

Коротаева Евгения Владиславовна,

доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой педагогики и психологии детства, Уральский государственный педагогический университет; 620091, Россия, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26; e-mail: e.v.korotaeva@yandex.ru

Андрюнина Анна Сергеевна,

кандидат педагогических наук, доцент, кафедра педагогики и психологии детства, Уральский государственный педагогический университет; 620091, Россия, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26; e-mail: shurunko@mail.ru

**УСТАНОВКА НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
КАК ИНСТРУМЕНТ ПРОФИЛАКТИКИ ПАВ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ**

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: подростки; здоровье подростков; здоровый образ жизни; формирование здорового образа жизни; сохранение здоровья; общественная безопасность; индивидуальная безопасность; ситуации риска; психоактивные вещества; профилактика употребления психоактивных веществ; профилактическая работа

АННОТАЦИЯ. В статье рассматривается проблема, связанная с формированием у подрастающего поколения представления о здоровом образе жизни (ЗОЖ). Согласно позиции Ю. П. Лисицына, формирование ЗОЖ предполагает не только преодоление, уменьшение факторов риска для индивидуального и общественного здоровья, но и развитие, усиление, активизацию позитивных для здоровья условий, факторов, которые препятствуют появлению вредных привычек. Именно в данном ракурсе рассматривается актуальная проблема профилактики и предупреждения употребления подростками психоактивных веществ (ПАВ). Один из вариантов решения данной проблемы авторы видят в реализации программы внеурочной деятельности для младших подростков «За здоровый образ жизни», имеющей пропедевтический характер. Цель данной программы заключается в формировании и закреплении у обучающихся представления о ЗОЖ как особой формы индивидуальной и общественной безопасности. Специфика данной программы заключается в ее прологированности (в течение учебного года), в разнообразии участников: в ее осуществление могут включаться прежде всего сами обучающиеся, а также учитель (классный руководитель), педагог дополнительного образования, педагог-психолог, родители обучающихся. Дана общая характеристика программы (цели, задачи, общая структура); представлено детализированное содержательное и методическое обоснование занятий: от формирования целостного представления у обучающихся о здоровом образе жизни и информирования о возможных рисках до формирования у подростков чувства доверия к значимым взрослым в ближайшем окружении, знакомства с поведенческими действиями в случае возникновения ситуаций риска для здорового образа жизни (включая профилактику ПАВ).

БЛАГОДАРНОСТИ: исследование выполнено в рамках государственного задания Министерства просвещения по теме «Научно-методическое обеспечение коррекционных и профилактических программ в сфере употребления несовершеннолетними обучающимися психоактивных веществ».

ДЛЯ ЦИТИРОВАНИЯ: Коротаева, Е. В. Установка на здоровый образ жизни как инструмент профилактики ПАВ среди подростков / Е. В. Коротаева, А. С. Андрюнина. – Текст : непосредственный // Педагогическое образование в России. – 2023. – № 4. – С. 134–141.

Korotaeva Evgenia Vladislavovna,

Doctor of Pedagogy, Professor, Head of Department of Pedagogy and Psychology of Childhood, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

Andryunina Anna Sergeevna,

Candidate of Pedagogy, Associate Professor of Department of Pedagogy, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

**SETTING A HEALTHY LIFESTYLE AS A TOOL FOR THE PREVENTION
OF SURFACTANTS AMONG ADOLESCENTS**

KEYWORDS: teenagers; adolescent health; healthy lifestyle; formation of a healthy lifestyle; maintaining health; public safety; personal security; risk situations; psychoactive substances; prevention of the use of psychoactive substances; preventive work

ABSTRACT. The article deals with the problem associated with the formation of the younger generation's idea of a healthy lifestyle (HLS). According to the position of Yu. P. Lisitsyn, the formation of a healthy lifestyle involves not only overcoming, reducing risk factors for individual and public health, but also the development, strengthening, activation of positive health conditions, factors that prevent the emergence of bad habits. It is in this perspective that the actual problem of prevention and prevention of the use of psychoactive substances (surfactants) by adolescents is considered. One of the solutions to this problem, the authors see in the implementation of an extracurricular activity program for younger adolescents "For a healthy lifestyle", which has a propaedeutic character. The purpose of this program is to form and consolidate students' ideas about healthy lifestyle as a special form of individual and public safety. The specifics of this program lies in its prologization (during the academic year), in the diversity of participants: its implementation may include: first of all, the students themselves, as well as the teacher (class teacher), the teacher of additional education, the teacher-psychologist, the parents of students. The general characteris-

tics of the program (goals, objectives, general structure) are given; the detailed content and methodological justification of classes is presented: from the formation of a holistic view of a healthy lifestyle among students and information about possible risks to the formation of a sense of trust in adolescents to significant adults in the immediate environment, familiarity with behavioral actions in case of risk situations for a healthy lifestyle (including the prevention of surfactants).

