



Правительство Санкт-Петербурга

**Комитет по социальной политике
Санкт-Петербурга**

**Информационно-пропагандистские программы
по формированию здорового образа жизни, профилактике
употребления алкоголя и наркотиков, ориентированные на
учащихся старших классов общеобразовательных школ и сту-
дентов первых курсов высших учебных заведений**

**Санкт-Петербург
2009**

ОГЛАВЛЕНИЕ

Актуальность	3
Информация о проекте.....	4
Профилактическая работа по принципу «ровесник – ровеснику»	5
Модель организации систематической профилактической работы в образовательных учреждениях разного типа с использованием Советов здоровья	6
Информационно-пропагандистские программы	6
Научно-методические рекомендации по использованию информационно- пропагандистских программ	8
1. ИНФОРМАЦИОННО-ПРОПАГАНДИСТСКАЯ ПРОГРАММА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ ШКОЛ.....	10
1.1. Рекомендуемые программы по формированию здорового образа жизни, ориентированные на учащихся старших классов общеобразовательных школ	10
1.2. Рекомендуемые мероприятия по формированию здорового образа жизни	18
1.3. Рекомендуемые информационные и видеоматериалы по формированию здорового образа жизни.....	22
1.4. Рекомендуемая литература по формированию здорового образа жизни	22
1.5. Рекомендуемые сайты по формированию здорового образа жизни	23
1.6. Рекомендуемые организации по формированию здорового образа жизни	24
2. ИНФОРМАЦИОННО-ПРОПАГАНДИСТСКАЯ ПРОГРАММА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ АЛКОГОЛИЗМА У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ ШКОЛ.....	30
2.1. Рекомендуемые программы по профилактике алкоголизма, ориентированные на учащихся старших классов общеобразовательных школ	30
2.2. Рекомендуемые мероприятия по профилактике алкоголизма	32
2.3. Рекомендуемые информационные и видеоматериалы по профилактике алкоголизма.....	35
2.4. Рекомендуемая литература по профилактике алкоголизма	35
2.5. Рекомендуемые сайты по профилактике алкоголизма	35
2.6. Рекомендуемые организации по профилактике алкоголизма.....	38
3. ИНФОРМАЦИОННО-ПРОПАГАНДИСТСКАЯ ПРОГРАММА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ ШКОЛ.....	43
3.1. Рекомендуемые программы по профилактике употребления наркотиков, ориентированные на учащихся старших классов общеобразовательных школ	43
3.2. Рекомендуемые мероприятия по профилактике употребления наркотиков	47
3.3. Рекомендуемые информационные и видеоматериалы по профилактике употребления наркотиков	54
3.4. Рекомендуемая литература по профилактике употребления наркотиков	55
3.5. Рекомендуемые сайты по профилактике употребления наркотиков	56
3.6. Рекомендуемые организации по профилактике употребления наркотиков	56
4. ИНФОРМАЦИОННО-ПРОПАГАНДИСТСКАЯ ПРОГРАММА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ПЕРВЫХ КУРСОВ ВУЗОВ.....	62
4.1. Рекомендуемые программы по формированию здорового образа жизни, ориентированные на студентов первых курсов высших учебных заведений	62
4.2. Рекомендуемые мероприятия по формированию здорового образа жизни	70
4.3. Рекомендуемые информационные и видеоматериалы по формированию здорового образа жизни.....	71

4.4. Рекомендуемая литература по формированию здорового образа жизни	71
4.5. Рекомендуемые сайты по формированию здорового образа жизни	72
4.6. Рекомендуемые организации по формированию здорового образа жизни	73
5. ИНФОРМАЦИОННО-ПРОПАГАНДИСТСКАЯ ПРОГРАММА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ АЛКОГОЛИЗМА У СТУДЕНТОВ ПЕРВЫХ КУРСОВ ВУЗОВ.....	75
5.1. Рекомендуемые программы по профилактике алкоголизма, ориентированные на студентов первых курсов высших учебных заведений.....	75
5.2. Рекомендуемые мероприятия по профилактике алкоголизма	77
5.3. Рекомендуемые информационные и видеоматериалы по профилактике алкоголизма.....	79
5.4. Рекомендуемая литература по профилактике алкоголизма	79
5.5. Рекомендуемые сайты по профилактике алкоголизма	79
5.6. Рекомендуемые организации по профилактике алкоголизма.....	81
6. ИНФОРМАЦИОННО-ПРОПАГАНДИСТСКАЯ ПРОГРАММА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ У СТУДЕНТОВ ПЕРВЫХ КУРСОВ ВУЗОВ.....	83
6.1. Рекомендуемые программы по профилактике употребления наркотиков, ориентированные на студентов первых курсов высших учебных заведений	83
6.2. Рекомендуемые мероприятия по профилактике употребления наркотиков	88
6.3. Рекомендуемые информационные и видеоматериалы по профилактике употребления наркотиков	89
6.4. Рекомендуемая литература по профилактике употребления наркотиков	89
6.5. Рекомендуемые сайты по профилактике употребления наркотиков	90
6.6. Рекомендуемые организации по профилактике употребления наркотиков	91

Актуальность

Сохранение и укрепление здоровья детей, подростков и молодежи является одной из приоритетных задач современного российского общества. Это подчеркивали в своих выступлениях Президент России Д.А. Медведев и премьер-министр В.В. Путин.

Согласно статистическим данным и данным исследований, в настоящее время среди детей, подростков и молодежи в России, в частности в Санкт-Петербурге, распространены различные виды поведения «риска».

Так, по данным Санкт-Петербургского государственного учреждения социальной помощи семьям и детям «Региональный центр «Семья», в 2007 году в Санкт-Петербурге количество детей, первично обратившихся в государственные наркологические учреждения по поводу лечения наркологического заболевания (алкоголизм, наркомания, токсикомания или употребление психоактивных веществ без сформированного синдрома зависимости), составило 767 человек (в 2006 году – 727 человек). При этом в 2007 году зафиксировано повышение первичной обращаемости детей и подростков в наркологические учреждения города, связанной с лечением последствий употребления алкоголя: в 2007 году в эти учреждения обратились 589 человек (в 2006 году – 537 человек). В 2007 году в Санкт-Петербурге было зарегистрировано 80 несовершеннолетних с диагнозом ВИЧ-инфекция, установленным впервые в жизни (в 2006 году – 160 несовершеннолетних)¹.

Данные исследований подкрепляют статистические данные. Так, в течение последних нескольких лет в Санкт-Петербурге проводились опросы в различных группах подростков и молодежи (учащиеся школ, профессиональных училищ и лицеев, вузов, воспитанники социально-реабилитационных центров)². По данным исследований, количество подростков и молодых людей, имеющих опыт курения в течение жизни, составляет в различных группах от 37 до 75% опрошенных, опыт употребления алкоголя в течение жизни – от 75 до 92% опрошенных, опыт употребления наркотиков в течение жизни – от 17 до 30% опрошенных. Сексуальный опыт имеют от 30 до 62% опрошенных.

Представителями государственных органов исполнительной власти на федеральном и региональном уровнях предпринимаются усилия, направленные на сохранение здоровья подрастающего поколения. Так, Правительством Российской Федерации реализуются федеральные целевые программы, в которых большое внимание уделяется профилактической работе. К ним относятся, в частности, федеральные целевые программы «Предупреждение и борьба с социально значимыми заболеваниями на 2007 – 2011 гг.» и «Дети России» на 2007 – 2010 гг. (Подпрограмма «Здоровое поколение»). В настоящее время Министерство здравоохранения и социального развития РФ разрабатывает «Концепцию государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкоголем и профилактики алкоголизма среди населения РФ» на 2009 – 2020 гг.

Санкт-Петербург является одним из передовых субъектов Российской Федерации в сфере формирования здорового образа жизни и профилактики различных видов поведения «риска» у подростков и молодежи. В городе реализуются целевые программы, в которых большое внимание уделяется исследованию состояния здоровья подростков и молодежи, повышению квалификации специалистов, методическому обеспечению профилактической работы. Успешный опыт работы в сфере формирования здорового образа жизни и профилактики различных видов поведения «риска» накоплен представителями государственных и общественных организаций. Тем не менее многие программы, разра-

¹ Аналитические материалы о положении детей в Санкт-Петербурге (2007 год). СПб.: Санкт-Петербургское государственное учреждение социальной помощи семьям и детям «Региональный центр «Семья», 2008.

² Например, исследования, проведенные факультетом психологии СПбГУ, НИИ пульмонологии совместно с Военно-медицинской академией среди населения СПб, ООО «Стеллит» и др.

ботанные сотрудниками государственных и общественных организаций, реализуются на базе одного или нескольких учреждений, недостаточные усилия предпринимаются в сфере распространения успешного опыта профилактической работы среди коллег.

Информация о проекте

В октябре – декабре 2008 г. факультет психологии Санкт-Петербургского государственного университета при поддержке Комитета по труду и социальной защите населения реализовали проект «Разработка информационно-пропагандистских программ по формированию здорового образа жизни, ориентированных на различные группы населения» Плана мероприятий на 2007–2008 гг. по реализации Концепции демографического развития Санкт-Петербурга на период до 2015 г. по целевой статье 5220083 «Расходы на выполнение Плана мероприятий на 2007–2008 г. по реализации Концепции демографического развития Санкт-Петербурга на период до 2015 г.».

Целью проекта являлось содействие сохранению и укреплению здоровья населения Санкт-Петербурга путем распространения среди различных групп населения моделей здоровьесберегающего поведения.

В рамках реализации проекта исполнителями решались следующие задачи:

- определение приоритетных направлений информационно-пропагандистских воздействий на различные целевые группы населения Санкт-Петербурга в сфере формирования и распространения здорового образа жизни;
- выявление не менее двух приоритетных групп населения Санкт-Петербурга с точки зрения необходимости реализации информационно-пропагандистских воздействий, направленных на формирование знаний и навыков здоровьесберегающего поведения среди их представителей;
- сбор информации об объеме, характере и эффективности информационно-пропагандистских воздействий, осуществляемых в отношении различных целевых аудиторий в течение двух лет до момента проведения работ в рамках проекта;
- выявление наилучших практик по пропаганде здорового образа жизни среди различных категорий населения;
- разработка научно обоснованных воспитательных и обучающих программ по приоритетным для города направлениям сохранения и укрепления здоровья населения, ориентированных на различные целевые аудитории;
- апробация в местах концентрации представителей целевых групп (в образовательных учреждениях и (или) социально-реабилитационных центрах Санкт-Петербурга) информационно-пропагандистских программ и их корректировка с учетом замечаний и предложений, поступивших от специалистов-практиков;
- подготовка научно-методических рекомендаций по реализации исполнительными органами государственной власти, подведомственными им учреждениями и другими субъектами профилактики информационно-пропагандистских программ по формированию здорового образа жизни среди различных групп населения Санкт-Петербурга.

В соответствии с этим была сформирована Экспертная группа, в которую вошли представители государственных органов исполнительной власти и подведомственных учреждений, органов надзора, высших учебных заведений и общественных организаций. Были проведены два заседания Экспертной группы (10 ноября и 3 декабря 2008 г.). На заседаниях Экспертной группы были приняты следующие решения:

- в качестве приоритетных направлений информационно-пропагандистских воздействий в сфере формирования и распространения здорового образа жизни выделить следующие: формирование установки на здоровый образ жизни; профилактика алкоголизма; профилактика употребления психоактивных веществ;
- в качестве приоритетных групп населения Санкт-Петербурга с точки зрения необходимости реализации информационно-пропагандистских воздействий, направленных на формирование знаний и навыков здоровьесберегающего поведения среди их представи-

телей, выделить группу учащихся старших классов общеобразовательных школ и группу студентов первых курсов высших учебных заведений;

- информацию об объеме, характере и эффективности информационно-пропагандистских воздействий в сфере формирования здорового образа жизни и профилактики употребления алкоголя и наркотиков, осуществляемых в группе учащихся старших классов школ и студентов первых курсов высших учебных заведений, собирать в учреждениях, представленных в Экспертной группе, а также в ведущих государственных и общественных организациях Санкт-Петербурга;

- апробировать элементы разработанных информационно-пропагандистских программ на базе Психолого-медико-социальных центров Выборгского, Центрального и Невского районов Санкт-Петербурга, а также на базе Санкт-Петербургского государственного университета – факультетов психологии, философии и политологии, журналистики и экономическом факультете.

Профилактическая работа по принципу «ровесник – ровеснику»

Большинство экспертов выделили в качестве одного из эффективных приемов реализации информационно-пропагандистских воздействий, направленных на формирование здорового образа жизни среди выбранных целевых групп, принцип «ровесник - ровеснику».

«Ровесник – ровеснику» - метод профилактической работы, предполагающий влияние определенной группы (специально подготовленных добровольцев) на других членов той же группы с целью добиться изменения поведения последних. Исследование и опыт проведения профилактических программ среди молодежи показывают, что представители этой группы населения чаще и охотнее обсуждают важные для себя вопросы с ровесниками – людьми одного с ними возраста. Концепция «ровесник – ровеснику» основана на использовании этого явления для распространения информации и технологий, сберегающих здоровье, а также для формирования навыков здорового образа жизни.

Цель использования принципа «ровесник - ровеснику» заключается в формировании установки на здоровый образ жизни через осознание собственных жизненных ценностей, ответственное поведение, позитивные жизненные навыки.

Основные методы профилактической работы с использованием принципа «ровесник – ровеснику»: мини-лекции, дискуссии, психологические упражнения, ситуационные, ролевые и деловые игры, станционные конкурсы, тестирование, проверка знаний, саморефлексия, просмотр видеofilьмов с последующим обсуждением.

Преимущества использования принципа «ровесник – ровеснику»:

- Информация, полученная от «ровесника», усваивается лучше, так как вызывает больше доверия.

- «Ровесники» лучше взаимодействуют с труднодоступными целевыми группами.

- Профилактическая работа, осуществляемая по принципу «ровесник – ровеснику», воздействует на самих тренеров, также являющихся представителями целевой группы.

- Принцип «ровесник – ровеснику» помогает решать не только задачу формирования установки на здоровый образ жизни, но и задачи социально-личностного развития молодежи.

- Применение принципа «ровесник – ровеснику» экономически выгодно, так как работа волонтеров, как правило, не требует материального вознаграждения.

Ограничения использования принципа «ровесник – ровеснику».

- Подготовка «ровесников» требует материальных и нематериальных затрат (эмоциональная поддержка, время, отработка навыков).

- Повышенная текучесть кадров: «ровесники» – консультанты вырастают и прекращают заниматься профилактической работой.

- «Ровесники» – консультанты могут выполнять только ограниченный объем профилактической работы – за профессиональной помощью сверстников надо направлять к специалистам.
- Молодые люди не всегда предпочитают получать информацию от сверстников (вопрос доверия, компетенции).
- Трудно оценить эффективность работы «ровесников» – консультантов.

Модель организации систематической профилактической работы в образовательных учреждениях разного типа с использованием Советов здоровья

Концепция Советов здоровья как механизма формирования и поддержания здоровья молодежи в условиях образовательного учреждения была разработана и рекомендована к использованию ВОЗ. Апробация и практическое использование данной концепции осуществлялось в различных странах Европы, а также в некоторых регионах России.

В состав Совета здоровья рекомендуется включать до 8 – 14 представителей, в том числе директора образовательного учреждения, заместителя директора по воспитательной работе, психолога, социального педагога, учителей, сотрудника медицинского кабинета, представителей родительского совета и учащихся. В функции Совета здоровья входят планирование и реализация мероприятий, направленных как на сохранение и укрепление здоровья учащихся в целом, так и на профилактику отдельных видов «опасного» поведения, в том числе в рамках федеральных, региональных и муниципальных программ, а также координация усилий различных участников профилактической деятельности и специалистов.

В 2006 – 2008 гг. модель организации систематической профилактической работы с использованием Советов здоровья прошла апробацию на базе различных государственных учреждений: 9 школ³, 10 профессиональных училищ и лицеев⁴, 10 социально-реабилитационных центров и приютов Санкт-Петербурга⁵. За это время было проведено около четырехсот мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся, на формирование установки на здоровый образ жизни и профилактику различных видов поведения «риска». Данные исследований подтвердили высокую эффективность модели.

Информационно-пропагандистские программы

Настоящие информационно-пропагандистские программы для профилактической работы в выделенных целевых группах по выделенным направлениям были разработаны на основании анализа материалов, представленных экспертами, литературы, информации, доступной в Интернете.

Цель информационно-пропагандистских программ – содействие организации и проведению эффективной работы по формированию здорового образа жизни и профилактике

³ Проект «Поддержка школ в сфере формирования здорового образа жизни школьников в Санкт-Петербурге в 2004 – 2006 гг.», реализован РОО СПСБН «Стеллит» совместно с Национальным центром изучения и развития социального обеспечения и здравоохранения Финляндии STAKES при поддержке Министерства иностранных дел Финляндии.

⁴ Проекты «Создание Советов здоровья на базе ПУ для профилактики ВИЧ среди учащихся, в т.ч. среди представителей социально уязвимых групп населения и выпускников интернатных учреждений» и «Содействие организации работы по профилактике ВИЧ-инфекции в учреждениях системы начального и среднего профессионального образования», реализованные РОО СПСБН «Стеллит» в 2007-2008 гг. при поддержке Агентства США по международному развитию в рамках программы «Помощь детям-сиротам в России-3», осуществляемой Советом по международным исследованиям и обменов (АЙРЕКС) и Национальным фондом защиты детей от жестокого обращения.

⁵ Проект «Развитие работы по формированию здорового образа жизни в учреждениях системы социальной защиты населения в Санкт-Петербурге и Ленинградской области в 2007 – 2009 гг.» реализуется РОО СПСБН «Стеллит» совместно с Национальным центром изучения и развития социального обеспечения и здравоохранения Финляндии STAKES при поддержке Министерства иностранных дел Финляндии.

употребления алкоголя и наркотиков у учащихся старших классов общеобразовательных школ и студентов первых курсов высших учебных заведений. Задачи информационно-пропагандистских программ:

- содействие специалистам, непосредственно проводящим соответствующую профилактическую работу в школах и высших учебных заведениях;
- содействие самореализации учащихся;
- содействие укреплению духовно-нравственного здоровья учащихся;
- содействие созданию в образовательных учреждениях условий, обеспечивающих безопасность и здоровье учащихся;
- формирование у детей и подростков ценностей здорового образа жизни, бережного отношения к собственному здоровью.

В рамках проекта было сформировано 6 информационно-пропагандистских программ:

1. По формированию здорового образа жизни у учащихся старших классов школ.
2. По профилактике алкоголизма у учащихся старших классов школ.
3. По профилактике употребления наркотиков у учащихся старших классов школ.
4. По формированию здорового образа жизни у студентов первых курсов вузов.
5. По профилактике алкоголизма у студентов первых курсов вузов.
6. По профилактике употребления наркотиков у студентов первых курсов вузов.

Каждая информационно-пропагандистская программа состоит из 6 разделов: 1) рекомендуемые программы; 2) рекомендуемые мероприятия; 3) рекомендуемые информационные и видеоматериалы; 4) рекомендуемая литература; 5) рекомендуемые сайты; 6) рекомендуемые организации.

В разделе «Рекомендуемые программы» представлено краткое описание эффективных профилактических программ, реализуемых по соответствующей тематике на базе государственных учреждений. Описаны следующие основные характеристики профилактических программ: наименование, автор, год; наименование разделов; количество часов; целевая группа; сведения об эффективности; сопроводительные материалы; выходные данные / наименование учреждения, где можно получить дополнительную информацию; рекомендации по использованию.

