

МБОУ «Беляевская средняя общеобразовательная школа».

Утверждаю:

директор МБОУ «Беляевская средняя

общеобразовательная школа»

О.А. Пустобаева

« » 2016 год.



Программа профилактики вредных привычек и
формирования ценностного отношения к
здоровью у учащихся 2 – 9 классов.

Проблема сохранения здоровья, проблема потребления наркотических средств, психоактивных веществ, компьютерная зависимость среди молодежи в России находится в зоне особого внимания государства и общества. Приоритетным направлением деятельности в сфере сохранения и укрепления здоровья населения является забота о состоянии здоровья молодого поколения, поскольку именно от этой группы зависит общий уровень здоровья страны.

Общие потери общества от наркомании, компьютерной зависимости, как вследствие отрицательного воздействия на здоровье молодого человека, так и вследствие распространения преступности, связанной с незаконным оборотом наркотических средств, ставят перед обществом задачу формирования устойчивой системы противодействия этим негативным явлениям.

Здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения – это не отсутствие болезни как таковой, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

В рамках психолого-педагогического подхода к пониманию здоровья обоснованно считается, что не меньшее влияние на состояние здоровья оказывают такие факторы, как: специфика развития личности (внутренние факторы), характер межличностных отношений внешние социальные средовые характеристики (информационное поле, социально-экономические условия жизни), структура и качество организации и оказания психолого-педагогической поддержки личности.

Программа «Все цвета, кроме черного» имеет профилактический характер употребления наркотических и психотропных веществ, компьютерной зависимости путем создания социально-психолого-педагогических условий развития личности обучающегося, развития представлений о здоровом образе жизни, важных социальных навыках, способствующих успешной адаптации в современном обществе.

Нормативная правовая база программы.

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24 июля 1998 г. 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24 июня 1999 г. №120-ФЗ «Об основах системы безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;

- Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 сентября 2011г. №МД-1197/06).;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 15 октября 2012г. По реализации важнейших положений Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы.

Цель программы: формирование у обучающихся ценностей здорового образа жизни, положительного опыта для личностного развития в процессе межличностного и группового содержательного общения.

Задачи:

- создание условий, способствующих приобретению обучающимися опыта межличностного общения, как фактора защиты от употребления ПАВ;
- создание условий формирования готовности принимать осознанные решения проблем в повседневной жизни;
- содействие развитию мотивации к социально одобряемой деятельности.

Планируемые результаты обучения.

Личностные результаты.

- знание основ здорового образа жизни;
- способность ориентироваться в особенностях социальных отношений и взаимодействий;
- уважение к личности и её достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия;
- потребность в самовыражении и самореализации, адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;
- готовность и способность к выполнению правовых норм;
- умение конструктивно разрешать конфликты.

Любые проявления отклоняющегося поведения имеют в своей основе одинаковые причины: нарушение отношений со сверстниками или взрослыми, проблемы учебы или в семье, самооценка и т.д. Отдельная причина, а чаще всего совокупность причин приводит к проблемам в

поведении учащегося. Иногда проблемное поведение бывает совершенно неожиданным для взрослого. В данном случае взрослые опаздывают с профилактическими мерами. Профилактическая работа по своей сути становится коррекционной по отношению к создавшейся проблемной ситуации. Действенность профилактической работы Программы «Все цвета, кроме черного» в том, что на протяжении нескольких лет учебы происходит обучение жизненно важным навыкам учащихся, когда ребенок в соответствии с его возрастом получает практические знания поведения в разных жизненных ситуациях.

Программа «Все цвета, кроме черного» выступает как комплексная, то есть предполагает последовательный переход от общих воспитательных результатов к специфическим личностным результатам, соотносится с возрастными категориями обучающихся 2-9 классов. Программа представляет собой наличие тематических блоков для каждого класса, что обеспечивает последовательное и систематическое овладение содержанием курса:

- 2-6 классы «Все цвета, кроме черного»;*
- 7-8 классы «Обучение жизненно важным навыкам»;*
- 9 класс «Я принимаю вызов».*

Учитывается дифференцированный подход при подборе упражнений и информационных блоков для обучающихся разных классов, соответственно возрастным особенностям и познавательным возможностям.

Программа профилактики вредных привычек и формирования ценностного отношения к здоровью у учащихся 2-4 классов

«Все цвета, кроме черного».

Одна из самых важных проблем ранней профилактики наркотизации, компьютерной зависимости, других отклонений в поведении – воспитать у ребенка ценностное отношение к здоровью. Восприятие и отношение детей к собственному здоровью значительно отличается от таковых от взрослого. «Здоровое» состояние естественно для ребенка, это то, что дано ему от рождения. У детей нет опыта «нездоровья», который имеет большинство взрослых. Поэтому дети не могут сравнивать эти состояния, оценивать их, а слова взрослого: «болеть – плохо» - не оказывают должного эффекта. Соглашаясь с оценкой, ребенок до конца эмоционально не воспринимает её. Негативные воспоминания детей связаны не с внутренними ощущениями, а с внешними факторами (необходимость лежать в постели, ограничения в общении, «больные уколы»). Состояние болезни ребенком воспринимается главным образом как ограничение свободы.