ACKNOWLEDGMENTS: the study was carried out within the framework of the state task of the Ministry of Education on the topic “Scientific and methodological support of correctional and preventive programs in the field of the use of psychoactive substances by underage students”.

FOR CITATION: Korotaeva, E. V., Andryunina, A. S. (2023). Setting a Healthy Lifestyle as a Tool for the Prevention of Surfactants among Adolescents. In *Pedagogical Education in Russia*. No. 4, pp. 134–141.

Перспективное развитие российского общества обеспечивается рядом условий – социальных, экономических, политических, институциональных и др. В этом ряду невозможно обойти вниманием и такое, как обеспечение преемственности общественного развития, что связано с оптимальной социализацией подрастающего поколения «на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства», как отмечается в ФЗ «Об образовании в РФ». Другими словами, будущее нашей страны во многом зависит от разумности, патриотичности, социально-психологической адекватности и т. д. тех, кто будет отвечать за развитие нашей страны в ближайшей и далекой перспективе.

Именно потому проблемы воспитания, формирования личной и социальной ответственности подрастающего поколения были и будут актуальными вопросами не только для системы образования, но и для других социальных институтов – семейного, политического конфессионального и др. И в этой совместной деятельности важно видеть не только зоны и точки «роста», но и зоны «риска». К последним относится одна из острых проблем современного социума, связанная с употреблением подростками и молодежью психоактивных веществ (ПАВ) [4; 5; 8; 12 и др.].

Этой проблеме уделяют внимание и социологи, и медики, и психологи, и педагоги-практики (С. П. Акутина [1], Н. В. Корзун [9], Ю. П. Лисицын [11], Т. Vucina, I. Z. Vecirevic [15] и др.). Однако количество публикаций не становится залогом предложенного количества решений обозначенной проблемы. Здесь имеет смысл сказать и о таком обстоятельстве, как невозможность познакомиться именно с текстами статей, в которых, судя по названию, могут содержаться достаточно продуктивные предложения по вариантам предупреждения и собственной борьбы с распространением ПАВ в подростковой среде [9; 12; 14 и др.]. Возможно, это связано с «know how», с авторским правом на предложенные варианты, с опасением за недостаточно компетентный подход в реализации этих вариантов и т. д. Однако в

итоге такое положение «закрытой вечеринки» приводит к повторам уже имеющегося, к реализации отработанных (репродуктивных) методов и приемов, но не к продуктивному освоению нового и в осмыслении, и в решении данной проблемы.

Известно, что поиски выхода из иной проблемной ситуации должны начинаться с осознания тех причин, которые привели к проблеме. В нашем случае имеет смысл говорить о комплексе таких причин, или «факторов риска» [13]. Среди них можно говорить о факторах индивидуальной предрасположенности: психолого-физиологическая уязвимость подростка, приводящая к интересу в отношении ПАВ, неустойчивая нервная система, желание испытать новые ощущения, неадекватная самооценка и т. д. Но выделяются и «внешние» факторы, которые связаны с семьей (недосмотр, терпимое отношение к данной проблеме), с переживаниями по поводу школьной жизни (микроклимат в классе, низкая академическая успеваемость, школьный буллинг и т. п.), с взаимодействиями со сверстниками (слабые социальные навыки, общение с теми, кто уже употребляет ПАВ и втягивает в этот процесс других) и т. д.

Достаточно часто обозначенные факторы риска оказываются связанными друг с другом. Но при этом предлагаемые в различного рода публикациях варианты профилактики и предупреждения употребления подростками ПАВ оказываются часто сконцентрированы на каком-либо одном из перечисленных факторов без учета их комплексности [4].