В разделе «Рекомендуемые мероприятия» представлены эффективные мероприятия по соответствующей тематике для учащихся старших классов школ и студентов первых курсов вузов. Мероприятия описаны по следующим параметрам: наименование мероприятия; краткое описание мероприятия; продолжительность; целевая группа; сведения об эффективности; источник, где можно получить дополнительную информацию о мероприятии; рекомендации по проведению.

Раздел «Рекомендуемые информационные и видеоматериалы» включает в себя описание постеров, брошюр, роликов, фильмов и других материалов, которые можно использовать при проведении профилактической работы по каждому из выделенных направлений с представителями выделенных целевых групп. Приводятся наименования информационных и видеоматериалов, краткое описание, указывается целевая группа, на которую они рассчитаны, представлены рекомендации по их использованию.

В разделе «Рекомендуемая литература» представлен список методической литературы, которую специалисты могут использовать для повышения информированности по тематике программы, планирования и проведения профилактической работы в каждой из целевых групп по каждому из выделенных направлений.

Раздел «Рекомендуемые сайты» включает информацию об основных сайтах, к которым специалисты могут обращаться при подготовке к проведению профилактической работы, а также сайты, которые могут быть рекомендованы подросткам и студентам, заинтересованным в получении дополнительной информации. Представлены ссылки и краткое описание сайтов.

В разделе «Рекомендуемые организации» представлен список государственных и общественных организаций Санкт-Петербурга, представителей которых сотрудники школ и

вузов могут привлекать для проведения профилактической работы, а также организаций, в которые можно рекомендовать обратиться учащимся старших классов школ и студентам при возникновении критической ситуации. Приводятся названия и контактные телефоны организаций.

Так как модельные программы представляют собой сборник уже существующих и используемых в профилактической работе программ, было принято решение не вносить систему показателей для оценки эффективности реализации программ и методику определения этих показателей – большинство программ предполагает наличие подобных показателей и методик их определения. При необходимости специалисты могут обратиться за дополнительной информацией к авторам программ или к пособиям, указанным в сборнике. В рамках реализации проекта была разработана методика по оценке эффективности метода «станционный конкурс» как одного из элементов программы волонтерского движения.

Модельные программы рекомендуются к использованию специалистам, заинтересованным в проведении профилактической работы среди учащихся старших классов школ и студентов первых курсов вузов. Предполагается, что специалисты будут выбирать такое сочетание представленных материалов, которое в наибольшей степени будет соответствовать целям проводимой ими профилактической работы, ситуации в образовательном учреждении и имеющимся временным и организационным ресурсам.

Научно-методические рекомендации по использованию информационно-пропагандистских программ

1. Информационно-пропагандистские программы рекомендуются к использованию специалистам, проводящим работу по формированию здорового образа жизни и профилактике различных видов поведения «риска» в учреждениях системы начального и среднего образования, а также в учреждениях системы высшего профессионального образования. Предполагается, что их могут применять при планировании и проведении профилактических мероприятий заместители директоров по воспитательной работе, классные руководители, проректоры и заместители деканов по воспитательной работе, психологи и другие заинтересованные специалисты.
2. Рекомендуемые профилактические программы, профилактические мероприятия, печатные материалы и видеоматериалы ориентированы на учащихся старших классов школ и/или студентов первых курсов высших учебных заведений.
3. Деятельность по формированию здорового образа жизни и профилактике различных видов поведения «риска» у учащихся рекомендуется встраивать в систему воспитательной работы в учреждении. Для организации в учреждении систематической профилактической работы рекомендуется создавать структуру – Службу здоровья или Совет здоровья, в которую будут входить представители администрации учреждения, сотрудники, учащиеся и родители и которая будет планировать и координировать профилактическую работу.
4. Выбирать профилактические программы, мероприятия, информационные и видеоматериалы, литературу, сайты, организации, представленные в информационно-пропагандистских программах, рекомендуется с учетом ситуации с распространенностью различных видов поведения «риска» среди учащихся учреждения и с учетом поставленных целей профилактической работы. В первую очередь рекомендуется использовать программы и мероприятия, признанные эффективными.
5. Перед тем как реализовывать представленные в информационно-пропагандистских программах профилактические программы и мероприятия, рекомендуется обратиться за консультацией к специалистам, которые их разрабатывали и осуществляли, или ознакомиться с соответствующей методической литературой. Телефоны специалистов и/или выходные данные пособий представлены в столбце «Выходные данные/ Наименование учреждения, где можно получить дополнительную информацию» таблицы с описанием рекомендуемых программ, а также в столбце «Источник, где можно получить дополни-

тельную информацию о мероприятии» таблицы с описанием рекомендуемых мероприятий.

6. Специалистам, отвечающим за организацию профилактической работы, а также проводящим профилактическую работу в учреждениях системы начального и среднего образования, а также в учреждениях высшего образования, рекомендуется пройти повышение квалификации в сфере организации и проведения работы по формированию здорового образа жизни и профилактике различных видов поведения «риска» у подростков и молодежи. Повышение квалификации рекомендуется проходить в следующих учреждениях:

- Санкт-Петербургская академия постдипломного педагогического образования, факультет социально-педагогического образования. Запись на курсы осуществляется по телефону: (812) 572-25-64;

- Санкт-Петербургский государственный университет, факультет психологии. Запись на курсы осуществляется в будние дни с 10 до 18 часов по телефонам: (812) 327-46-14, +7 (921) 9421257;

- Институт специальной педагогики и психологии им. Рауля Валленберга. Центр повышения квалификации. Запись на курсы осуществляется ежедневно с 10 до 18 часов по телефону: (812) 767-03-48.

7. При возникновении вопросов, связанных с организацией и проведением профилактической работы в образовательных учреждениях, рекомендуется обращаться за консультацией в следующие учреждения:

- Санкт-Петербургская академия постдипломного педагогического образования, Кафедра социально-педагогического образования. Телефон: (812) 572-25-64;

- Санкт-Петербургский государственный университет, факультет психологии. Телефон: (812) 328-00-01;

- Институт специальной педагогики и психологии им. Рауля Валленберга, кафедра превентологии. Телефон: (812) 325-57-13.

1. ИНФОРМАЦИОННО-ПРОПАГАНДИСТСКАЯ ПРОГРАММА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ ШКОЛ

1.1. Рекомендуемые программы по формированию здорового образа жизни, ориентированные на учащихся старших классов общеобразовательных школ

№ п/п	Наименование программы, автор, год	Наименование разделов	Количество часов	Целевая группа	Сведения об эффективности	Сопроводительные материалы	Выходные данные/ Наименование учреждения, где можно получить дополнительную информацию
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Учебная программа элективного курса для учащихся 10-х – 11-х классов «Здоровый образ жизни», канд. педагог. н. Колесникова М.Г., 2006 г.	Здоровье человека и факторы его формирующие. Наследственность и здоровье. Образ жизни и здоровье. Взаимоотношения человека и окружающей среды. Медицинская помощь и обеспечение безопасности жизнедеятельности	36 часов, из них лекций – 14 часов, семинарских занятий – 10 часов, практических занятий – 12 часов	Учащиеся 10-х – 11-х классов	Представляемая учебная программа имеет многолетний опыт апробации в старших классах общеобразовательной школы и в педагогическом колледже в рамках вариативного компонента учебного плана и как факультатив	Колесникова М.Г. Практикум. Учебно-методическое пособие к учебному курсу «Здоровый образ жизни». СПб.: СПБАППО, 2006. 82 с.	Колесникова М.Г. Практикум. Учебно-методическое пособие к учебному курсу «Здоровый образ жизни». СПб.: СПБАППО, 2006. 82 с.
2.	Учебная программа «Культура здоровья», Р.С. Минвалеев, к.б.н., доцент СПбГУ, 2006 г.	Введение в дисциплину. Биологические основы здоровья. Образ жизни и здоровье. Окружающая среда и здоровье. Аутопатогения и здоровье. Семейная этика, сексология и сексопатология	96 часов, из них 34 часа лекционные занятия, 14 часов – методико-практические занятия,	Учащиеся старших классов школ	Нет	Служба здоровья образовательного учреждения: Методическое обеспечение деятельности специалистов: Сборник методических материалов / Служба здоровья образовательного учреждения: от замысла до реализации: Учебно-методический комплект / Под науч. ред. М.Г. Колесниковой. Вып. 2. СПб.: СПБАППО, 2006. С. 86 — 91.	Служба здоровья образовательного учреждения: Методическое обеспечение деятельности специалистов: Сборник методических материалов / /Служба здоровья образовательного учреждения: от замысла до реализации: Учебно-методический комплект /

Продолжение таблицы 1.1.

1	2	3	4	5	6	7	8
			48 часов – самостоятельная работа				Под ред. М.Г. Колесниковой. Вып. 2. СПб.: СПбАППО, 2006.
3.	Программа «Волонтерская команда – за здоровый образ жизни», Центр психолого-медико-социального сопровождения Василеостровского района, Ярмухаметова Э.А., 2007 г.	Введение. Психология общения. Функции волонтеров в профилактической работе с молодежью. Содержание и формы работы по формированию здорового стиля жизни. СМИ. Реклама. Интернет. Проведение профилактических занятий «равный – равному». Проведение акций за здоровый образ жизни	18 занятий по 2 часа	Учащиеся 13 – 17 лет	Нет	Нет	ГОУ ПМС-Центр Василеостровского района СПб.
4.	Коррекционно-развивающая индивидуально-ориентированная учебная программа «Мой выбор», Психолого-медико-социальный центр Василеостровского района СПб., Долгополова О.В., 2003 г.	Человек свободного общества. Учимся строить отношения. Мое здоровье. Преступление и наказание, или Цена скейтборда. Я и политика. Четвертая власть, свобода и ответственность – выбор XXI века	12 занятий по 45-60 минут		Нет	Нет	ГОУ ПМС-Центр Василеостровского района СПб.
5.	Учебная программа «Здоровый образ жизни», Центр психолого-медико-социального сопровождения детей Кировского района Санкт-Петербурга, Ветрова Я.В., 2008	Знакомство. Вводная беседа. Диагностика (анкетирование). Здоровый образ жизни. Друзья и враги моего организма. Скажи ПАВ нет. Как сказать «Нет». Мифы и факты. Подросток и стресс. Мой выбор. Заключительное	20 часов: 10 занятий по 2 часа, из них 6,6 часа лекционных и 13,4 часа практических	Подростки 15 – 17 лет	Программа предполагает оценку эффективности и находится на стадии апробации	В программе представлено подробное описание занятий	ГОУ ПМСС – Центр Кировского района СПб.

Продолжение таблицы 1.1.

1	2	3	4	5	6	7	8
	г.	занятие. Подведение итогов. Диагностика (анкетирование)					
6.	Программа "Здоровье", разработана коллективом авторов под руководством докт. мед. наук В.Н. Касаткина	Знание своего тела. Я и другие. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний. Питание и здоровье. Основы личной безопасности и профилактика травматизма. Культура потребления медицинских услуг. Предупреждение употребления психоактивных веществ	8 – 12 часов	Учащиеся 10 – 11-х классов	Нет	Здоровье: Учебно-методическое пособие для учителей 1–11 классов / Под ред. В.Н. Касаткина, Л.А. Щеплягиной. Ярославль: Аверс Плюс, 2007. 448 с.	Здоровье: Учебно-методическое пособие для учителей 1–11 классов / Под ред. В.Н. Касаткина, Л.А. Щеплягиной. Ярославль: Аверс Плюс, 2007. 448 с.
7.	Соревнование классов, свободных от курения, на основе опыта проведения «Smokefreeclass competition», Финляндия, с 1989 г.	Соревнование классов, свободных от курения. Профилактическая работа (6 занятий по профилактике). Приложения по практической работе	Соревнование идет с сентября по май (учебный год). 6 занятий по профилактике курения по 45 минут	Учащиеся 6 – 7-х классов	Соревнование признано эффективным в ряде стран. Данные исследования эффективности на сайте: http://www.ift-nord.de/ift/sfc	В приложениях методического пособия	<i>Галияхметов Р.Р., Мартынцева Н.В.</i> Соревнование классов, свободных от курения: методическое пособие для кураторов и координаторов. Издание четвертое. СПб. 2002. 52 с.
8.	Программа «Обучение здоровью», Л.Ф. Шатохина, 2005 г.	1. Самопознание и самооценка. 2. Взаимоотношения с другими людьми. 3. Выбор здорового образа жизни. 4. Безопасность. Предупреждение несчастных случаев и травматизма. 5. Пол человека и сексуальность	Неизвестно	Учащиеся 7 – 11-х классов	Нет	Нет	Программа «Обучение здоровью: тематический план для 7 – 11-х классов»/ под общ. ред. Л.Ф. Шатохиной . М., 2005. 104 с.
9.	Программа «Формирование здоро-	1. Предотвращение проблем в учебе, поддержка	Нет информации	Учащиеся всех классов	Эффективность программы доказана с помощью:	Нет	Школа-интернат № 22 (VIII вида) Невского района

1	2	3	4	5	6	7	8
	<p>вого образа жизни школьников», школа интернат № 22 (VIII вида) Невского района СПб, Ю.О. Кондратьева, А.П. Дроздова, Т.А. Колосова, Л.Г. Морозова, 2005 г.</p>	<p>учащихся, которые по определенным параметрам (физическим и/или социальным) отклоняются от нормы.</p> <p>2. Укрепление физического, психического и социального здоровья учащихся и сотрудников школы, а также создание в школе благоприятного психологического климата.</p> <p>3. Создание здорового окружения в школе.</p> <p>4. Содействие учащимся в составлении индивидуальных планов обучения.</p> <p>5. Взаимодействие с родителями, специалистами и местными организациями.</p> <p>6. Проведение мероприятий по предотвращению проблемных ситуаций или по выяснению причин возникновения проблем: выявление причин отсутствия учащихся в школе; предупреждение физического и психологического (приставания, поддразнивания, обзывания и т.п.) насилия; предотвращение психических проблем; профилактика курения, употребления</p>			<p>1) интервью с сотрудниками образовательных учреждений, принимавшими участие в программе;</p> <p>2) опроса учащихся до и после участия в программе;</p> <p>3) опроса сотрудников, не принимавших участие в обучении до и после участия в программе</p>		СПб.

1	2	3	4	5	6	7	8
		<p>алкоголя, наркотических веществ; предотвращение травм, несчастных и смертельных случаев.</p> <p>7. Поддержка учащихся в случае возникновения проблем.</p> <p>8. Обеспечение безопасности учащихся (транспорт и т.п.).</p> <p>8. 9. Обеспечение здорового питания (сотрудничество со школьной столовой).</p>					
10.	<p>Программа «Азбука здоровья», ГОУ школа № 39, С.Б. Иванова, Е.А. Щербакова, Н.А. Лукинская, 2005 г.</p>	<p>Мероприятия для родителей:</p> <ul style="list-style-type: none"> • информирование о проекте; • профилактика употребления ПАВ; • профилактика ИППП, противодействие ВИЧ/СПИДу. <p>Мероприятия для учащихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • профилактика курения; • профилактика употребления алкоголя; • профилактика употребления наркотиков; • профилактика ИППП; • профилактика ВИЧ/СПИДа. • 	Нет информации	Учащиеся старших классов	<p>Эффективность программы доказана с помощью:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) интервью с сотрудниками образовательных учреждений, принимавшими участие в программе; 2) опроса учащихся до и после участия в программе; 3) опроса сотрудников, не принимавших участие в обучении до и после участия в программе 	Нет	ГОУ школа № 20

1	2	3	4	5	6	7	8
11.	Программа «Будущее России - в здоровых руках», ГОУ школа №20, Т.В. Назарова Л.Ф. Смирнова Т.В. Скрыбина, 2005 г.	Мероприятия для родителей: <ul style="list-style-type: none"> • общешкольный родительский комитет «Мы – за здоровый образ жизни»; • родительские собрания: «Когда девочка взрослеет», «Про любовь». Мероприятия для учащихся: <ul style="list-style-type: none"> • мониторинг ситуации с курением; • викторина «Мы хотим жить»; • конференция «За здоровый образ жизни»; • «Подросток XXI века» (лектор педиатрич. ин-та); • «Поговорим о личном»; • цикл бесед «Когда девочки взрослеют» и посещение Музея гигиены. 	Нет информации	Учащиеся старших классов	Эффективность программы доказана с помощью: 1) интервью с сотрудниками образовательных учреждений, принимавшими участие в программе; 2) опроса учащихся до и после участия в программе; 3) опроса сотрудников, не принимавших участие в обучении до и после участия в программе	Нет	ГОУ школа № 20
12.	Программа формирования здорового образа жизни школьников. ГОУ № 327. Т.А. Смирнова, Т.О. Черникова, И.А. Новинская,	Мероприятия для учащихся и родителей по темам: <ul style="list-style-type: none"> • «Профилактика курения»; • «Профилактика приема психоактивных веществ»; 	Нет информации	Учащиеся старших классов	Эффективность программы доказана с помощью интервью с сотрудниками образовательных учреждений, принимавшими участие в программе; опроса учащихся до и после участия в программе; опроса сотрудников, не прини-	Нет	ГОУ школа № 327

1	2	3	4	5	6	7	8
	Т.В. Ашухина, СПб, 2005 г.	<ul style="list-style-type: none"> «Профилактика приема алкоголя»; «Профилактика инфекций, передаваемых половым путем». 			мавших участие в обучении до и после участия в программе		
13.	«Скажи жизни "Да!"». Т.М. Муртазина, В.Н. Осипчук, М.И. Федорова и творческий коллектив отдела профилактики наркозависимости ДДТ «Олимп». Программа с изменениями и дополнениями реализуется с 2003г.	<p>1-й цикл: знакомство, правила группы, анкетирование, влияние ПАВ на сферы жизнедеятельности человека, общение и уверенность в себе. эмоции и чувства, личность и внутренние ресурсы человека, приемы и функции рекламы, способы отказа, заключительное занятие и анкетирование.</p> <p>2-й цикл: ПАВ, общение, конфликты, дружба, семья, любовь, я и мир вокруг меня, заключительное анкетирование.</p> <p>3-й цикл: профилактика ВИЧ/СПИД: мифы о ВИЧ/СПИДе, история и современное состояние проблемы, медицинские аспекты инфицирования ВИЧ, пути передачи ВИЧ, психологические аспекты инфицирования ВИЧ, социальные аспекты инфицирования ВИЧ, способы защиты, риск и запреты, заключительный опрос, подведение итогов</p>	Рассчитана на 3 года обучения, по 10 часов каждый цикл	1-й цикл – учащиеся 7-х классов, 2-й цикл – учащиеся 8-х классов, 3-й цикл – учащиеся 9–11-х классов	Увеличилось кол-во обучающихся и ОУ, на базе которых реализуется программа. При проведении сравнительного анализа результатов анкетирования в 7 и 8-х классах отмечаются изменения качественных показателей нравственных убеждений в отношении ПАВ. Представляемая учебная программа имеет многолетний опыт апробации среди учащихся 7 – 11-х классов общеобразовательных школ	Программа содержит подробное описание всех занятий, комплект раздаточных и наглядных материалов, 3 анкеты.	Выборгский район СПб., Государственное образовательное учреждение дополнительного образования детей Дом детского творчества «Олимп», отдел профилактики наркозависимости e-mail: olymp-psy@mail.ru Тел.: 599-39-00, 599-51-65, 8-911-759-94-86

Продолжение таблицы 1.1.

