

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №28 с.Ивановка

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ №28
с. Ивановка
/А.И.Самойлова/
приказ № 204 от 28.08. 2020 г



Профилактическая программа

«Я принимаю вызов!»

для обучающихся 5-9 классов

Педагог-психолог: Черненко Александра Владимировна
срок реализации рабочей программы один учебный год

2020г.

Планируемые результаты освоения программы

«Я принимаю вызов!»

Личностные результаты

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа).

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности

«другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; освоение социальных норм, правил и форм поведения в различных группах и сообществах; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебной, исследовательской, творческой и других видов деятельности;

Метапредметные результаты

Познавательные:

Выпускник научится: навыкам принятия решений, осознанного выбора путей их выполнения, основами самоконтроля и самооценки в учебной и познавательной деятельности; воспринимать и перерабатывать информацию, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни **Выпускник получит возможность научиться:** излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи; делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения;

Коммуникативные:

Выпускник научится: разработать индивидуально и в группе, организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; применять речевые средства для выражения своих чувств, мыслей и потребностей при решении различных учебных и познавательных задач; развивать компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий формирование и развитие мышления безопасной жизнедеятельности, умение применять его в познавательной, коммуникативной и социальной практике, для профессиональной ориентации.

Выпускник получит возможность научиться: вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.); использовать разные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач, в том числе информационные.

Регулятивные:

Выпускник научится: самостоятельно обнаруживать и формулировать проблему в классной и индивидуальной учебной деятельности; выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели; составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения проекта); подбирать к каждой проблеме (задаче) адекватную ей теоретическую модель; работая по предложенному и самостоятельно составленному плану, сверяясь с ним и целью деятельности, исправляя ошибки, используя самостоятельно подобранные средства (в том числе Интернет); свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся критериев, различая результат и способы действий; в ходе представления проекта давать оценку его результатам;

самостоятельно осознавать причины своего успеха и неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха.

Выпускник получит возможность научиться: уметь оценить степень успешности своей индивидуальной образовательной деятельности; организация своей жизни в соответствии с общественно значимыми представлениями о здоровом образе жизни, правах и обязанностях гражданина, ценностях бытия и культуры, социального взаимодействия; умения ориентироваться в окружающем мире, выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать решения.

Предметные результаты

Выпускник научится: применять активную жизненную позицию на основе информации о влиянии ПАВ на здоровье человека, причинах начала употребления и альтернативных возможностях поведения в ситуациях социального риска и организации досуга;

применять на практике навыки проектирования успешного и здорового будущего, целеполагания и умения адекватно оценивать свои возможности для достижения поставленных целей, выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ. управлять своими эмоциями в условиях группового взаимодействия со сверстниками;

успешной адаптации в школе, класса;

убеждениям в необходимости безопасного здорового и разумного образа жизни; принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

Выпускник получит возможность научиться:

навыкам позитивного и эффективного общения со сверстниками как фактора предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. навыкам волевого поведения, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ

характеризовать роль семьи в жизни личности и общества и ее влияние на здоровье человека; использовать для решения коммуникативных задач различные источники информации, включая Интернет-ресурсы и другие базы данных;

Содержание учебного курса

«Я принимаю вызов!» для 5 класса

Тема 1. Навыки вступления в контакт в условиях группового взаимодействия как фактор предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. Первичная диагностика (2 ч).

Для профилактики употребления ПАВ обучающимися важное значение имеет степень сформированное у них личностных качеств, обеспечивающих возможность выбора эффективных стратегий поведения в различных ситуациях социального взаимодействия, в том числе в ситуациях, связанных с риском вовлечения в группы сверстников, демонстрирующих аддиктивные (зависимые) формы поведения, а также в ситуациях предложения попробовать наркотики. Важное значение в аспекте профилактики приобретают коммуникативные навыки, включающие в себя умение понимать и учитывать намерения и способы коммуникации партнёра по общению, наличие опыта позитивного межличностного общения в группе сверстников без использования ПАВ, первичная диагностика актуальной социальной ситуации в классе и индивидуальных психолого- педагогических характеристик обучающихся — участников занятий. Основные понятия: формирование группы, интеграция в группу сверстников и построение продуктивного взаимодействия со сверстниками и ведущим — взрослым. Правила группового взаимодействия, правила круга. Общение как базовая потребность человека. Правила установления контакта как первый этап эффективного группового взаимодействия. Техники общения. Коммуникативная рефлексия как способ осознания оснований собственных действий и действий партнёра. Языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей. Регуляция собственного речевого поведения как основы коммуникативной компетентности.

Формы работы: игровые упражнения и задания, рефлексивное общение, аутотренинг гармонизации эмоционального состояния.

Первичная диагностика: «шкала наблюдений» за личностными особенностями обучающихся, которые могут стать факторами риска употребления ПАВ (Н.И. Цыганкова, О.В. Эрлих); методика «Выявление и оценка коммуникативных и организаторских склонностей (качеств)» В.В. Сиявского, Б.А. Федоршина.

Тема 2. Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений (3 ч).

В подростковом возрасте агрессия подкрепляется как протекающими гормональными процессами, так и внешним окружением: ощущением собственной силы и потребностью повышения авторитета в кругу сверстников, приобретением друзей. Нередко, в случае, если ребёнок или подросток сам подвергается насилию (например, в семье), агрессивное поведение является способом преодолеть собственные негативные переживания, чувство беспомощности и несостоятельности. Все эти негативные переживания могут спровоцировать начало употребления такими подростками ПАВ. Профилактические занятия реализуются также через такие формы, как интерактивные и рефлексивные беседы, практикумы, игровой практикум, практикумы с элементами тренинга, ролевые игры, социальное проектирование. В программу занятий включены психогимнастические упражнения, элементы аутотренинга, предусмотрено чередование приоритетов эмоциональных, интеллектуальных, поведенческих нагрузок при выполнении заданий и упражнений.

Формы работы: интерактивная беседа, практикум (тренинг), методы гармонизации эмоционального состояния.

Тема 2.1. Интерактивная беседа «Мир человеческих отношений — мир эмоций».

Тема 2.2. Практикум (тренинг) «Отреагирование негативных эмоциональных состояний».

Тема 3. Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте 3ч

Тема 3.1 Интерактивная беседа «Конфликты и технологии разрешения конфликтов»

Тема 3.2. Практикум (тренинг) «Технологии разрешения конфликтных ситуаций»

Тема 4. Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ. 4ч

Тема 4.1. Интерактивная беседа «Психология жизненного успеха».

Тема 4.2. Практикум

(тренинг) «Развитие критического мышления в отношении информации, связанной с ПАВ».

Тема 4.3. Практикум (тренинг) «Технологии принятия ответственного решения»

Тема 4.4. Викторина «Мир моего Я».

Тема 5 Стрессоустойчивость и стратегии совладающего поведения как фактор профилактики употребления ПАВ 2ч

Тема 5.1. Интерактивная беседа «Что такое стресс».

Тема 5.2. Практикум (тренинг) «Как совладать со стрессом. Стратегии совладающего поведения (копинг-стратегии)».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 5: обратная связь (рефлексия) участников.

Тема 6. Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ) (5 ч)

В 5 классе тема психоактивных веществ (в аспекте употребления алкоголя, табака, наркотиков) должна обсуждаться с обучающимися в случае актуализации темы, связанной конкретно с алкоголем, пивом или наркотиками. Если данные темы в конкретном классе в момент проведения занятия не актуальны, целесообразно в целях обеспечения информационной безопасности обучающихся обсуждать только социальные риски, связанные с табакокурением.

Тема 6.1. Интерактивная беседа «Безопасное поведение и социальные риски, связанные с ПАВ».

Тема 6.2. Диспут «Употребление ПАВ — риск для здоровья и жизни: моя личная позиция».

Тема 6.3. Практикум (тренинг) «Навыки уверенного поведения в ситуации социального риска “Спасибо, нет!”».

Тема 6.4. Практикум (тренинг) с элементами арт-педагогике. Создание коллективных творческих работ (группа делится на 3—4 подгруппы) «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 6: анкета обратной связи.

