**бул. „6-ти септември” № 1; тел. 032/642 732;** e-mail: info-1690347@edu.mon.bg ; http://www.suvlevski.com/

**УТВЪРЖДАВАМ:**

**РУЖКА ГЕНОВА**
***Директор на СУ „Васил Левски” – Пловдив***
**Заповед № РД-06-3137/30.08.2023 г.**

# ПРОГРАМА

## за
## превенция на употребата на психоактивни вещества (наркотици, алкохол, тютюнопушене, анаболни стероиди, енергийни напитки) сред учениците в Спортно училище „Васил Левски“ – Пловдив 2023/2024 учебна година

СЪДЪРЖАНИЕ:

I. Терминологично въведение.

II. Цели и принципи на програмата основани на стратегическите цели и задачи заложени в План за изпълнение на „Национална стратегия за борба с наркотиците 2020-2024“.

III. Основни дейности.

IV. План за действие през учебната 2023/2024 година.

## I. ТЕРМИНОЛОГИЧНО ВЪВЕДЕНИЕ

1. Психоактивни вещества (ПАВ) – са вещества, които действат върху централната нервна система и променят психическото състояние на човека.

Много от психоактивните вещества са обект на строг международен контрол и са забранени, например: хероин, кокаин, канабис, амфетамини, екстази, LSD и т.н, други се предлагат в огромни количества легално, като: кофеин, алкохол, тютюневи изделия/наргиле/, енергийни напитки, анаболни стероиди. Според характера на въздействието им върху централната нервна система тези вещества могат да бъдат обособени в различни групи: стимуланти, емпатогени, депресанти, опиоиди, канабиноиди, халюциногени, инхаланти, транквиланти и сънотворни, дисоциативни анестетици, нови психоактивни вещества и стероиди.

2. Употреба и зависимост – Зависимостта е процес, които се развива постепенно и преминава през различни етапи: експериментиране, употреба, вредна употреба и зависимост. Зависимостта е хронично рецидивиращо заболяване, което се изразява в загуба на контрол върху употребата на вещества.

Някои психоактивни вещества (хероин, морфин, кокаин, алкохол, никотин и др.)
са известни със силната зависимост, която предизвикват. Тя бива психическа, при която човек изпитва нужда от дрогата, за да се чувства по-добре и физическа, при която дрогата се взема по принуда, за да се избегне абстиненцията, която е болезнена. Не всички вещества са с пристрастяващ ефект, но тези, които директно действат на рецепторите за допамин и регулират неговото количество, са най-подходящите кандидати за тази категория.

## II. ЦЕЛИ И ПРИНЦИПИ НА ПРОГРАМАТА:

1. Целевите групи се разделят на три нива:
- първата група са учениците от V – VII клас;
- втората целева група са учениците от VIII – XII клас;
- последната целева група са родителите, активни партньори в изграждането на умения за спазване на здравословен начин на живот.

2. Стратегически цели спрямо „Националната стратегия за борба с наркотиците 2020-2024 г.“:
- Ограничаване на търсенето – разработване и прилагане на „Училищна програма за превенция на употребата на психоактивните вещества“;
- Ограничаване на предлагането, разпространяването – подсигуряване на пропускателен училищен режим с охрана на входа;
- Ограничаване употребата в ранна детска възраст на ПАВ, чрез превантивни дейности и предоставяне на информативни кампании за изграждане на умения за водене на здравословен начин на живот сред учениците;
- Подобряване на взаимодействието, координацията между институциите работещи в сферата на превантивните дейности за борбата с наркотичните вещества;
- Изготвяне на „Училищен план за прилагане на програмата за превенция на употребата на психоактивни вещества“;
- Реализиране на образователни кампании;
- Отбелязване на Световни и Международни дни – „Световен ден за борба с наркоманиите“, отбелязване на „Европейски ден за здравословно хранене и готвене“; „Световен ден за борба със СПИН“; „Световен ден без тютюнев дим“ и др. свързани със здравословен начин на живот.