1	2	3	4	5	6	7	8	
14.	Информационно-издательская деятельность: программа «К здоровью через образование». Т.М. Муртазина, М.И. Федорова, 2006г.		Ежемесячно с 2006 – 2007 уч.г.	Участники образовательного процесса в Выборгском районе (учащиеся, педагоги, родители, Администрация ОУ)	Нет		Нет	ГОУ ДОД ДДТ «Олимп» Выборгского района СПб., отдел профилактики наркозависимости e-mail: olymp-psy@mail.ru Тел.: 599-39-00, 599-51-65, 8-911-759-94-86

1.2. Рекомендуемые мероприятия по формированию здорового образа жизни

№ п/п	Наименование мероприятия	Краткое описание мероприятия	Продолжительность	Целевая группа	Сведения об эффективности	Источник, где можно получить дополнительную информацию о мероприятии
1	2	3	4	5	6	7
1.	Расслабляющие упражнения	Процесс обучения релаксации по предлагаемой системе делится на три этапа: 1-й – мышечная релаксация по контрасту с напряжением; 2-й – мышечная релаксация по представлению; внушение состояния покоя и расслабленности; 3-й – внушение мышечной и эмоциональной релаксации	10 минут	Дети и подростки	Представляемая учебная программа имеет многолетний опыт апробации в старших классах общеобразовательной школы и в педагогическом колледже в рамках вариативного компонента учебного плана и как факультатив	<i>Выгодская И.Г., Берковская Н.В.</i> Релаксация как система расслабляющих упражнений // Школа здоровья. 1999. Т. 6. № 1. С. 113 – 118.
2.	Игровая программа «Мой выбор – здоровье, радость, красота!»	С 2007 г. проводится городской игровой конкурс «Мой выбор – здоровье, радость, красота», в котором соревнуются команды – победители районных туров. В апреле 2008 г. 180 восьмиклассников соревновались в знании законов, в умении отстаивать ценности здорового образа жизни, в различных творческих и спортивных конкурсах, которые требовали от команд умения работать сплоченно, активно, и, конечно, знания основ здорового образа жизни	Зависит от содержания	8 – 9-е классы	Нет	Нет
3.	Игра по станциям «Верить! Творить! Жить!», ГОУДОД Дворец учащейся молодежи СПб,	Приветствие, станции: «Сочиняйка», «Поезд будущего», «Песнятерапия», «Верите ли вы?» (здоровое питание, гигиена, законы красоты, вопросы правонарушений в законодательстве РФ), «Подними настроение!»,	Учебный день	Учащиеся	Нет	Оркмитет Тел.: 571-43-66, 572-29-25

Продолжение таблицы 1.2.

1	2	3	4	5	6	7
	2008 г.	«Наполни свой мир!», «Пирамида удачи», «Самый меткий», «Огород здоровья»				
4.	Методики активизации мышечного тонуса и моторно-координаторных систем, В.Ф. Базарный, 1996 г.	Учитель периодически (ориентировочно через каждые 10—12 минут) переводит детей из положения сидя в положение свободного стояния и предлагает выполнить простые упражнения	3 минуты, 1 – 2 раза за урок	Учащиеся всех классов	Анализ полученных данных выявил, что утомленность тех детей, которые выполняли на уроке общую физминутку, к концу недели была достоверно выше по сравнению с теми, которых просто за урок трижды поднимали в положение свободного стояния	<i>Базарный В.Ф.</i> Нервно-психическое утомление учащихся в традиционной школьной среде. Сергиев Посад, 1996. 135с.
5.	Программа проведения общешкольного Дня здоровья, Э.Н. Вайнер, 2004 г.	1. Стенд «Учись учиться»: – когда лучше готовить домашние задания; – как лучше запомнить учебный материал; – с каких предметов начинать домашнюю работу; – что надо знать о своей умственной работоспособности. 2. Разучивание комплекса утренней гигиенической гимнастики. 3. Рекомендации для тех, у кого проблемы: – со зрением; – с осанкой; – с избыточной массой тела. 4. Проверь свои возможности: вес, рост, динамометрию кисти, спирометрию; 5. Конкурсы (по возрастам): – прыжок в длину с места; – попадание баскетбольного мяча в корзину; – бег в мешках;	Учебный день	10 – 11-е классы	Нет	<i>Вайнер Э.Н.</i> Методология и практика формирования безопасной здоровьесберегающей образовательной среды: методическое пособие -- Липецк, 2004. 210с.

Продолжение таблицы 1.2.

1	2	3	4	5	6	7
		– перетягивание каната (команды классов) и т.д. 6. Чествование лучших спортсменов школы				
6.	Диагностика функционального состояния учащихся, канд. педагог. наук М.Г. Колесникова, 2000 г.	Методика определения утомления по внешним признакам. Метод «Групповой хронометраж». Методика Е.П. Ильина. Метод изучения доминирующих психических состояний в образовательной деятельности (по Г.К. Зайцеву). Психодиагностика цветопредпочтением (методика М. Люшера)	В зависимости от методики	Старшеклассники	Валидные, надежные методики	Практикум по валеологии / Авт.-сост. Колесникова М.Г.. СПб., 2000. 78 с.
7.	Районный смотр-конкурс «Мой мир»	Цель конкурса: формирование ценностных ориентаций, направленных на здоровый образ жизни детей, подростков и молодежи. Задачи конкурса: профилактика употребления психоактивных веществ среди подрастающего поколения; повышение социальной активности детей, подростков и молодежи, создание условий для их самореализации; привлечение внимания общественности к проблеме укрепления нравственного здоровья учащихся. Организаторы конкурса: отдел образования администрации Выборгского района, «Дом детского творчества “Олимп”», отдел профилактики наркозависимости. Номинации: литературно-художественная, художественно-эстетическая, журналистика, театральная, социальные проекты	Ежегодно, с января по март. Конкурс проводится с 2004 – 2005 уч. г.	5 – 11-е классы	Увеличение количества участников конкурса	ГОУ ДОД ДДТ «Олимп» Выборгского района СПб, отдел профилактики наркозависимости e-mail: olymp-psy@mail.ru Тел. 599-39-00, 599-51-65, 8-911-759-94-86
8.	Передвижные выставки работ участников районного смотра-конкурса «Мой мир»	Выставка проходит на базе образовательных учреждений Выборгского района. Цель выставки: формирование ценностных ориентаций, направленных на здоровый образ жизни. Задачи: 1) популяризация детского творчества;	Выставка работает 1-2 дня в одном образовательном учреждении. Посещение экспозиции для одного класса составляет 30 минут, ком-	5 – 11-е классы		ГОУ ДОД ДДТ «Олимп» Выборгского района СПб, отдел профилактики наркозависимости e-mail: olymp-psy@mail.ru Тел. 599-39-00,

Продолжение таблицы 1.2.

1	2	3	4	5	6	7
		<p>2) пропаганда здорового образа жизни; 3) увеличение числа участников районного смотра-конкурса «Мой мир».</p> <p>В организации, оформлении и проведении выставки активно помогают учащиеся старших классов. После посещения выставки учениками 5 – 11-х классов, студенты - волонтеры молодежного клуба «Мастерская» проводят для старшеклассников компьютерную презентацию и дискуссию на тему: «Еще раз о вреде курения»</p>	<p>пьютерная презентация и дискуссия – 45 минут.</p>			<p>599-51-65, 8-911-759-94-86</p>
9.	<p>Конкурсно-игровая программа «Будь здоров!», Т.М.Муртазина, М.И. Федорова</p>	<p>Конкурсно-игровая программа проводится на базе ГОУ для учащихся начальной школы, прошедших обучение по программе «Навыки здорового образа жизни», является итоговым занятием, проходит в игровой форме, реализуется силами студентов-волонтеров и старшеклассников, прошедших обучение по программе «Скажи жизни “Да!”»</p>	<p>1 учебный день</p>	<p>Учащиеся 1 – 3-х классов ОУ, прошедшие обучение по программе «Навыки “здорового образа жизни”», учащиеся 8 – 11-х классов, прошедшие обучение по программе «Скажи жизни “Да!”»</p>		<p>ГОУ ДОД ДДТ «Олимп» Выборгского района СПб, отдел профилактики наркозависимости e-mail: olymp-psy@mail.ru Тел. 599-39-00, 599-51-65, 8-911-759-94-86</p>

1.3. Рекомендуемые информационные и видеоматериалы по формированию здорового образа жизни

№ п/п	Наименование постера, брошюры или фильма и выходные данные	Краткое описание, продолжительность	Целевая группа
1.	Вайнер Э.Н. Памятка учащемуся к летним каникулам. Липецк. 2004. 210 с.	Содержит доступную и интересную информации о поддержании здоровья в летний период	Учащиеся 7 – 10-х классов
2.	«О вреде курения». Сборник видеофильмов «Профилактика наркозависимости» СПбГУЗ «Городской центр медицинской профилактики» Комитета по здравоохранению Правительства Санкт-Петербурга	9 минут	Старшеклассники, молодежь
3.	«Добрый дядя с косячком». Сборник видеофильмов «Профилактика наркозависимости» СПбГУЗ «Городской центр медицинской профилактики» Комитета по здравоохранению Правительства Санкт-Петербурга	21 минута	Старшеклассники, молодежь
4.	«Клетка». Сборник видеофильмов «Профилактика наркозависимости» СПбГУЗ «Городской центр медицинской профилактики» Комитета по здравоохранению Правительства Санкт-Петербурга	10 минут	Старшеклассники, молодежь

1.4. Рекомендуемая литература по формированию здорового образа жизни

1. *Бакес Г., Шатохина Л.Ф.* Обучение здоровью: сверстники обучают сверстников. Руководство по проведению практических семинаров и тренингов. М., 2005. 82 с.
2. *Базарный В.Ф.* Нервно-психическое утомление учащихся в традиционной школьной среде. Сергиев Посад, 1996. 135 с.
3. *Вайнер Э.Н.* Методология и практика формирования безопасной здоровьесберегающей образовательной среды: Методическое пособие. Липецк, 2004. 210 с.
4. *Выгодская И.Г., Берковская Н.В.* Релаксация как система расслабляющих упражнений// Школа здоровья. 1999. Т. 6, № 1. С. 113 – 118.
5. *Галияхметов Р.Р., Мартынцева Н.В.* Соревнование классов, свободных от курения: Методическое пособие для кураторов и координаторов. Издание четвертое. СПб., 2002. 52 с.
6. *Здоровье: Учебно-методическое пособие для учителей 1 – 11-х классов/ Под ред. В.Н. Касаткина, Л.А. Щеплягиной.* Ярославль: Аверс Плюс, 2007. 448 с.
7. *Колесникова М.Г.* Здоровьесберегающая деятельность учителя // Проблемы школьного естествознания. 2005. № 5. С. 50 – 56.

8. Об опыте консультативно-диагностического центра «ЮВЕНТА» г. Санкт-Петербурга по организации работы в области охраны репродуктивного здоровья девочек до 18 лет: Информационное письмо. М., 2001. 32 с.
9. *Петсонен Р., Васютина О., Питканен С.* Обучение здоровью: Пособие для школьных медицинских работников. М., 2004. 129 с.
10. Планирование, осуществление и оценка эффективности программ профилактики ВИЧ-инфицирования среди учащихся учреждений системы начального и среднего профессионального образования: Научно-методическое пособие /Под ред. И.Н. Гурвича. СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2008. 178 с.
11. Практикум по валеологии / Авт.-сост. М.Г. Колесникова. СПб., 2000. 78 с.
12. Практикум. Учебно-методическое пособие к учебному курсу «Здоровый образ жизни»/ М.Г. Колесникова. СПб.: СПбАППО, 2006. 82 с.
13. Программа: «Обучение здоровью»: Тематический план для 7 – 11-х классов/ Под общ. ред. Л.Ф. Шатохиной. М., 2005. 104 с.
14. Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Питер, 2005.
15. Служба здоровья образовательного учреждения: Методическое обеспечение деятельности специалистов: Сборник методических материалов// Служба здоровья образовательного учреждения: от замысла до реализации: Учебно-методический комплект / Под науч. ред. М.Г. Колесниковой. Вып. 2. СПб.: СПбАППО, 2006. 101 с.
16. Естествознание: Академический школьный учебник // Учебник для общеобразовательных учреждений/ под ред. И.Ю. Алексашиной. М.: Типография «Лабиринт», 2008.
17. Основы здорового образа жизни: Методические рекомендации/ М.Г. Колесникова. СПб.: СПбАППО, 2007. 60 с.

1.5. Рекомендуемые сайты по формированию здорового образа жизни

<http://www.gov.spb.ru/culture/spb/museums/gigiena>

Музей гигиены Центра медицинской профилактики Санкт-Петербурга – профилактика вредных привычек, ВИЧ-инфекции и заболеваний, передающихся половым путем. Анатомия и физиология человека. Охрана материнства и детства. Проблемы сексуального воспитания. Влияние животных на распространение инфекционных заболеваний. Личная гигиена и гигиена питания.

<http://www.krugosvet.ru>

Электронная энциклопедия Кругосвет.

www.aids.ru

Сайт по профилактике ВИЧ/СПИДа.

<http://www.zoj.ru/>

Журнал «Вестник ЗОЖ».

<http://www.fisio.ru/>

Материалы по тематике физкультуры и спорта, пропаганде здорового образа жизни.

<http://www.drugme.ru/>

Социальная сеть здоровья.

1.6. Рекомендуемые организации по формированию здорового образа жизни

1. Санкт-Петербургская академия постдипломного педагогического образования, Кафедра социально-педагогического образования:
ул. Ломоносова, 11–13;
тел.: (812) 572-25-64.
2. Центр медицинской профилактики Санкт-Петербурга, Музей гигиены:
Итальянская ул., 25.
Открыт с 10.00 до 18.00.
Выходные – суббота, воскресенье.
тел.: (812) 311-70-33, 571-42-27, 595-89-08.
3. Региональная общественная организация «Взгляд в будущее»:
пр. Металлистов, д. 18, корп. 2;
тел.: (812) 248-11-78, 248-34-27.
4. Центр профилактики наркомании, движение «Ровесник – ровеснику»:
ул. Марата, 9;
тел.: (812) 575-56-13.

5. Санкт-Петербургский Государственный Университет, Факультет психологии:
наб. Макарова, д.6;
тел.: (812) 328-00-01.
6. Региональная общественная организация социальных проектов в сфере благополучия населения «Стеллит»:
ул. Бумажная, д. 9;
тел.: (812) 445-28-93.
7. Городской консультативно-диагностический центр репродуктивного здоровья подростков «Ювента»:
Старо-Петергофский пр., д. 12;
По будням – с 10.00 до 18.00.
тел.: (812) 251-22-64.
8. Санкт-Петербургская региональная общественная организация по работе с детьми и молодежью «Центр “Инновации”»:
ул. Думская, д.1/3;
тел.: (812) 315-48-25.
9. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции Санкт-Петербурга (ГОУ ЦППРК СПб):
ул. Садовая, д. 50-Б;
тел./факс: 314-37-95, 314-43-77,
e-mail: cpprk@spb.edu.ru
10. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Психолого-медико-социальный Центр сопровождения развития учащихся Василеостровского района СПб (ГОУ ПМС-Центр):
пр. Кима, д.24;
тел./факс: 498-89-93, 498-80-53,
e-mail: pms@spb.edu.ru

11. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Центр психолого-медико-социального сопровождения Выборгского района (ГОУ ЦПМСС):
пр. Костромской, д. 7;
тел.: 550-07-57,
тел./факс: 553-16-61,
e-mail: bratova_i@bk.ru

12. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Центр психолого-медико-социального сопровождения Калининского административного района (ГОУ ЦПМСС):
пр. Гражданский, д. 74, кор.1, лит А;
тел./факс.:533-16-07, 533-68-39,
e-mail: ppmecenter@mail.ru

13. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Центр психолого-медико-социального сопровождения Кировского района СПб (ГОУ ПМСС-Центр):
ул. Зины Портновой, д. 3;
тел./факс: 758-18-66.

14. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции. (ГОУ ЦППРиК):
г. Колпино, ул. Веры Слуцкой, д. 32, к. 2, литер А;
тел./факс: 469-50-88,
e-mail: pscenter@spb.edu.ru

15. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Центр лечебной педагогики дифференцированного обучения Красногвардейского района СПб:
ул. Отечественная д. 10;
тел./факс: 527-05-78,
тел.: 527-07-07.

16. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Центр психолого-медико-социального сопровождения Красносельского района СПб (ГОУ ЦПМСС):
ул. Десантников, д. 20, к.2;
тел./факс.: 364-10-54,
тел: 745-44-43,
e-mail: pms@infob.spb.ru
17. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Центр психолого-медико-социального сопровождения Кронштадтского района СПб. (ГОУ ЦПМСС):
г. Кронштадт, ул. Мануильского, д. 31;
тел.: 435-22-24,
e-mail: Kr_Psichology@rambler.ru
18. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Центр психолого-медико-социального сопровождения Курортного района СПб. (ГОУ ЦПМСС):
г. Сестрорецк, Приморское шоссе, д. 280;
тел.: 437-37-46,
e-mail: ppmsststr@yandex.ru
19. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Центр психолого-медико-социального сопровождения Петродворцового административного района СПб. (ГОУ ЦПМСС Петродворцового района СПб):
г. Петергоф, ул. Блан-Менильская, д. 5;
тел.: 420 55-68,
тел./факс.:427-16-22,
e-mail: Svetlana.Neroda@dgmail.com
20. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции Петродворцового района СПб (ГОУ ЦППРК «Доверие»):
г. Ломоносов, ул. Победы, д.6а;
тел.: 422-48-36,
тел./факс: 423-14-69.

21. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Центр психолого-медико-социального сопровождения Московского района СПб (ГОУ ЦПМСС):
Благодатная ул., д.44, литера А;
тел.: 387-11-34,
тел.: 388-96-06.
22. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, - Центр психолого-медико-социального сопровождения Невского района СПб (ПМС-Центр):
ул. Тельмана, д. 34;
тел.: 8-950-034-18-14, 442-23-99,
e-mail: perkon67@mail.ru
23. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Центр психолого-медико-социального сопровождения Пушкинского района СПб. (ГОУ ЦПМСС):
г. Пушкин, ул. Церковная, д. 37 литер А;
тел./факс: 451-77-56,
тел./факс: 476-57-08,
e-mail: pushkincenter@mail.ru
24. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Центр диагностики и консультирования Психолого-педагогический центр «Здоровья» Петроградского района СПб (ППЦ «Здоровья»):
Левашовский пр. д.2;
тел./факс: 235-73-73,
e-mail: ppc-zdorovye@mail.ru
25. НМЦ, Кабинет профилактики наркозависимости:
Петроградская набережная, д.18, к.3;
тел./факс: 347 67-93.

26. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Центр психолого-медико-социального сопровождения Приморского района СПб (ГОУ ППМС-Центр Приморского района СПб):
наб. Черной речки, д. 16;
тел./факс: 430-50-98,
e-mail: pmsprim@mail.ru
27. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи Центр психолого-медико-социального сопровождения Фрунзенского района СПб (ГОУ ЦПМСС):
ул. Турку, д. 20, к. 2;
тел.: 572-99-97,
тел./факс: 490-88-72,
e-mail: notap@mail.ru
28. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Центр психолого-медико-социального сопровождения «Развитие» Центрального района СПб (ГОУ ППМС- Центр «Развитие»):
ул. Очаковская, д. 2-а:
тел./факс: 272-44-62,
тел.: 271-69-77,
e-mail: razvitie@spb.edu.ru

2. ИНФОРМАЦИОННО-ПРОПАГАНДИСТСКАЯ ПРОГРАММА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ АЛКОГОЛИЗМА У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ ШКОЛ

2.1. Рекомендуемые программы по профилактике алкоголизма, ориентированные на учащихся старших классов общеобразовательных школ

№ п/п	Наименование программы, автор, год	Наименование разделов	Количество часов	Целевая группа	Сведения об эффективности	Сопроводительные материалы	Выходные данные/ Наименование учреждения, где можно получить дополнительную информацию
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Индивидуально-ориентированная информационно-просветительская учебная программа «Экватор» - Василеостровский район С-Пб. С.Е. Коробова, С.И. Семашко, 2006 г.	Дискуссионный клуб «Профилактика зависимого поведения "СМИ, реклама, интернет"»; мини-тренинг «Освоение психолого-педагогических знаний и умений для эффективного взаимодействия в коллективе сверстников»; лекция «Профилактика девиантного и делинквентного поведения учащихся ОУ», круглый стол «Первичная профилактика зависимого поведения среди детей и подростков»; занятие в тренажерном зале «Формирование мотивации ЗОБ, умение выбирать маршрут физического совершенствования»; занятие по психоэмоциональной разгрузке	6 занятий по 45 минут, все занятия проводятся в течение одного учебного дня	Старшеклассники	Признана эффективной на городском уровне	Индивидуально-ориентированная информационно-просветительская учебная программа «Экватор» – Спб., 2006.	ГОУ ПМС – Центр Василеостровского района, СПб.
2.	«Компас», РОО «Центр “Инновации”»		1 – 2 занятия по 45 минут в течение учебного года	Учащиеся средних и старших классов	С 2002 по 2005 г. проходила апробацию в образовательных учреждениях Невского района совместно с Психолого-медико социальным центром	Нет	РОО по работе с детьми и молодежью «Центр “Инновации”» ул. Думская, д.1/3; тел.: 315-48-25

Продолжение таблицы 2.1.

1	2	3	4	5	6	7	8
3.	Учебная программа «Создание волонтерских групп ЗОЖ» Психолого-медико-социальные центры районов СПб. (Центральный, Невский, Выборгский, Фрунзенский и т.д.)	<p>Мероприятия направлены на:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование представлений об условиях, обеспечивающих сохранение и укрепления здоровья, установок на здоровый образ жизни; • развитие самостоятельности, социального интеллекта; • формирование произвольности интеллекта; • развитие эмоциональной сферы ребенка; • формирование адекватной самооценки; • развитие коммуникативных умений. <p>Обучение координаторов и волонтеров (из активных учащихся 9 – 11-х классов), ответственных за проведение мероприятий проводится на базе ПМС-центра. Координаторы назначаются администрацией образовательных учреждений. Дата проведения Конкурса в образовательном учреждении согласуется с оргкомитетами ПМС-центров</p>	Нет информации	Учащиеся средних и старших классов школ	Нет	В программе	Муниципальные Советы муниципальных образований муниципальных районных округов. Отделы образования администрации районов. ПМС-центры. Образовательные учреждения районов

2.2. Рекомендуемые мероприятия по профилактике алкоголизма

№ п/п	Наименование мероприятия	Краткое описание мероприятия	Продолжительность	Целевая группа	Сведения об эффективности	Источник, где можно получить дополнительную информацию о мероприятии
1	2	3	4	5	6	7
1.	Игра «Застолье»	Выбирается один доброволец, который будет отказываться от предлагаемой выпивки. Ведущий (сотрудник образовательного учреждения) уговаривает добровольца выпить алкогольный напиток. Возможные способы выхода из ситуации: 1. Можно просто отказаться. 2. Можно налить себе что-нибудь безалкогольное. 3. Можно соврать: «Мне сегодня заниматься всю ночь», «Я сегодня себя плохо чувствую», «Я сегодня за рулем» и т.д. 4. Можно сослаться на быстрое опьянение. 5. Можно дать налить и сидеть пить одну рюмку весь вечер или делать вид, что пьешь. 6. Можно уйти. 7. Можно попросить кого-нибудь за столом уговорить уговаривающего. 9. Можно не пить вообще	20 минут	Старшеклассники	Нет	Пособие для учителей (РОО СПСБН «Стеллит»)
2.	Ролевая игра «Алкоголь»	Раздайте ролевые карточки. Подробно обсудите все карточки и постарайтесь объяснить, в чем же риск. Обсудите с участниками возможные выходы из ситуаций	30 минут	Старшеклассники	Нет	Пособие для учителей (РОО СПСБН «Стеллит»)
3.	Упражнение «Четыре угла»	Ситуация: Вам 35 лет, у вас взрослая дочь, которая пришла в 12 ночи домой совершенно пьяная. Вы: 1 угол – Выскажу свое несогласие. 2 угол – Постараюсь поговорить. 3 угол – Запрещу свободный выход. 4 угол – Выскажу свое мнение. Дайте на обсуждение время и возможность вынести решение. Выслушайте всех	15 минут	Старшеклассники	Нет	Пособие для учителей (РОО СПСБН «Стеллит»)

Продолжение таблицы 2.2.

1	2	3	4	5	6	7
4.	Экскурсия в Музей гигиены Центра медицинской профилактики Санкт-Петербурга	Сотрудники Музея организуют экскурсии и выставки, направленные на превенцию потребления алкоголя. В частности, проблемы алкоголизма поднимаются в ходе экскурсий «Профилактика вредных привычек» и «Здоровый образ жизни». Этой проблеме также посвящена подготовленная сотрудниками Музея передвижная выставка «Алкоголь – враг здоровья»	1 – 2 часа	Старшеклассники	Нет	Музей гигиены Центра медицинской профилактики Санкт-Петербурга Итальянская ул., 25. Открыт с 10.00 до 18.00. Выходные – суббота, воскресенье; тел.: 210-85-08.
5.	«Трезвая лига»	Это культурно-спортивное движение, которое проводит для подростков выставочные и поэтические турниры, устраивает спартакиады трезвенников. Во всех акциях могут участвовать только те, кто не употребляет алкоголь. Одним из самых крупных мероприятий «Трезвой Лиги» являются Всемирные трезвеннические игры. Они представляют собой небольшие по продолжительности (15 минут) футбольные матчи	В зависимости от акции	Старшеклассники, молодежь	Нет	Культурно-спортивное движение «Трезвая Лига», СПб
6.	Игра «Полет в будущее»	Группе объявляется название игры, зачитывается общая инструкция: «Представьте, что мы все попали в будущее на машине времени. Перед выходом из корабля компьютер предупреждает нас об опасности: “В обществе, в котором Вы оказались, существует угроза жизни”. Далее компьютер ломается, успев выдать три слова: соблазн, зависимость, вредные привычки. Перед нами стоят две задачи: 1) выжить; 2) определить характер и методы борьбы с опасностью, чтобы, возвратившись, предупредить человечество о грозящей беде». <i>Вопросы для обсуждения:</i> Что означают слова «соблазн, вредные привычки, зависимость»? Все ли они одинаково опасны? Когда возникает соблазн, а когда появляется	30 минут	Старшеклассники, студенты	Нет	Нет

Продолжение таблицы 2.2.

1	2	3	4	5	6	7
		<p>зависимость? Какие бывают зависимости? Что в них общее, а что отличное? (на доске фиксируем список зависимостей: химические и эмоциональные)</p>				
7.	<p>«Мозговой штурм. Зачем люди <input type="checkbox"/>А <input type="checkbox"/>требляют наркотики и алкоголь»</p>	<p>Предлагается свободно высказаться по поводу причин, побуждающих человека употреблять алкоголь или наркотики. Ведущий фиксирует по мере поступления ответы на листке ватмана, поощряя к активности всех участников. Примерные варианты ответов могут выглядеть так: «Человек употребляет наркотики и алкоголь потому, что эти вещества помогают ему:</p> <ul style="list-style-type: none"> • снимать барьеры в общении, • удовлетворять свое любопытство, • снимать напряжение и тревожность, • стимулировать активность, • следовать принятой традиции, • приобретать новый опыт». <p>В конце подводится итог и делается обобщение, задаются вопросы о том, каково им сейчас вспоминать эти причины, что было трудно, были ли сделаны какие-то открытия</p>	20 – 30 минут	Подростки, молодежь	Нет	Нет

2.3. Рекомендуемые информационные и видеоматериалы по профилактике алкоголизма

№ п/п	Наименование постера, брошюры или фильма и выходные данные	Краткое описание, продолжительность	Целевая группа
1	«Напился – Забылся – Заразился». Плакат РОО «Взгляд в будущее»	Плакат	Старшеклассники, молодежь
2	Алкоголь – шаг в пропасть. Учебное пособие для ученика и учителя. А.Н.Маюров, Я.А. Маюров	8 уроков по профилактике алкоголизма	7 – 11-е классы

2.4. Рекомендуемая литература по профилактике алкоголизма

1. *Гузилов Б.М., Мейроян А.А.* Что губит нас...: О проблемах алкоголизма, наркомании и табакокурении. Л.: Лениздат, 1990. 208 с.
2. *Маюров А.Н., Маюров Я.А.* Уроки здоровья. Алкоголь – шаг в пропасть: Учебное пособие для ученика и учителя. 7 – 11-е классы. Кн. 3. М.: Педагогическое общество России, 2006. 208 с.
3. Практикум. Учебно-методическое пособие к учебному курсу «Здоровый образ жизни» / М.Г. Колесникова. 2-е изд., доп. СПб.: СПбАППО, 2006. 82 с.
4. Здоровье: Учебно-методическое пособие для учителей 1 – 11-х классов/ Под ред. В.Н. Касаткина, Л.А. Щеплягиной. Ярославль: Аверс Плюс, 2007. 448 с.

2.5. Рекомендуемые сайты по профилактике алкоголизма

<http://www.aarus.ru>

Официальный сайт Общества Анонимных Алкоголиков России.

<Http://www.aaspb.h1.ru>

Сайт Санкт-Петербургского общества анонимных алкоголиков.

<Http://www.add.net.ru>

Антинаркотический информационный сервер, посвящённый различным видам зависимостей.

[Http://www.adic.org.ua](http://www.adic.org.ua)

Сайт Украинского информационного центра по проблемам алкоголя.

[Http://www.alcodocor.ru](http://www.alcodocor.ru)

Сайт медицинского центра «Алкодоктор» включает в себя информацию об алкоголизме и методах его лечения.

[Http://www.alcoholism.ru](http://www.alcoholism.ru)

Сайт посвящен проблеме алкоголизма. Содержит информацию о лечении, профилактике и реабилитации алкоголизма.

[Http://www.antispirit.ru](http://www.antispirit.ru)

На сайте очень подробно представлена информация об алкоголизме в целом, об истории алкоголя и алкоголизма, его видах, классификациях и симптомах. Также сайт содержит обзор методов и способов лечения этого заболевания.

[Http://www.dipsomania.ru](http://www.dipsomania.ru)

Сайт, содержащий полезную информацию об алкоголизме, его причинах и видах.

[Http://www.intacso.ru](http://www.intacso.ru)

Официальный сайт Международной Академии Трезвости. Сайт содержит различные материалы для обсуждения, литературу по данной теме, программы семинаров и тренингов, глоссарий по алкоголизму.

[Http://www.f-dv.ru](http://www.f-dv.ru)

Официальный сайт благотворительного фонда по профилактике социально значимых заболеваний «Движение». Сайт посвящён оказанию информационной и психологической поддержки гражданам с различными видами зависимостей – алкогольной, игровой и наркотической.

[Http://www.forumaa.net](http://www.forumaa.net)

Первый международный форум анонимных алкоголиков.

[Http://www.narcom.ru](http://www.narcom.ru)

Сервер против наркотиков. Содержит также различные статьи, в которых представлены статистические данные, характеризующие ситуацию с употреблением алкоголя, теоретическую информацию по проблеме алкоголизма и о методах лечения алкоголизма.

[Http://www.NotDrink.ru](http://www.NotDrink.ru)

Форум, посвящённый проблеме алкоголизма.

[Http://www.optimalist.narod.ru](http://www.optimalist.narod.ru)

Сайт Общероссийской Общественной организации «Оптималист». Содержит большое количество различных материалов: книг, публикаций, документации, посвящённых проблеме алкоголизма, а также список полезных ссылок, посвящённых данной теме.

[Http://www.trezvostrus.ru](http://www.trezvostrus.ru)

Российское общественное движение «Трезвая Россия». Информация, материалы, программы семинаров и тренингов.

<http://www.vvb.spb.ru>

Официальный сайт Региональной общественной организации «Взгляд в будущее» по профилактике поведения высокой степени «риска» и пропаганде здорового образа жизни среди подростков и молодежи.

<http://www.yadnet.sp.ru>

Официальный сайт молодёжного движения «Ровесник – ровеснику» по профилактике зависимостей и созданию условий для формирования ответственного отношения к собственному здоровью.

<http://www.gov.spb.ru/culture/spb/museums/gigiena>

Музей гигиены Центра медицинской профилактики Санкт-Петербурга – профилактика вредных привычек, СПИД и заболевания, передающиеся половым путем. Анатомия и физиология человека. Охрана материнства и детства. Проблемы сексуального воспитания. Влияние животных на распространение инфекционных заболеваний. Личная гигиена и гигиена питания.

[Http://www.krugosvet.ru](http://www.krugosvet.ru)

Электронная энциклопедия Кругосвет.

[Http://www.narcohelp.ru](http://www.narcohelp.ru)

Информационный сайт о зависимости. Содержит большое количество информации о наркомании, алкоголизме, их признаках, психологических проблемах и др.

<http://www.demoscope.ru>

Электронная версия бюллетеня «Население и общество». Сайт содержит различную статистическую информацию, представленную в таблицах и графиках.

2.6. Рекомендуемые организации по профилактике алкоголизма

1. Центр медицинской профилактики Санкт-Петербурга, Музей гигиены:
Итальянская ул., д. 25;
тел.: 311-70-33, 571-42-27, 595-89-08.
2. Региональная общественная организация «Взгляд в будущее»:
пр. Металлистов, д. 18, корпус 2;
тел.: 248-11-78, 248-34-27.
3. Центр профилактики наркомании, движение «Ровесник – ровеснику»:
ул. Марата, д. 9;
тел.: 575-56-13.
4. Региональная общественная организация социальных проектов в сфере благополучия населения «Стеллит»:
Бумажная ул., 9, офис 617;
тел.: 445-28-93.
5. Санкт-Петербургская региональная общественная организация по работе с детьми и молодёжью «Центр “Инноваций”»:
ул. Думская, д. 1/3;
тел.: 315-48-25.
6. Санкт-Петербургская академия постдипломного педагогического образования, Кафедра социально-педагогического образования:
ул. Ломоносова, д. 11-13;
тел. 572-25-64.
7. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции Санкт-Петербурга (ГОУ ЦППРК СПб):
ул. Садовая, д. 50-Б;
тел./факс: 314-37-95, 314-43-77,
e-mail: cpprk@spb.edu.ru

8. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Психолого-медико-социальный Центр сопровождения развития учащихся Василеостровского района СПб (ГОУ ПМС-Центр):
пр. Кима, д.24;
тел./факс: 498-89-93, 498-80-53,
e-mail: pms@spb.edu.ru
9. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Центр психолого-медико-социального сопровождения Выборгского района (ГОУ ЦПМСС):
пр. Костромской, д. 7;
тел.: 550-07-57,
тел./факс: 553-16-61,
e-mail: bratova_i@bk.ru
10. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Центр психолого-медико-социального сопровождения Калининского административного района (ГОУ ЦПМСС):
пр. Гражданский, д. 74, кор.1, лит А;
тел./факс.:533-16-07, 533-68-39,
e-mail: ppmecenter@mail.ru
11. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Центр психолого-медико-социального сопровождения Кировского района СПб (ГОУ ПМСС-Центр):
ул. Зины Портновой, д. 3;
тел./факс: 758-18-66.
12. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции. (ГОУ ЦППРиК):
г. Колпино, ул. Веры Слуцкой, д. 32, к. 2, литер А;
тел./факс: 469-50-88,
e-mail: pscenter@spb.edu.ru

13. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Центр лечебной педагогики дифференцированного обучения Красногвардейского района СПб:
ул. Отечественная д. 10;
тел./факс: 527-05-78,
тел.: 527-07-07.
14. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Центр психолого-медико-социального сопровождения Красносельского района СПб (ГОУ ЦПМСС):
ул. Десантников, д. 20, к.2;
тел./факс.: 364-10-54,
тел: 745-44-43,
e-mail: pms@infob.spb.ru
15. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Центр психолого-медико-социального сопровождения Кронштадтского района СПб. (ГОУ ЦПМСС):
г. Кронштадт, ул. Мануильского, д. 31;
тел.: 435-22-24,
e-mail: Kr_Psichology@rambler.ru
16. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Центр психолого-медико-социального сопровождения Курортного района СПб. (ГОУ ЦПМСС):
г. Сестрорецк, Приморское шоссе, д. 280;
тел.: 437-37-46,
e-mail: ppmsststr@yandex.ru
17. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Центр психолого-медико-социального сопровождения Петродворцового административного района СПб. (ГОУ ЦПМСС Петродворцового района СПб):
г. Петергоф, ул. Блан-Менильская, д. 5;
тел.: 420 55-68,
тел./факс.:427-16-22,
e-mail: Svetlana.Neroda@gmail.com

18. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции Петродворцового района СПб (ГОУ ЦППРК «Доверие»):
г. Ломоносов, ул. Победы, д.6а;
тел.: 422-48-36,
тел./факс: 423-14-69.
19. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Центр психолого-медико-социального сопровождения Московского района СПб (ГОУ ЦПМСС):
Благодатная ул., д.44, литера А;
тел.: 387-11-34,
тел.: 388-96-06.
20. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Центр психолого-медико-социального сопровождения Невского района СПб (ПМС-Центр):
ул. Тельмана, д. 34;
тел.: 8-950-034-18-14, 442-23-99,
e-mail: perkon67@mail.ru
21. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Центр психолого-медико-социального сопровождения Пушкинского района СПб. (ГОУ ЦПМСС):
г. Пушкин, ул. Церковная, д. 37 литер А;
тел./факс: 451-77-56,
тел./факс: 476-57-08,
e-mail: pushkincenter@mail.ru
22. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Центр диагностики и консультирования Психолого-педагогический центр «Здоровья» Петроградского района СПб (ППЦ «Здоровья»):
Левашовский пр. д.2;
тел./факс: 235-73-73,
e-mail: ppc-zdorovye@mail.ru

23. НМЦ, Кабинет профилактики наркозависимости:
Петроградская набережная, д.18, к.3;
тел./факс: 347 67-93.
24. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Центр психолого-медико-социального сопровождения Приморского района СПб (ГОУ ППМС-Центр Приморского района СПб):
наб. Черной речки, д. 16;
тел./факс: 430-50-98,
e-mail: pmsprim@mail.ru
25. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи Центр психолого-медико-социального сопровождения Фрунзенского района СПб (ГОУ ЦПМСС):
ул. Турку, д. 20, к. 2;
тел.: 572-99-97,
тел./факс: 490-88-72,
e-mail: notap@mail.ru
26. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Центр психолого-медико-социального сопровождения «Развитие» Центрального района СПб (ГОУ ППМС- Центр «Развитие»):
ул. Очаковская, д. 2-а:
тел./факс: 272-44-62,
тел.: 271-69-77,
e-mail: razvitie@spb.edu.ru

3. ИНФОРМАЦИОННО-ПРОПАГАНДИСТСКАЯ ПРОГРАММА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ ШКОЛ

3.1. Рекомендуемые программы по профилактике употребления наркотиков, ориентированные на учащихся старших классов общеобразовательных школ

№ п/п	Наименование программы, автор, год	Наименование разделов	Количество часов	Целевая группа	Сведения об эффективности	Сопроводительные материалы	Выходные данные/ Наименование учреждения, где можно получить дополнительную информацию
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Индивидуально-ориентированная информационно-просветительская учебная программа «Экватор» - Василеостровский район С-Пб. С.Е. Коробова, С.И. Семашко, 2006 г.	Дискуссионный клуб «Профилактика зависимого поведения "СМИ, реклама, интернет>"; мини-тренинг «Освоение психолого-педагогических знаний и умений для эффективного взаимодействия в коллективе сверстников»; лекция «Профилактика девиантного и делинквентного поведения учащихся ОУ», круглый стол «Первичная профилактика зависимого поведения среди детей и подростков»; занятие в тренажерном зале «Формирование мотивации ЗОБ, умение выбирать маршрут физического совершенствования»; занятие по психоэмоциональной разгрузке	6 занятий по 45 минут, все занятия проводятся в течение одного учебного дня	Старшеклассники	Признана эффективной на городском уровне	Индивидуально-ориентированная информационно-просветительская учебная программа «Экватор» – Спб., 2006.	ГОУ ПМС-Центр Василеостровского района, СПб.
2.	«Компас», РОО «Центр “Инноваций”»		1 – 2 занятия по 45 минут в течение	Учащиеся средних и старших классов	С 2002 по 2005 г. проходила апробацию в образовательных уч-	Нет	РОО по работе с детьми и молодежью «Центр “Инно-

Продолжение таблицы 3.1.

