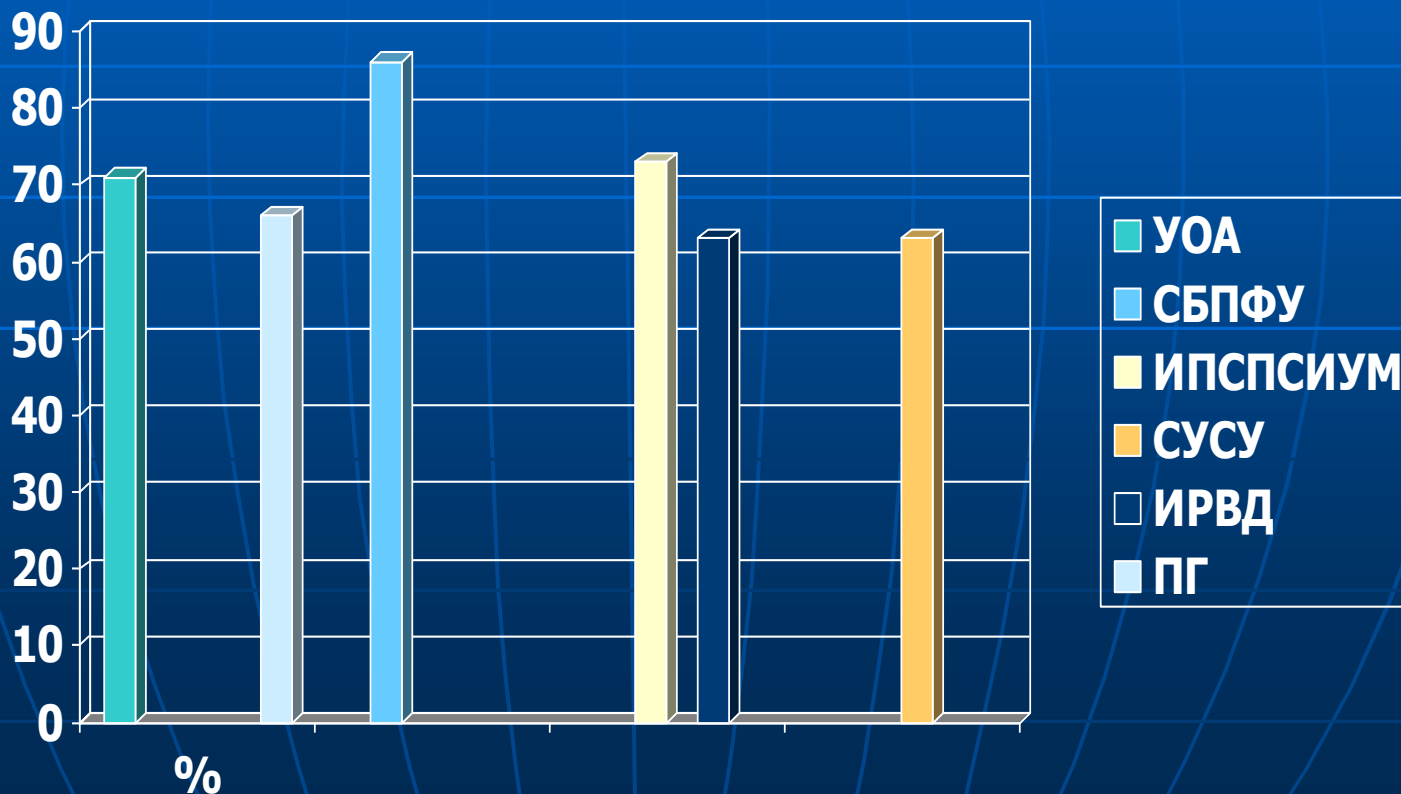
**СБПФУ** – создание благоприятного психологического фона на уроке

**ИПСПСИУМ** –использование приемов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу

**СУСУ** – создание условий для самовыражения учащихся

**ИРВД** – инициация разнообразных видов деятельности

**ПГ** – предупреждение гиподинамии



# Коррекционно-развивающее направление

## 1. Тренинг здорового образа жизни. Проводится на основе программы «Перекресток»

### Цели:

- создание условий для формирования и развития социально-адаптированной личности, способной противостоять жизненным трудностям, негативным факторам жизни;
- пропаганда здорового образа жизни;
- предотвращение начала наркотизации у детей и подростков, формирование у них личностного иммунитета к наркогенному соблазну;
- формирование мышления, направленного на достижения своих жизненных целей за счет оптимального использования своих ресурсов по вопросам здоровья;
- формирование сознательного отношения к своему физическому здоровью – основе успешного становления личности, потребности быть принятым и понятым в обществе.