Безусловно, такие исследования нужны и важны. Но, возможно, стоит задуматься о том, чтобы в поисках решения данного вопроса ориентироваться не только на «узких» специалистов (наркологов, психологов и др.), но и на педагогов общеобразовательной школы? Эти взрослые достаточно тесно взаимодействуют с подростковым контингентом, имеют определенные, официально закрепленные возможности, необходимые для таких контактов, могут подключать родителей обучающихся и т. д.

Да, и в этом варианте есть свои риски: классный руководитель, учитель-предметник вряд ли владеет специальными знаниями и

методами работы в данной области. Осознавая недостаточную компетентность в данной сфере, многие из педагогов или стараются избегать соответствующих тем в разговорах со своими подопечными, или занимают доминирующую позицию указаний и угроз, что позволяет им максимально сузить дискуссионное поле, не демонстрируя недостаточность своей компетентности по данной проблематике. Как мы видим, для такой позиции – осторожности, даже отстранения – есть свои основания. Но в итоге упускаются определенные возможности, ограничиваются возможности обращения к достаточно массовому ресурсу, потенциально продуктивному в решении проблемы профилактики ПАВ в подростковой среде.

Если в этой деятельности (особенно в работе с младшими подростками) не столько сделать упор на идею профилактики психоактивных веществ (чтобы не получить обратный эффект), сколько сконцентрироваться на ситуации благополучного развития индивида в целом? При чем обозначение такого варианта работы – на терминологическом уровне – уже давно введено в речевой оборот, знакомо всем участникам образовательных отношений (и не только им), хотя трактуется достаточно упрощенно, прямолинейно.

Речь идет о «здоровом образе жизни» (ЗОЖ) – как понятии и как явлении. Всемирная организация здравоохранения под этим понимает состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов. Иными словами, это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свои способности, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество, справляться с жизненными стрессами.

Как правило, на популистском, обывательском уровне идея ЗОЖ сведена к организации правильного питания, борьбе с гиподинамией и движением за экологию [3; 10]. Тогда как ученые, занимающиеся этой проблемой, видят заметно больший потенциал в ЗОЖ. Так, Д. А. Изуткин уточняет понятие ЗОЖ через «способы активной биосоциальной жизнедеятельности людей в непосредственной и максимальной степени, сохраняющие и укрепляющие потенциал индивидуального и общественного здоровья при

наличии благоприятных социальных и экологических условий» [7].

Ю. П. Лисицын в своем фундаментальном труде, посвященном данной проблеме [11], пишет о двух направлениях в формировании здорового образа жизни: к первому относятся преодоление, уменьшение факторов риска, а ко второму – развитие, усиление, активизация позитивных для здоровья условий, факторов. Это в совокупности способствует формированию «потенциала общественного здоровья», а не только индивидуального.

Именно эта идея и может стать основой для программы внеурочной деятельности для обучающихся в 5–6 классах, в которой будет «защита» и установка на профилактику ПАВ.

Прежде всего представим саму программу «За здоровый образ жизни» для младших подростков (обучающиеся 5–7 классов).

Длительность программы – учебный год, форма реализации – занятие в формате внеурочной деятельности продолжительностью 1 академический час, частота проведения – 1 раз в месяц.

Содержательно программа «За здоровый образ жизни» соотносится с учебным предметом «Обществознание», где также рассматриваются темы «Учимся взаимодействовать с людьми», «Познание человеком мира и себя», «Отношения с окружающими», «Общение», «Отношения со сверстниками», «Семья и семейные отношения».

Однако занятия программы внеурочной деятельности «За здоровый образ жизни» для младших подростков не связаны напрямую с уроками обществознания, так как обладают собственной структурой и по форме, и по содержанию.

Цель программы «За здоровый образ жизни» заключается в формировании и закреплении у младших подростков представления о здоровом образе жизни как особой формы индивидуальной и общественной безопасности.

Задачи программы: формирование целостного представления у обучающихся о ЗОЖ; информирование о возможных рисках для ЗОЖ; формирование у подростков чувства доверия к значимым взрослым в ближайшем окружении; знакомство с поведенческими действиями в случае возникновения ситуации риска для ЗОЖ.