Ребенку сложно понять, зачем нужно заботиться о здоровье, если оно «и так есть». Прогнозировать же последствия своего отношения к здоровью в настоящем на перспективу способен не каждый взрослый, не говоря уже о ребенке.

Цель программы: формирование у детей навыков эффективной адаптации в обществе, позволяющие в дальнейшем предупредить вредные привычки, зависимость от компьютера.

Задачи:

- формирование у детей представления о ценности здоровья и бережного отношения к нему;
- расширение знаний детей о правилах здорового образа жизни, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формирование умения оценивать себя (свое состояние, поступки, поведение) и других людей;

- формирование представления об особенностях своего характера, навыков управления своим поведением, эмоциональным состоянием;
- развитие коммуникативных навыков (умение строить свои отношения с окружающими в разных ситуациях, избегать конфликта);
- формировать умения противостоять негативному давлению со стороны окружающих;
- пробуждения у детей интереса к различным видам полезной деятельности, позволяющей реализовать потребность в признании, получении новых знаний;
- просвещение родителей в вопросах развития у детей представлений о здоровом образе жизни, предупреждения вредных привычек.

Содержание занятий отвечает следующим принципам:

- возрастной адекватности- все методы и формы обучения соответствуют психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;
- научной обоснованности – содержание занятий базируется на данных исследований в области возрастной психологии, физиологии, педагогики-динамическому развитию – содержание занятий, цели, задачи обучения на каждом последующем этапе определяются теми сведениями, поведенческими навыками, которые были уже сформированы у детей в ходе реализации предыдущего этапа.

Ожидаемые результаты:

- полученные знания позволят детям понять, почему им нужно заботиться о своем здоровье, соблюдать правила здорового образа жизни;
- дети смогут корректировать свой режим с точки зрения здорового образа жизни;
- дети научатся управлять своим поведением в разных ситуациях, избегая конфликта с учащимися;
- дети получают знания и навыки, связанные предупреждением возможного приобщения к одурманивающим веществам, научатся отказываться от опасных предложений.

Стратегия и формы обучения.

Возраст	Педагогическая стратегия	Учебные задачи	Пути	Формы обучения
6-7 лет	Дать первичное представление о здоровье, его значении, здоровом образе жизни	Раскрыть взаимосвязанность здоровья и поведения человека, научить различать поведение, способствующее сохранению здоровья и разрушающее его здоровье; привить навыки здорового сберегающего поведения (в том числе умений противостоять влиянию неблагоприятной среды).	Создание образа своего «Я», позитивной «Я-концепции»; выработка умения понимать своё внутреннее состояние.	Игры, инсценировки ; интегрирование темы в различные виды детского творчества.
8-9 лет	Укреплять личностную мотивацию к выбору здорового образа жизни; обучать поведенческим схемам, направленным на сохранение и укрепление здоровья.	Сформировать представления об опасности наркосодержащих веществ для здоровья, о ситуациях, связанных с риском наркотизации.	Укрепление позитивной «Я-концепции»; обучение навыкам самоконтроля, умениям прогнозировать результаты своей деятельности; развитие умения оценивать и описывать свое внутреннее состояние.	Рольевые игры. Контекстное обучение: включение информации об опасности наркотизации в содержание базовых учебных курсов, в различные виды детского творчества.
10-11 лет	Формировать отношение к здоровью, как важнейшей человеческой ценности; помогать овладевать навыками здорового сберегающего поведения на практике.	Научить относиться к людям, употребляющим наркотики, как к слабым, безвольным людям, попавшим в беду; учить равноправному общению в среде	Развитие коммуникативной компетентности; развитие умений оценивать внешние факторы с точки зрения их влияния на здоровье; формирование устойчивости к негативным воздействиям среды.	Тренинги; специальное обучение; контекстное обучение (в том числе при организации досуга); рольевые игры.

		сверстников, умению отказываться от сомнительных предложений, защищать свои интересы (в том числе и здоровье).		
--	--	---	--	--

2 класс.

Учусь понимать себя.

Задачи:

- помочь детям узнать себя, понять свои чувства, свое настроение;
- способствовать развитию умения рассказывать о себе другим;
- учить детей не стесняться своих чувств, необходимо уметь управлять ими.

№	Тема занятия	Содержание
1	Твои новые друзья	1.Познакомить с тетрадями, героями рабочей тетради. 2.Игра «Волшебные шарики». 3.Практическая работа с заданиями 1-3. 4. «Сказка о потерянном времени» Е. Шварца.
2	Как ты растешь	1.Задания 1-2. 2.Совместное выполнение 3 задания. 3. Творческое задание – знак «Курить запрещено».
3	Что ты знаешь о себе	1.Нормальные условия жизни для развития человека. 2.Задания 1-2. 3.Работа с таблицей на развитие внимания.
4	Твое настроение	1 «Человек – хозяин своего настроения». 2.Задания 1-2. 3.Литературные отрывки из произв. «Маугли», «Золушка» 4.Игра «Послушай меня».