## III. ОСНОВНИ ДЕЙНОСТИ

1. Провеждане на анкети:

Цели се изясняване на тежестта на проблема с употребата на алкохол, тютюн и наркотични вещества; събиране на информация за проблемното поведение; физическо и психическо състояние на учениците; социален статус; индивидуални и семейни ресурси за справяне с проблемната ситуация; причини за търсене на помощ.

2. Работа с педагогически специалисти – Обучение на педагогическия съветник; Обучение на класни ръководители и други специалисти

3. Работа с родителите (значими близки) – цели се информиране на родителите по време на родителски срещи или в лични разговори за избраните типове превенции, за резултатите от проведените анкети, за набелязаните дейности, за изграждане на ясна ценностна система със строги правила, която дава пример за подражание и се търси „обратна връзка“

а) подготвяне и предоставяне на информация за типовете превенции и подходите към тях - писмена и устна информация на родителски срещи; училищен сайт;

б) подготвяне и предоставяне на информация за различните ПАВ, въздействието им върху човешкия организъм и действия при констатиране на употребата им писмена и устна информация на родителски срещи; училищен сайт;

в) подготвяне и предоставяне на информация за употребата на алкохол и тютюн, въздействието им върху човешкия организъм и действия при констатиране на прекомерна употреба - писмена и устна информация на родителски срещи; училищен сайт;

г) съвети, разговори и подкрепа на родители със зависимости; в криза – разделени родители, процес на развод, упражняване на насилие от страна на родител; с отсъстващ родител, поради естеството на работа (работа в чужбина и др.); при смърт на единия родител/значим близък; при осиновено дете; родител сам отглеждащ детето си.

4. Работа с учениците:

а) основните типове превенции, на които се основава работата през учебната година са:

- универсална – посланията и мероприятията са насочени към всички и целят предотвратяване или отлагане употребата на алкохол, тютюн и ПАВ;
- селективна – застрашени с отпадане от училище, етнически групи, проблемни семейства със специфична история; ниска академична успеваемост; местоживеене (квартали с високо употреба на ПАВ или социално неравностойни)
- по индикация – търсят се ранни признаци за повишен риск (спадаща успеваемост, забелязана консумация на алкохол, ПАВ, отчуждаване от близки, приятели, връстници; поведенчески нарушения и др.)

б) подходи и дейности за справяне с проблемите

– Основен акцент е работата с ученици с емоционални и поведенчески проблеми, както и укрепване на семейството при родители от уязвими групи или в риск.

в) Антидопинг обучения на учениците (V – XII клас)

<u>Антидопинговата програма обхваща следните теми:</u>

- Допинг и антидопингови нарушения;
- Забранителен списък;
- Процедурата по допингов контрол;
- Права и задължения на спортистите и спортно-технически персонал;
- Вредата от употребата на допингиращи субстанции;
- Нарушение на спортната етика;
- Разрешение за терапевтична употреба;

- Хранителни добавки;
- Нормативни документи, наказания и управление на резултати съгласно Световния антидопингов кодекс и Наредбата за допингов контрол при състезателна и тренировъчна дейност;
- АДАМС: подаване на информация за местонахождение;
- Сигнал за допинг нарушение.