1	2	3	4	5	6	7	8
			учебного года		реждениях Невского района совместно с ПМС-Центром		ваций”», тел.: 315-48-25
3.	Становление, Ответственная организация «Центр “Инноваций”»	Программа предполагает проведение опроса учащихся с целью выявления группы «риска». Далее ведется работа с представителями группы «риска», которая предполагает активизацию у школьников потребности в самопознании и решении личностных проблем, активизацию творческих способностей, развитие навыков эффективной коммуникации, повышение уверенности в себе		Старшеклассники	Нет	Нет	РОО по работе с детьми и молодежью «Центр “Инноваций”» ул. Думская, д.1/3; тел.: 315-48-25
4.	Учебная программа «Профилактика наркозависимости среди детей и подростков в системе образования Василеостровского района Санкт-Петербурга», 2003 г.	Программа состоит из 4 блоков: аналитико-информационного, обучающего, формирующего ЗОБ, консультационного. Включает в себя проведение бесед с детьми на классных часах, выступления на родительских собраниях, занятия с детьми (игровая терапия, сказкотерапия, тренинги, танцевально-двигательная терапия для девочек, кинезотерапия для мальчиков и т.д.), работу с семьей, направленную на формирование антинаркотической семейной атмосферы через семейные тренинговые занятия, консультирование родителей и педагогов по вопросам зависимого поведения	В зависимости от направления	Дети с 6 до 18 лет	Нет	Нет	ГОУ ПМС-Центр Василеостровского района СПб.

Продолжение таблицы 3.1.

1	2	3	4	5	6	7	8
5.	Учебно-просветительская программа «Правовые аспекты профилактики девиантного и делинквентного поведения учащихся ОУ», ГОУ ПМС-Центр Василеостровского района, Н.И. Михайлова, 2003 г.	Работа с учащимися включает в себя следующие темы: понятие «правопорядок», охрана «правопорядка», понятие «юридическая ответственность», привлечение к юридической ответственности, особенности гражданско-правовой, административной, уголовной ответственности несовершеннолетних, охрана прав несовершеннолетних, правила поведения в школе, правила поведения в общественных местах, на улице, в транспорте, общественная опасность противоправных действий, наркотики и закон	Нет информации	Учащиеся 8 – 9-х классов	Опыт реализации программ центра свидетельствует об успешности профилактической работы	Необходимы информационные материалы по темам занятий	ГОУ ПМС-Центр Василеостровского района СПб.
6.	Целевая программа «Школа без наркотиков», Институт специальной педагогики и психологии Международного университета семьи и ребенка им. Р. Валенберга.	Комплексная программа, направлена на создание в школе условий, препятствующих распространению наркотиков	Нет информации	Педагоги, родители, учащиеся 1 – 11-х классов	Используется Ассоциацией служб и Центров психолого-педагогического медико-социального сопровождения развития детей, работающих в СПб.	В книге	Школа без наркотиков: Книга для педагогов и родителей. Изд. 2-е, перераб. и доп./ Под ред. Л.М. Шипициной и Е.И. Казаковой. СПб.: Детство-пресс, 2001. 176 с.
7.	Программа «Ровесник – ровеснику»	Создание и поддержка молодежного антинаркотического движения. Подготовка молодежных лидеров. Создание условий, позволяющих молодым людям своими силами вести работу, направленную на снижение уровня потребления ПАВ. три основных на-	Нет информации	Подростки	Нет	Нет	Центр профилактики наркомании: СПб., ул. Марата, д.12

Продолжение таблицы 3.1.

1	2	3	4	5	6	7	8
		правления деятельности: «По- зиция», «Защита», «Помощь»					

3.2. Рекомендуемые мероприятия по профилактике употребления наркотиков

№ п/п	Наименование мероприятия	Краткое описание мероприятия	Продолжительность	Целевая группа	Сведения об эффективности	Источник, где можно получить дополнительную информацию о мероприятии
1	2	3	4	5	6	7
1.	Выбери жизнь, Общественная организация «Палс», совместно с музыкантами рок-группы и волонтерами	Лекция по профилактике употребления наркотиков. В ней – информацию о количестве наркозависимых, о формировании химической зависимости и о рисках, связанных с употреблением наркотиков; истории бывших наркоманов и фильм о жизни потребителей героина, перемежается с песнями, исполняемыми музыкантами рок-группы	Проходит в течение нескольких часов	Старшеклассники, молодежь	За последний год акция прошла в 35 – 40 учебных заведениях, в 15 тюрьмах. Несколько раз акции проходили в летних лагерях для сирот. За один раз акция охватывает 200 – 300 человек	СПб ОО «ПАЛС» тел.: 230-15-68 e-mail: gpals@mail.ru
2.	Интерактивное профилактическое занятие «Социо-драма», ГУ «Городской центр профилактики безнадзорности и наркозависимости несовершеннолетних “Контакт”», 2008г.	Целостная театрализованная программа с элементами социально- психологического тренинга для больших групп, в которую включаются элементы лекций, психогимнастических упражнений, групповая дискуссия. С помощью интерактивных профилактических занятий приходит осознание собственных ценностей; развивается уверенность в себе, коммуникабельность, умение достигать поставленные цели. Целью проведения этого проекта является пропаганда активного здорового образа жизни, информирование о	1 – 1,5 часа	Учащиеся средних учебных заведений и старших классов средних школ районов города	Нет	ГУ «Городской центр профилактики безнадзорности и наркозависимости несовершеннолетних “Контакт”»

1	2	3	4	5	6	7
		существовании волонтерского движения и привлечение новых участников				
3.	Станционная игра «Будь здоров, играя», ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Центр психолого-медико-социального сопровождения Невского административного района Санкт-Петербурга, Е.Б. Сысоева, Н.Н. Яциненко, 2007 г.	<p>Самопрезентация – приветствие команд (творческое выступление не более 3 минут). Работа на станциях. В соответствии с маршрутным листом команды участвуют в работе станций шесть станций.</p> <p>1-я станция: «Мой здоровый район» Для достижения успеха на станции требуется владение информацией о парках, учреждениях культуры, театрах, спортивных учреждениях, клубах, оздоровительно-досуговых центрах, и т.д., расположенных в Невском районе.</p> <p>2-я станция: «Смех продлевает жизнь» Для достижения успеха на станции требуются навыки невербального общения, чувство юмора, уверенность в себе и знание пословиц.</p> <p>3-я станция: «Реклама» Для достижения успеха на станции требуется знание целей, принципов и механизмов воздействия рекламы.</p> <p>4-я станция: «Службы помощи в трудных ситуациях»</p>	Один учебный день	Подростки	Нет	Игра (по станциям) по профилактике правонарушений, безнадзорности и наркозависимости среди учащихся образовательных учреждений «Будь здоров, играя»: методическая разработка// ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, - центр психолого-медико-социального сопровождения Невского административного района Санкт-Петербурга, Е.Б. Сысоева, Н.Н. Яциненко, 2007 г. Тел.: 447-27-45

1	2	3	4	5	6	7
		<p>Для достижения успеха на станции требуется знание российских, городских, районных и внутришкольных служб помощи и поддержки.</p> <p>5-я станция: «Игровая»</p> <p>Для достижения успеха на станции требуется показать себя как сплоченную, умеющую добиваться поставленной цели, команду.</p> <p>6-я станция: «Плакат»</p> <p>Для достижения успеха на станции требуется знать основы здорового образа жизни и умение работать в команде, помогая друг другу.</p> <p>Подведение итогов Конкурса, награждение победителей. Итоги Конкурса оформляются протоколом оргкомитета I или II этапа</p>				
4.	Игра «Телевизионный ролик»	Группа разбивается на подгруппы по 4 – 6 человек, затем ведущий объясняет задание: «Представьте, что вы работаете на телевидении, ваша задача на ближайшие 20 минут — придумать и поставить телевизионный ролик о вреде наркотиков. Вы можете работать в любых жанрах: социальная реклама, постановка, мультипликация. Вы можете использовать музыкальное сопровождение, танцы, переодевания — все, что подскажет	40 минут	Подростки, молодежь	Нет	Нет

Продолжение таблицы 3.2.

1	2	3	4	5	6	7
		вам воображение». После обдумывания и репетиций каждая подгруппа представляет свой ролик. Затем участники делятся впечатлениями				
5.	Игра «Скульптура зависимости»	<p>Участникам группы предлагается разбиться на тройки и разойтись по комнате в подгруппах так, чтобы не мешать друг другу. Затем каждой из подгрупп предлагается построить «скульптуру зависимости» так, как они ее себе представляют.</p> <p>Ведущий объясняет, что «материалом» для скульптуры будут сами участники, кроме того, они могут использовать любые подручные средства. Дается некоторое время на обдумывание и репетицию, и затем каждая из подгрупп представляет свою скульптуру с необходимыми комментариями.</p> <p>После выступления всех подгрупп проводится групповое обсуждение, во время которого каждому участнику предоставляется возможность поделиться своими чувствами и ощущениями</p>	20 минут	Подростки, молодежь	Нет	Нет
6.	Игра «Незаконченный рассказ»	Цель – выявление информированности подростков о наркотических веществах и их от-	40 минут	Подростки, молодежь	Нет	Нет

1	2	3	4	5	6	7
		<p>ношении к этим веществам. Каждому участнику дается карточка с описанием начала ситуации, в которой подростку кто-либо предлагает попробовать наркотическое вещество. Окончание ситуации отсутствует — его необходимо дописать самому участнику.</p> <p>Пример ситуации: «У нас была своя компания. Мы ежедневно встречались во дворе дома и вместе проводили время. Все ребята, в том числе и я, курили сигареты. Однажды в нашей компании появился новенький. Он употреблял какое-то особое вещество, которое называл “наркотой” и предлагал нам тоже его попробовать. Он так здорово рассказывал, как после дозы “наркоты” “ловит кайф”, и что эти ощущения ни с чем не сравнить по приятности. Некоторые попробовали сразу. Я отказался. Он пытался убедить меня, что ничего не случится, если я разок попробую...»</p>				
7.	<p>Антинаркотическая профилактическая игра по станциям «Думай о будущем», 2008 г.</p>	<p>1. «Презентация». Команда готовит свое название и девиз-четверостишие, комплемент соперникам.</p> <p>2. «Экспресс-коктейль». Команды соревнуются в знаниях по следующим темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Здоровое питание»; 	Один учебный день	Учащиеся, волонтеры (могут быть студенты)	Нет	<p>Психолого-медико-социальный центр Вы-боргского района, СПб. Тел.:550-07-57</p>

1	2	3	4	5	6	7
		<ul style="list-style-type: none"> • «Физическое здоровье»; • «Гигиена»; • «Законы красоты»; • «Выдающиеся личности – за здоровье»; • «Знай и люби свой город»; • «Вопросы наркомании в Законодательстве РФ». <p>3.«Картина мира». Команды соревнуются в воплощении идеи о здоровом образе жизни.</p> <p>4.«Мой праздник». Команды предлагают оригинальные, позитивные способы провести свободное время.</p> <p>5. «Реклама». Команды создают истинные рекламы психоактивных веществ и рекламы полезным продуктам и видам деятельности.</p> <p>6. «Спортивная». Команды соревнуются в выполнении спортивных заданий.</p> <p>7. «Пожелания друзьям и потомкам». Команды рисуют плакат антинаркотического содержания и пишут пожелания, приветствующие здоровый образ жизни</p>				
8.	Районная игра «Здоровый стиль жизни», Отдел психолого-педагогической профилактики зависимого поведения детей и подростков Центра психолого-медико-социального сопровождения «Развитие»	<p>1.«Спортивная». Команды называют все известные виды спорта и изображают «живую скульптуру» любимого вида спорта.</p> <p>2.«Верю – не верю». Команды соревнуются в знаниях по следующим темам:</p>	Один учебный день	Учащиеся 5 – 8-х классов, волонтеры	Нет	Отдел психолого-педагогической профилактики зависимого поведения детей и подростков центра психолого-медико-социального сопровождения

Продолжение таблицы 3.2.

1	2	3	4	5	6	7
	<p>Центрального района СПб., 2007г.</p>	<p>-«Здоровое питание»; -«Физическое здоровье»; -«Гигиена»; -«Законы красоты»; -«Знай и люби свой город». 3.«Поезд будущего». Командам предлагается размышлять, какие жизненные ценности нужны человеку для успешного будущего. 4.«Реклама». Команды экспромтом готовят рекламу продукта или услуги, служащих укреплению здоровья</p>				<p>«Развитие» Центрального района СПб, Тел.: 271-69-77</p>

3.3. Рекомендуемые информационные и видеоматериалы по профилактике употребления наркотиков

№ п/п	Наименование постера, брошюры или фильма и выходные данные	Краткое описание, продолжительность	Целевая группа
1.	Life on-line: пособие для тех, кто выбирает жизнь, В.В. Костров, психолог Мурманского центра СПИД	Наркотики не бывают на короткое время; линия жизни наркомана; что тебя ждет, если человек, который тебе нравится, – наркоман; контакты	Подростки, молодежь
2.	Наркотики (брошюра). Отделение медико-социальной помощи детям и подросткам, страдающим химической зависимостью, Москва, Е.М. Наркевич	Исповедь наркомана, исповедь девушки	Молодежь
3.	Шаг за шагом от наркотиков: Книга для подростков//Центр профилактики наркомании – СПб.: Типография «АМИР», 2002. 48 с.	Книга составлена и придумана участниками молодежного движения «Ровесник – ровеснику». В ее основу легли письма, пришедшие на адрес клуба. Содержание: «Наркотики – это реально?», «О наркомании..», «В жизни нужно пробовать все или нет?», «Послание наркоманам», «Хочу попробовать?!», «А если в компании?», «Я и наркотик», «Моей подруге», «Я стал наркоманом», «Ищу тебя...», «Это конец?», «О радости и смысле жизни»	Старшеклассники, студенты 1-х курсов
4.	Зависимость, болезнь, преступность, смерть. Буклет издан при содействии Комитета по социальной политике СПб. Факультетом психологии СПбГУ, 2003 г.	Что такое наркотики? Зависимость. Преступность. Причины употребления. Болезнь. Смерть.	Старшеклассники, студенты
5.	Фильм «Дневник Насти», Фонд «Здоровая Россия»	28 минут. Художественный фильм направлен на профилактику наркомании и ВИЧ/СПИДа; между сюжетами школьникам предлагается ответить на вопросы	Подростки, молодежь
6.	Брошюра «Игры с разумом» (о наркотиках), Центр социального развития и информации PSI		Подростки, молодежь
7.	Фильм «Герой без героина», ООО «Студия “Смарт Пикчерз”», 2007	15-минутный фильм с участием школьников, родителей, экспертов, людей, употреблявших психоактивные вещества, и их родственников. Профилактика инъекционного употребления наркотиков	Старшеклассники
8.	Сборник видеофильмов «Профилактика наркозависимости» СПбГУЗ «Городской центр медицинской профилактики» Комитета по здравоохранению Правительства Санкт-Петербурга	1. «О вреде курения» (0:08:57)/ 2. «Добрый дядя с косячком» (0:21:00)/ 3. «Клетка» (0:10:30)/	Подростки, молодежь

3.4. Рекомендуемая литература по профилактике употребления наркотиков

1. Школа без наркотиков: Книга для педагогов и родителей. 2-е изд., перераб. и доп./ Под ред. Л.М. Шипициной и Е.И. Казаковой. СПб.: Детство-пресс, 2001. 176 с.
2. Организация и деятельность центров и кабинетов по профилактике злоупотребления психоактивными веществами среди детей и молодежи. Подросток в меняющемся мире. М.: Издательский сервис, 2002. 352 с.
3. Шаг за шагом от наркотиков: Книга для родителей. 2-е изд. СПб.: Типография «Светлица», 2002. 72 с.
4. Шаг за шагом от наркотиков: Книга для подростков// Центр профилактики наркомании. СПб.: Типография «АМИР», 2002. 48 с.
5. «Мы выбираем жизнь». Программа активной профилактики наркомании, ВИЧ/СПИДа и других заболеваний, передающихся половым путем среди учащихся СПТУ: Методическое пособие для психологов, социальных работников, подростковых врачей и других специалистов// Центр профилактики наркомании. СПб.: Типография «Светлица», 2002. 58 с.
6. Как избежать беды. Методические материалы по антинаркотическому воспитанию школьников/ Под ред. И.Н. Беляева, С.А. Белковой. Ступино: Клуб ЮНЕСКО «Оптималист Подмосковья», 2004. 151 с.
7. Выбираю жизнь: Программа Д.О.М.// Учебно-методическое пособие для сотрудников правоохранительных органов и учителей/ Авт.-сост. С.В. Горанская, О.С. Баранова. Петрозаводск: Петро-Пресс, 2001. 192 с.
8. Организация мероприятий по профилактике наркомании: Рекомендации для педагогических коллективов школ, работников подростковых клубов и социальных педагогов. 3-е изд., перераб. и доп. Центра профилактики наркомании. СПб., 2001. 72 с.
9. Учащиеся и наркотики: Руководство для учителей//United Nations International Drug Control Programme, 2002.
10. Организация профилактики наркомании в системе образования Санкт-Петербурга. Часть 5. Справочные материалы/ Авт.-сост. Н.И. Цыганкова. СПб., 2008.
11. Организация профилактики, психолого-педагогической коррекции и реабилитации наркозависимости в системе образования Санкт-Петербурга. Часть 4// Опыт работы по профилактике, психолого-педагогической коррекции и реабилитации наркозависимости в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга./ Н.И. Цыганкова. СПб.: СПбАППО, 2007. 87 с.
12. Первичная профилактика наркозависимости детей и подростков в образовательной среде учреждения дополнительного образования детей. Из опыта работы Дома детского творчества Московского района Санкт-Петербурга// Методическое пособие. Авт.-сост. Т.К. Говорушина, Т.С. Воробейкова, М.Г. Колесникова. СПб.: СПбАППО, 2006. 120 с.