Тема 7. Представления о воздействии рекламы в сфере предложения ПАВ на принятие решений (3 ч)

Реклама построена на использовании образов, которые воздействуют на потенциальных потребителей, символизируют свободу, независимость и приключения. В свою очередь, базовые потребности подростков — это также потребности в большей степени свободы, независимости, в приключениях и острых ощущениях. Таким образом, рекламные предложения и подростки «находят» друг друга, а отсутствие у подростков опыта и навыков критического мышления, возрастные установки принимать решения не на основе взвешенного анализа ситуации, а на основе импульсивных побуждений приводят к тому, что воздействие рекламы выступает для подростков серьёзным социальным риском, особенно если дело касается явных или косвенных предложений рекламного характера о приобретении и употреблении ПАВ.

Основные понятия: реклама как форма привлечения потребителей ПАВ. Пути влияния на восприятие человека, создание мифов о ПАВ. Формирование у обучающихся представлений о рисках воздействия рекламы на безопасность поведения в сфере предложения ПАВ.

Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

Тема 7.1. Интерактивная беседа «Реклама как метод воздействия на поведение человека».

Тема 7.2. Практикум (тренинг) «Как противостоять давлению рекламы в сфере предложения ПАВ».

Тема 7.3. Выставка и представление (презентация) рекламных продуктов, разработанных обучающимися по пропаганде здорового образа жизни и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ «Моё здоровье и безопасность».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 7: анкета обратной связи.

Тема 8. Формирование представлений о социальной ответственности, правовой культуре, административной и уголовной ответственности в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков (2 ч)

Для профилактики употребления ПАВ подростками большое значение имеет формирование у них основ правовой культуры, представлений о правах и обязанностях, в том числе и сфере ответственности за применение и распространение ПАВ. Факторами защиты личности в данной сфере в определённой степени могут выступать умение вступать в диалог и нести его на основе равноправных отношений, взаимного унижения и принятия, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию.

Основные понятия: правовая культура. Права и обязанности несовершеннолетних, в том числе в сфере ответственности за применение и распространение ПАВ. Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

Тема 8.1. Интерактивная беседа «Правовая культура и правила делового межличностного общения как условие безопасного поведения в обществе».

Тема 8.2. Практикум (тренинг) с элементами ролевой игры «Моя правовая ответственность».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 9: анкета обратной связи.

Тема 9. Интернет-пространство и профилактика употребления ПАВ: риски и возможности (2 ч)

Интернет-пространство является обширной зоной риска для подростков в аспекте предложения и распространения информации о ПАВ1. Роскомнадзором проводится блокировка интернета Ф3 от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».

Основные понятия: риски и безопасное поведение в информационно- коммуникативной сети Интернет.

Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

Тема 9.1. Интерактивная беседа. «Информационно-коммуникативная сеть Интернет как поле рисков и сфера возможностей в профилактике употребления ПАВ подростками и молодёжью». Тема 9.2. Практикум (тренинг) «Как обеспечить свою безопасность в интернет-пространстве?».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 10: анкета обратной связи.

Тема 10. Пропаганда здорового образа жизни и профилактика употребления ПАВ (6 ч)

В процессе реализации программы предлагается не просто говорить о вреде и пользе ПАВ, предлагая тем самым участникам лишь пассивную позицию слушателей, а способствовать формированию у подростков ценностей здорового стиля жизни, обучать постановке реальных и достижимых целей, выработать план действий, осуществлять своё право на выбор и ответственность. Для решения этих задач необходимо обучать подростков технологиям рефлексивного общения, отстаивания своей позиции, точки зрения. Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

Тема 10.1. Интерактивная беседа «Здоровье человека как ценность и как сфера личной ответственности».

Тема 10.2. Практикум (тренинг) с элементами подготовки для добровольчества в сфере пропаганды здорового образа жизни: «Здоровый образ жизни — для меня!».

Тема 10.3. Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде здорового образа жизни и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ.

Тема 10.4. Выставка и представление (презентация) социальных проектов, разработанных обучающимися по пропаганде здорового образа жизни и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ «Здоровый образ жизни — для меня!».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 10: выставка и представление (презентация) социальных проектов, разработанных обучающимися по пропаганде здорового образа жизни и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ «Здоровый образ жизни — для меня!».

Тема 11. Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели (2 ч)

Представления о будущем являются показателем социальной зрелости подростка. В предподростковом и младшем подростковом возрасте начинает складываться способность к построению жизненных планов во временной перспективе. Важным фактором предупреждения и отказа от употребления ПАВ. Именно в ходе социального проектирования могут сформироваться те значимые, одобряемые обществом навыки социального поведения, выбор которых мотивируется и осуществляется в ходе теоретических уроков. Разработка и реализация индивидуальных и групповых проектов по пропаганде ЗОЖ и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ. Основные понятия: здоровье и здоровый образ жизни. Ценностное отношение к здоровью.

Критическое мышление. Рефлексивное общение. Целеполагание в сфере пропаганды здоровья. Поэтому в рамках профилактики употребления наркотических средств и психотропных веществ обучающимся важное значение приобретает подготовка пятиклассников к

овладению навыками проектирования успешного и здорового будущего, целеполагания и умений адекватно оценивать свои возможности для достижения цели в различных сферах самостоятельной деятельности, прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения поставленных целей, выделять альтернативные способы и выбирать наиболее эффективный способ достижения цели.

Основные понятия: навыки построения будущего на основе полученных в ходе освоения программы знаний и практического опыта.

Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг). Заключительная диагностика. Тема 11.1. Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей». Заключительная диагностика.

Тема 11.2. Фестиваль достижений «Шаги к здоровью: “Я принимаю вызов!”».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 11: фестиваль достижений «Шаги к здоровью: “Я принимаю вызов!”». Заключительная диагностика: «шкала наблюдений» за личностными особенностями обучающихся, которые могут стать факторами риска употребления ПАВ (Н.И. Цыганкова, О.В. Эрлих); методика «Выявление и оценка коммуникативных и организаторских склонностей (качеств)» В.В. Синявского, Б.А. Федоршина; приобретение подростком опыта самостоятельного социально значимого действия, направленного на пропаганду ценностей здорового образа жизни и отрицательного отношения к употреблению ПАВ, можно зафиксировать, наблюдая за характером (степенью мотивированности, активности, компетентности) его участия в разработке и реализации социальных проектов, мероприятиях по контролю усвоения знаний в рамках тематических блоков.

Содержание учебного курса «Я принимаю вызов!» для 6 класса

Тема 1. Эффективное общение как фактор предупреждения вовлечения обучающихся в употребление ПАВ. Первичная диагностика (2 ч)

Навыки эффективного общения способствуют становлению личности подростка и его успешной интеграции его в социуме. Индивидуально-психологические способности к общению включают в себя: желание вступать в контакт с окружающими: «Я хочу», умение организовать общение: «Я умею», то есть умение слушать, эмоционально сопереживать, решать конфликтные ситуации, знание норм и правил поведения, которым необходимо следовать в общении: «Я знаю». Развитие навыков эффективного общения и сотрудничества помогает созданию позитивной мотивации общения, это способствует формированию личностью защитных механизмов, обеспечивающих преодоление возникающих проблем и барьеров в общении со взрослыми и сверстниками. Для профилактики употребления ПАВ обучающимися важное значение имеет степень сформированности коммуникативных навыков, обеспечивающих возможность выбора эффективных стратегий поведения в различных ситуациях социального взаимодействия, в том числе, в ситуациях, связанных с риском вовлечения в группы сверстников, демонстрирующих аддиктивные (зависимые) формы поведения.

Основные понятия: общение как базовая потребность человека. Техники общения. Коммуникативная рефлексия. Эмпатия. Технологии невербального общения, формирование умения выполнять совместные задания.

Формы работы: круг знакомства, рефлексивное общение. Игра как метод моделирования поведения в совместной деятельности.

Первичная диагностика:

"Шкала наблюдений" за личностными особенностями обучающихся, которые могут стать факторами риска употребления ПАВ (Н.И Цыганкова, О.В. Эрлих).

Методика «Выявление и оценка коммуникативных и организаторских склонностей (качеств)» В.В. Сиявского, Б.А. Федоршина

Контроль уровня освоения учащимися содержания темы 1: анкета обратной связи.

