

## **Весна без вредных привычек: работа поста «Здоровье+» в марте 2026**

Весна — время обновления. Природа просыпается, дни становятся длиннее, и самое время задуматься о том, что мы несём в своё будущее. Для школьного поста «Здоровье+» март стал месяцем активной профилактической работы, направленной на формирование у наших учеников устойчивого неприятия психоактивных веществ (ПАВ) и приверженности здоровому образу жизни.

### **О посте «Здоровье+»**

Напомним, что наш пост — это общественный орган, который проводит комплексную профилактическую работу в школе. Мы работаем по трём направлениям, определённым федеральными рекомендациями:

- **Первичная профилактика** — предупреждение приобщения к ПАВ. Это наше приоритетное направление, охватывающее всех учащихся.
- **Вторичная профилактика** — работа с теми, кто уже пробовал ПАВ, чтобы предотвратить формирование зависимости.
- **Третичная профилактика** — помощь тем, кто столкнулся с зависимостью, в восстановлении здоровья и возвращении к полноценной жизни.

Вся работа строится на трёх уровнях: личностном (работа с самим учеником), семейном (взаимодействие с родителями) и социальном (школьная среда и партнёры).

### **Март 2026: ключевые мероприятия**

#### **Для обучающихся: знание — сила**

В марте мы продолжили цикл тематических классных часов и бесед, охватывающих все параллели классов:

- **«Вейпы и электронные сигареты: бездымно, но не безвредно»** — занятие для 7–9 классов, посвящённое развенчанию мифов о «безопасности» вейпов. Ребята узнали о реальных последствиях для лёгких и нервной системы, а также о новых данных исследований 2026

года, подтверждающих высокий риск онкологических заболеваний даже при использовании безникотиновых жидкостей.

- **«Ответственность за хранение и распространение ПАВ»** — встреча с инспектором ПДН для старшеклассников (9–11 классы). В доступной форме разобрали статьи Уголовного кодекса и КоАП РФ, в том числе изменения в законодательстве, вступившие в силу в 2026 году, касающиеся ужесточения наказания за сбыт наркотиков в образовательных учреждениях.
- **«Стоп спайс: умей сказать нет»** — интерактивное занятие для 5–6 классов, где в игровой форме отрабатывались навыки отказа от сомнительных предложений.

В течение месяца также прошли **беседы с презентациями** «Минздрав предупреждает» и «О вреде курения» для учащихся 5–11 классов. Особое внимание уделялось детям «группы риска» и состоящим на различных учётах — для них проведены индивидуальные консультации и включение в тренинговые группы.

### **Мониторинг и диагностика**

В марте был проведён **плановый мониторинг уровня наркотизации** и оценки эффективности профилактической работы среди учащихся 7–11 классов. Анкетирование (анонимное) позволило оценить реальную ситуацию с употреблением табака, алкоголя и других ПАВ в подростковой среде. Результаты обрабатываются и лягут в основу корректировки плана работы на следующий месяц. Также проводилось выявление учащихся, склонных к употреблению ПАВ, с последующим оформлением индивидуальных карт и постановкой на внутришкольный контроль.

### **Работа с педагогами: бдительность и профессионализм**

Для классных руководителей и учителей-предметников в марте прошёл **семинар-практикум «Признаки употребления ПАВ: алгоритм действий педагога»**. Мы разобрали:

- Внешние признаки опьянения и употребления различных веществ (включая новые виды курительных смесей, появившиеся в 2026 году);
- Поведенческие маркеры: резкие перепады настроения, прогулы, падение успеваемости;
- Алгоритм взаимодействия с социальным педагогом, психологом и администрацией при подозрении на употребление.

Педагоги получили памятки с чек-листами и номерами экстренных служб. Как показал анализ, именно раннее выявление проблемы — залог успешной вторичной профилактики.

### **Родительский всеобуч**

Профилактика на семейном уровне — одно из ключевых направлений нашей работы. **19 марта** состоялось общешкольное родительское собрание для параллели 8–9 классов на тему **«Как заметить, что ребёнок употребляет ПАВ?»**. Мы обсудили:

- Изменения в поведении и внешнем виде, которые должны насторожить;
- Как выстроить доверительный разговор, не спровоцировав агрессию;
- Новые виды опасных веществ, распространяемых через интернет (интернет-маркетинг ПАВ — актуальная угроза 2026 года).

Родителям были розданы памятки «Первые признаки беды» и обновлён список телефонов доверия, включая круглосуточный подростковый телефон доверия **8-800-2000-122**.

### **Обновление стенда «Здоровье+»**

В соответствии с графиком, в конце четверти мы обновили информационный стенд. Теперь на нём представлены:

- Рубрика «Весеннее настроение: как поддержать иммунитет и нервную систему» (советы психолога);
- Инфографика «Статистика употребления ПАВ среди подростков в России (данные 2025–2026 гг.)»;
- Раздел «Правовая ответственность: что нужно знать подростку»;
- Яркий плакат «Живи настоящим: выбери спорт, творчество, общение!»;

- И конечно, актуальные номера телефонов доверия и контакты школьного психолога.

### **Наши социальные партнёры**

Профилактическая работа была бы невозможна без взаимодействия с внешними специалистами. В марте мы сотрудничали с:

- Инспектором ПДН (проведение лекций и индивидуальных бесед);
- Наркологическим диспансером (консультации для родителей детей группы риска);
- Центром социальной помощи семье и детям (организация тренингов для подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации).

### **Итоги марта и планы на апрель**

Благодаря системной работе удалось охватить профилактическими мероприятиями 100% учащихся. Выявлены и поставлены на учёт несколько учеников, требующих повышенного внимания — с ними будет продолжена индивидуальная работа по программам вторичной профилактики.

В апреле нас ждёт:

- Всероссийская акция «Дети России» (совместные рейды с ПДН);
- Тренинги «Умей сказать нет» для 5–7 классов;
- Индивидуальная работа с семьями, находящимися в социально опасном положении.

**Помните:** здоровье — это не просто отсутствие болезней, а состояние полного физического, психического и социального благополучия. Мы всегда рядом, чтобы поддержать вас и ваших детей на пути к осознанному выбору в пользу жизни без зависимостей.

---

*Материал подготовлен школьным постом «Здоровье+»*