3.5.Рекомендуемые сайты по профилактике употребления наркотиков

<http://www.drusjki.ru/>

Сайт группы «Дружки» (Санкт-Петербург), проект «Выбери жизнь».

www.echo-network.org

На сайте можно скачать мультфильмы с профилактическим сюжетом.

www.narcom.ru

Русский народный сервер против наркотиков. Содержит большое количество статистической, теоретической, практической информации по проблеме профилактики употребления наркотиков.

<http://www.top.nodrugs.ru>

Каталог русскоязычных Интернет-ресурсов о наркотиках.

<http://www.gnk.gov.ru>

Официальный сайт Федеральной службы РФ по контролю за оборотом наркотиков.

<http://www.gepatitu.net>

Сайт содержит подробную информацию о гепатитах А, В, С, D, E, G.

<http://www.antidrug.ru>

Справочная система методической поддержки учреждений социального обслуживания семей и детей по вопросам профилактики злоупотребления психоактивными веществами (сайт разработан Санкт-Петербургским государственным учреждением социальной помощи семьям и детям «Региональный центр “Семья”» в 2008 г.).

3.6. Рекомендуемые организации по профилактике употребления наркотиков

1. Сектор по обеспечению деятельности антинаркотической комиссии в Санкт-Петербурге Аппарата губернатора Санкт-Петербурга, Администрации губернатора Санкт-Петербурга:
тел.: 576-73-25.

2. Санкт-Петербургская академия постдипломного педагогического образования, Кафедра социально-педагогического образования:
ул. Ломоносова, д. 11-13;
тел.: 572-25-64.
3. Санкт-Петербурга Межрайонного Наркологического Диспансера №1, Детско-подростковое отделение амбулаторного наркологического отделения Невского района:
ул. Ивановская, д. 32;
тел.: 362-17-47.
4. Центр медицинской профилактики Санкт-Петербурга, Музей гигиены:
Итальянская ул., д. 25;
тел.: 311-70-33, 571-42-27, 595-89-08.
5. Центр профилактики наркомании, движение «Ровесник – ровеснику»:
ул. Марата, д. 9;
тел.: 575-56-13.
6. Санкт-Петербургское государственное учреждение социальной помощи семьям и детям «Региональный центр “Семья”»:
ул. Социалистическая, д.5;
тел.: 713-13-19.
7. Региональная общественная организация «Взгляд в Будущее»:
Пр. Металлистов, д. 18, корпус 2;
тел.: 248-11-78, 248-34-27.
8. Региональная общественная организация социальных проектов в сфере благополучия населения «Стеллит»:
Бумажная ул., 9, офис 617;
тел.: 445-28-93.
9. Санкт-Петербургская региональная общественная организация по работе с детьми и молодёжью «Центр “Инноваций”»:
ул. Думская, д. 1/3;
тел.: 315-48-25.

10. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции Санкт-Петербурга (ГОУ ЦППРК СПб):
ул. Садовая, д. 50-Б;
Тел./факс: 314-37-95, 314-43-77,
e-mail: cpprk@spb.edu.ru
11. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Психолого-медико-социальный Центр сопровождения развития учащихся Василеостровского района СПб (ГОУ ПМС-Центр)
пр. Кима, д. 24;
тел./факс: 498-89-93, 498-80-53,
e-mail: pms@spb.edu.ru
12. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Центр психолого-медико-социального сопровождения Выборгского района (ГОУ ЦПМСС):
пр. Костромской, д. 7;
тел.: 550-07-57,
тел./факс: 553-16-61,
e-mail: bratova_i@bk.ru
13. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Центр психолого-медико-социального сопровождения Калининского административного района (ГОУ ЦПМСС):
пр. Гражданский д. 74, кор.1, лит А;
тел./факс.:533-16-07,
e-mail: ppmecenter@mail.ru
14. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Центр психолого-медико-социального сопровождения Кировского района СПб (ГОУ ПМСС-Центр):
ул. Зины Портновой, д. 3;
тел./факс: 758-18-66.

15. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции. (ГОУ ЦППРиК):
г. Колпино, ул. Веры Слуцкой, д.32, к. 2, литер А;
тел./факс: 469-50-88,
e-mail: pscenter@spb.edu.ru
16. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Центр лечебной педагогики дифференцированного обучения Красногвардейского района СПб:
ул. Отечественная д. 10;
тел./факс: 527-05-78, 527-07-07.
17. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Центр психолого-медико-социального сопровождения Красносельского района СПб (ГОУ ЦПМСС):
ул. Десантников, д. 20, к. 2;
тел./факс: 364-10-54, 745-44-43,
e-mail: pms@infob.spb.ru
18. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Центр психолого-медико-социального сопровождения Кронштадтского района СПб. (ГОУ ЦПМСС):
г. Кронштадт, ул. Мануильского д. 31;
тел./факс: 311-50- 53, 435-22-24,
дисп.: 311-32-10,
e-mail: Kr_Psihology@rambler.ru
19. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Центр психолого-медико-социального сопровождения Курортного района СПб. (ГОУ ЦПМСС):
г. Сестрорецк, Приморское шоссе, 280;
тел.: 437-37-46, 434-21-10, 437-25-00,
e-mail: ppmsststr@yandex.ru

20. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Центр психолого-медико-социального сопровождения Петродворцового района СПб. (ГОУ ЦПМСС Петродворцового района СПб):
Петергоф, ул. Блан-Менильская, д. 5;
тел.: 420 55-68, 427-16-22
e-mail: Svetlana.Neroda@gmail.com
21. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции Петродворцового района СПб (ГОУ ЦППРК «Доверие») (Ломоносов):
г. Ломоносов, ул. Победы, д.6а;
тел: 422-48-36, 423-14-69.
22. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Центр психолого-медико-социального сопровождения Московского района СПб (ГОУ ЦПМСС):
Благодатная ул., д.44, литера А;
Тел.: 387-11-34, 388-96-06.
23. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Центр психолого-медико-социального сопровождения Невского района СПб (ПМС-Центр):
ул. Тельмана, д. 34;
тел: 8-950-034-18-14,
e-mail: pmsc@mail.ru
24. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Центр психолого-медико-социального сопровождения Пушкинского района СПб.(ГОУ ЦПМСС):
г. Пушкин, ул. Церковная, д. 37 литер А;
тел./факс: 451-77-56, 476-57-08,
e-mail: pushkincenter@mail.ru
25. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Центр диагностики и консультирования «Психолого-педагогический центр Здоровья» Петроградского района СПб (ППЦ «Здоровья»):
Левашовский пр. д. 2.;
тел./факс:235-73-73,
e-mail: ppc-zdorovye@mail.ru

26. НМЦ, Кабинет профилактики наркозависимости:
Петроградская набережная, д.18, к. 3;
тел./факс: 347 67-93.
27. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Центр психолого-медико-социального сопровождения Приморского района СПб (ГОУ ППМС-Центр Приморского района СПб):
наб. Черной речки, д. 16;
тел.: 430-50-51,
тел./факс: 430-50-98,
тел. деж. 430-51-01,
e-mail: pmsprim@mail.ru
28. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи Центр психолого-медико-социального сопровождения Фрунзенского административного района СПб (ГОУ ЦПМСС):
ул. Турку, д. 20, к. 2;
тел.: 572-99-97,
тел./факс: 490-88-72,
e-mail: notap@mail.ru
29. ГОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Центр психолого-медико-социального сопровождения «Развитие» Центрального района СПб (ГОУ ППМС- Центр «Развитие»):
ул. Очаковская, д. 2-а;
тел./факс: 272-44-62,
тел.: 271-69-77,
e-mail: razvitie@spb.edu.ru

4. ИНФОРМАЦИОННО-ПРОПАГАНДИСТСКАЯ ПРОГРАММА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ПЕРВЫХ КУРСОВ ВУЗОВ

4.1. Рекомендуемые программы по формированию здорового образа жизни, ориентированные на студентов первых курсов высших учебных заведений

№ п/п	Наименование программы, автор, год	Наименование разделов	Количество часов	Целевая группа	Сведения об эффективности	Сопроводительные материалы	Выходные данные/ Наименование учреждения, где можно получить дополнительную информацию
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Комплексная профилактическая программа «Стиль 2000 – здоровый выбор», Региональная общественная организация «Взгляд в будущее»	<p>Программа «Стиль 2000 – Здоровый выбор» включает в себя 20 занятий на различные темы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Мое тело. (Мужская и женская репродуктивные системы. Терминология.) 2. Эмоции и чувства. (Контроль над эмоциями.) 3. ВИЧ/СПИД (История. Пути заражения. Профилактика ВИЧ/СПИДа.) 4. Риск. (Рискованное поведение, его последствия.) 5. Если хочешь быть здоров... (Гигиена. заболевания, передающиеся половым путем.) 6. Наркозависимость. 7. «Да» и «Нет». (Навыки выбора безопасного поведения. Умение настоять на своем мнении.) 8. Кризисные ситуации. (Что делать, если неприятности?) 9. Табак и алкоголь. 10. Беременность. Роды. Аборты. 11. Когда плохо. (Как справиться с 	20 занятий по 45 минут	Студенты 1-х курсов, старшеклассники	Нет	Стиль 2000 – здоровый выбор. Учебник для работы по профилактике поведения высокой степени «риска» детей и подростков. Для участников молодежных групп и специалистов. СПб, 2000.	Региональная общественная организация «Взгляд в будущее»

1	2	3	4	5	6	7	8
		<p>плохим настроением?)</p> <p>12. «Видеостудия». (Съемка видеороликов о СПИДе, наркозависимости...)</p> <p>13. Немного о любви и хитростях общения.</p> <p>14. Конфликты и контакты. (Как не довести маленькую ссору до большого скандала?)</p> <p>15. Контрацепция. (Методы, степень их надежности.)</p> <p>16. Интеллектуальное казино. (Игра на закрепление материала.)</p> <p>17. Видеопросмотр.</p> <p>18. Все обо всем. (Ответы на типичные вопросы.)</p> <p>19. Где найти поддержку? (Адреса служб и центров поддержки.)</p> <p>20. Финиш. (Чаепитие, конкурсы, призы.)</p>					
2.	«Основы медицинских знаний», Самарский Государственный университет	Анализ понятий «здоровье», факторов, его определяющих, здорового образа жизни. Специальные семинары посвящены профилактике табакокурения, употребления психоактивных веществ и т.п.	Нет информации	Студенты	Показатель – активность участия студентов в образовательном процессе	Нет	Технологии разработки и совершенствования молодежных социальных проектов и программ по формированию здорового образа жизни в студенческой среде: Методическое пособие/ Л.А. Цветкова, И.Н. Гурвич, М.М. Русакова и др.; Под ред. И.Н. Гурвича. СПб.: Изд-во С.-Петербург. ун-та, 2004. 148 с.
3.	Территориальная программа профилактики заболеваний	В рамках программы используются тренинги, беседы, просмотры видеоматериалов, анкетные опро-	Нет информации	Студенты	Нет	Нет	<i>Карева И.В., Рябов В.Н., Коломиец Е.В.</i> Территориальная программа профи-

1	2	3	4	5	6	7	8
	и укрепления здоровья «Остров безопасности», муниципальное медицинское учреждение здравоохранения «Центр медицинской профилактики» г. Оренбурга. Карева И.Н., Рябов В.Н., Коломиец Е.В., 2003 г.	сы, дискуссии, ролевые игры, тестирование, распространение печатной продукции. Состоит из четырех разделов: мониторинг здоровья студентов и сотрудников университета, основы формирования ЗОЖ, экспериментальные данные апробации концепции, комплекс профилактических мероприятий					лактики заболеваний и укрепления здоровья «Остров безопасности». Оренбург: ММУЗ «Центр медицинской профилактики», 2003
4.	Комплексная программа «Развитие физической культуры среди студентов Уральского государственного технического университета – УПИ», Шурманов, 2003 г.	Программа по совершенствованию содержания процесса преподавания дисциплины «Физическое воспитание», организация спортивно-массовой работы в университете, организация мероприятий	Нет информации	Студенты всех курсов	Нет	Нет	<i>Шурманов Е.Г.</i> Опыт реализации здоровьесберегающих технологий в студенческой среде// Профилактика злоупотребления психоактивными веществами детьми и молодежью: Сборник тезисов Всерос.конф./под ред. Н.В. Вострокнутова и др. М.: Вариант, 2003. С. 190 – 191.
5.	«Школа здоровья», Арзамасское медицинское училище, Г.А. Трофимова, 2003 г.	1.Беседы: «СПИД – чума XX века», «Курение и здоровье», «Алкоголь и здоровье», «В чем вред курения?», «Опасность пассивного курения», «Эффективные методы отказа от курения», «Программа малых шагов», «Препараты, применяемые против курения», «ЗОЖ – школа выживания», «Профилактика вредных привычек», «Войдем в мир здоровья», «Наркоманам скажем «"НЕТ!"». 2. Конференция «Проблемы по-	Нет информации	Учащиеся, студенты	Нет	Нет	<i>Трофимова Г.А., Лавровский С.Н., Фешина Н.Г.</i> Опыт работы «Школы здоровья» Арзамасского медицинского училища по волонтерскому внедрению здоровьесберегающих технологий// Там же. С 185 – 186.

1	2	3	4	5	6	7	8
		<p>лового воспитания подростка» с показом фильмов «Не убивай меня, мама», «Антиотравляющее воспитание».</p> <p>3. Мониторинг, оценка состояния здоровья студентов по специально разработанным анкетам.</p> <p>4. Подготовка методических рекомендаций по решению психологических проблем учащихся.</p> <p>5. Пропаганда здорового образа жизни по принципу «равный – равному» (старшекурсники – первокурсникам).</p> <p>6. Проведение недель нравственного воспитания.</p> <p>7. Участие в общегородских акциях по формированию здорового образа жизни.</p> <p>8. Выпуск листовок.</p> <p>9. Научно-исследовательская работа студентов по проблеме здорового образа жизни.</p> <p>10. Участие в различных конкурсах по пропаганде здорового образа жизни.</p>					
6.	Образовательный центр «Академия здоровья» при институте физической культуры Ростовского педагогического университета, В.Е. Кайма, 2003 г.	Курс «Медико-педагогические аспекты здоровья», клуб для студентов и сотрудников университета (тренинги, практикумы, семинары, арт-терапия, йога, дыхательная гимнастика, практикум по культуре питания, динамический комплекс «цигун»)	Занятия 2 р. в неделю, в вечернее время	Студенты	Трехлетние каганестические данные свидетельствуют об эффективности	Нет	<i>Кайма В.Е.</i> Место сохранения здоровья технологий в образовательной среде высшей школы// Там же. С. 174-175.
7.	Целевая комплексная программа «Здоровье» Курско-	7 взаимосвязанных программ: «Наука», «Диспансеризация и профилактика», «Физическое вос-	Нет информации	Студенты	Нет	Нет	<i>Гонеев А.Д., Скобликова Т.В.</i> Программа «Здоровье» как фактор профи-

1	2	3	4	5	6	7	8
	го государственного университета, А.Д. Гонеев, Т.В. Скобликова, 2003 г.	питание», «Быт и питание», «Материально-техническая база», «Кадры», «Учебный процесс»					лактики злоупотребления ПАВ в студенческой среде// Там же. С. 170-171.
8.	Откровенный разговор с молодыми мужчинами, РОО «Взгляд в будущее», Казанский С.Г., 2007 г.	1.Межличностные взаимоотношения, сексуальность и репродуктивное здоровье. 2.Родительская зрелость, отцовство и забота. Гендерные стереотипы в воспитании детей, распределении ролей в семье. 3.Факторы риска.	44 занятия от 30 минут до 2 часов	Юноши от 15 до 22 лет	Нет	В методическом пособии	Откровенный разговор с молодыми мужчинами: Методическое пособие// Подготовлено в рамках проекта «Приглашение в будущее» при поддержке Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) и АМР США/ Сост. С.Г. Казанский, СПб.: Типография РОО «Взгляд в будущее», 2007. 126 с.
9.	Профилактика асоциальных явлений и формирование здорового образа жизни, докт. психол. наук, проф. кафедры социальной психологии ф-та психологии СПбГУ И.Н. Гурвич	Тема 1. Здоровье и социальное поведение российской молодежи. Тема 2. Психологические основы формирования поведения в детско-подростковом возрасте. Тема 3. Психопатологические факторы нарушения поведения в молодом возрасте. Тема 4. Криминальное поведение молодежи. Тема 5. Аддиктивное поведение молодежи: алкоголизация. Тема 6. Аддиктивное поведение молодежи: наркотизм. Тема 7. Сексуальное поведение молодежи. Тема 8. Суицидальное поведение молодежи. Тема 9. Первичная профилактика и формирование здорового образа жизни в молодежной среде.	68 акад. часов	Студенты	Нет	Нет	Программа учебного курса «Профилактика асоциальных явлений и формирование здорового образа жизни». Факультет социологии СПбГУ. Специализация: Организация работы с молодежью. Курс – 5-й, семестр – 9-й. Автор: докт. психол. наук, проф. кафедры социальной психологии ф-та психологии СПбГУ И.Н. Гурвич

1	2	3	4	5	6	7	8
10.	Программа формирования и поддержания здоровья студентов, докт. психол. наук, проф. кафедры социальной психологии ф-та психологии СПбГУ И.Н.Гурвич, 2006-2007 гг.	Тема 1. Профилактика табакокурения. Тема 2. Профилактика наркопотребления. Тема 3. Профилактика алкопотребления. Тема 4. Профилактика нарушения питания. Тема 5. Профилактика нарушений режима сна. Тема 6. Профилактика недостаточной физической активности. Тема 7. Профилактика низкой мотивации прохождения профилактических осмотров (темы лекционных занятий, семинаров и информационных материалов (плакатов и брошюр) выбираются с учетом результатов исследования распространенности различных видов поведения «риска» среди студентов, для которых программа реализуется).	Не менее 2-х академических часов на каждую тему	Студенты дневных отделений	Нет	Плакаты и брошюры соответствующие темам лекционных занятий и семинаров	Программа формирования и поддержания здоровья студентов. Группа авторов под руководством докт. психол. наук, проф. кафедры социальной психологии ф-та психологии СПбГУ И.Н.Гурвича, 2006 – 2007 гг.
11.	Профилактика ВИЧ/СПИД, отдел профилактики наркозависимости, ДДТ «Олимп» Выборгского района, 2006г.	Мифы о ВИЧ/ СПИДе история и современное состояние проблемы, медицинские аспекты инфицирования ВИЧ, пути передачи ВИЧ, психологические аспекты инфицирования ВИЧ, социальные аспекты инфицирования ВИЧ, способы защиты, риск и запреты, заключительный опрос, подведение итогов программы	12 часов	Молодежь в возрасте 17 – 19 лет	Нет	Подробное описание программы, наглядные и раздаточные материалы	ГОУ ДОД ДДТ «Олимп» Выборгского района СПб., отдел профилактики наркозависимости e-mail: olymp-psy@mail.ru тел.: 599-39-00, 599-51-65, 8-911-759-94-86
12.	Программа обучения студентов-волонтеров (в рамках работы моло-	Обучение студентов ведению профилактической работы в рамках программы «Скажи жизни «”Да!”»:	36 часов	Студенты – будущие психологи, социальные ра-	Нет	Подробное описание программы, наглядные и раздаточные материалы, анкеты	ГОУ ДОД ДДТ «Олимп» Выборгского района СПб., отдел профилактики наркозависимости

1	2	3	4	5	6	7	8
	<p>дежного клуба «Мастерская») ведению профилактической работы с детьми и подростками</p>	<p>1. Организационный семинар 2. Методический семинар: ведение в программу «Скажи жизни «Да!»» (цели программы, специфика, организационные особенности проведения занятий); проработка занятий 1-10 (цель занятия, основная идея, разбор заданий к теме). 3. Практическая работа – проведение 10 занятий (с наставником) по 45 минут каждое. Занятия проводятся 1 раз в неделю с группой 10- 15 человек, 12 – 14 лет (7- 8 классы). 4. Супервизорские группы – супервизии проводятся 1 раз в неделю после каждого проведенного занятия. Цель: помочь выявить и обозначить затруднения в работе, получить обратную связь, проанализировать причины своих затруднений, расширить свои теоретические представления, наметить пути дальнейшей работы. 5. Обучение студентов ведению профилактической работы в рамках программы «Навыки здорового образа жизни» для детей 3-7 лет и 7-10 лет.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Организационный семинар. • Методический семинар. • Практическая работа – проведение 3 занятий (с наставником) по 20 - 45 минут каждое в зави- 		<p>ботники, педагоги</p>			<p>e-mail: olymp-psy@mail.ru тел.: 599-39-00, 599-51-65, 8-911-759-94-86</p>

Продолжение 4.1.