Тема 2. Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений (2 ч)

В подростковом возрасте негативные переживания могут спровоцировать начало употребления ПАВ. Способность распознавать и дифференцировать свои эмоциональные состояния и эмоциональные состояния окружающих, умение регулировать своё эмоциональное состояние и контролировать своё поведение помогают подростку преодолеть негативные переживания, чувство беспомощности, несостоятельности и способствуют повышению авторитета в кругу сверстников, приобретению друзей. Однако, в процессе общения подростков со взрослыми и сверстниками возможно возникновение конфликтов, появление негативных эмоций, в том числе, агрессивных. Важное значение для конструктивного выхода из данных состояний имеет обладание обучающимися практическими умениями справляться с негативными эмоциями и выражать их. Для профилактики употребления ПАВ важную роль играет наличие сформированных практических умений понимания и ненасильственного выражения своих негативных эмоциональных состояний, умения учитывать и координировать отличные от собственной

позиции других людей в сотрудничестве, наличие навыков саморегуляции эмоциональных состояний.

Основные понятия: эмоции и чувства. Агрессия и причины агрессивного поведения. Способы работы с агрессией, гневом. Профилактика агрессивных проявлений. Эмпатия как осознанное понимание и сопереживание чувствам других, выражающаяся в поступках, направленных на помощь и обеспечение эмоционального благополучия. Основы саморегуляции и аутотренинга. Способы улучшения настроения без применения ПАВ. *Формы работы:* интерактивная беседа, практикум (тренинг), психогимнастика (этюды на выражение различных эмоций).

Тема 1.1. Интерактивная беседа «Эмоции и чувства. Как распознавать эмоциональные состояния других людей на основе наблюдения за внешними проявлениями эмоций (мимика, пантомимика, голос и т.д.)».

Тема 1.2. Практикум (тренинг) «Технологии отреагирования и саморегуляции негативных эмоциональных состояний».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 2: обратная связь (рефлексия) участников.

Тема 3 Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте (3 ч)

Между людьми часто происходят конфликты. Многие из этих конфликтов люди могут разрешить сами, своевременно осознав их незначительность. Но случаются и более сложные конфликты, с серьёзными последствиями для обеих сторон, с которыми люди не могут справиться сами. Чаще всего, это такие конфликты, в которых с правовой точки зрения есть виновник и пострадавший. Например, избиение, кража, вымогательство, угрозы, оскорбления. Из таких ситуаций трудно выйти самому – нелегко справиться с последствиями, заглядеть вину. Именно в таких случаях проводятся Программы примирения, которые помогают понять друг друга и прийти к совместному решению, принять на себя долю ответственности за возникновение конфликта и его разрешение. Уверенные в себе подростки, которые умеют эффективно решать конфликты с помощью переговоров, правильно оценивают свои чувства и потребности, в большей степени способны противостоять негативному влиянию группы сверстников – приобретают способность сознательно выстраивать своё поведение, направленное на достижение здорового образа жизни. Обучающиеся должны осознавать всю силу такого фактора, как влияние подростковой среды (компании сверстников) и осознавать, что каждый из нас в ответе за своё собственное здоровье, и что, кроме того, мы должны беречь также и здоровье окружающих нас людей.

Основные понятия: психология конфликта. Профилактика конфликтов. Поведение в конфликте. Способы разрешения конфликтов. Психологические принципы общения и сотрудничества. Влияние сверстников. Команда как форма сотрудничества в современном мире. Положительное значение конфликта. Техники, способствующие взаимопониманию.

Позитивное мышление.

Формы работы: интерактивная беседа. Ролевая игра. Практикум (тренинг).

Тема 3.1. Интерактивная беседа «Эффективное общение и конфликты».

Тема 3.2. Ролевая игра «Влияние сверстников: способы отстаивания собственной позиции».

Тема 3.3. Практикум (тренинг) «Технологии сотрудничества и позитивного мышления как профилактика конфликтов».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 3: самооценка участниками своих навыков продуктивного поведения в конфликте со сверстниками, отстаивания

собственной позиции в условиях влияния сверстников, владения навыками позитивного мышления (по пятибалльной шкале) до и после освоения темы. Обратная связь (рефлексия) участников.

Тема 4. Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ(6 ч)

Развитие критического мышления, позитивного образа Я, рефлексии в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, формирование практических умений принятия ответственных решений, знаний о здоровом образе жизни играют важное значение в профилактике употребления ПАВ подростками и их личностном самоопределении. В задачи занятия входит не только изучение влияния ПАВ, и в частности, курения на организм, но также выполнение определённых упражнений, способствующих укреплению в обучающихся чувства уважения к самому себе. Каждый человек имеет право на свободу выбора: курить или не курить, но наш выбор не может быть по-настоящему свободным, и отвечать нашим интересам, если мы не познали самого себя, свои нравственные ценности и цели, и человек находится в неведении относительно внешних воздействий, которые влияют на принятие решений. Важно донести до подростков информацию о том, что оптимальное решение относительно употребления ПАВ можно принять, только осознав, что ты за человек, кем хочешь быть, как стать тем, кем тебе бы хотелось. Очень важно, чтобы подростки положительно оценивали себя и свои возможности и были информированы о пагубных последствиях употребления ПАВ, сформировали собственное адекватное критическое отношение к ПАВ и их потребителям.

Основные понятия: Я-концепция. Саморазвитие, самореализация. Мотивация достижения успеха. Рефлексия как свойство личности. Свобода и ответственность. Умение делать выбор, самоопределение и принятие ответственных решений.

Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг). Дискуссия.

Тема 4.1. Интерактивная беседа «Понятие Я-концепции и личностное самоопределение».

Тема 4.2. Практикум (тренинг) «Развитие критического мышления в отношении информации связанной с ПАВ и предложений об их приобретении и употреблении».

Тема 4.3. Игровой практикум (тренинг) моделирования ситуаций принятия ответственного решения.

Тема 4.4. Дискуссия «Здоровый образ жизни: моя свобода и ответственность».

Тема 4.5. Интерактивная беседа «Психология жизненного успеха. Постановка целей и пути их достижения».

Тема 4.6. Практикум (тренинг) «Открытие себя и своих возможностей».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 4: обратная связь (рефлексия) участников.

Тема 5. Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ (5 ч)

Подростковый возраст – период, когда закладываются основные черты характера, стиль поведения человека, его привычки, жизненные ориентации и т.д. Одним из факторов, способных помешать нормальному (без отклонений) становлению личности подростка может стать перенесённый стресс. Реакцией подростков на стресс зачастую становится появление эмоциональных и поведенческих проблем. Злоупотребление психоактивными веществами может стать способом разрядить стресс или временно справиться с проблемами, которые подросток *нельзя* неспособен решить более адаптивно. У подростков, как правило, репертуар

использования стратегий совладающего с проблемами поведения невелик. Важной педагогической задачей становится расширение репертуара стратегий совладающего поведения подростков, что способствует повышению стрессоустойчивости и формированию механизма психологических защит личности подростков в различных жизненных ситуациях, в том числе, в ситуациях социального риска, связанных с ПАВ.

Человек в подростковом возрасте наиболее уязвим, и ему свойственны потребности в переживаниях. У подростка происходит переоценка ценностей, ему просто необходимо ощущение насыщенного переживания, поэтому он стремится к экстремальным ощущениям, таким, где есть неопределенность, риск. В таких ситуациях может возникнуть риск приобщения подростка к ПАВ. Важной задачей становится обучение подростков навыкам безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском вовлечения в пробы ПАВ, с риском причинения вреда здоровью или жизни ребёнка лицами, находящимися в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

Интернет-пространство является обширной зоной риска для подростков в аспекте предложения и распространения информации о ПАВ. Роскомнадзором проводится блокировка Интернет-сайтов, вредных для здоровья детей. Способность и готовность к использованию ИКТ в целях обучения и развития является одним из механизмов защиты от негативного влияния Интернет-пространства при использовании различных гаджетов, в том числе, мобильных телефонов.

Основные понятия: Стрессоустойчивость личности. Стрессы в школьной жизни. Представление о ситуациях, связанных с предложением и употреблением ПАВ как ситуациях социального риска. Понятия и представления о безопасном поведении и социальных рисках, связанных с ПАВ. Риски и безопасное поведение в информационнокоммуникативной сети Интернет.

Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

Тема 5.1. Интерактивная беседа. «Стресс как реакция организма на нестандартную жизненную ситуацию. Как справиться со стрессом в школьной жизни».