5	Как ты познаёшь мир	1. Как мы чувствуем. Вред сильно пахнущих веществ. 2. Задания 1-2. 3. Упражнения для сохранения зрения, слуха. 4. Опыты.
6	Твои чувства	1. Обсуждение диалога героев. 2. Отрывки из литературных произведений. 3. Задания 2-4.
7	Как исправить настроение	1. Обсуждение сказки про царевну Несмеяну. 2. Придумай продолжение сказки (стр. 38). 3. Задания 3,5. 4. Как ты понимаешь пословицу «Скучен день до вечера, коли делать нечего».
8	Твои поступки	1. «Лучше горькая правда, чем сладкая ложь» (стр. 48). 2. Что такое «Хороший поступок?». 3. Задания 1-2.
9	Твои привычки	1. «Полезные – вредные привычки». 2. Задания 1-3. 3. Отрывок из сказки «Маленький принц».

3 класс.

Учусь понимать других.

Задачи:

- способствовать развитию интереса и уважения к чувствам, поступкам, эмоциям других людей;
- учить детей позитивно относиться к себе, строить конструктивные отношения со сверстниками, взрослыми.

№	Тема занятия	Содержание
1	Что изменилось за год	1. Что нужно для того, чтобы подружиться? 2. Задания 1-3. 3. Тест на внимание
2	Как научиться разговаривать с людьми	1. Беседа «Как научиться разговаривать с людьми?». 2. Игры в парах.

		3.Задание 3.
3	Что такое интонация	1.Что такое интонация? Упражнения на разные интонации. 2.Задание 2-3 (стр.17). 3.Сказка Чуковского «Федорино горе», стих. «Телефон» 4.Игра «Испуганный ёжик».
4	Как научиться преодолевать трудности	1.Трудности общения. 2.Задание 1-2 (стр. 19). 3.Игры «Аплодисменты», «Поддержка». 4.Задания 3-5. Игры «Просьба», «Поймай мяч», «Подарок», «Сделаем вместе».
5	Как понять друг друга без слов.	1.Можем ли мы понимать друг друга без слов? 2. Задания 1-4 (стр. 27). 3.Задания 6-7 для всего класса одновременно.
6	Для чего нужна улыбка	1.Отрывок из сказки «Маленький принц». Задания 1-2. 2.Песня про улыбку. 3.Инсценировка сказки «Крошка енот...». 4.Задание 4
7	Умеешь ли ты дружить	1.Расскажи о своём друге. 2.Правила дружбы (стр. 380). 3.Отрывки из литер.произв. (стр.39, 40). 4.Задание 3.
8	Конкурс знатоков.	Задания на стр. 42 –47.

4 класс.

Учусь общаться.

Задачи:

- способствовать формированию навыков общения со сверстниками и взрослыми;
- способствовать развитию способности оценивать свое поведение, самостоятельно принимать решения и нести ответственность за свои поступки;
- формировать способность противостоять негативным влияниям внешней среды.

№	Тема занятия	Содержание
1	Что вы знаете друг о друге?	1.Беседа «Что вы знаете друг о друге?» 2.Игры «Мое любимое занятие», «Расскажи о себе». 3. Задания 1,2. 4. Задание на внимание (стр. 6).
2	Твой класс	1.Почему не все дети имеют друзей? 2. Задания 1-3.
3	Твой друг	1.Рассмотри картинки. Задание 1. 2. Задания 2-6. 3.Отрывок из литер. произв.Беседа по тексту (стр.15, 18).
4	Как научиться жить дружно	1.Почему возникают ссоры? Картинки. 2.Задания 1-2. 3.Отрывок «Алиса в Зазеркалье» (стр. 22).
5	Как помириться после ссоры?	1.Беседа «Как можно помириться?». Игра «Ссоримся и миримся». 2.Отрывок «Том Сойер». Задание «Как ты понимаешь пословицы»
6	Какой у тебя характер	1.Что такое характер? 2.Задания 1-3 (стр.28). 3.Отрывки из литературных произведений. Определение характера (стр.30).
7	Как воспитать свой характер.	1.Обсуждение пословицы «Посеешь поступок ...». 2.Задания 1,2,4.(стр.32). 3.Рассказ о Маресьеве АП., Проскуриной Т. И т.д. (стр.34).
8	Как сказать «нет» и отстоять свое мнение.	1.Как нужно говорить «нет». Обсуждение. Задание 1. 2.Игра «Да и нет не говорить». 3.Отрывок «Гарри Поттер» (стр.38).
9	Фантастическое путешествие.	1.Сравнение двух картинок. Каковы привычки жителей планет? 2.Рисование нашей планеты, её жителей. 3.Беседа «На какой планете тебе хотелось бы жить?» 4.Отрывок из сказки «Маленький принц» (стр.43). 5.Игра «Воздушные шарик».
10	Конкурс знатоков.	1Беседа «Что нужно сделать, чтобы быть здоровым?» Что может навредить здоровью?