**План программы внеурочной деятельности
для младших подростков «За здоровый образ жизни»**

№ п/п	Мероприятие, форма	Задачи, направленность	Субъекты реализации
1	«ЗОЖ»: «классный час» (пассивная форма)	Актуализация имеющихся у младших школьников знаний и представлений о ЗОЖ	Учитель, педагог (дополнительного образования)
2	«ЗОЖ»: квест, или презентация, или веселые старты (активная форма)	Формирование сообщества, включенного в совместную деятельность	Младшие подростки, педагоги, родители
3	«ЗОЖ в коллективе» – проблемное обсуждение: дружба, помощь (пассивно-активная форма)	Уточнение понятий, отработка идей взаимопомощи, поддержки как основы взаимодействий в коллективе (базис для следующих занятий)	Младшие подростки, учитель, педагог
4	ЗОЖ «и его враги» (пассивная форма)	Обозначение для младших подростков «полей риска», приводящих к появлению зависимости	Младшие подростки, учитель (возможно, психолог, социальный педагог)
5	«ЗОЖ и компьютерные игры»: «классный час» (пассивная форма)	Обозначение для младших подростков «поля риска», приводящего к появлению зависимости	Младшие подростки, учитель, педагог (родители)
6	«ЗОЖ и безопасность»: форма (обсуждение) «Кинопрофилактика»	Формирование установки на готовность к контролю в ситуации риска	Младшие подростки, учитель, педагог
7	«За безопасный образ жизни»	Знакомство со способами контроля и поведения в ситуациях опасности	Младшие подростки, учитель, педагог
8	«За безопасный образ жизни» (обсуждение с родителями)	Отработка вариантов готовности к контролю в ситуации опасности	Младшие подростки, учитель, педагог, родители
9	«Что такое “безопасность”?»: форма «вожатский час» (активная, «поход» к младшим школьникам)	Закрепление в «вожатской» позиции способов поведения в опасных ситуациях через вербализацию и обсуждение с младшими школьниками	Реальные младшие подростки, реальные младшие школьники, учитель, педагог
10	«ЗОЖ и доверие» (итоговое занятие): форма – «доверительный диалог»	Установка на готовность информирования о ситуациях опасности	Младшие подростки, учитель, педагог

С содержательной и методической точек зрения программа «За здоровый образ жизни» разворачивается в определенной последовательности:

- актуализация имеющихся представлений о здоровом образе жизни;
- знакомство с разнообразием содержания и форм безопасного ЗОЖ;
- информирование о «зонах риска» для ЗОЖ;
- последовательная отработка способов поведенческих действий в случае возникновения ситуаций риска для ЗОЖ;
- привлечение к участию в занятиях значимых взрослых (родителей, педагогов, психологов и др.);
- обязательное чередование пассивной и активной форм проведения занятий;
- опора на актуальные для возрастной группы тексты, видео- (и др.) материалы и т. д.;
- последовательная отработка способов поведенческих действий в случае возникновения ситуаций риска для ЗОЖ и др.

Уточним некоторые аспекты содержания и формы проведения занятий.

Первое занятия носит вводный характер «ЗОЖ – Здоровый образ жизни», проходит в форме, напоминающей традиционный классный час, где участники обсуждают само явление и понятие, уточняя, что такой образ жизни – это не только физические упражнения и соответствующая диета, подводя участников к идее индивидуального и общественного здоровья и т. д.

Второе занятие стоит провести в активной форме – веселые старты или квест по соответствующей теме. Важно, чтобы в проведение этого занятия включились и родители младших подростков – на уровне участников или группы поддержки. Это важно, поскольку через совместное участие и сопереживания формируется определенное сообщество (детей и родителей, учителей), основанное на поддержке, соучастии, доверии.

Третье занятие «ЗОЖ в коллективе» проводится в форме проблемного обсуждения, где поднимают вопросы не только индивидуального, но и общественного здоровья, а также способы его достижения: дружба, общность, безопасность, опасность и неприемлемость буллинга, варианты оказа-

ния помощи в трудных ситуациях и др.

Четвертое занятие «ЗОЖ и его враги» частично продолжает предыдущее, но дискуссия касается проблем, уже выходящих за пределы школьной жизни. Можно говорить о стрессах, об экологии, о вредных привычках (лени, неумении распределять время и т. п.), о модных течениях (бодипозитив и др.), об агрессивной тактике в общении и т. д. Все это в совокупности и формирует образ жизни в индивидуальном и общественном сознании, подчеркивая позитивные и не очень границы данного явления.

