

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа №1 г. Нефтегорска  
муниципального района Нефтегорский Самарской области**

<b>РАССМОТРЕНА</b>	<b>ПРОВЕРЕНА</b>	<b>УТВЕРЖДЕНА</b>
методическим советом ГБОУ СОШ №1 г. Нефтегорска, протокол № 1 от 31.08.2023 г.	заместителем директора по ВР ГБОУ СОШ №1 г. Нефтегорска 31.08.2023	Приказом по школе ГБОУ СОШ №1 № 300-ОД от 31.08.2023 г. директора ГБОУ СОШ № 1 г.

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Я выбираю жизнь в гармонии с собой»**

Уровень образования:	Основное общее образование
Направление программы:	Профилактическое
Сроки реализации:	1 год, 1 час в неделю
Составитель (и):	Колесникова Н.Ю.

Нефтегорск, 2021 г.

**Пояснительная записка**

Проблема злоупотребления психоактивными веществами остается чрезвычайно актуальной для России и требует пристального внимания. В употребление психоактивных веществ вовлекаются все новые граждане России, в первую очередь, подростки и молодежь.

Самое ценное у человека – это жизнь, а самое ценное в его жизни – здоровье, за которое бороться всеми силами становится не только актуально, но и экономически, практически, жизненно необходимо. Условия, когда болеть было выгоднее, чем работать, ушли в прошлое. Невежество в вопросах здорового образа жизни будет дорого обходиться тем, кто своевременно не позаботится о своем здоровье, здоровье своих детей и близких. Здоровье и образование признаются приоритетами государства.

В соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся является приоритетом деятельности образовательного учреждения, поэтому более продуктивным является представление этого направления в формате специальной программы. Состояние здоровья подрастающего поколения является важнейшим показателем эффективности государства, благополучия общества, условием выполнения педагогическим коллективом основной образовательной программы основного общего образования.

Программа основана на комплексном подходе, ориентированном не только на личность, но и на потребности человека, внутреннюю переработку, усвоение и присвоение информации. Обучение таким навыкам, как умение заводить знакомства, выбирать себе друзей и правильно общаться с ними, совместно принимать компромиссные и одновременно положительные решения; конструктивному и уверенному поведению в конфликтных и стрессовых ситуациях; правильному построению взаимоотношений с родителями способствует формированию личности с неприязнью или равнодушием к любым психоактивным веществам и развитию навыков противостояния началу употребления психоактивных веществ.

Профилактика злоупотребления ПАВ направлена в первую очередь на формирование у детей навыков эффективной социальной адаптации. Очень важно сформировать у учащихся культуру здоровья, понимание ценности здорового образа жизни. Только осознание личностной ценности здоровья, его значимости позволяет ребенку понять, почему для него опасно знакомство с психоактивными веществами.

Целенаправленная и систематически спланированная работа с учащимися по формированию культуры здоровья, способствует становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопасного поведения.

Актуальность программы очевидна, так как в последнее время, как показывает практика комплексного психолого-педагогического сопровождения учащихся по профилактике вредных привычек, увеличилось количество детей склонных к употреблению ПАВ. В последнее время масштабы распространения форм асоциального поведения (табакокурение, наркомания, алкоголизм) в подростковой среде приобретают угрожающий

характер. Результаты ежегодного социально-психологического тестирования по выявлению вероятностных предикторов возможного вовлечения школьников в потребление наркотических средств в образовательных организациях Ростовской области показали, что самый высокий процент «группы риска» наблюдается у учащихся 9 классов. При этом он постепенно повышается с 7 по 9 класс.

Пути решения этих проблем в рамках психолого-педагогического сопровождения – это проведение психологической, просветительской и профилактической работы по вопросам здоровья детей и подростков. В нашей учебной организации был проведен мониторинг реализуемых профилактических программ, направленных на работу с данной категорией обучающихся. И мы посчитали целесообразным начинать раннюю профилактику приобщения учащихся к употреблению психоактивных веществ, а именно начиная с 6 класса. Ведь чтобы профилактическая работа по предупреждению злоупотребления тем или иным психоактивным веществом была эффективной, ее надо начинать проводить раньше того возраста, на который, согласно статистике, приходится начало экспериментирования с данными веществами.

В данной программе ведется комплексное психолого-педагогическое сопровождение учащихся по профилактике вредных привычек и сохранения здоровья подростков на основе использования в практической деятельности психолога профилактических занятий. С помощью наглядного материала и практических заданий происходит формирование осознанного отношения подростков к своему здоровью.

Программа включает тематику в составе занятий, призванных поэтапно формировать у подростков установку на здоровье как главную ценность.