Тема 5.2. Практикум (тренинг) «Ситуации социального риска и стратегии совладающего с трудностями поведения (копинг-стратегии)».

Тема 5.3. Ролевая игра «Как совладать со стрессом».

Тема 5.4. Практикум (тренинг) «Навыки уверенного поведения в ситуации социального риска "Спасибо, нет!"».

Тема 5.5. Интерактивная беседа «Реклама табака и алкоголя как метод воздействия на принятие решения и поведение человека».

Тема 5.6. Интерактивная беседа «Информационно-коммуникативная сеть Интернет как поле возможностей и сфера рисков».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 5: обратная связь (рефлексия) участников.

Тема 6. Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ) (5 ч)

Употребление ПАВ подростками является актуальной социальной проблемой. Когда подростку предлагают попробовать ПАВ, его решение основывается на различных факторах, в том числе, на истинных или ложных представлениях о ПАВ. Под давлением противоречивых влияний молодой человек не всегда принимает свои решения разумно, с учётом информации о вреде ПАВ и преимуществах здорового образа жизни. Формирование и укрепление антинаркотических установок (неприятие любых форм наркотизации, понимание употребления психоактивных веществ как угрозы внутренней стабильности, здоровью, социальному благополучию) как условие предупреждения вовлечения в употребление ПАВ

В процессе реализации программы важно не просто говорить о вреде и пользе ПАВ, предлагая, тем самым, участникам пассивную позицию «объекта информирования» а способствовать формированию у них ценностей здорового стиля жизни, обучать их ставить реальные и достижимые цели, вырабатывать план действий, реализовывать своё право на выбор и ответственность. Для решения этих задач необходимо обучать подростков технологиям рефлексивного общения, отстаивания своей позиции, точки зрения.

Основные понятия: Безопасное поведение. Социальные риски. Причины начала употребления ПАВ. Употребление ПАВ как социальная проблема. Истинные или ложные представления о ПАВ. Навыки принятия ответственного решения. Модификация и коррекция присущих некоторым участникам группы дезадаптивных моделей поведения.

Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

Тема 6.1. Рефлексивная беседа «Употребление ПАВ как риск для здоровья и жизни».

Тема 6.2. Дискуссия «Употребление ПАВ – риск для здоровья и жизни: моя личная позиция».

Тема 6.3. Практикум (тренинг) формирования негативного отношения к употреблению ПАВ.

Тема 6.4. Ролевые игры или пьесы о проблемных ситуациях, связанных ПАВ.

Тема 6.5. Создание выставки коллективных творческих работ (группа делится на 3-4 подгруппы) «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха». *Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 6:* анкета обратной связи.

Тема 7. Формирование представлений о социальной ответственности, правовой культуре, административной и уголовной ответственности в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков (2 ч)

Для профилактики употребления ПАВ подростками большое значение имеет формирование у них основ правовой культуры, представлений о своих правах и обязанностях, о правовых нормах, в том числе, в сфере административной и уголовной ответственности за применение и распространение ПАВ. Факторами защиты личности в данной сфере в определенной степени выступают умения вступать в диалог и вести его на основе равноправных отношений, взаимного уважения и принятия, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, в дискуссии, умение аргументировать свою позицию.

Основные понятия: Правовая культура. Административная и уголовная ответственность.

Права и обязанности несовершеннолетних.

Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг)

Тема 7.1. Деловая игра «Административная и уголовная ответственность в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков».

Тема 7.2. Практикум (тренинг) с элементами ролевой игры «Моя правовая ответственность».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 7: обратная связь (рефлексия) участников.

Тема 8. Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ (6 ч)

Социальное проектирование направлено на удовлетворение потребности подростка в самореализации, в успехе и проверке своих возможностей. Именно в ходе социального проектирования могут сформироваться те значимые, одобряемые обществом навыки социального поведения, выбор которых мотивируется и осуществляется в ходе теоретических уроков. Разработка и реализация индивидуальных и групповых проектов по пропаганде ЗОЖ

и негативного отношении к немедицинскому употреблению ПАВ. Участниками может быть проведено небольшое социологическое исследование в школе. Выбирается тема, которая может заинтересовать участников, например, «Что делают мои ровесники, чтобы сохранить свое здоровье?».

Основные понятия: здоровье и здоровый образ жизни. Ценностное отношение к здоровью. Ценности здорового образа жизни. Критическое мышление. Рефлексивное общение.

Целеполагание в сфере пропаганды здорового образа жизни. Создание условий для пропаганды и формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни в образовательной организации. Добровольчество подростков в сфере пропаганды ЗОЖ как механизм интериоризации представлений о здоровом образе жизни современного человека и формирования лидерских качеств личности. Привлечение внимания подростков к проектированию собственного направления здорового образа жизни- Социальная проба, социальная практика, социальный проект как виды социального проектирования.

Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

Тема 8.1. Диспут «Здоровье человека как ценность и как сфера личной ответственности».

Тема 8.2. Практикум (тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды ЗОЖ: «Здоровый образ жизни – для меня!»

Тема 8.3. Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ, (3 ч).

Тема 8.4. Выставка и представление (презентация) проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ.

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 8: выставка проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ «Здоровый образ жизни – для меня!».

Тема 9. Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика (2 ч)

Представления о будущем является показателем социальной зрелости подростка. Если эти представления ориентированы на успешное будущее – это дополнительный фактор профилактики ѳ рисков наркопотребления. Если такие представления отсутствуют или имеют негативную направленность – это дополнительный фактор риска наркопотребления. В подростковом возрасте начинает складываться способность к построению жизненных планов во временной перспективе. Важным фактором предупреждения и отказа от употребления ПАВ является способность к прогнозированию как способу предвидения будущих событий. Поэтому в рамках профилактики употребления наркотических средств и психотропных веществ обучающимися важное значение приобретает овладение ими на практике навыками проектирования успешного и здорового будущего, целеполагания и умения адекватно оценивать свои возможности для достижения цели в различных сферах самостоятельной деятельности, прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения поставленных целей, выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ.

Основные понятия: навыки построения будущего на основе полученных в ходе освоения программы знаний и практического опыта.

Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг). Заключительная диагностика.

Тема 11.1. Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей». Заключительная диагностика.

Тема 11.2. Фестиваль достижений «Шаги к здоровью: "Я принимаю вызов!"».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 9: фестиваль достижений «Шаги к здоровью: "Я принимаю вызов!"».

Заключительная диагностика:

"Шкала наблюдений" за личностными особенностями обучающихся, которые могут стать факторами риска употребления ПАВ (Н.И Цыганкова, О.В. Эрлих),

Методика «Выявление и оценка коммуникативных и организаторских склонностей (качеств)» В.В. Синявского, Б.А. Федоршина.

Приобретение подростком опыта самостоятельного социально значимого действия, направленного на пропаганду ценностей здорового образа жизни и отрицательного отношения к употреблению ПАВ можно зафиксировать, наблюдая за характером (степенью мотивированности, активности, компетентности) его участия в разработке и реализации социальных проектов, мероприятиях по контролю усвоения знаний в рамках тематических блоков.

Содержание учебного курса «Я принимаю вызов!» для 7 класса

Тема 1. Эффективное общение как фактор предупреждения вовлечения обучающихся в употребление ПАВ. Первичная диагностика (2 ч)

У семиклассников формируется умение думать и говорить о себе, они уже находят необходимые для этого слова, у них развивается личностная рефлексия, роль общения в их жизни продолжает возрастать. Для профилактики употребления ПАВ семиклассниками важное значение имеет сформированность у них навыков эффективного общения с учётом характерной для этой возрастной категории обучающихся личностной значимости для них характеристик «Я могу», «Я умею», «Я интересуюсь». Совершенствование навыков эффективного общения и сотрудничества способствуют формированию позитивной мотивации достижения успеха в межличностном взаимодействии со взрослыми и сверстниками.

Основные понятия: Общение как базовая потребность человека. Понятие и характеристики делового и межличностного общения. Техники эффективного общения. Коммуникативная рефлексия как способ осознания оснований собственных действий и действий партнёра. Обратная связь. Эмпатия. Технологии невербального общения. Формирование умения выполнять совместные задания.

Формы работы: круг знакомства, рефлексивное общение. Игра как метод моделирования поведения в совместной деятельности.