		2.Описание человека. 3.Кроссворд (стр. 46). 4.Чтение литературного отрывка.
--	--	---

Программа профилактики вредных привычек и формирования ценностного отношения к здоровью у учащихся 5-6 классов

«Все цвета, кроме черного».

Содержанием психического развития подростка становится развитие его самосознания. Одной из важнейших черт, характеризующих личность подростка, является появление устойчивой самооценки и образа «Я».

Важным содержанием самосознания является образ его физического «Я» - представление о своем телесном облике. Сравнение и оценка себя с точки зрения «мужественности» и «женственности». Особенности физического развития могут быть причиной снижения у подростков самооценки и самоуважения, приводить к страху плохой оценки окружающими. Недостатки внешности (реальные или мнимые) могут переживаться очень болезненно, вплоть до полного неприятия себя, устойчивого чувства неполноценности.

Подростки чаще начинают опираться на мнение своих сверстников. Жить по своим идеалам, выработка этих образцов поведения может приводить к столкновению взгляда подростков на жизнь сверстников и их родителей, создавать конфликтные ситуации. В связи с бурным биологическим развитием и стремлением к самостоятельности у подростков возникают трудности и во взаимоотношениях со сверстниками. Упрямство, негативизм, обидчивость и агрессивность подростков являются чаще всего эмоциональными реакциями на неуверенность в себе. У многих подростков отмечаются акцентуации характера – определенное заострение отдельных черт характера, создающих определенную уязвимость подростков (невротические расстройства, девиантное поведение).

Традиционно педагоги и родители считают, что основная задача ранней профилактики наркотизма, компьютерной зависимости заключается в том, чтобы сформировать у ребенка (подростка) представление о вреде алкоголя, никотина, наркотических веществ, бездумного пользования компьютером. Считается, если мальчики, девочки узнали о пагубных последствиях употребления наркотических веществ, то этого достаточно для того, чтобы предотвратить знакомство с ними. На самом деле, как показывают результаты многочисленных опросов, современные школьники хорошо осведомлены о том, что «пить, курить – здоровью вредить». Однако, это не только не пугает детей, а, напротив, подстегивает любопытство, толкает их на опасные эксперименты с одурманивающими веществами. По статистике, уже в 12-15 лет подавляющее большинство мальчиков и девочек пробовали курить, имеют опыт употребления алкоголя, нередки случаи знакомства младших подростков с наркотиками. Отсутствие культуры работы с компьютером взрослых приводит к компьютерной зависимости уже младших школьников.

Причины, побуждающие ребенка впервые попробовать то или иное наркотическое средство. Очевидные мотивы: желание подростка «стать своим в компании», «выглядеть взрослым», «избавиться от скуки», «испытать новые, интересные ощущения», «расслабиться». Получается, что для подростка наркотизация – своеобразный способ решения проблем социальной адаптации – взаимодействие с взрослыми и сверстниками, регуляции своего состояния, получение новых впечатлений. Не зная других способов решения своих проблем, подростки начинают курить или выпивать. Мнимая польза необдуманного проведения большей части суток за компьютером, как ограждения от наркотизации, приводит к другой зависимости - компьютерной. Чтобы этого не произошло, подростку нужна помощь взрослых. Следует учитывать, что профилактику компьютерной и наркотической зависимостей лучше проводить одновременно, т.к. в их основе задействованы одни и те же психические процессы и методы профилактики схожи.

Цель программы: психолого-педагогическая профилактика, позволяющая сформировать у младших подростков навыки, помогающие успешно справляться с возникающими проблемами, реализовывать свои желания и потребности за счет внутренних, личностных ресурсов.

Задачи:

- развитие у подростков познавательных интересов;
- развитие способности эффективно строить взаимоотношения с окружающими, адаптироваться в новых условиях школы, сопротивляться негативному давлению; - развитие умения анализировать свои чувства и переживания.

Содержание и структура программы «Все цвета, кроме черного» для 5-6 классов отвечают следующим принципам:

- возрастная адекватность – соответствие используемых форм и методов работы психологическим особенностям младших подростков;
- научная обоснованность – содержание программы базируется на данных исследований в области возрастной психологии, педагогики, физиологии;
- комплексность – формирование представления о собственных возможностях, позволяющих с достоинством пережить трудные жизненные ситуации, избежать наркотическую и компьютерную зависимость;
- практическая целесообразность – содержание программы отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с формированием у подростков навыков эффективной социальной адаптации;
- безопасность информации – полностью исключены сведения, способные пробуждать интерес к наркотизации;

Программа охватывает основные сферы социализации подростков и наиболее актуальные, значимые для них ситуации развития.

Работа с программой направлена на достижение конкретных результатов:

- полученные знания позволят понять учащимся, почему им нужно заботиться о своем здоровье, соблюдать правила здорового образа жизни;

- подростки научатся управлять своим поведением в различных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими;
- учащиеся получают знания и навыки, связанные с предупреждением возможного приобщения к использованию одурманивающих веществ, компьютерной зависимости, научатся отказываться от предложений, которые считают опасными.