Программа представляет собой синтез пяти современных подходов к профилактике употребления ПАВ:

1. Подход, основанный на эмоциональном обучении. Повышение самооценки, развитие навыков принятия решений, формирование способностей справляться со стрессом.
2. Подход, основанный на формировании навыков личностного поведения и межличностного общения.
3. Подход, основанный на роли социальных факторов. Формирование навыков устойчивости к социальному давлению, негативному воздействию средств массовой информации.
4. Подход, основанный на распространении информации о факторах влияния ПАВ на организм, поведение молодого человека.

Содержание программы имеет форму поэтапного погружения в информационное поле, которые можно использовать для учащихся.

Отвечая современным требованиям, данная программа является профилактической, проблема решается через систему просветительских и профилактических мероприятий.

**Основные цели** данной программы:

- формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения детей и подростков к употреблению психоактивных веществ;
- формирование гармонично развитой, здоровой личности, стойкой к жизненным трудностям и проблемам;
- создание благоприятных условий, обеспечивающих формирование основ сохранения здоровья, формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни (ЗОЖ).

#### **Задачи программы:**

- предоставление объективной, соответствующей возрасту информации о психоактивных веществах.
- повышение качества психолого - педагогического сопровождения по проблеме сохранения здоровья;
- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- пропагандировать здоровый образ жизни, формировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей ценности через план реализации программы;
- научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;
- формирование адекватной самооценки, формирование навыков принятия решения, умения сказать «нет», умения определять и нести ответственность за себя, свои действия и свой выбор, умения обратиться при необходимости за помощью.
- Формирование социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни;

А также всемерно использовать возможности для привлечения школьников к активной жизни, укреплению здоровья и ведению ЗОЖ.

Профилактическое обучение можно внести в виде внеурочных занятий, чтобы шло одно занятие раз в неделю на протяжении нескольких месяцев, а можно проводить занятия на в более напряженном ритме, несколько раз в неделю. Оба способа являются эффективными. Минимальное время одного занятия составляет 40–45 минут. Данная программа может осуществляться в системе классных часов.

Программа «Я выбираю жизнь в гармонии с собой» рассчитана на 22-33 занятий (по 1 занятию в неделю). Возраст детей – 11-15 лет. Занятия проводятся в групповой форме.

#### **Активные методы проведения занятий**

**Кооперативное обучение** – это метод, когда в небольших группах (от 2 до 8 человек) ученики взаимодействуют, решая общую задачу.

**Мозговой штурм** используется для стимуляции высказывания детей по теме или вопросу.

**Социально-психологический тренинг** активный групповой метод, направленный на усовершенствование и развитие установок, навыков и знаний межличностного общения, средство развития компетентности в общении.

**Групповая дискуссия** – это способ организации совместной деятельности учеников с целью решить групповые задачи или воздействовать на мнения и установки участников в процессе обучения.

**Ролевое моделирование** осуществляется в форме драматических представлений, ролевых игр, передач, телевизионных шоу и др. в этих видах деятельности дети тренируют социально желательное поведение под руководством учителя.

**Психогимнастика** – метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов.

**Упражнения - энергизаторы** или подвижные физические групповые игры, оживляющие активность группы.

Активные методы проведения занятий способствуют приобретению навыков самоконтроля, саморегуляции, выбора и принятия решений, укреплению волевых качеств и психической устойчивости по отношению к неудачам, трудностям и преградам.

**Критерии оценки достижения планируемых результатов: качественные и количественные.**

**Учащиеся должны знать:**

- болезни, связанные с применением ПАВ;
- влияние социальных стереотипов на употребление ПАВ;
- причины и последствия ПАВ (табакокурения, алкоголизма, наркомании);
- связь между употреблением ПАВ и преступностью;
- вредное влияние ПАВ на организм человека.

**Учащиеся должны уметь:**

- применять полученные знания на практике;
- уметь говорить «Нет»;
- ценить и сохранять своё здоровье и здоровье окружающих;
- анализировать социальные ситуации;
- нести ответственность за принятое решение
- преодолевать жизненные трудности;
- вести активный здоровый образ жизни.

**Учащиеся должны приобрести навык:**

- работы в коллективе;
- высказывания своих мыслей;
- ответственного поведения, снижающего вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ,
- преодоления жизненных трудностей в целом,
- самовыражения через увлечения, развивающие личность.

**Ожидаемые результаты реализации программы:**

1. Формирование негативного отношения к психоактивным веществам у подростков.

2. Популяризация и внедрение в воспитательный процесс наиболее эффективных моделей профилактики зависимости от ПАВ.
3. Повышение уровня развития умений и навыков:
  - а) уверенного позитивного поведения;
  - б) конструктивного общения между собой и со взрослыми;
  - в) отстаивания и защиты своей точки зрения;
  - г) осознанного и уверенного умения сказать ПАВ «Нет».
4. Повышение общей культуры поведения и формирование образа социально успешного молодого человека.