# Коррекционно-развивающее направление









## 2. Ведение дневников настроения

Дневник настроения в школе имеет следующую структуру: поурочный анализ настроения в первый день в школе; ежедневный анализ настроения и уровня успешности; анализ настроения и отношения к учению в конце первой недели; анализ настроения и отношения к учению в конце первой четверти.

Дата \_\_\_\_\_

Что я узнал о себе

У меня все получается 	Я узнаю много нового 
У меня не получается 	Я скучаю на уроках 
Мне очень интересно 	Я рад быть школьником 
Мне не интересно 	Мне не нравится в школе 

# Консультативное направление

В течение учебного года проводятся консультации по темам:

- Что такое готовность ребенка к школе
- Особенности адаптации первоклассников
- Особенности адаптации учащихся 5-ых классов
- Как развивать познавательные процессы ребенка
- Деструктивная роль семейных конфликтов
- Как уберечь ребенка от наркотиков



# Просветительское направление

## 1. Лекции-презентации.

А) для учащихся:

- Табакокурение и его последствия.
- Алкоголь и его последствия.
- Мы выбираем здоровый образ жизни.
- Наркотики и последствия их употребления

Б) для родителей

- Роль спорта в профилактике аддитивного поведения
- Как управлять семейными конфликтами
- Особенности формирования физиологической и психологической зависимости





## 2. Выпуск школьной газеты

### лучшие годы



Школьная газета МОУ СОШ №8 им. А. Я. Тимова / выпуск от 24.11.2008г /

#### Наши звезды в велоспорте



Спорт — как широко и разнообразно это понятие. Для нас спорт, в первую очередь, — это здоровый образ жизни или так сказать тренировки и соревнования. А если говорить о человеке, то спорт — это способ саморазвития личности, не пренебрегая ничем из нашей жизни, семьи и современной жизни. Но это ведь не все, что спорт может предложить, что разнообразно, а также модный спорт — олимпийский, а также модный спорт — олимпийский и полупрофессиональный. Визитная карточка велосипедиста.

Велоспорт — более старая дисциплина, чем все остальные. Она появилась в 1791 г. во Франции, там же прошли и первые соревнования в 1868 г. Но популярнее всего спорт стал только в 20-е годы прошлого столетия. Но к концу 19 века привозили велосипеды из Европы, они стали широко распространены в Европе.

Соревнования по велоспорту проводятся на профессиональном и любительском уровне. Оба вида являются олимпийскими дисциплинами. Олимпийские соревнования проводятся на профессиональном и любительском уровне.

Велоспорт — это вид спорта, который требует физической подготовки и выносливости. Велоспорт — это вид спорта, который требует физической подготовки и выносливости.

Велоспорт — это вид спорта, который требует физической подготовки и выносливости. Велоспорт — это вид спорта, который требует физической подготовки и выносливости.

Тренировки спортсменов проводятся на специально оборудованных трассах, позволяющих проводить тренировки в различных условиях. Олимпийская программа включает олимпийский велосипедный спорт, олимпийский велосипедный спорт (составные виды), велосипедный спорт шоссейный и велосипедный спорт (составные виды).

Велоспорт — это вид спорта, который требует физической подготовки и выносливости. Велоспорт — это вид спорта, который требует физической подготовки и выносливости.

Велоспорт — это вид спорта, который требует физической подготовки и выносливости. Велоспорт — это вид спорта, который требует физической подготовки и выносливости.

Велоспорт — это вид спорта, который требует физической подготовки и выносливости. Велоспорт — это вид спорта, который требует физической подготовки и выносливости.

Велоспорт — это вид спорта, который требует физической подготовки и выносливости. Велоспорт — это вид спорта, который требует физической подготовки и выносливости.