1	2	3	4	5	6	7	8
		симости от возраста детей. • Супервизорские группы – разработка и представление собственного занятия.					

4.2. Рекомендуемые мероприятия по формированию здорового образа жизни

№ п/п	Наименование мероприятия	Краткое описание мероприятия	Продолжительность	Целевая группа	Сведения об эффективности	Источник, где можно получить дополнительную информацию о мероприятии
1.	День безопасно влюбленных, с начала 2000-х годов. Проводится 14 февраля, СПб РМБОО «Молодежный информационный центр»	Участники акции курсируют по центральным улицам города, делая остановки в местах скопления молодежи. Они раздают «валентинки» с профилактической информацией и предлагают выразить свое мнение о СПИДе на специальном стенде	Один учебный день	Студенты	Нет	РМБОО «Молодежный информационный центр»: Новоизмайловский пр., 48, Дом молодежи, офис 6, bulletin@youthcentre.ru
2.	Акция «Будь готов!», РОО «Взгляд в будущее» совместно с Городским консультативно-диагностическим центром «Ювента» и Молодежным движением «Эхо»	Цель акции – подготовка молодежи к счастью и здоровью. Участники акции могут пополнить свои знания о ВИЧ и ЗППП у специальных стендов с викторинами и конкурсами. Кроме того, у подростков есть возможность получить бесплатную консультацию у специалистов Центра «Ювента». Также можно символично ответить на вопрос о том, кто должен заботиться о предохранении, привязав ленточку определенного цвета к «Дереву жизни и здоровья» (синий – мужчина, красный – женщина, желтый – оба партнера)	Один учебный день	Студенты	Нет	РОО «Взгляд в будущее», Городской консультативно-диагностический центр репродуктивного здоровья подростков «Ювента»
3.	Телесно-ориентированный тренинг личностного роста, Латыпова, 2003 г.	Изменение жизненных установок у студентов Уральского государственного педагогического университета в результате прохождения профилактического тренинга. У студентов вырабатывается уверенное поведение, ответственность за себя и свое здоровье	Серия сессий	Студенты младших курсов	Нет	<i>Латыпова Н.В.</i> Изменение жизненных установок у студентов младших курсов // Профилактика злоупотребления психоактивными веществами детьми и молодежью: Сб. тезисов Всерос. конференции / Под ред. Н.В. Вострокнутова и др. М.: Вариант, 2003.

4.3. Рекомендуемые информационные и видеоматериалы по формированию здорового образа жизни

№ п/п	Наименование постера, брошюры или фильма и выходные данные	Краткое описание	Целевая группа
1.	Оставайтесь людьми! ВИЧ не передается через дружбу. Буклет составлен фондом «Фокус-медиа» при экспертной поддержке «СПИД Фонда Восток – Запад», одобрен Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и доктором биол. наук НИИЭМ им. Н.Ф. Гамалеи РАМН, проф. И.Д. Дрыновым	Что такое ВИЧ? Что такое СПИД? В чем разница между ВИЧ и СПИДом? Лечение ВИЧ-инфекции. Как происходит передача ВИЧ? Как ВИЧ не передается? Беременность и ВИЧ. Как бы вы отнеслись к человеку, если бы узнали, что у него ВИЧ-инфекция? Информация о центрах СПИДа в России	Старшеклассники, студенты
2.	ВИЧ-инфекция: узнай больше. Брошюра. РОО «Стеллит» при поддержке Совета по международным исследованиям и обменам (АЙ-РЕКС)	Содержит факты о ВИЧ, высказывания ребят, информацию о действующих горячих линиях, центрах, куда можно обратиться подростку	Студенты 1-х курсов учреждений начального и среднего профессионального образования
3.	Жизнь прекрасна, когда защищена! Безопасный секс – мой выбор. Буклет составлен фондом «Фокус-медиа» при экспертной поддержке «СПИД Фонда Восток – Запад» и одобрен Министерством здравоохранения РФ	Введение. ВИЧ и СПИД: в чем отличие? ИППП (виды и симптомы). Презерватив. Как разговаривать об этом? Список организаций	Старшеклассники, студенты

4.4. Рекомендуемая литература по формированию здорового образа жизни

1. *Вайнер Э.Н.* Методология и практика формирования безопасной здоровьесберегающей образовательной среды: Методическое пособие. Липецк, 2004. 210 с.
2. *Гилинский Я., Гурвич И., Русакова М., Симпура Ю., Хлопушин Р.* Девиантность подростков: Теория, методология, эмпирическая реальность. СПб.: Медицинская пресса, 2001. 200 с.
3. *Гурвич И.Н.* Социальная психология здоровья. СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 1999. 1023 с.
4. Об опыте консультативно-диагностического центра «Ювента» г. Санкт-Петербурга по организации работы в области охраны репродуктивного здоровья девочек до 18 лет: информационное письмо. М., 2001. 32 с.
5. Первый курс – воспитательная работа/ Сост.: Н.И. Кучер, Г.И. Зинина, А.В. Пономарев, Е.В. Осипчукова, Ю.Р. Вишневский, С.И. Минеева и др. Екатеринбург: Изд-во АМБ, 2002. 226 с.
6. Практикум по валеологии / Авт.-сост. к.п.н. М.Г. Колесникова. СПб., 2000. 78 с.
7. Практикум: Учебно-методическое пособие к учебному курсу «Здоровый образ жизни» / М.Г. Колесникова. СПб.: СПбАППО, 2006. 82 с.
8. Психология здоровья: Учебник для вузов/ Под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Питер, 2003. 607 с.

9. Служба здоровья образовательного учреждения: Методическое обеспечение деятельности специалистов: Сборник методических материалов // Служба здоровья образовательного учреждения: от замысла до реализации: Учебно-методический комплект / Под ред. М.Г. Колесниковой. Вып. 2. СПб.: СПбАППО, 2006. 101 с.
10. Технологии разработки и совершенствования молодежных социальных проектов и программ по формированию здорового образа жизни в студенческой среде: Методическое пособие/ Л.А. Цветкова, И.Н. Гурвич, М.М. Русакова и др.; Под ред. И.Н. Гурвича. СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2004. 148 с.

4.5. Рекомендуемые сайты по формированию здорового образа жизни

<http://www.gov.spb.ru/culture/spb/museums/gigiena>

Музей гигиены Центра медицинской профилактики Санкт-Петербурга – профилактика вредных привычек, ВИЧ-инфекции и заболеваний, передающихся половым путем. Анатомия и физиология человека. Охрана материнства и детства. Проблемы сексуального воспитания. Влияние животных на распространение инфекционных заболеваний. Личная гигиена и гигиена питания.

<http://www.krugosvet.ru>

Электронная энциклопедия Кругосвет.

www.aids.ru

Сайт по профилактике ВИЧ/СПИДа.

<http://www.zoj.ru/>

Журнал «Вестник ЗОЖ».

<http://www.fisio.ru/>

Материалы по тематике физкультуры и спорта, пропаганде здорового образа жизни.

<http://www.drugme.ru/>

Социальная сеть здоровья.

4.6. Рекомендуемые организации по формированию здорового образа жизни

1. Санкт-Петербургская академия постдипломного педагогического образования:
ул. Ломоносова, д. 11-13;
тел.: (812) 572-25-49.
2. Центр медицинской профилактики Санкт-Петербурга, Музей гигиены:
Итальянская ул., д. 25;
тел.: (812) 311-70-33, 571-42-27, 595-89-08.
Открыт с 10.00 до 18.00.
Выходные – суббота, воскресенье.
3. Региональная общественная организация «Взгляд в будущее»:
пр. Металлистов, д. 18, корп. 2;
тел.: (812) 248-11-78, 248-34-27.
4. Центр профилактики наркомании, движение «Ровесник – ровеснику»:
ул. Марата, д. 9;
тел.: (812) 575-65-13.
5. Санкт-Петербургский государственный университет, Факультет психологии:
наб. Макарова, д.6;
тел.: (812) 328-00-01.
6. Региональная общественная организация социальных проектов в сфере благополучия населения «Стеллит»:
ул. Бумажная, д. 9, офис 617;
тел.: (812) 445-28-93.
7. Городской консультативно-диагностический центр репродуктивного здоровья подростков «Ювента»:
Старо-Петергофский пр., д. 12;
тел.: (812) 251-22-64.

8. Санкт-Петербургская региональная общественная организация по работе с детьми и молодежью «Центр “Инновации”»:
ул. Думская, д.1/3;
тел.: (812) 315-48-25.
По будням с 10.00 до 18.00.

5. ИНФОРМАЦИОННО-ПРОПАГАНДИСТСКАЯ ПРОГРАММА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ АЛКОГОЛИЗМА У СТУДЕНТОВ ПЕРВЫХ КУРСОВ ВУЗОВ

5.1. Рекомендуемые программы по профилактике алкоголизма, ориентированные на студентов первых курсов высших учебных заведений

№ п/п	Наименование программы, автор, год	Наименование разделов	Количество часов	Целевая группа	Сведения об эффективности	Сопроводительные материалы	Выходные данные/ Наименование учреждения, где можно получить дополнительную информацию
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Курс «Наркология», СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003 г.	1. Теоретические основы наркологии. 2. Современные представления о хроническом алкоголизме. 3. Наркомании и токсикомании.	60 часов	Студенты специализации 022500	Нет	В программе	<i>Евсеев С.П., Шипицина Л.М., Шпиленя Л.С., Габайдулин В.С., Городнова М.Ю.</i> Основы профилактической антинаркотической деятельности средствами физической культуры: Учебная программа дисциплин специализации по специальности высшего профессионального образования 022500 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. 100 с.
2.	Аддиктивное поведение молодежи: алкоголизация. Профилактика асоциальных явлений и формирование здорового образа жизни, докт. психол.наук, проф. кафедры социальной психологии ф-та психологии СПбГУ И.Н.Гурвич	Характеристики употребления алкоголя молодежью. Социо-культурные факторы алкоголизации подростков. Теории подростковой алкоголизации. Клиника и течение раннего алкоголизма. Гередитарный и социопатический подростковый алкоголизм. Психопатологические аспекты подростковой	4 часа	Студенты	Нет	Нет	Программа учебного курса «Профилактика асоциальных явлений и формирование здорового образа жизни». Факультет социологии СПбГУ. Специализация: Организация работы с молодежью. Курс – 5-й, семестр – 9-й. Автор: докт. психол. наук, проф. кафедры социальной психологии ф-та психологии СПбГУ .И.Н. Гурвич

Продолжение таблицы 5.1.

1	2	3	4	5	6	7	8
		алкоголезации Профилактика алкопотребления в подростковой среде					
3.	Программа формирования и поддержания здоровья студентов, докт. психол. наук, проф. кафедры социальной психологии ф-та психологии СПбГУ И.Н. Гурвич, 2006 – 2007 гг.	<p>Тема 1. Профилактика табакокурения.</p> <p>Тема 2. Профилактика наркопотребления.</p> <p>Тема 3. Профилактика алкопотребления.</p> <p>Тема 4. Профилактика нарушения питания.</p> <p>Тема 5. Профилактика нарушений режима сна.</p> <p>Тема 6. Профилактика недостаточной физической активности.</p> <p>Тема 7. Профилактика низкой мотивации прохождения профилактических осмотров(темы лекционных занятий, семинаров и информационных материалов (плакатов и брошюр) выбираются с учетом результатов исследования распространенности различных видов поведения «риска» среди студентов, для которых программа реализуется).</p>	Не менее 2 академических часов на каждую тему	Студенты дневных отделений	Плакаты и брошюры, соответствующие темам лекционных занятий и семинаров	Программа формирования и поддержания здоровья студентов Автор: группа авторов под руководством д.психол.н., проф. кафедры социальной психологии ф-та психологии СПбГУ И.Н.Гурвича, 2006-2007 гг.	Программа формирования и поддержания здоровья студентов. Группа авторов под руководством докт. психол. наук, проф. кафедры социальной психологии ф-та психологии СПбГУ И.Н. Гурвич, 2006 – 2007 гг.

5.2. Рекомендуемые мероприятия по профилактике алкоголизма

№ п/п	Наименование мероприятия	Краткое описание мероприятия	Продолжительность	Целевая группа	Сведения об эффективности	Источник, где можно получить дополнительную информацию о мероприятии
1	2	3	4	5	6	7
1.	Экскурсия в Музей гигиены Центра медицинской профилактики Санкт-Петербурга	Сотрудники Музея организуют экскурсии и выставки, направленные на превенцию употребления алкоголя. Проблема алкоголизма поднимается в ходе экскурсий «Профилактика вредных привычек» и «Здоровый образ жизни». Этой проблеме также посвящена подготовленная сотрудниками Музея передвижная выставка «Алкоголь – враг здоровья»	1 – 2 часа	Студенты младших курсов	Нет	Музей гигиены Центра медицинской профилактики Санкт-Петербурга: Итальянская ул., 25. Открыт с 10.00 до 18.00. Выходные – суббота, воскресенье; тел.: 210-85-08.
2.	«Трезвая лига»	Это культурно-спортивное движение, которое проводит для подростков и молодежи выставочные и поэтические турниры, устраивает спартакиады трезвенников. Во всех акциях могут участвовать только те, кто не употребляет алкоголь. Одним из самых крупных мероприятий «Трезвой лиги» являются Всемирные трезвеннические игры. Они представляют собой небольшие по продолжительности (15 минут) футбольные матчи	В зависимости от акции	Молодежь	Нет	Культурно-спортивное движение «Трезвая лига», СПб.
3.	Игра «Полет в будущее»	Группе объявляется название игры, зачитывается общая инструкция: «Представьте, что мы все попали в будущее на машине времени. Перед выходом из корабля компьютер предупреждает нас об опасности: “В обществе, в котором вы оказались, существует угроза жизни”. Далее компьютер ломается, успев выдать три слова: соблазн, зависимость, вредные привычки. 1. Перед нами стоят две задачи: 1) выжить;	30 минут	Старшеклассники, студенты	Нет	Нет

Продолжение таблицы 5.2.

1	2	3	4	5	6	7
		<p>2) определить характер и методы борьбы с опасностью, чтобы, возвратившись, предупредить человечество о грозящей беде.</p> <p><i>Вопросы для обсуждения:</i></p> <p>2. Что означают слова «соблазн, вредные привычки, зависимость»?</p> <p>3. Все ли они одинаково опасны?</p> <p>4. Когда возникает соблазн, а когда появляется зависимость?</p> <p>Какие бывают зависимости? Что в них общее, а что отличное? (на доске фиксируем список зависимостей: химические и эмоциональные)»</p>				
4.	Мозговой штурм «Зачем люди употребляют наркотики и алкоголь?»	<p>Предлагается свободно высказаться по поводу причин, побуждающих человека употреблять алкоголь или наркотики. Ведущий фиксирует по мере поступления ответы на листке ватмана, поощряя к активности всех участников. Примерные варианты ответов могут выглядеть так: «Человек употребляет наркотики и алкоголь потому, что эти вещества помогают ему:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. снимать барьеры в общении, 2. удовлетворять свое любопытство, 3. снимать напряжение и тревожность, 4. стимулировать активность, 5. следовать принятой традиции, 6. приобретать новый опыт». <p>В конце подводится итог и делается обобщение, задается вопрос о том, каково им сейчас вспоминать эти причины, что было трудно, были ли сделаны какие-то открытия.</p>	20 – 30 минут	Подростки, молодежь	Нет	Нет
5.	Аддиктивное поведение молодежи: тренинг, И.Н. Гурвич	Групповые методы активной профилактики алкоголя и наркопотребления в молодежной среде	4 часа	Студенты	Нет	Нет

5.3. Рекомендуемые информационные и видеоматериалы по профилактике алкоголизма

№ п/п	Наименование постера, брошюры или фильма и выходные данные	Краткое описание	Целевая группа
1	«Напился – Забылся – Заразился». Плакат, РОО «Взгляд в будущее»	Плакат	Молодежь

5.4. Рекомендуемая литература по профилактике алкоголизма

1. *Братусь Б.С., Сидоров П.И.* Психология, клиника и профилактика раннего алкоголизма. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 144 с.
2. *Гузиков Б.М., Мейроян А.А.* Что губит нас...: О проблемах алкоголизма, наркомании и табакокурении. Л.: Лениздат, 1990. 208 с.
3. *Гурьева В.А., Гиндикин В.Я.* Юношеские психопатии и алкоголизм. М.: Медицина, 1980. 272 с.

5.5. Рекомендуемые сайты по профилактике алкоголизма

<http://www.aarus.ru>

Официальный сайт Общества Анонимных Алкоголиков России.

<http://www.aaspb.h1.ru>

Сайт Санкт-Петербургского общества анонимных алкоголиков.

<http://www.add.net.ru>

Антинаркотический информационный сервер, посвящённый различным видам зависимостей.

<http://www.adic.org.ua>

Сайт Украинского информационного центра по проблемам алкоголя.

<http://www.alcodocor.ru>

Сайт медицинского центра «Алкодоктор» включает в себя информацию об алкоголизме и методах его лечения.

<http://www.alcoholism.ru>

Сайт посвящен проблеме алкоголизма. Содержит информацию о лечении, профилактике и реабилитации алкоголизма.

<http://www.antispirt.ru>

На сайте очень подробно представлена информация об алкоголизме в целом, об истории алкоголя и алкоголизма, его видах, классификациях и симптомах. Также сайт содержит обзор методов и способов лечения этого заболевания.

<http://www.dipsomania.ru>

Сайт, содержащий полезную информацию об алкоголизме, его причинах и видах.