Пятое занятие посвящено теме «ЗОЖ и компьютерные игры». Обсуждение может проходить в имитационной форме «Теледебаты» («В телестудии»), где имеются ведущий (эта роль отдается педагогу, поскольку он может руководить формой и содержанием), «сторонники» и «противники». С одной стороны, цифровизация – это неотъемлемая часть современной жизни, но у любого явления есть «зоны риска» (относительно здоровья, личной безопасности и т. д.) и определенные ограничения. В процессе обсуждения нужно обозначить эти аспекты по отношению к компьютерным играм (и возможной зависимости). Это мероприятие подводит к осознанию возможных рисков для индивидуального и общественного здоровья в окружающей жизни.

Шестое занятие «ЗОЖ и безопасность» является продолжением обсуждения темы безопасности – индивидуальной и общей. Для того чтобы занятия не стали однообразными (общие разговоры, обсуждение, прямое осуждение и т. п.), можно обратиться к такому жанру, как «кинопрофилактика». Здесь основу обсуждения составляют эпизоды из современных фильмов и мультфильмов. Подход основан на просмотре видеозипизодов и последующем их обсуждении с направляющими вопросами: кто и почему оказался в ситуации риска? На чем «зацепили» условную жертву? Очень важный вопрос для обсуждения: каковы варианты для выхода из данной ситуации? Как нужно было поступить? И др. Здесь уже просматривается установка на готовность к самоконтролю в ситуации, что является первым шагом к пониманию и освоению способов поведения, действий в возможных и реальных ситуациях риска.

На следующем занятии «За безопасный образ жизни» продолжается целенаправленная работа по распознаванию ситуаций риска и знакомству со способами контроля и поведения в различных (порой, на первый взгляд, и неопасных) ситуациях. В зависимости от возраста и степени осведомленности обучающихся можно говорить о режиме питания, соблюдении правил безопасности

в транспортных средствах, о кибербезопасности, о пробах алкоголя, курения, наркотических средств, о ранней половой жизни, об ощущении изолированности, депрессии и т. д. Проводя это занятие, стоит сделать упор не столько на угрозах (как форме предупреждения), на категорически отрицательном отношении к данным проблемам, сколько на понимании того, что в подобную ситуацию можно попасть случайно, на готовность со стороны взрослых понять, обсудить, совместно найти выход из «небезопасного» положения. Иными словами, необходимо сформировать атмосферу доверия для того, чтобы подростки понимали, что есть к кому обратиться, если возникли подобные ситуации.

На восьмом занятии «За безопасный образ жизни» закрепляются те позиции, которые начали отрабатываться ранее. При этом очень важно на это занятие пригласить и родителей подростков, чтобы расширить «круг доверия», включив в него близких людей [1]. Однако с родителями стоит провести предварительную установочную беседу, обговорив аспекты поднимаемых проблем, а также допустимые и недопустимые формы поведения, реплик и т. д. В таком ракурсе происходят и информирование родителей относительно вариантов небезопасного поведения, и формирование у них готовности к решению проблемы (а не игнорированию ее или перекалыванию решения на других), и демонстрация детям желания родителей защитить их и помочь в трудных ситуациях.

Девятое занятие «Что такое «безопасность»?» имеет целью закрепить информацию, связанную с личной и общественной безопасностью как проявлениями здорового образа жизни. Психологи, педагоги, социологи отлично знают, что закрепление информации лучше всего происходит в ситуации деятельности. Освоение и присвоение идей, способов действий наиболее продуктивно не только при узнавании, но и при трансляции, передаче этих знаний [2]. В данном случае адресантами этой информации могут стать младшие школьники (например, четвероклассники). Подростки могут рассказать им и о здоровом образе жизни, и о кибербезопасности, и о возможных рисках социальных контактов, и о значимости дружбы и поддержки друг друга. Потому и форма данного занятия обозначена как «Вожатский час».

Последнее занятие «ЗОЖ и доверие» подводит итог проведенной в течение учебного года работы с подростками. Конкретный выбор – в какой форме проводить «доверительный диалог»: опора на данные проведенной (анонимно) анкеты, обсуждение «сторонних» ситуаций, обращение к

письму от родителя (без названия автора), анализ и оценка имеющихся ситуаций по поведению в ситуациях риска и т. д. – зависят от готовности педагога, ведущего эти занятия, степени доверительности, возникшей (или не возникшей) между педагогом и обучающимися и т. д. Но определенная завершенность всей этой программы должна быть осознана и прочувствована участниками.