Программа рассчитана для работы с обучающимися 5-6 классов. Основным структурным и содержательным элементом является тематический модуль.

№	Тематические модули для 5 класса	Тематические модули для 6 класса
1	Кто жить умеет по часам	Радуга эмоций и чувств
2	Внимание: внимание!	Как научиться понимать друг друга.
3	Секреты нашей памяти	Секреты сотрудничества.
4	Человек разумный	Как избежать конфликтов.
5	Какой ты человек	Твоя будущая профессия.
6	Что я знаю о себе.	

Задачи реализации тематических модулей:

- развитие представления подростков о ценности здоровья, важности и необходимости бережного отношения к нему;
- расширение знаний учащихся о здоровом образе жизни, воспитание готовности соблюдать правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать себя (свое состояние, поведение, поступки), а также поступки и поведение других людей в разных ситуациях (в том числе и в ситуации адаптации к новым условиям школы в 5 классе);
- формирование самооценки, развитие навыков регуляции своего поведения, эмоционального состояния;
- развитие коммуникативных навыков ((умения строить свои отношения с окружающими в разных ситуациях, избегать конфликтов);
- формирование умения оценивать ситуацию и противостоять негативному давлению со стороны окружающих;

- формирование представлений о зависимостях как поведении опасном для здоровья;
- развитие представлений подростка о своих способностях и склонностях, расширение сферы интересов;
- приобщение подростков к различным формам содержательного досуга;
- просвещение родителей в вопросах развития у подростков представлений о здоровом образе жизни, предупреждение формирования вредных привычек.

5 класс

«Познаю свои способности».

Тема 1.

Кто жить умеет по часам.

Задачи:

- развитие представления подростков о роли режима дня в жизни человека;
- развитие навыка оценки собственного режима дня с точки зрения его влияния на здоровье;
- формирование навыка планирования собственного режима дня с учетом особенностей своей учебной, внеучебной нагрузки, занятости дома.

№	Тема занятия	Содержание
1	Здоровье и режим дня.	1. Беседа: - Зачем нужно питаться, спать по режиму? - Что входит в режим дня? Отражение ответов на доске. - Зачем нужен режим дня? 2. Работа самостоятельная (1-4 задания из рабочей тетради) 3. Чтение литературных отрывков. Ответы на вопросы по тексту (стр. 12-13).
2	Мое состояние и режим дня.	1.Измерение частоты пульса и дыхания в течение минуты. 2. Измерение работоспособности. 3. Упражнения для расслабления (6-8 задания). 4.Курение и время (стр. 16).

		5. Работа в группе. Рисунок плаката. презентация плакатов.
--	--	--

Тема 2.

Внимание: внимание!

Задачи:

- расширение представлений подростков о роли внимания для успешной учебы;
- оценка подростками собственной внимательности;
- освоение навыков развития внимательности;
- развитие представлений подростков о негативном влиянии психоактивных веществ на характеристики внимания.

№	Тема занятия	Содержание
1	Внимание и внимательность.	1. Рассказ о внимании. 2. Практические задания (1-4 задания). 2. Это интересно (стр. 23). 3. Литературный отрывок (стр. 24).
2	Внимательность и алкоголь (курение).	1. Работа с картинками. 2. Вред алкоголя для внимательности. Примеры.

Тема 3.

Секреты нашей памяти.

Задачи:

- развитие представления подростков о роли памяти для успешной деятельности человека;
- анализ уровня развития различных видов собственной памяти, оценка личностных особенностей памяти;
- формирование представлений о методах и способах развития памяти;
- развитие представлений о негативных последствиях употребления психоактивных веществ для памяти.

№	Тема занятия	Содержание
---	--------------	------------

1	Зачем человеку память?	1.Беседа. Практические задания (1-4 задания).
2	Память и алкоголь.	1.Это интересно (стр. 32) 2.Литературный отрывок. 3. Это надо знать (стр. 27.Пособие). 3. Практическое задание: заучивание стих. «Бабушкин ключик».

Тема 4.

Разумный человек.

Задачи:

- развитие представления подростков о роли мышления, познавательной деятельности в жизни человека;
- формирование навыков эффективной организации учебной деятельности;
- Закрепление представлений о негативном влиянии наркотизации на интеллектуальные способности человека.

№	Тема занятия	Содержание
1	Познавательная деятельность в жизни человека.	1.Беседа о креативных способностях человека. 2.Практическое задание (1-4). 3. Влияние алкоголя на умственные способности человека.
2	Путешествие в будущее.	1.Игра «Путешествие в будущее». Игра по группам.

Тема 5.

Какой ты человек.

Задачи:

- развитие представлений подростков о том, как формируется характер, об особенностях своего характера;
- развитие умения адекватно оценивать собственные поступки и поступки окружающих;
- характер человека как результат его работы над собой, формирование у подростков понятия об ответственности за свое будущее.