Первичная диагностика:

– "Шкала наблюдений" за личностными особенностями обучающихся, которые могут стать факторами риска употребления ПАВ.

– Методика «Выявление и оценка коммуникативных и организаторских склонностей (качеств)» В.В. Синявского, Б.А. Федоршина

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 1: анкета обратной связи **Тема 2.**

Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений (2 ч)

Способность дифференцировать свои эмоциональные состояния и распознавать эмоциональные состояния окружающих, умение регулировать эмоциональное состояние и контролировать своё поведение помогают подростку преодолеть свои негативные переживания, чувство беспомощности, несостоятельности и способствуют повышению авторитета в кругу сверстников, приобретению друзей. Однако, в процессе общения подростков со взрослыми и сверстниками возможно возникновение конфликтов, появление негативных эмоций, в том числе, агрессивных. Важное значение для выхода из данных состояний имеет наличие у обучающихся практических умений справляться с негативными эмоциями и выражать их. Для профилактики употребления ПАВ важную роль играют наличие сформированных практических умений осознания и ненасильственного выражения своих негативных эмоциональных состояний, особенно с учётом того, что у семиклассников возрастает уровень раздражительности и агрессивности, связанный с продолжающейся

интенсификацией гормональных процессов, умение учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве, наличие навыков саморегуляции эмоциональных состояний.

Основные понятия: эмоции и чувства. Агрессия и причины агрессивного поведения. Способы работы с агрессией, гневом. Профилактика агрессивных проявлений. Эмпатия как осознанное понимание и сопереживание чувствам других, выражающаяся в поступках, направленных на помощь и выражение эмоциональной поддержки. Основы саморегуляции и аутотренинга. Способы улучшения настроения, повышения эмоционального тонуса без применения ПАВ.

Формы работы: интерактивная беседа, практикум (тренинг), психогимнастика (этюды на выражение различных эмоций).

Тема 1.1. Интерактивная беседа «Эмоции и чувства. Как распознавать эмоциональные состояния других людей на основе наблюдения за внешними проявлениями эмоций (мимика, пантомимика, голос и т.д.)».

Тема 1.2. Практикум (тренинг) «Технологии отреагирования и саморегуляции негативных эмоциональных состояний».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 2: обратная связь (рефлексия) участников.

Тема 3 Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте (3 ч)

Развитие у подростков компонентов жизненной компетентности, фактически выступающих актуальными УУД (умение выдерживать давление группы, успешно преодолевать конфликты, общаться с другими людьми без предубеждений, принимать их достоинствами и недостатками, организовывать взаимовыручку, сотрудничество, помощь) способствует формированию социальной компетентности подростков. В свою очередь, социальная компетентность играет важную роль в выборе стратегии поведения при решении проблемных ситуаций, в том числе в ситуации столкновения интересов, в группе и команде (семья, школа, компания сверстников), понимание ими относительности мнений и подходов к решению проблемы употребления ПАВ. Уверенные в себе подростки, которые умеют эффективно решать конфликты с помощью переговоров, правильно оценивают свои чувства и потребности, в большей степени способны противостоять негативному влиянию группы сверстников приобретают способность сознательно выстраивать своё поведение в соответствии с ценностями здорового образа жизни. Риски влияния подростковой среды, компании сверстников при вовлечении в употребление ПАВ. Ответственность за своё собственное здоровье, бережное отношение к здоровью окружающих нас людей.

Основные понятия: психология конфликта. Профилактика конфликтов. Поведение в конфликте. Способы разрешения конфликтов. Психологические принципы общения и сотрудничества. Влияние сверстников. Команда как форма сотрудничества в современном мире. Положительное значение конфликта. Техники, способствующие взаимопониманию.

Позитивное мышление.

Формы работы: интерактивная беседа. Ролевая игра. Практикум (тренинг).

Тема 3.1. Интерактивная беседа «Эффективное общение и конфликты».

Тема 3.2. Ролевая игра «Влияние сверстников: способы отстаивания собственной позиции».

Тема 3.3. Практикум (тренинг) «Технологии сотрудничества и позитивного мышления как профилактика конфликтов».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 3: самооценка участниками своих способностей к продуктивному поведению в конфликте со сверстниками, отстаиванию собственной позиции в условиях влияния сверстников, владения навыками позитивного мышления (по пятибалльной шкале). Обратная связь (рефлексия) участников.

Тема 4 Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ. (6 ч)

У семиклассников активно развивается личностная рефлексия. Это выражается в том, что они всё более охотно описывают себя, свои интересы, увлечения, активнее участвуют в общении со взрослыми и сверстниками, обсуждая проблемы своего «Я». Развитие критического мышления, позитивного образа «Я», рефлексии в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, формирование практических умений принятия ответственных решений, знаний о здоровом образе жизни играют важную роль в профилактике употребления ПАВ подростками и их личностном самоопределении. В задачу занятия входит не только изучение влияния ПАВ на организм, а также выполнение определённых упражнений, способствующих укреплению в обучающихся чувства уважения к самому себе. Познание себя, своих ценностей, целей, инструментов и целей достижения целей как условия правильного выбора и принятия компетентных решений в ситуации риска наркопотребления. Важно предоставить подросткам возможности для активного рефлексивного осмысления информации о последствиях табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков, это выступает условием для формирования собственного адекватного критического отношения к ПАВ и их потребителям. Необходимо показать подросткам чрезвычайную значимость определения собственных жизненных целей, убедить их в том, что на занятиях они получают в руки такие «инструменты», которые позволят им стать в жизни не неудачниками, а победителями, научат пользоваться всеми своими лучшими, сильными сторонами для того, чтобы достигать этих целей, и предоставить возможность практической апробации этих инструментов в групповой работе и тренинге.

Практические задания построены с учётом того, чтобы помочь юношам и девушкам ответить на вопрос «Чего я хочу?», научить их формулировать свои цели, делать их действенными.

Основные понятия: Я-концепция. Саморазвитие, самореализация. Мотивация достижения успеха. Рефлексия как свойство личности. Свобода и ответственность. Умение делать выбор, самоопределение и принятие ответственных решений. Постановка и пути достижения жизненных целей.

Формы работы: рефлексивная беседа. Практикум (тренинг). Дискуссия.

Тема 4.1. Рефлексивная беседа «Образ Я и мои жизненные цели».

Тема 4.2. Практикум (тренинг) «Нравственные ценности и цели человека. Внешние воздействия, которые влияют на принятие решений».

Тема 4.3. Ролевая игра «Неудачники и победители».

Тема 4.4. Дискуссия «Здоровый образ жизни: я вчера, я сегодня, я в будущем».

Тема 4.5. Рефлексивная беседа «Свобода и ответственность. Выбор и принятие ответственных решений».

Тема 4.6. Создание и презентация творческих работ, организация выставки «Мой выбор: здоровье и успешное будущее».

Контроль уровня освоения учащимися содержания темы 4: обратная связь (рефлексия) участников.

Тема 5. Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ (6 ч)

Возрастание у семиклассников уровня раздражительности и агрессивности в связи с названными выше психофизиологическими особенностями их возрастного развития увеличивают для них и риски, связанные с реагированием на стрессы. Ситуации социального риска, влияющие на развитие и поведение подростков, возникают в процессе как реального, так и виртуального общения. Интернет-пространство является обширной зоной риска для подростков в аспекте предложения и распространения информации о ПАВ. Обучение подростков навыкам безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском вовлечения в пробы ПАВ, формирование стратегий совладающего поведения и стрессоустойчивости способствует снижению рисков причинения вреда здоровью или жизни подростков.

Основные понятия: Стрессоустойчивость личности. Стрессы в школьной жизни. Ситуации социального риска. Понятия и представления о безопасном поведении и социальных рисках, связанных с ПАВ. Психологические защиты личности и стратегии совладающего поведения. Риски и безопасное поведение в информационно-коммуникативной сети Интернет.

Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

Тема 5.1. Рефлексивная беседа «Безопасность и социальные риски, связанные с ПАВ».

Тема 5.2. Практикум (тренинг) «Развитие стрессоустойчивости и совладающего с трудностями поведения (копинг-стратегий)».

Тема 5.3. Игровой практикум (тренинг) «Как совладать со стрессом».

Тема 5.4. Практикум (тренинг) «Навыки уверенного поведения».