### Страница здоровья



Что стоит опасаться... Всемирная Организация здравоохранения (ВОЗ) считает курение и использование табака одной из главных причин смерти. Ежегодно от выкуренных сигарет умирают более 5 миллионов человек: две восьмые секунды в мире преждевременно умирает курящий, или каждый десятый из них - россиянин.

#### Последствия курения:

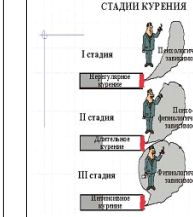
Средством его употребления. После выкуренной сигареты увеличивается число ударов сердца, его вязкость, объем, повышается диастолическое и систолическое давление крови. Дым от сигарет приводит к сужению сосудов периферической циркуляции. Развиваются состояния, которые приводят к образованию тромбов. Сужаются объемы гематоцидов, доставляющих кислород. Курение также приводит к повышению уровня сахара в крови, что приводит к развитию сахарного диабета. Увеличивает риск развития рака. У женщин, принимающих оральные контрацептивы, курение повышает риск возникновения венозной тромбоэмболии. В области дыхательных путей большое количество никотина вызывает раздражение слизистой оболочки. Малая дыхательная поверхность легких приводит к развитию хронического бронхита. В легких курильщиков можно обнаружить повышенное содержание эластичности тканей. Присутствие асбеста в воздухе, при вдыхании более тонкую форму. Влияние никотина в развитии и распространении злокачественных опухолей.

#### Влияние курения на здоровье



Никотиновая зависимость является одной из самых распространенных. Исследования доказывают, что сигаретный дым содержит канцерогены, которые вызывают рак. Курение вызывает острое воспаление слизистой оболочки дыхательных путей, что приводит к развитию хронического бронхита. Курение также вызывает повышение артериального давления, что увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Курение также вызывает повышение уровня сахара в крови, что приводит к развитию сахарного диабета. Курение также вызывает повышение уровня холестерина в крови, что увеличивает риск развития атеросклероза. Курение также вызывает повышение уровня кортизола в крови, что приводит к развитию депрессии и тревожности. Курение также вызывает повышение уровня пролактина в крови, что приводит к развитию рака молочной железы. Курение также вызывает повышение уровня тестостерона в крови, что приводит к развитию рака простаты. Курение также вызывает повышение уровня эстрогена в крови, что приводит к развитию рака шейки матки. Курение также вызывает повышение уровня инсулина в крови, что приводит к развитию сахарного диабета. Курение также вызывает повышение уровня гемоглобина в крови, что приводит к развитию анемии. Курение также вызывает повышение уровня гематокрита в крови, что приводит к развитию тромбоза. Курение также вызывает повышение уровня фибриногена в крови, что приводит к развитию тромбоза. Курение также вызывает повышение уровня фибриногена в крови, что приводит к развитию тромбоза. Курение также вызывает повышение уровня фибриногена в крови, что приводит к развитию тромбоза.

#### СТАДИИ КУРЕНИЯ



Если это болезнь — с ней можно и нужно бороться! «Перестаньте курить, или курение убьет Вас!»

Совсем зрелый человек может быть только один: бросающий курить, причем нужно это сделать сразу, одновременно, на практике видно, что попытки бросить курить постепенно, обречены на провал. При длительном курении развивается физическая и психологическая зависимость, поэтому у Вас могут возникнуть немалые сложности при попытке отказа от курения, но современные методы лечения табакокурения + Ваша сила воли, характер, твердость принятого решения помогут Вам победить пагубную привычку.

Обучение самодиагностике

Обучение навыкам самопомощи

Антиреклама вредных привычек

Получение достоверной информации о последствиях вредных привычек

Распространение валеологических знаний

### 3. Распространение памяток и бюллетеней

- Памятки для учащихся о последствиях вредных привычек
- Родительские бюллетени по особенностям адаптации учащихся и профилактике аддитивного поведения
- Педагогические бюллетени по сохранению психологического здоровья учащихся

# Просветительское направление

## 4. Организация круглых столов

*«Здоровый образ жизни – залог долголетия»*

*«Жизнь – самый лучший допинг»*



# Просветительское направление

## 5. Встречи с волонтерскими группами