**Подбор на подходи за работа в училище:**

- Информиране – представяне на необходимата информация (брошури, табла, училищен сайт, беседи, разговори) за видовете ПАВ; негативното въздействие на алкохола, наркотичните вещества и тютюна върху организма на младия човек; начините за справяне с емоционалните и здравословни проблеми при употребата им.
- Предлагане на алтернативни занимания за структуриране на свободното време извънучилищни дейности, арт-ателие, спортни занимания, туризъм и др.
- Тактика на сплашване/лична застрашеност – цели се чрез послания с научни факти да отклоним застрашените ученици от употреба или да ги убедим, че не са „недосегаеми“ и при тях могат да настъпят вредните последствия.
- Подобряване на социалните умения – посредничество пред институции за решаване на разнородни социални проблеми; усъвършенстване на амбициозност; комуникационни умения; справяне със социалния натиск и др.;
- Предотвратяване на девиантно поведение на ранен етап - агресивно поведение, емоционално реагиране, отчуждение, апатия, срамежливост, конфликти при общуването с връстници и възрастни са присъщи признаци за бъдещи поведенчески проблеми и ранната им превенция и промяната на поведението към по-социално приемливо е превенция на употребата на ПАВ, алкохол, тютюн и наргилета.
- Контролиране и справяне с емоциите - целим повишаване на устойчивостта на стрес, на връхлитащите емоционални проблеми (потиснатите чувства на страх, агресия, вина и тревога, настъпили в резултат на фрустрацията в тесния семеен кръг).

**Дейности в училище:**

- Разнообразни психотерапевтични техники на индивидуално и групово ниво в клас с учениците;
- По-пълно обхващане на учениците в целодневна форма на обучение, намаляване на риска от среща с разпространители на наркотични вещества.
- Ангажираност на младите хора в спортни дейности като алтернатива на търсенето и предлагането на наркотични вещества.
- Преодоляване на изолацията, интегриране и адаптиране в обществото на учениците в риск.
- Активно включване на членовете от фамилната система, с цел подобряване на интеракциите в нея като основен ресурс за самопомощ (родителски срещи, индивидуални срещи).
- Възстановяване на психологическите „щети” чрез провокация на творческия потенциал, даване воля на емоционалните потребности, желания в изграждането на партньорства и създаване на приятелства с връстници, които да спомагат разрешаването на ранните или актуални емоционални трудности.
- Чрез креативни и интерактивни подходи, стимулиране изграждането на умения при учениците, в подкрепа на по-адаптивни форми на поведение и себереализация, респ. усвояване на нови модели в изграждане на поведението.
- Прилагане на метода „връстници обучават връстници“.

- Прилагане на метод „Избирам себе си“.
- Съдействие на ученици, желаещи да участват в конкурси на национално, регионално и международно ниво по темите за зависимостите.
- Подготвяне на анкети за учениците и родителите.
- Изготвяне и предоставяне на информационни материали по темата; изработване на табла, брошури, презентации, клипове.
- Организиране на срещи, беседи, разговори с представители на различни институции и неправителствени организации (социални работници, лекари, духовни лица, представители на ДПС и др.

## IV. ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ ПРЕЗ УЧЕБНАТА ГОДИНА 2022-2023 Г.

1. Цели на плана:
- повишаване информираността на училищната общност;
- ограничаване рисковото поведение водещо до употребата на ПАВ;
- превенция на употребата на психоактивните вещества сред учениците.

2. Основни задачи на плана:
- Информираност – предоставяне на информация сред училищната общност за реалните ефекти и опасности относно зависимостта към всички ПАВ – легални и нелегални;
- Превантивни дейности – превенция насочена към ученическата възрастова група V-VII клас, с цел утвърждаването на здравословен начин на живот и промяна в нагласите към отговорно и нерисково поведение сред родители и ученици. Моделиране на здравословно поведение в бъдеще, с което да се ограничи риска от употреба и злоупотреба с наркотиците сред учениците;
- Координация и сътрудничество между местните институции-активно участие с лекции, дискусии и обучения от Общински съвет по наркотични вещества с Превантивно-информационен център – Пловдив,, БЧК, МКБППМН – Пловдив, инсп. Детска педагогическа стая към II$^{ро}$ РУ – Пловдив, неправителствени организации с дейности в областта и др.