№	Тема занятия	Содержание
1	Характер человека.	1.Возможности человека. 2.Практические задания (1-2). 3.Литературный отрывок (стр. 39). 4. Практические задания «Умеешь ли ты оценивать себя» (4-5).
2	Посеешь поступок – пожнешь привычку...	1.Продолжи пословицу. 2.Чтение литературного отрывка (стр. 42) Анализ отрывка. 3.Литературные отрывки. Правильно ли поступили герои.

Тема 6.

Что я знаю о себе.

Задачи:

- формирование у подростков адекватной самооценки;
- развитие стремления к самосовершенствованию;
- развитие представления о роли личной активности человека в достижении желаемого, личной ответственности за происходящее с ним.

№	Тема занятия	Содержание
1	Что я знаю о себе.	1.Беседа «Что мешает, что помогает мне в жизни». 2.Практическое задание «Мои возможности» (стр.46).

6 класс

«Учусь владеть собой и сотрудничать с людьми».

Тема 1.

Радуга эмоций и чувств.

Задачи:

- развитие представлений у подростков о роли эмоций и чувств в жизни человека;
- развитие представления о формах выражения эмоций, освоение навыков

регуляции своего эмоционального состояния;

- развитие представления о негативном влиянии наркотизации на способность человека управлять своими эмоциями.

№	Тема занятия	Содержание
1	Эмоции и чувства.	1.Сообщение по теме. Игра лото «Эмоции и чувства». 2.Практические задания (1-4). 3. Обсуждение в группах (5). 4. Это интересно.
2	Владей собой.	1.Что значит «владей собой». 2.Литературный отрывок. Анализ по вопросам. 3. Это надо знать!

Тема 2.

Как научиться понимать друг друга.

Задачи:

- расширение представлений о роли общения в жизни человека;
- развитие навыков эффективного общения со сверстниками, взрослыми;
- освоение эффективных форм поведения в ситуациях, связанных с риском наркогенного заражения.

№	Тема занятия	Содержание
1	Общение.	1.Для чего нужно общение? 2.Объяснение пословицы «Утро вечера мудренее». 3.Задание 1. Игра «Пойми меня». 4. Литературный отрывок (стр. 14)
2	Право быть самим собой.	1.Объяснение пословиц (4-5). 2. Литературный отрывок (стр. 17). 3. Это важно знать. 4. Составь портрет человека, которому нельзя доверять. 5. Инструкция по безопасному поведению при встрече с незнакомцами. Работа в группе.

Тема3.

Секреты сотрудничества.

Задачи:

- развитие навыков эффективного взаимодействия с окружающими;
- формирование готовности к сотрудничеству как наиболее эффективному способу взаимодействия с людьми;
- расширение представлений о негативном влиянии наркотизации на взаимодействие людей друг с другом.

№	Тема занятия	Содержание
1	Коллектив.	1. Совместная деятельность и общее времяпровождение. 2. Качества, необходимые человеку для успешного взаимодействия с людьми в коллективе. Практическое задание (1-4).
2	Вместе в космос...	1. Совместимость. 2. Практические задания (5-8). 3. Литературный отрывок. Вопросы по тексту (стр. 28). 4. Коммуникативные навыки (стр. 31).

Тема 4.

Как избежать конфликта.

Задачи:

- расширение представления подростков о способах эффективного общения, освоения поведенческих схем, позволяющих избежать перерастания конфликтной ситуации в конфликт;
- развитие навыков оценки своего поведения и поведения окружающих;
- освоение подростками навыков регуляции своего эмоционального состояния в конфликтной ситуации.

№	Тема занятия	Содержание
1	Конфликт.	1. Тактики поведения в конфликтных ситуациях. 2. Внутренний конфликт. Практические задания (1-3). Ролевая игра. 3. Литературный отрывок (стр. 35)
2	Конфликтность.	1. Тест на конфликтность (стр. 37) 2. Обсуждение высказываний (стр. 38) 3. Работа в группе: правила поведения в конфликтных ситуациях. Ролевая игра. 4. Конфликтность людей-алкоголиков.

Тема 5.

Твоя будущая профессия.

Задачи:

- формирование представлений о роли профессии в жизни человека;
- расширение представлений учащихся о личностных качествах, необходимых человеку для освоения желаемой профессии;
- развитие представления о негативных последствиях наркотизации для профессионального становления человека.

№	Тема занятия	Содержание
1	Профессии.	1. В мире профессий. 2. Практические задания (1-3). 3. Склонности и выбор профессии. 4. Литературные отрывки. Работа в группах по анализу текста (стр.42). 4. Алкоголь – риф, о который разбиваются наши планы и мечты.
2	«Мои возможности».	1. Возможности человека. 2. Практическое задание «Мои возможности» (стр.46). 3. Ролевая игра по желанию детей.

Психологический практикум

«Обучение учащихся жизненно важным навыкам».

Учащиеся 7-8 классов.

Серьезно усугубившаяся социальная ситуация: разрушение семейных устоев, снижение жизненного уровня подавляющего большинства семей, рост преступности, возросший риск попадания подростков в наркотическую, компьютерную зависимость, говорят о необходимости обучения подростков жизненно важным навыкам, помогающим подросткам справиться с проблемами в данной ситуации.