В качестве психолого-педагогических аспектов разработки и реализации программы отметим следующее.

Прежде всего программа построена на чередовании пассивной и активной форм, на методическом разнообразии (физкультура, дебаты, обсуждение, элементы прямого и непрямого обучения и пр.), на актуальных для возрастной группы видеоматериалах, на установке доверия и открытости.

Подчеркнем, что программа предполагает включение в работу различных участников образовательных отношений: учитель, педагог (педагог дополнительного образования), педагог-психолог, младшие подростки, родители обучающихся, младшие школьники. Такое со-участие позволяет не замкнуться на самой проблеме, предполагает комплексный подход в предупреждении ситуаций «небезопасности» (в том числе и профилактику употребления ПАВ). Для того чтобы родители включились в реализацию занятий, с ними стоит провести

предварительную подготовку: замотивировать на участие в «веселых стартах», обговорить в самом общем виде форму и содержание бесед по темам «ЗОЖ и компьютерные игры», «За безопасный образ жизни» и т. п.

Представленная программа ориентирована на последовательное решение задач: от формирования целостного представления у обучающихся о ЗОЖ и информирования о возможных рисках к формированию у подростков чувства доверия к значимым взрослым в ближайшем окружении, к знакомству с поведенческими действиями в случае возникновения ситуаций риска для ЗОЖ. Эти задачи раскрывают «механизм» действия программы: общее информирование – доверие ближайшему кругу общения – обозначение зон риска – освоение, присвоение способов действий в возможных и реальных ситуациях риска, «небезопасности» – установка на «информативное доверие» к значимым взрослым в возникающих ситуациях «небезопасности».

Тем самым программа «За здоровый образ жизни» оказывается более чем актуальной для младших подростков в ситуации «здесь и сейчас». И, кроме того, она закладывает основу для последующей работы, которая может иметь более определенный, более адресный характер, учитывающая обстоятельства и потребности конкретной образовательной организации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Акутина, С. П. Пути взаимодействия педагогов и родителей в профилактике ПАВ среди подростков / С. П. Акутина, Е. М. Гроздова. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2014. – № 21-1 (80). – С. 55–59.
2. Вепренцова, С. Ю. Роль старших подростков в эффективности первичной профилактики употребления младшими подростками психоактивных веществ / С. Ю. Вепренцова, Д. А. Донцов. – Текст : непосредственный // Социальная психология и общество. – 2012. – № 4. – С. 74–84.
3. Ворощенко, В. Е. Психолого-педагогические условия формирования мотивации учащихся на здоровый образ жизни / В. Е. Ворощенко. – Текст : непосредственный // Вестник Ставропольского государственного университета. – 2009. – № 5. – С. 27–32.
4. Григорьева, А. А. Депрессивный синдром у подростков с рисками употребления психоактивных веществ / А. А. Григорьева. – Текст : непосредственный // Живая психология. – 2020. – Т. 7, № 3 (27). – С. 52–65.
5. Виндорф, С. А. Нарушение привязанности к родителям у подростков, злоупотребляющих психоактивными веществами / С. А. Виндорф. – Текст : непосредственный // Детская медицина Северо-Запада. – 2020. – Т. 8, № 1. – С. 86.
6. Донцов, Д. А. Модели и формы первичной профилактики употребления подростками психоактивных веществ / Д. А. Донцов, С. Ю. Вепренцова. – Текст : непосредственный // Школьные технологии. – 2017. – № 2. – С. 45–51.
7. Изуткин, Д. А. Концептуальные основы взаимосвязи образа жизни и здоровья : дис. ... д-ра филос. наук. / Д. А. Изуткин. – Нижний Новгород, 2005. – 356 с. – Текст : непосредственный.
8. Комиссарова, О. А. Профилактика и ранняя диагностика употребления ПАВ как предикторы сохранения здоровья молодежи / О. А. Комиссарова, М. Н. Дубровина. – Текст : непосредственный // Приверженность вопросам психического здоровья : материалы III Международной научно-практической конференции, Москва, 05–07 октября 2022 года. – Москва : Российский университет дружбы народов (РУДН), 2022. – С. 323–329.
9. Корзун, Н. В. Профилактика как средство преодоления наркозависимости и стигматизации подростков и юношей группы риска / Н. В. Корзун. – Текст : непосредственный // Современная реальность в социально-психологическом контексте – 2022 : сборник научных трудов VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Новосибирск, 16–17 марта 2022 года / под научной редакцией О. А. Белобрыкиной, М. И. Кошеновой. – Новосибирск : Новосибирский государственный педагогический университет, 2022. – С. 284–288.