<http://www.intacso.ru>

Официальный сайт Международной Академии Трезвости. Сайт содержит различные материалы для обсуждения, литературу по данной теме, программы семинаров и тренингов, глоссарий по алкоголизму.

<http://www.f-dv.ru>

Официальный сайт благотворительного фонда по профилактике социально-значимых заболеваний «Движение». Сайт посвящён оказанию информационной и психологической поддержки гражданам с различными видами зависимостей – алкогольной, игровой и наркотической.

<http://www.forumaa.net>

Первый международный форум анонимных алкоголиков.

<http://www.narcom.ru>

Сервер против наркотиков. Содержит также различные статьи, в которых представлены статистические данные, характеризующую ситуацию с употреблением алкоголя, теоретическую информацию по проблеме алкоголизма и о методах лечения алкоголизма.

<http://www.NotDrink.ru>

Форум, посвящённый проблеме алкоголизма.

<http://www.optimalist.narod.ru>

Сайт Общероссийской Общественной организации «Оптималист». Содержит большое количество различных материалов: книг, публикаций, документации, посвящённых проблеме алкоголизма, а также список полезных ссылок, посвящённых данной теме.

<http://www.trezvostrus.ru>

Российское общественное движение «Трезвая Россия». Информация, материалы, программы семинаров и тренингов.

<http://www.vvb.spb.ru>

Официальный сайт Региональной Общественной Организации «Взгляд в будущее» по профилактике поведения высокой степени риска и пропаганде здорового образа жизни среди подростков и молодежи.

<http://www.yadnet.sp.ru>

Официальный сайт молодёжного движения «Ровесник – ровеснику» по профилактике зависимостей и созданию условий для формирования ответственного отношения к собственному здоровью.

<http://www.gov.spb.ru/culture/spb/museums/gigiena>

Музей гигиены Центра медицинской профилактики Санкт-Петербурга – профилактика вредных привычек, СПИД и заболевания, передающиеся половым путем. Анатомия и физиология человека. Охрана материнства и детства. Проблемы сексуального воспитания. Влияние животных на распространение инфекционных заболеваний. Личная гигиена и гигиена питания.

<http://www.krugosvet.ru>

Электронная энциклопедия Кругосвет.

<http://www.narcohelр.ru>

Информационный сайт о зависимости. Содержит большое количество информации о наркомании, алкоголизме, их признаках, психологических проблемах и др.

<http://www.demoscope.ru>

Электронная версия бюллетеня «Население и общество». Сайт содержит различную статистическую информацию, представленную в таблицах и графиках.

5.6. Рекомендуемые организации по профилактике алкоголизма

1. Центр медицинской профилактики Санкт-Петербурга, Музей гигиены:
Итальянская ул., д. 25;
тел.: (812) 311-70-33, 571-42-27, 595-89-08.

2. Региональная общественная организация «Взгляд в Будущее»:
пр. Металлистов, д. 18, корп. 2;
тел.: (812) 248-11-78, 248-34-27.
3. Центр профилактики наркомании, движение «Ровесник – ровеснику»:
ул. Марата, д. 9;
тел.: (812) 575-56-13.
4. Региональная общественная организация социальных проектов в сфере благополучия населения «Стеллит»:
Бумажная ул., д. 9, офис 617;
тел.: (812) 445-28-93.
5. Санкт-Петербургская региональная общественная организация по работе с детьми и молодёжью «Центр “Инноваций”»:
ул. Думская, д. 1/3;
тел.: (812) 315-48-25.
6. Санкт-Петербургская академия постдипломного педагогического образования, Кафедра социально-педагогического образования:
ул. Ломоносова, д. 11-13;
тел.: (812) 572-25-64.

6. ИНФОРМАЦИОННО-ПРОПАГАНДИСТСКАЯ ПРОГРАММА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ У СТУДЕНТОВ ПЕРВЫХ КУРСОВ ВУЗОВ

6.1. Рекомендуемые программы по профилактике употребления наркотиков, ориентированные на студентов первых курсов высших учебных заведений

№ п/п	Наименование программы, автор, год	Наименование разделов	Количество часов	Целевая группа	Сведения об эффективности	Сопроводительные материалы	Выходные данные/ Наименование учреждения, где можно получить дополнительную информацию
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Здоровьесберегающие технологии и профилактика наркопотребления в МГТУ им. Н.Э. Баумана, И.Б. Федоров, Г.И. Семикин, 2003 г.	Профилактика: первичная – валеология, физическое воспитание и социальные программы МГТК; вторичная – санаторий-профилакторий, социальные программы МГТУ; третичная – клиническая медицина, социальная политика государства	Нет информации	Студенты всех курсов	Применяется с 1996 г.	Нет	<i>Федоров И.Б., Семикин Г.И.</i> , Здоровьесберегающие технологии и профилактика наркопотребления в МГТУ им. Н.Э. Баумана// Профилактика злоупотребления психоактивными веществами детьми и молодежью: Сб. тезисов Всерос. конференция / Под ред. Н.В. Вострокнутова и др.М.: Вариант, 2003. С. 186 – 187.
2.	Модель антинаркотической деятельности в Кемеровском областном медицинском колледже, М.А. Дерюшева, 2003 г.	3 этапа: • Адаптация первокурсников к студенческой жизни. • Обучение альтернативным стратегиям поведения, информирование по проблемам наркомании и алкоголизма, учебная программа «Медико-психологические аспекты употребления ПАВ подростками и пути профилактики»,	Нет информации	Студенты колледжа	Основной результат – развитие студенческой инициативы в сфере пропаганды ЗОЖ	Нет	<i>Дерюшева М.А.</i> Профилактика злоупотребления психоактивными веществами в студенческой среде// Там же. С. 171 – 172.

Продолжение таблицы 6.1.

1	2	3	4	5	6	7	8
		детство – без наркотиков», организация мероприятия для школьников «Счастливое учебный курс «Школа жизненных навыков», курс «Помогите людям измениться». • Оценка эффективности профилактической работы (завершение обучения в колледже).					
3.	Курс «Наркология», СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003 г.	1. Теоретические основы наркологии. 2. Современные представления о хроническом алкоголизме. 3. Наркомании и токсикомании.	60 часов	Студенты специализации 022500	Нет	В программе	<i>Евсеев С.П., Шипицина Л.М., Шпилея Л.С., Габайдулин В.С., Городнова М.Ю.</i> Основы профилактической антинаркотической деятельности средствами физической культуры: Учебная программа дисциплин специализации по специальности высшего профессионального образования 022500 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) – СПб. СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. 100 с.
4.	Курс «Профилактика зависимости от психоактивных веществ детей и подростков в системе образования», СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003 г.	1. История развития профилактики наркозависимости. 2. Основные виды и направления антинаркотической профилактической работы. 3. Формы и методы психолого-педагогической профилак-	90 часов	Студенты специализации 022500	Нет	В программе	Там же

Продолжение таблицы 6.1.

1	2	3	4	5	6	7	8
		тики. 4. Дифференцированный подход к профилактике химической зависимости. 5. Организация работы по профилактике аддиктивного поведения в образовательных учреждениях.					
5.	Курс «Реабилитация несовершеннолетних, употребляющих психоактивные вещества, в образовательной среде», СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003 г.	1. Развитие идей общей реабилитации больных и инвалидов. 2. Характеристика основных направлений, программ и составляющих антинаркотической реабилитационной деятельности. 3. Реабилитация в наркологии. Особенности реабилитации несовершеннолетних, употребляющих ПАВ. 4. Профессиональная подготовка консультанта.	90 часов	Студенты специализации 022500	Нет	В программе	Там же
6.	Курс «Семья как адресат психопрофилактики химической зависимости», СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003 г.	1. Семья как социальная система. 2. Структура семьи и семейные традиции. 3. Дисфункциональные семьи. 4. Работа с семьями наркозависимых.	60 часов	Студенты специализации 022500	Нет	В программе	Там же,
7.	Курс «Развитие личности средствами физической культуры»	Основные подходы к профилактике наркоманий в физической культуре. Уровни применения средств и методов физической культуры и спорта в антинаркотической профилактике. Формы и методы профилак-	140 часов	Студенты специализации 022500	Нет	В программе	Там же

Продолжение таблицы 6.1.

1	2	3	4	5	6	7	8
		ки наркоманий средствами физической культуры и спорта. Организация профилактической деятельности средствами физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Значение личности специалиста по физической культуре и спорту в профилактике наркозависимости несовершеннолетних.					
8.	Аддиктивное поведение молодежи: наркотизм, И.Н. Гурвич	Понятия употребления, злоупотребления и аддикции (зависимости). Психоактивные вещества (ПАВ). Классификация наркотиков и токсических опьяняющих веществ. Теоретические модели подросткового наркопотребления Клиника и течение нарко- и токсикоманий. Психопатологические аспекты подросткового наркотизма. Поведение «риска» ВИЧ-инфицирования при инъекционном наркопотреблении. Методы профилактического вмешательства. Мониторинг наркоситуации на территории. Антинаркотические профилактические программы	6 часов	Студенты	Нет	Нет	Программа учебного курса «Профилактика асоциальных явлений и формирование здорового образа жизни». Факультет социологии СПбГУ. Специализация: организация работы с молодежью Курс – 5-й, семестр – 9-й. Автор: докт. психол. наук, проф. кафедры социальной психологии ф-та психологии СПбГУ И.Н. Гурвич
9.	Программа формирования и поддержания здоровья студентов, докт. психол. наук, проф. ка-	Тема 1. Профилактика табакокурения. Тема 2. Профилактика наркопотребления.	Не менее 2-х академических часов на каждую тему	Студенты дневных отделений	Нет информации	Плакаты и брошюры соответствующие те-	Программа формирования и поддержания здоровья студентов. Группа авторов под руково-

Продолжение таблицы 6.1.

1	2	3	4	5	6	7	8
	<p>федры социальной психологии ф-та психологии СПбГУ И.Н. Гурвич, 2006 – 2007 гг.</p>	<p>Тема 3. Профилактика алкоголизма. Тема 4. Профилактика нарушений питания. Тема 5. Профилактика нарушений режима сна. Тема 6. Профилактика недостаточной физической активности. Тема 7. Профилактика низкой мотивации прохождения профилактических осмотров (темы лекционных занятий, семинаров и информационных материалов (плакатов и брошюр) выбираются с учетом результатов исследования распространенности различных видов поведения «риска» среди студентов, для которых программа реализуется)</p>				<p>мам лекционных занятий и семинаров</p>	<p>дством докт. психол. наук, проф. кафедры социальной психологии ф-та психологии СПбГУ И.Н. Гурвича, 2006 – 2007 гг.</p>

6.2. Рекомендуемые мероприятия по профилактике употребления наркотиков

№ п/п	Наименование мероприятия	Краткое описание мероприятия	Продолжительность	Целевая группа	Сведения об эффективности	Источник, где можно получить дополнительную информацию о мероприятии
1	Выбери жизнь, Ответственная организация «ПАЛС», совместно с музыкантами рок-группы и волонтерами	Лекция по профилактике употребления наркотиков. В ней информация о количестве наркозависимых, о формировании химической зависимости и о рисках, связанных с употреблением наркотиков, истории бывших наркоманов и фильм о жизни потребителей героина перемежаются с песнями, исполняемыми музыкантами рок-группы	Проходит в течение нескольких часов	Старшеклассники, молодежь	За последний год акция прошла в 35 – 40 учебных заведениях, в 15 тюрьмах. Несколько раз акции проходили в летних лагерях для сирот. За один раз акция охватывает 200 – 300 человек	СПб. ОО «ПАЛС» тел.: (812) 230-15-68 e-mail: gpals@mail.ru
2	Аддиктивное поведение молодежи: тренинг, И.Н. Гурвич	Групповые методы активной профилактики алко- и наркопотребления в молодежной среде	4 часа	Студенты		

6.3. Рекомендуемые информационные и видеоматериалы по профилактике употребления наркотиков

№ п/п	Наименование постера, брошюры или фильма и выходные данные	Краткое описание, продолжительность	Целевая группа
1.	Life on-line: пособие для тех, кто выбирает жизнь, В.В. Костров, психолог Мурманского центра СПИД	Наркотики не бывают на короткое время; линия жизни наркомана; что тебя ждет, если человек, который тебе нравится, – наркоман; контакты	Подростки, молодежь
2.	Наркотики (брошюра). Отделение медико-социальной помощи детям и подросткам, страдающим химической зависимостью, Москва, Е.М. Наркевич	Исповедь наркомана, исповедь девушки	Молодежь
3.	Шаг за шагом от наркотиков: Книга для подростков//Центр профилактики наркомании. СПб.: Типография «АМИР», 2002. 48 с.	Книга составлена и придумана участниками молодежного движения «Ровесник – ровеснику». В ее основу легли письма, пришедшие на адрес клуба. Содержание: «Наркотики – это реально?», «О наркомании..», «В жизни нужно пробовать все или нет?», «Послание наркоманам», «Хочу попробовать?!», «А если в компании?», «Я и наркотик», «Моей подруге», «Я стал наркоманом», «Ищу тебя...», «Это конец?», «О радости и смысле жизни»	Старшеклассники, студенты 1-х курсов
4.	Зависимость, болезнь, преступность, смерть. Буклет издан при содействии Комитета по труду и социальной защите населения СПб. факультетом психологии СПбГУ, 2003 г.	Что такое наркотики? Зависимость. Преступность. Причины употребления. Болезнь. Смерть.	Старшеклассники, студенты
5.	Фильм «Дневник Насти», Фонд «Здоровая Россия»	28 минут. Художественный фильм направлен на профилактику наркомании и ВИЧ/СПИДа; между сюжетами школьникам предлагается ответить на вопросы.	Подростки, молодежь
6.	Брошюра «Игры с разумом» (о наркотиках), Центр социального развития и информации PSI		Подростки, молодежь

6.4. Рекомендуемая литература по профилактике употребления наркотиков

1. «Мы выбираем жизнь». Программа активной профилактики наркомании, ВИЧ/СПИДа и других заболеваний, передающихся половым путем, среди учащихся СПТУ: Методическое пособие для психологов, социальных работников, подростковых врачей и других специалистов// Центр профилактики наркомании. СПб: Типография «Светлица», 2002. 58 с.
2. *Ананьев В.А., Евсеев С.П., Давиденко Д.Н., Петленко В.П.* Здоровье, образ жизни и наркотики: Учебное пособие/ Под ред. С.П. Евсеева. СПб., 2003. 120 с.

3. *Битенский В.С., Херсонский Б.Г., Дворяк С.В., Глушков В.А.* Наркомании у подростков. Киев: Здоровье, 1989. 216 с.
4. *Выбираю жизнь: Программа Д.О.М.// Учебно-методическое пособие для сотрудников правоохранительных органов и учителей/ Авт.-сост. С.В. Горанская, О.С. Баранова.* Петрозаводск: Петро-Пресс, 2001. 192 с.
5. *Гурвич И. Н., Березников А.А., Гранская Ю.А.* и др. Наркоситуация в вузе: Оценка и мониторинг: Учебное пособие/ Под ред. И.Н.Гурвича. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2005. 368 с.
6. *Гурвич И.Н., Русакова М.М., Цветкова Л.А.* Научно-методические основы территориального мониторинга наркоситуации: Методическое пособие. СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2006. 164 с.
7. *Евсеев С.П., Шипицина Л.М., Шпилея Л.С., Габайдулин В.С., Городнова М.Ю.* Основы профилактической антинаркотической деятельности средствами физической культуры. Учебная программа дисциплин специализации по специальности высшего профессионального образования 022500 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. 100 с.
8. *Личко А.Е., Битенский В.С.* Подростковая наркология: Руководство. Л.: Медицина, 1991. 304 с.
9. Организация и деятельность центров и кабинетов по профилактике злоупотребления психоактивными веществами среди детей и молодежи. Подросток в меняющемся мире. М.: Издательский сервис, 2002. 352 с.
10. Профилактика наркотизма: теория и практика / Под ред. С.В.Березина, К.С. Лисецкого. Самара: ГУСО «Перспектива», 2005. 272 с.
11. *Цветкова Л. А., Гурвич И.Н., Шаболтас А.В.* и др. Теоретические модели формирования, контроля и коррекции наркопотребления. СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2006. 248 с.
12. *Шабалина В.В.* Психология зависимого поведения: На примере поведения, связанного с употреблением наркотиков и других психоактивных веществ. СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2004. 336 с.
13. Шаг за шагом от наркотиков: Книга для подростков//Центр профилактики наркомании. СПб.: Типография «АМИР», 2002. 48 с.
14. Шаг за шагом от наркотиков: Книга для родителей. СПб.: Типография «Светлица», 2002. 72 с.

6.5. Рекомендуемые сайты по профилактике употребления наркотиков

<http://www.drusjki.ru/>

Сайт группы «Дружки» (Санкт-Петербург), проект «Выбери жизнь».

www.echo-network.org

На сайте можно скачать мультфильмы с профилактическим сюжетом.

www.narcom.ru

Русский народный сервер против наркотиков. Содержит большое количество статистической, теоретической, практической информации по проблеме профилактики употребления наркотиков.

<http://www.top.nodrugs.ru>

Каталог русскоязычных Интернет-ресурсов о наркотиках.

<http://www.gnk.gov.ru>

Официальный сайт Федеральной службы РФ по контролю за оборотом наркотиков.

<http://www.gepatitu.net>

Сайт содержит подробную информацию о гепатитах А, В, С, D, E, G.

<http://www.antidrug.ru>

Справочная система методической поддержки учреждений социального обслуживания семей и детей по вопросам профилактики злоупотребления психоактивными веществами (сайт разработан Санкт-Петербургским государственным учреждением социальной помощи семьям и детям «Региональный центр “Семья”» в 2008 г.).

6.6. Рекомендуемые организации по профилактике употребления наркотиков

1. Сектор по обеспечению деятельности антинаркотической комиссии в Санкт-Петербурге Аппарата губернатора Санкт-Петербурга, Администрации губернатора Санкт-Петербурга:
тел.: (812) 576-73-25.
2. Санкт-Петербургская академия постдипломного педагогического образования, Кафедра социально-педагогического образования:
ул. Ломоносова, д. 11-13;
тел.: (812) 572-25-64.

3. Санкт-Петербурга Межрайонного Наркологического Диспансера №1, Детско-подростковое отделение амбулаторного наркологического отделения Невского Района:
ул. Ивановская, д. 32;
тел.: (812) 362-17-47.
4. Центр медицинской профилактики Санкт-Петербурга, Музей гигиены:
Итальянская ул., д. 25;
тел.: (812) 311-70-33, 571-42-27, 595-89-08.
5. Санкт-Петербургское государственное учреждение социальной помощи семьям и детям «Региональный центр “Семья”»:
ул. Социалистическая, д.5;
тел.: (812) 713-13-19.
6. Центр профилактики наркомании, движение «Ровесник – ровеснику»:
ул. Марата, д. 9;
тел.: (812) 575-56-13.
7. Региональная общественная организация «Взгляд в Будущее»:
пр. Металлистов, 18, корп. 2;
тел.: (812) 521-89-17.
8. Региональная общественная организация социальных проектов в сфере благополучия населения «Стеллит»:
Бумажная ул., д. 9, офис 617;
тел.: (812) 445-28-93.
9. Санкт-Петербургская региональная общественная организация по работе с детьми и молодёжью «Центр “Инноваций”»:
ул. Думская, д. 1/3;
тел.: (812) 315-48-25.