В современной педагогике особое внимание уделяется комплексу поведенческих навыков, которые формируются у ребенка в процессе его социализации, - жизненно важным навыкам.

Жизненно важные навыки – комплекс поведенческих навыков, обеспечивающий способность к социально адекватному поведению, позволяющий человеку продуктивно взаимодействовать с окружающими и успешно справляться с требованиями повседневной жизни.

Программа «Обучение жизненно важным навыкам» направлена на овладение комплекса поведенческих навыков.

Специфические особенности всего комплекса социальных навыков во многом определяются своеобразием различных культур, но в современном мире, где культуры достаточно тесно соприкасаются на базе делового взаимодействия и все нарастающего информационного бума, можно выделить ряд общекультурных навыков. Эти навыки являются универсальными вне зависимости от специфики конкретной культуры, т.е. жизненно важными.

Навыки позитивного и конструктивного отношения к собственной личности – способность познавать свой характер, свои достоинства, недостатки и желания. Эти навыки дают возможность адекватно оценивать себя, свои способности и возможности. Они являются базой для формирования чувства собственного достоинства.

Навыки позитивного общения – способность взаимодействовать с окружающими. Эти навыки помогают устанавливать и поддерживать дружеские взаимоотношения, добрые отношения в семье.

Навыки самооценки и понимания других – способность адекватно оценивать себя и воспринимать других, осознавая возможность воспринимать людей такими, какие они есть. Эти навыки позволяют правильно вести себя в ситуациях общения и взаимодействия с различными людьми, в том числе и в тех случаях, когда людям необходима помощь и забота.

Навыки управления собственными эмоциями и эмоциональными состояниями – осознание качества эмоций в нас самих и других, знание того, как эмоции влияют на поведение. Способность адекватно реагировать на собственные эмоции и эмоции других людей.

Навыки адекватного поведения в стрессовых ситуациях – способность адекватно вести себя в стрессовых ситуациях, знания об источниках стресса в нашей жизни, о его влиянии на нас.

Навыки продуктивного взаимодействия – способность конструктивно и цивилизованно выстраивать отношения с другими людьми. Эти навыки позволяют при минимальном уровне эмоциональных затрат достигать в процессе общения значительных результатов.

Навык самостоятельного принятия решений – способность принимать конструктивные, взвешенные решения. Человек, обладающий этим навыком, умеет учитывать различные мнения и прогнозировать то, как его решения могут влиять на конкретных людей и ситуацию в целом.

Навык решения проблемных ситуаций – помогает справиться с проблемами. Владение этим навыком дает человеку возможность грамотно и уверенно вести себя в сложных ситуациях, последовательно и разумно подходить к решению сложных жизненных проблем.

Навыки работы с информацией – способность объективно анализировать, систематизировать и умело использовать информацию любого вида. Эти навыки позволяют человеку легко и свободно ориентироваться в постоянно меняющейся жизненной ситуации.

Нормативная правовая база программы.

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24 июля 1998 г. 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24 июня 1999 г. №120-ФЗ «Об основах системы безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 сентября 2011г. №МД-1197/06).;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 15 октября 2012г. По реализации важнейших положений Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы.

Содержание и структура программы «Обучение жизненно важным навыкам» отвечают следующим принципам:

- возрастная адекватность – соответствие используемых форм и методов работы психологическим особенностям подростков;

- научная обоснованность – содержание программы базируется на данных исследований в области возрастной психологии, педагогики, физиологии;
- комплексность – формирование представления о собственных возможностях, позволяющих с достоинством пережить трудные жизненные ситуации, избежать наркотическую и компьютерную зависимость;
- практическая целесообразность – содержание программы отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с формированием у подростков навыков эффективной социальной адаптации;
- безопасность информации – полностью исключены сведения, способные пробуждать интерес к наркотизации;

Цель программы: формирование у обучающихся ценностей здорового образа жизни, положительного опыта для личностного развития в процессе межличностного и группового содержательного общения.

Задачи:

- создание условий формирования готовности принимать осознанные решения проблем в повседневной жизни;
- содействие развитию мотивации к социально одобряемой деятельности;
- создание условий, способствующих приобретению обучающимися опыта межличностного общения, как фактора защиты от зависимостей.

Планируемые результаты обучения.

Личностные результаты.

- знание основ здорового образа жизни;
- способность ориентироваться в особенностях социальных отношений и взаимодействий;
- уважение к личности и её достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия;
- потребность в самовыражении и самореализации, адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;
- готовность и способность к выполнению правовых норм;

- умение конструктивно разрешать конфликты.

Программа «Обучение жизненно важным навыкам» рассчитана на 1 год обучения. Программа представляет собой наличие тематических блоков, что обеспечивает последовательное и систематическое овладение содержанием курса:

Учитывается дифференцированный подход при подборе упражнений и информационных блоков для обучающихся разных классов, соответственно возрастным особенностям и познавательным возможностям.

Раздел «Развитие навыков общения и взаимодействия».

Задачи:

- обучение навыкам общения, взаимодействия;
- формирование норм, ролей и функций;
- создание условий освоения культуры человеческих отношений.