10. Куклев, А. П. Формирование культуры здорового образа жизни школьников как альтернативы пагубным привычкам / А. П. Куклев, В. Р. Мальцев. – Текст : непосредственный // Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования : сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции, Елабуга, 26–27 ноября 2015 года. – Елабуга : Изд-во ЕИ К(П)ФУ, 2015. – С. 147–150.

11. Лисицын, Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение : учеб. для студентов мед. вузов / Ю. П. Лисицын. – Москва : ГЭОТАР-МЕД, 2002 (РГУП Чебоксар. тип. № 1). – 517 с. – Текст : непосредственный.

12. Сидорова, Н. С. Теоретические аспекты психологических особенностей лиц с созависимой моделью поведения / Н. С. Сидорова. – Текст : непосредственный // Психические расстройства в условиях пандемии COVID-19: проблемы и перспективы : материалы научно-практической конференции, Тула, 16 октября 2020 года / под редакцией Д. М. Ивашиненко. – Тула : Тульский государственный университет, 2020. – С. 146–150.

13. Таранова, М. С. Причины, препятствующие здоровому образу жизни студентов / М. С. Таранова, Е. В. Егорычева И. В. Чернышёва, М. В. Шлемова. – Текст : электронный // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-4. – URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13891> (дата обращения: 20.04.2023).

14. Трегубова, А. И. Формы и методы профилактики употребления психоактивных веществ среди молодежи / А. И. Трегубова. – Текст : непосредственный // Актуальные вопросы современной науки и образования : материалы научной сессии 2021 Борисоглебского филиала, Борисоглебск, 01–30 апреля 2021 года. – Москва : Перо, 2021. – С. 356–359.

15. Vucina, T. Risk factors and protective factors for adolescent substance use / T. Vucina, I. Z. Becirevic. – Text : immediate // Psychological Review. – 2007. – Vol. 14. – P. 59–72.

REFERENCES

1. Akutina S. P., Grozdova, E. M. (2014). Puti vzaimodeistviya pedagogov i roditeli v profilaktike PAV sredi podrostkov [Ways of Interaction between Teachers and Parents in the Prevention of Surfactants among Adolescents]. In *Molodoi uchenyi*. No. 21-1, pp. 55–59.

2. Veprentsova, S. Yu., Dontsov, D. A. (2012). Rol' starshikh podrostkov v effektivnosti pervichnoi profilaktiki upotrebleniya mladshimi podrostkami psikhoaktivnykh veshchestv [The Role of Older Adolescents in the Effectiveness of Primary Prevention of the Use of Psychoactive Substances by Younger Adolescents]. In *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo*. No. 4, pp. 74–84.

3. Voroshchenko, V. E. (2009). Psikhologo-pedagogicheskie usloviya formirovaniya motivatsii uchashchikhsya na zdorovyi obraz zhizni [Psychological and Pedagogical Conditions for the Formation of Students' Motivation for a Healthy Lifestyle]. In *Vestnik Stavropol'skogo gosudarstvennogo universiteta*. No. 5, pp. 27–32.

4. Grigorieva, A. A. (2020). Depressivnyi sindrom u podrostkov s riskami upotrebleniya psikhoaktivnykh veshchestv [Depressive Syndrome in Adolescents with Risks of Using Psychoactive Substances]. In *Zhivaya psikhologiya*. No. 3, pp. 52–65.

5. Vindorf, S. A. (2020). Narushenie privyazannosti k roditelyam u podrostkov, zloupotreblayushchikh psikhoaktivnymi veshchestvami [Violation of Attachment to Parents in Adolescents Abusing Psychoactive Substances]. In *Detskaya meditsina Severo-Zapada*. Vol. 8. No. 1, p. 86.