Тема 5.5. Интерактивная беседа «Реклама табака и алкоголя как метод воздействия на принятие решения и поведение человека».

Тема 5.6. Интерактивная беседа «Информационно-коммуникативная сеть Интернет как поле возможностей и сфера рисков».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 5: обратная связь (рефлексия) участников.

Тема 6. Формирования устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ) (6ч)

Когда подростку предлагают попробовать ПАВ, его решение основывается на различных факторах, зависит от эмоционального состояния, личностной позиции и социального окружения. Для принятия разумных решений важное значение имеет наличие у подростка сформированных антинаркотических установок на понимание им последствий употребления психоактивных веществ как угрозы внутренней стабильности, здоровью, социальному благополучию и жизненным успехам.

В процессе реализации программы необходимо сформировать активную жизненную позицию семиклассников на основе информации о влиянии ПАВ на здоровье человека, причинах начала употребления и альтернативных возможностях поведения в ситуациях социального риска и организации досуга.

Основные понятия: Употребление ПАВ как социальная проблема. Правовая культура. Административная и уголовная ответственность. Права и обязанности несовершеннолетних. Истинные или ложные представления о ПАВ. Навыки принятия ответственного решения. Модификация и коррекция присущих некоторым участникам группы дезадаптивных моделей поведения.

Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

Тема 6.1. Рефлексивная беседа «Здоровье как важнейшая социальная ценность. Как противостоять разрушительным для здоровья формам поведения». Тема 6.2. Ситуационная игра «Аргументы отказа от пробы ПАВ» Тема 6.3. Практикум (тренинг) «Мой здоровый образ жизни».

Тема 6.4. Ролевые игры о проблемных ситуациях, связанных ПАВ.

Тема 6.5. Практикум (тренинг) с элементами деловой игры «Административная и уголовная ответственность в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков»

Тема 6.6. Создание выставки коллективных творческих работ (группа делится на 3-4 подгруппы) «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 6: анкета обратной связи.

Тема 7. Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ (6 ч)

У семиклассников возрастает потребность в самопрезентации своих взглядов, своего поведения, в пробах своих сил и возможностей, и от педагога во многом зависит, в социальном или асоциальном ключе будут развёртываться эти процессы. Социальное проектирование направлено на удовлетворение потребности подростка в самореализации, в успехе и проверке своих возможностей. Именно в ходе социального проектирования могут сформироваться те значимые, одобряемые обществом навыки социального поведения, выбор которых мотивируется и осуществляется в ходе теоретических уроков. Разработка и реализация индивидуальных и групповых проектов по пропаганде ЗОЖ, и негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ. Участниками может быть проведено небольшое социологическое исследование в школе. Выбирается тема, которая может заинтересовать участников, например, «Что мои ровесники относят к ценностям здорового образа жизни? Какие из них считают наиболее важными для себя?»

Основные понятия: здоровье и здоровый образ жизни. Ценностное отношение к здоровью. Ценности здорового образа жизни. Критическое мышление. Рефлексивное общение. Целеполагание. Создание условий для пропаганды и формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни в образовательной организации. Мотивация и целеполагание в сфере пропаганды здорового образа жизни. Добровольчество подростков в сфере пропаганды ЗОЖ как механизм интериоризации представлений о здоровом образе жизни современного человека и формирования лидерских качеств личности. Привлечение внимания подростков к проектированию собственного направления ЗОЖ. Социальная проба, социальная практика, социальный проект как виды социального проектирования.

Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

Тема 7.1. Диспут «Здоровье человека как ценность и как сфера личной ответственности».

Тема 7.2. Практикум (тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды ЗОЖ: «Здоровый образ жизни – для меня!».

Тема 7.3. Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ, и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ, (3 ч).

Тема 7.4. Выставка и представление (презентация) проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ.

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 7: выставка проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ.

Тема 8. Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания, и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика. (2 ч)

Представления о будущем является показателем социальной зрелости подростка, возрастающая у семиклассников потребность в рефлексивном осмыслении особенностей

своего «Я» создает предпосылки для размышления о своих жизненных планах. В подростковом возрасте начинает складываться способность к построению жизненных планов во временной перспективе. Важным фактором предупреждения и отказа от употребления ПАВ является способность к прогнозированию как способу предвидения будущих событий. Поэтому в рамках профилактики употребления наркотических средств и психотропных веществ обучающимися важное значение приобретает овладение на практике навыками проектирования успешного и здорового будущего, целеполагания и умения адекватно оценивать свои возможности для достижения цели в различных сферах самостоятельной деятельности, прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения поставленных целей, выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать на этой основе наиболее эффективные из них.

Основные понятия: навыки построения будущего на основе полученных в ходе освоения программы знаний и практического опыта.

Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг). Заключительная диагностика.

Тема 8.1. Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей». Заключительная диагностика.

Тема 8.2. Праздник достижений «Шаги к здоровью».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 8: Фестиваль достижений «Шаги к здоровью: "Я принимаю вызов!"».

Заключительная диагностика:

"Шкала наблюдений" за личностными особенностями обучающихся, которые могут стать факторами риска употребления ПАВ (Н. И. Цыганкова, О. В. Эрлих),

Методика «Выявление и оценка коммуникативных и организаторских склонностей (качеств)» В. В. Синявского, Б.А. Федоршина.

Приобретение подростком опыта самостоятельного социально значимого действия, направленного на пропаганду ценностей здорового образа жизни и отрицательного отношения к употреблению ПАВ можно зафиксировать, наблюдая за характером (степенью мотивированности, активности, компетентности) его участия в разработке и реализации социальных проектов, мероприятиях по контролю усвоения знаний в рамках тематических блоков.

Содержание учебного курса

«Я принимаю вызов!» для 8 класса

Тема 1. Позитивное мышление и эффективное общение со сверстниками как факторы предупреждения вовлечения в употребление ПАВ.

Первичная диагностика –2ч.

Для профилактики употребления ПАВ восьмиклассниками важное значение имеет совершенствование навыков позитивного мышления, эффективного общения и сотрудничества, развитие навыков командного взаимодействия и средств общения. Подростку необходимы знания, направленные на понимание другого человека, развитие эмпатии, то есть эмоциональной отзывчивости на переживания другого человека, способности представлять себя на его месте.

Основные понятия: деловое и межличностное общение. Техники эффективного общения. Установление контакта. Правила группового взаимодействия, позитивное мышление. Коммуникабельная рефлексия. Эмпатия. Самопрезентация. Навыки командного взаимодействия.

Формы работы: практикум (тренинг). Игра как метод моделирования эмоциональных переживаний и поведения в совместной деятельности.

Темы: Практикум (тренинг) командообразования, практикум (тренинг) «Позитивное мышление и эффективное общение со сверстниками как факторы предупреждения вовлечения в употребление ПАВ» Первичная диагностика:

- «шкала наблюдений» за личностными особенностями обучающихся, которые могут стать факторами риска употребления ПАВ.

- методика «Выявление и оценка коммуникативных и организаторских способностей В.В.Синявского, Б.А. Федоршина.

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 1: анкета обратной связи.

Тема 2. Навыки управления своими эмоциональными состояниями в условиях группового взаимодействия со сверстниками.

Профилактика агрессивных проявлений.

2ч.

Для профилактики употребления ПАВ подростками с целью компенсации негативных эмоциональных состояний важную роль играют наличие сформированных практических умений понимания и ненасильственного выражения своих негативных эмоциональных состояний.

Основные понятия: эмоции и чувства. Агрессия и причины агрессивного поведения. Способы работы с агрессией, гневом. Основы саморегуляции и аутотренинга. Способы повышения настроения без применения ПАВ.

Формы работы: интерактивная беседа, практикум (тренинг), психогимнастика.

Темы: интерактивная беседа «Эмоции и чувства. Как распознавать переживания других людей и собственные эмоциональные состояния», практикум (тренинг) «Технологии отреагирования и саморегуляции эмоциональных состояний»

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 2: обратная связь (рефлексия) участников.

Тема 3. Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ 3ч.

В связи с скачкообразным характером продолжающегося у восьмиклассников процесса от детства к взрослости резко возрастает критичность отношения подростков на эмоциональном и поведенческом уровнях к ценностям и нормам «взрослых» и соответственно вероятность интенсификации конфликтов в их жизни и взаимоотношениях. Уверенные в себе подростки, которые умеют эффективно решать конфликты, в большей степени способны отстаивать свою позицию, противостоять негативному влиянию группы сверстников и сознательно выстраивать своё поведение на достижение здорового образа жизни.