3. Дейности по изпълнение на плана:

- Дейности свързани с повишаване информираността на учениците по отношение на употребата и злоупотребата с наркотични вещества, които ще се осъществяват в рамките на часа на класа в прогимназиален етап V-VII клас;

Отг.: Класни ръководители; учители СП; педагогически съветник; медицинско лице
Срок: постоянен

- Информационни кампании за моделиране на здравословен начин на живот-здравословно хранене, спортни занимания от ранна детска възраст, които ще се осъществяват в часа на класа в начален етап;

Отг.:Класни ръководители; учители СП; медицинско лице
Срок: постоянен

- Информационни семинари за намаляване разпространението на свързаните с употребата на наркотици социално значими заболявания: ХИВ/СПИН, хепатити В и С, полово предавани болести вследствие употреба и злоупотреба с ПАВ-целевата група към която се насочват семинарите са учениците от прогимназиален етап и родителите;

Отг.: Класни ръководители; учители СП; педагогически съветник и сътрудничество с външни лектори
Срок: постоянен

- Връстници, обучават връстници – провеждане на лекции на тема: „Трафик на хора“ от младежката организация към БЧК – Пловдив, за учениците от прогимназиален етап;

Отг.: БЧК – Пловдив; педагогически съветник
Срок: постоянен

- Допълнителни часове за развиване на емоционална интелигентност у учениците чрез интерактивни упражнения по теми свързани с приятелството, семейството, отношенията между половете, ученически взаимоотношения, насочени към всички целеви групи;

Отг.: Педагогически съветник и сътрудничество с МКБППМН – Пловдив
Срок: постоянен

- Работа с програмата за превенция на наркоманиите, организирана от Община Пловдив;

Отг.: Педагогически съветник и сътрудничество с МКБППМН – Пловдив
Срок: постоянен

- Консултации за родители – при съмнения за употреба на ПАВ, прояви на агресивно поведение, липса на интерес към учебния материал, конфликтни отношения с връстници, затруднен контакт с учителите;

Отг.: Класни ръководители, учители, педагогически съветник
Срок: постоянен

- Информационни семинари за родители – какво може да ни насочи към разбирането, че детето употребява наркотици; какво да правим, ако имаме съмнения; към кого да се обърнем; ролята на родителите при превенцията; разликата между зависимост и експериментиране;

Отг.: Класни ръководители; педагогически съветник
Срок: постоянен

- Разработване, разпространение на постери, информационни материали с учениците по проблемите, засягащи ПАВ;

Отг.: Класни ръководители; педагогически съветник, Ученически съвет
Срок: постоянен

- Включване на учениците в привлекателни за тях форми за прекарване на свободното време в училищни и извънучилищни форми.

Отг.: Класни ръководители; учители СП; възпитатели
Срок: постоянен

- Прилагане на превантивни и интервентни програми и дейности при определяне на ученици в риск и проява на рисково поведение от ученик или група ученици;

Отг.: Класни ръководители; педагогически съветник; медицинско лице
Срок: постоянен

- Отбелязване на „Европейски ден на здравословното хранене и готвене“ – Изграждане на здравословни хранителни навици.

Отг.: Класни ръководители; възпитатели; медицинско лице
Срок: седмицата около датата 08.11.2023 г.

- Отбелязване на „Световен ден за борба със СПИН“ – повишаване осведомеността за СПИН-пандемията, причинена от разпространяването на вируса ХИВ;

Отг.: Класни ръководители; възпитатели; медицинско лице
Срок: седмицата около датата 01.12.2023 г.

- Отбелязване на „Световен ден без тютюнев дим“

– по инициатива на Световната здравна организация на 31 май се отбелязва Световния ден без тютюн. Целта е повишаване на осведомеността относно вредните и смъртоносни последици от употребата на тютюн и експозицията на тютюнев дим, както и за възпиране на употребата на тютюн в каквато и да е форма – електронни цигари, наргиле;

Отг.: Класни ръководители; учители СП; медицинско лице

Срок: седмицата около датата 31.05.2024 г.

- Отбелязване на „Световен ден за борба с наркоманиите“ – На този ден хората от целия свят изразяват своята съпричастност и активна позиция в битката с наркоманиите.

Отг.: Класни ръководители; учители СП

Срок: седмицата около датата 26.06.2024 г.