6. Dontsov, D. A., Veprentsova, S. Yu. (2017). Modeli i formy pervichnoi profilaktiki upotrebleniya podrostkami psikhoaktivnykh veshchestv [Models and Forms of Primary Prevention of the Use of Psychoactive Substances by Adolescents]. In *Shkol'nye tekhnologii*. No. 2, pp. 45–51.

7. Izutkin, D. A. (2005). *Kontseptual'nye osnovy vzaimosvyazi obraza zhizni i zdorov'ya* [Conceptual Foundations of the Relationship between Lifestyle and Health]. Dis. ... d-ra filos. nauk. Nizhny Novgorod. 356 p.

8. Komissarova, O. A., Dubrovina, M. N. (2022). Profilaktika i rannaya diagnostika upotrebleniya PAV kak prediktory sokhraneniya zdorov'ya molodezhi [Prevention and Early Diagnosis of the Use of Surfactants as Predictors of the Preservation of Youth Health]. In *Priverzhennost' voprosam psikhicheskogo zdorov'ya: materialy III Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, Moskva, 05–07 oktyabrya 2022 goda*. Moscow, Rossiiskii universitet druzhby narodov (RUDN), pp. 323–329.

9. Korzun, N. V. (2022). Profilaktika kak sredstvo preodoleniya narkozavisimosti i stigmatizatsii podrostkov i yunoshei gruppy riska [Prevention as a Means of Overcoming Drug Addiction and Stigmatization of Adolescents and Young Men at Risk]. In Belobrykina, O. A., Koshenova, M. I. (Eds.). *Sovremennaya real'nost' v sotsial'no-psikhologicheskoy kontekste – 2022: sbornik nauchnykh trudov VI Vserossiiskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem, Novosibirsk, 16–17 marta 2022 goda*. Novosibirsk, Novosibirskii gosudarstvennyi pedagogicheskii universitet, pp. 284–288.

10. Kulev, A. P., Maltsev, V. R. (2015). Formirovaniye kul'tury zdorovogo obraza zhizni shkol'nikov kak al'ternativy pagubnym privyчкам [Formation of Healthy Lifestyle Culture of Schoolchildren as an Alternative to Harmful Habits]. In *Formirovaniye fizicheskoy kul'tury i kul'tury zdorov'ya uchashchikhsya v usloviyakh modernizatsii obrazovaniya: sbornik nauchnykh statei Vserossiiskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, Elabuga, 26–27 noyabrya 2015 goda*. Elabuga, Izd-vo EI K(P)FU, pp. 147–150.

11. Lisitsyn, Yu. P. (2002). Obshchestvennoe zdorov'e i zdavoookhraneniye [Public Health and Healthcare]. Moscow, GEOTAR-MED. 517 p.

12. Sidorova, N. S. (2020). Teoreticheskie aspekty psikhologicheskikh osobennostei lits s sozavisimoi model'yu povedeniya [Theoretical Aspects of Psychological Characteristics of Persons with a codependent Behavior Model]. In Ivashinenko, D. M. (Ed.). *Psikhicheskie rasstroistva v usloviyakh pandemii COVID-19: problemy i perspektivy: materialy nauchno-prakticheskoy konferentsii, Tula, 16 oktyabrya 2020 goda*. Tula, Tul'skii gosudarstvennyi universitet, pp. 146–150.

13. Taranova, M. S., Egorycheva, E. V., Chernyshyova, I. V., Shlemova, M. V. (2015). Prichiny, prepyatstvuyushchie zdorovomu obrazu zhizni studentov [Reasons Hindering a Healthy Lifestyle of Students]. In *Mezhdunarodnyi studencheskii nauchnyi vestnik*. No. 5-4. URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13891> (mode of access: 20.04.2023).
14. Tregubova, A. I. (2021). Formy i metody profilaktiki upotrebleniya psikhoaktivnykh veshchestv sredi molodezhi [Forms and Methods of Prevention of the Use of Psychoactive Substances among Young People]. In *Aktual'nye voprosy sovremennoi nauki i obrazovaniya: materialy nauchnoi sessii 2021 Borisoglebskogo filiala, Borisoglebsk, 01–30 aprelya 2021 goda*. Moscow, Pero, pp. 356–359.
15. Vucina, T., Becirevic, I. Z. (2007). Risk Factors and Protective Factors for Adolescent Substance Use. In *Psychological Review*. Vol. 14, pp. 59–72.