Основные понятия: продуктивное поведение в конфликте. Способы разрешения конфликтов.

Технология посредничества. Влияние сверстников. Положительное значение конфликта.

Формы работы: интерактивная беседа, ролевая игра, практикум (тренинг)

Темы: интерактивная беседа «Две стороны конфликта», игровой практикум (тренинг)

«Технологии разрешения конфликтов. Способы отстаивания собственной позиции в конфликте, практикум (тренинг) «Посредничество в разрешении конфликта как способ восстановления отношений»

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 3: самооценка участниками своих способностей к продуктивному поведению в конфликте со сверстниками, отстаивания собственной позиции в условиях влияния сверстников (по пятибалльной шкале). Обратная связь (рефлексия) участников.

Тема 4. Формирование критического мышления, волевого поведения, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ 6 ч.

Знания о здоровом образе жизни играют важную роль в профилактике употребления ПАВ подростками в личностном самоопределении. В задачу занятий входит не только изучение влияния ПАВ на организм, а также выполнение определенных упражнений, способствующих укреплению в обучающихся чувства уважения к самому себе, уверенности в способности противостоять вызовам, опасным для их здоровья. Подростки получают знания и учебный опыт, помогающий им понять, как взаимосвязаны свобода выбора и самопознание, осознание и сформированность своих нравственных ценностей и на этой основе – жизненных целей.

В процессе занятий необходимо обращать внимание подростка на то, какие позитивные чувства связаны с «победой над собой», над своим нежеланием что-либо делать, собственным страхом.

Основные понятия: Я- концепция. Саморазвитие, самореализация. Мотивация достижения успеха. Рефлексия как свойство личности. Свобода и ответственность. Постановка и пути достижения целей.

Формы работы: рефлексивная беседа, практикум (тренинг).

Темы: Рефлексивная беседа «Я – концепция, потребность в саморазвитии, самореализации и ценностные ориентации человека», практикум (тренинг) «Я и мои жизненные цели», занятие с элементами арт- педагогике « Нарисую будущее...», диспут « Мой здоровый образ жизни», рефлексивная беседа « Свобода и ответственность. Выбор и принятие решений», создание и презентация творческих работ, организация выставки «Мой выбор: здоровье и успешное будущее»

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 4: Обратная связь (рефлексия) участников.

Тема 5. Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ. 6 ч.

Ситуации социального риска, влияющие на развитие и поведение подростков, возникают в процессе как реального, так и виртуального общения. Интернет пространство является обширной зоной для подростков в аспекте предложения и распространения информации ПАВ. Обучение подростков навыкам безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском вовлечения в пробы ПАВ, формирование стратегий совладающего поведения и стрессоустойчивости.

Основные понятия: стрессоустойчивость личности. Самоконтроль. Поиск социальной поддержки, социальная ответственность, принятие решения.

Формы работы: рефлексивная беседа, практикум (тренинг).

Темы: Рефлексивная беседа « Социальные риски, связанные с ПАВ, и безопасное поведение», практикум (тренинг) «Развитие стрессоустойчивости и совладающего с трудностями поведения (коппинг- стратегий)», игровой практикум(тренинг) « Как совладать со стрессом», диспут « Употребление ПАВ – риск для здоровья и жизни: моя личная позиция», интерактивная беседа « Реклама как метод воздействия на принятие решения и поведение человека», интерактивная беседа « Информационно- коммуникативная сеть Интернет как поле возможностей и сфера рисков».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 5: Обратная связь (рефлексия) участников.

Тема 6. Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ) 6 ч

В процессе реализации программы необходимо сформировать активную жизненную позицию восьмиклассников на основе информации о влиянии ПАВ на здоровье человека, причинах начала употребления и альтернативных возможностях поведения в ситуациях социального риска и организации досуга.

Основные понятия: употребление ПАВ как социальная проблема. Правовая культура.

Административная и уголовная ответственность. Права и обязанности несовершеннолетних.

Истинные и ложные представления о ПАВ. Навыки принятия ответственного решения.

Формы работы: рефлексивная беседа, практикум (тренинг).

Темы: рефлексивная беседа « Здоровье как важнейшая социальная ценность», рефлексивная беседа « Негативное отношение к употреблению ПАВ: моя личная позиция», практикум (тренинг) « Мой здоровый образ жизни», практикум (тренинг) с элементами арт- педагогики « Мои эмоции и чувства, связанные с употреблением ПАВ подростками и молодыми людьми.», практикум (тренинг) с элементами деловой игры, практикум (тренинг) с элементами ролевой игры « Моя правовая ответственность в сфере незаконного оборота наркотиков», создание выставки коллективных творческих работ « Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха»

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 6: анкета обратной связи.

Тема 7. Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование сфере немедицинского употребления ПАВ.

Социальное проектирование в программе призвано удовлетворять продолжающие возрастать к 8 классу потребности подростков в самореализации, успехе и проверке своих возможностей. На основе методов социального проектирования организуется разработка и реализация индивидуальных и групповых проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ.

Основные понятия: здоровье и здоровый образ жизни. Ценностное отношение к здоровью. Мотивация и целеполагание в сфере пропаганды здорового образа жизни. Социальная проба, социальная практика, социальный проект как виды социального проектирования.

Формы работы: рефлексивная беседа, практикум (тренинг), дебаты, социальное проектирование.

Темы: Дебаты «Здоровье человека - сфера личной ответственности», практикум (тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды ЗОЖ: «Наше будущее в наших руках! », социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ и негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ, выставка и представление (презентация) реализованных проектов по пропаганде ЗОЖ и негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ.

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 7: выставка и представление (презентация) реализованных проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ.

Тема 8. Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика. 3 ч.

Представление о будущем является показателем социальной зрелости подростка. Потребность подростков- восьмиклассников к построению жизненных планов во временной перспективе возрастает. На занятиях продолжается работа по овладению на практике навыками проектирования успешного и здорового будущего, целеполагания и умения адекватно оценивать свои возможности для достижения поставленных целей, выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ. Основные понятия: навыки построения будущего на основе полученных в ходе освоения программы знаний и практического опыта.

Формы работы: рефлексивная беседа, практикум (тренинг, заключительная диагностика).

Темы: Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей», фестиваль достижений «Здоровье, будущее, успех: «Я принимаю вызов!».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 8: фестиваль достижений «Шаги к здоровью: «Я принимаю вызов!».

Заключительная диагностика:

- «шкала наблюдений» за личностными особенностями обучающихся, которые могут стать факторами риска употребления ПАВ Н.И.Цыганкова, О.В.Эрлих)

- методика «Выявление и оценка коммуникативных и организаторских склонностей (качеств) В.В. Синявского, Б.А. Федоршина.

- приобретение подростком опыта самостоятельного социально значимого действия, направленного на пропаганду ценностей здорового образа жизни и отрицательного отношения к употреблению ПАВ, можно зафиксировать, наблюдая за характером (степенью мотивированности, активности, компетентности) его участия в разработке и реализации социальных проектов, мероприятиях по контролю усвоения знаний в рамках тематических блоков.

Содержание учебного курса «Я принимаю вызов!» для 9 класса

Тема 1. Коммуникативная компетентность и психология успеха. Первичная диагностика. 6ч.

Для профилактики употребления ПАВ девятиклассниками важное значение сохраняют совершенствование навыков позитивного мышления, эффективного общения и сотрудничества, командного взаимодействия и дальнейшее развитие и обогащение средств общения – вербальных и невербальных коммуникативных навыков и умений. Важную роль играет продолжение деятельности, направленной на формирование практических умений понимания и ненасильственного выражения своих негативных эмоциональных состояний, умений учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве. На занятиях организуется обучение технологиям уверенного поведения.

Основные понятия: эмоции и чувства. Технологии эффективного общения. Понятие «агрессия» и причины агрессивного поведения. Способы работы с агрессией, гневом. Основы саморегуляции и аутотренинга. Способы улучшения настроения, повышения эмоционального тонуса без применения ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте. Способы разрешения конфликтов. Технологии посредничества.