### **Способы отслеживания эффективности предложенной программы**

1. Отслеживание эффективности всей программы в целом.

#### **Критерии:**

- появление у подростков устойчивых интересов;
  - повышение успеваемости;
  - изменение количества подростков, стоящих на учете;
  - изменение количества детей, состоящих в «группе риска»;
  - изменение причин, по которым дети попадают в «группу риска».
2. Формы отслеживания: анкетирование, тестирование, опросы экспертов, сочинения, наблюдение, социометрия.

#### **Контроль за реализацией программы**

Внутренний мониторинг проводит администрация. Результаты обсуждаются один раз в год. Координация деятельности по Программе осуществляется на педагогическом совете в конце учебного года.

#### **Показатели результативности программы**

Для оценки эффективности программы главным критерием является развитие личности ребенка, сформированность у него стойкого нравственного иммунитета к негативным факторам жизни.

Это определяется:

- фондом знаний о вреде психоактивных веществ;
- высоким развитием личностных качеств учащихся;
- умением принимать решения в разных условиях;
- успешностью обучающегося;
- физическим и психическим здоровьем

Качественный анализ эффективности программы осуществляется мониторингом успешности воспитательной работы, уровнем воспитанности школьников.

#### **Структура программы.**

Программа разделена на две части.

Первая – позволяет глубже узнать свои особенности, чувства, характер, знакомит учащихся с такими понятиями, как самоуважение, стресс, ценности. Так же позволяет научиться, лучше ориентироваться, в различных ситуациях общения, взаимодействия с окружающими людьми, помогает выработать навыки сотрудничества. Вторая часть содержит фактическую информацию о вреде курения, алкоголя, наркотиков.

В целом программа состоит из 11 тем, которые следует изучать последовательно. Каждый раздел включает тему, задачи для учеников, описание содержания и видов деятельности в классе.

### Примерная структура занятий

1 этап – подготовительный: мозговой штурм по теме урока или вопросу темы; разминочное упражнение, психогимнастика.

2 этап – введение новой информации: мини-лекция учителя (определение понятия); работа в круге; дискуссия.

3 этап – тренировка: работа в малых группах; ролевое моделирование; различные упражнения.

4 этап – применение полученного опыта на практике: проекты; упражнения; дискуссия.

Программа допускает возможность включения членов семей детей в профилактическое обучение, что является частью эффективной профилактики. Ученикам предлагается также обсуждать возникающие на уроках проблемы с родителями.

### Учебно-тематический план

Наименование тем	Всего часов	В том числе	
		теорет.	практ.
<b>I часть</b>			
«Я- уникальный человек»	1-2	20	20
«Самоуважение»	3	30	50
«О чем говорят чувства»	3	30	50
«Что ты знаешь о себе»	2-3	50	70
«Стресс. Или как исправить настроение»	3	30	50
«Я учусь принимать решения»	2-3	50	70
«Как сказать «нет» и отстоять свое мнение»	2-3	50	70
«Общение. Взаимодействие с окружающими».	2-3	50	70
«Мои ценности»	3	30	50
<b>II часть</b>			
«Курение. Алкоголь. Наркотики».	2-3	50	70
«Итоговое занятие»	2-3	50	70
<b>Итого:</b>	22- 33ч.		

### **Литература.**

1. Черняева С.А. Психотерапевтические сказки и игры. – СПб.: Речь, 2003 г.
2. «Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях» Т.А.Фалькович, Н.С.Толстоухова, Н.В. Высоцкая / Москва «ВАКО» 2008.
3. «Помогая другим, помогаю себе» А.Г. Макеева/ Москва «Просвещение» 2003.
4. Программа первичной профилактики ВИЧ/СПИДА и рискованного поведения для детей подросткового возраста Ладья (в ладу с собой)
5. Людила Анн «Психологический тренинг с подростками». .
- 6.О.В. Евтихов Практика психологического тренинга. – СПб.: Издательство «Речь», 2005.-с174,с. 251
- 7.Добро творящий творит Жизнь. Сборник уроков Доброты.- М. Амрита: Общероссийская общественная организация» « Центр гуманной педагогики», 2012.-с. 342
8. Грецов А. Тренинг общения для подростков. СПб, 2005.
9. Г. А. Басуева, И. Г. Сухогузова, И. А. Устюгова ПРОГРАММА «ПЕРЕКРЕСТОК» (профилактика приобщения подростков к психоактивным веществам)
10. Полезный выбор. Учебное пособие для учителя по предупреждению употребления наркотиков. Под ред. О.Л. Романовой. – М.: Полимед, 2003.

### **Интернет- ресурсы:**

- 1.<http://ru.wikipedia.org/wiki>
- 2.ped-kopilka.ru
- 3.<http://uchebnikfree.com>
4. infourok.ru