Тема 1.1 Практикум (тренинг); Позитивное мышление и эффективное общение со сверстниками: поиграем, помечтаем)

Тема 1.2 Игровой практикум (тренинг) «Как совладать с агрессией и гневом»

Тема 1.3 Интерактивная беседа «Психология успеха»

Тема 1.4 Игровой практикум (тренинг) «Как предупреждать и разрешать конфликты. Первичная диагностика: «Шкала наблюдений» за личностными особенностями обучающихся, которые могут стать факторами риска употребления ПАВ, методика «Выявление и оценка коммуникативных и организаторских способностей» В.В Синявского, Б.А. Федоршина. Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 1: анкета обратной связи. Самооценка участниками своих способностей к продуктивному поведению в конфликте со сверстниками, отстаивания собственной позиции в условиях влияния сверстников.

Тема 2. Я – концепция и здоровый образ жизни. 6 ч.

Основные понятия: Я – концепция. Саморазвитие самореализация. Мотивация достижения успеха. Рефлексия, как свойство личности. Свобода и ответственность. Умение делать выбор, самоопределение и принятие ответственных решений. Ценностное отношение к здоровью. Ценности здорового образа жизни. Постановка и пути достижения жизненных целей.

Тема 2.1 Рефлексивная беседа «Я- концепция, потребность в саморазвитии, самореализации и ценностные ориентации человека»

Тема 2.2 Практикум (тренинг) «Я и мои жизненные цели»

Тема 2.3 Занятие с элементами арт- педагогики «Нарисую будущее»

Тема 2.4. Диспут «Мой здоровый образ жизни»

Тема 2.5 Рефлексивная беседа «Свобода и ответственность. Выбор и принятие ответственных решений»

Тема 2.6 Создание и презентация творческих работ, организация выставки «Мой выбор: здоровье и успешное будущее»

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 2: обратная связь (рефлексия) участников.

Тема 3 Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ. 6ч.

Тема 3.1. Рефлексивная беседа «Социальные риски, связанные с ПАВ, и безопасное поведение»

Тема 3.2. Практикум (тренинг) «Развитие стрессоустойчивости и совладающего с трудностями поведения (копинг- стратегий)

Тема 3.3 Игровой практикум (тренинг) «Как совладать со стрессом»

Тема 3.5.Интерактивная беседа «Реклама как метод воздействия на принятие решения и поведение человека»

Тема 3.6 Интерактивная беседа «Информационно- коммуникативная сеть Интернет как поле возможностей и сфера рисков»

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 2: обратная связь (рефлексия) участников.

Тема 4 Табак, алкоголь, наркотики как риски для здоровья и успеха 8 ч.

Основные понятия: правовая культура. Употребление ПАВ как социальная проблема. Административная и уголовная ответственность в сфере немедицинского употребления ПАВ. Права и обязанности несовершеннолетних. Истинные и ложные представления о ПАВ.

Критическое мышление. Навыки принятия ответственного решения.

Тема 4.1.Рефлексивная беседа «Здоровье как важнейшая социальная ценность»

Тема 4.2.Рефлексивная беседа «Негативное отношение к употреблению ПАВ: моя личная позиция»

Тема 4.3.Рефлексивная беседа «Употребление ПАВ подростками и молодежью: моя личная позиция»

Тема 4.4.Практикум (тренинг) «Мой здоровый образ жизни»

Тема 4.5.Интерактивная беседа «Формирование представлений о социальной ответственности, правовой культуре, административной и уголовной ответственности в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков»

Тема 4.6.Практикум (тренинг)с элементами деловой игры «административная и уголовная ответственность несовершеннолетних в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков»

Тема 4.7.Практикум (тренинг) с элементами ролевой игры «Моя правовая ответственность в сфере незаконного оборота наркотиков»

Тема 4.8.Создание выставки коллективных творческих работ «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха»

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 4: создание выставки коллективных творческих работ «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха»

Тема 5. Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере немедицинского употребления ПАВ 6 ч.

Основные понятия: создание условий для пропаганды и формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни в образовательной организации. Мотивация и

целеполагание в сфере пропаганды здорового образа жизни. Добровольчество подростков в сфере пропаганды ЗОЖ как механизм интериоризации представлений о ЗОЖ современного человека и формирования лидерских качеств личности. Социальная проба, социальная практика, социальный проект как виды социального проектирования.

Тема 5.1. Дебаты «Здоровье человека – сфера личной ответственности»

Тема 5.2. Практикум (тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды здорового образа жизни «Наше будущее в наших руках»

Тема 5.3. Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ.

Тема 5.4. Выставка и представление (презентация) реализованных проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к употреблению ПАВ

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 5: выставка проектов по пропаганде ЗОЖ и негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ.

Тема 6. Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика. 2ч

Основные понятия: навыки построения будущего на основе полученных в ходе освоения программы знаний и практического опыта.

Тема 6.1 Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей.»
Заключительная диагностика.

Тема 6.2 Фестиваль достижений «Шаги к здоровью: «Я принимаю вызов!»

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 6: фестиваль достижений «Шаги к здоровью: «Я принимаю вызов!»
Заключительная диагностика:

«Шкала наблюдений» за личностными особенностями обучающихся, которые могут стать факторами риска употребления ПАВ.

«Выявление и оценка коммуникативных и организаторских способностей» В.В Сияевского, Б.А. Федоршина

Тематический план курса (5 класс)

№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	Тема 1. Навыки вступления в контакт в условиях группового взаимодействия как фактор предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. Первичная диагностика.	2ч
2	Тема 2. Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений (3 ч).	3ч
3	Тема 3. Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте.	3ч
4	Тема 4. Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ.	4ч
5	Тема 5 Стрессоустойчивость и стратегии совладающего поведения как фактор профилактики употребления ПАВ.	2ч
6	Тема 6. Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ).	5ч
7	Тема 7. Представления о воздействии рекламы в сфере предложения ПАВ на принятие решений.	3ч
8	Тема 8. Формирование представлений о социальной ответственности, правовой культуре, административной и уголовной ответственности в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков.	2ч
9	Тема 9. Интернет-пространство и профилактика употребления ПАВ: риски и возможности.	2ч

10	Тема 10. Пропаганда здорового образа жизни и профилактика употребления ПАВ.	6ч
11	Тема 11. Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели.	2ч
		Итого 34 ч

Тематический план курса (6 класс)

№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	Навыки эффективного общения как фактор предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. Первичная диагностика.	2
2	Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений.	2
3	Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. «Посредничество как элемент восстановления межличностных отношений».	3
4	Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ.	6
5	Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ.	6
6	Формирования устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ).	5
7	Формирование представлений о социальной ответственности, правовой культуре, административной и уголовной ответственности в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков.	2

8	Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ.	6
9	Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания, и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика.	2
		Итого 34 ч

Тематический план курса (7 класс)

№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	Навыки эффективного общения как фактор предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. Первичная диагностика.	2
2	Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений.	2
3	Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте.	3
4	Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ.	6
5	Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ.	6
6	Формирования устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ).	6
7	Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ.	6
8	Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания, и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика.	3
		Итого 34 ч

Тематический план курса (8 класс)

№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	Тема 1 Позитивное мышление и эффективное общение со сверстниками как факторы предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. Первичная диагностика – 2ч.	2
2	Тема 2. Навыки управления своими эмоциональными состояниями в условиях группового взаимодействия со сверстниками. Профилактика агрессивных проявлений. 2ч.	2
3	Тема 3. Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ 3ч.	3
4	Тема 4 формирование критического мышления, волевого поведения, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ 6 ч.	6
5	Тема 5. Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ. 6 ч.	6
6	Тема 6 Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ) 6 ч.	6
7	Тема 7. Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование сфере немедицинского употребления ПАВ.	6
8	Тема 8. Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика. 3 ч.	3
		Итого 34 ч

Тематический план курса (9 класс)

№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	Тема 1. Коммуникативная компетентность и психология успеха. Первичная диагностика.	6ч
2	Тема 2. Я – концепция и здоровый образ жизни.	6 ч.
3	Тема 3. Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ.	6ч.
4	Тема 4. Табак, алкоголь, наркотики как риски для здоровья и успеха.	8 ч.
5	Тема 5. Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере немедицинского употребления ПАВ.	6 ч.
6	Тема 6. Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика.	2ч
		Итого 34 ч

Согласовано

Заместитель директора по УВР
_____ Волошина Н.В.

28.08.2020 г.