Раздел «Развитие навыков самооценки и понимания других».

Задачи:

- создание условий для обучения учащихся анализировать свои поступки, чувства, переживания других;
- формирование умений слушать, воспринимать и обдумывать высказывания других о его чувствах и эмоциях.

№	Тема занятия	Содержание
Раздел «Общение»		
1	Как мы общаемся	1.Работа в группах: название страны, в которой будем жить. 2.Упражнение «Карлсон сказал». 3.Литературный пересказ (стр.36 «О») 4.Дискуссия. 5.Упражнение «Шкала гнева», «Я горжусь» (стр.13 «Я»)
2	Общение и чувства	1.Упражнение «Комплимент». 2.Упражнение «Компот». 3.Задание «Конституция» 4.Упражнения «Корабль», «Зеркало и обезьяна». 5.Литературный пересказ (стр. 39 «О»).

		Полезная информация (стр.12 «Я»)
3	Взаимодействие: конфликтовать конструктивно	1.Упражнение «Комплимент», упражнение «Путаница». 2. Задание «Сад камней» (стр. 41 «О») 3.Упражнение «Взаимодействие». Упражнение «Корабль». 4.Полезная информация (стр.16 «Я»)
4	Делаем вместе.	1.Упражнения «Комплимент», «Путаница» (вариант) 2.Задание «Взаимодействие». 3.Упражнение «Пилка дров». 4.Пересказ.
5	Два товарища	1.Упражнения «Комплимент», «Карлсон сказал». 2.Задание «Взаимодействие» (стр.47). 3.Упражнение «Корабль». 4.Пересказ «Два товарища» Л.Толстого.
«Самооценка»		
6	Умение сказать «Нет»	1.Упражнение «Комплимент». 2.Задание «умение сказать «нет» (стр. 49). 3.Задание «Взаимодействие». 4.Литературный пересказ «Лгун» Л.Толстого.
7	Познание себя – познание других.	1.Упражнения «Комплимент», «Зеркало». 2.Задание «Что я знаю о себе» (стр. 57). 3.Упражнение «Коршун и бабочка». 4.Задание «Перевоплощение».
8	Я такой же, как ты.	1.Упражнения «Комплимент-сюрприз», «Перевоплощение». 2.Задание «Психологический портрет» (стр. 59). 3.Упражнения «Я такой же, как ты», «Ха» и «Ах», «Я не люблю», «Похвала». 4. Задание «На что похоже ваше настроение».
9	Психологический портрет.	1.Упражнение «Комплимент». 2.Задание «Руки». 3.Упражнения «Стражники». 4. Задание «Телепатия» (стр. 64). 5. задание «Если бы я был тобой». 6.Упражнение «Пальцы».
10	«Я» в учебе, «Я» в семье.	1.Упражнение «Комплимент –пожелание» 2. Упражнение «Построение вслепую». 3.Задание «Я» (стр. 67). 4.Упражнение «Вороны». 5.Задание «Пересказ по кругу».
11	Знакомые незнакомцы	1.Упражнение «Комплимент». 2.Задание «Домино» (стр. 70).

		3.Задание «Знакомые незнакомцы». 4.Задание «Избирательный патриот»
12	Самохарактеристика	1.Упражнения «комплимент», «Фокусировка». 2.Задание «Самохарактеристика» (стр.74). 3.Упражнение «Живая картина». 4.Задание «Открытый выбор». 5. Задание «Прохожий».

Раздел «Развитие навыков управления эмоциями и эмоциональным состоянием, адекватного поведения в стрессовых ситуациях».

Задачи:

- формирование умений осознавать и анализировать собственные эмоции и эмоциональные состояния;
- формирование умений произвольно регулировать собственные эмоциональные состояния.

Раздел «Развитие навыков принятия и исполнения решений».

Задачи:

- обучение подростков осознанному, целенаправленному решению проблем;
- формирование умений осознавать и оценивать свои реальные возможности в связи с решаемой проблемой.

Раздел «Развитие навыков работы с информацией».

Задачи:

- формирование умения воспринимать и анализировать информацию;
- обучение выработки собственного мнения и обосновывания его.

№	Тема занятия	Содержание
Раздел «Управление эмоциями».		
1	Раскрась свои чувства	1.Упражнение «Комплимент». 2.Задание «Раскрась свои чувства». 3.Задание «Пульс» (стр.81).

		4.Упражнение «Хоровод» 5.Задание «Пиктограммы»
2	Куда уходит злость	1.Упражнения «Комплимент», «Внутренняя бесконечность». 2.Задание «Лесенка». 3.Упражнение «Куда уходит злость». 4.Литературный пересказ (стр. 85). 5.Упражнение «Самопохвала».
3	Улыбка.	1.Упражнение «Комплимент». 2.Задание «Лесенка». 3.Упражнение «Игры с внутренней бесконечностью» 4. Задание. Литературный пересказ «Улыбка».
4	Самопохвала	1.Упражнения «Комплимент», «Аплодисменты». 2.Упражнение «Игры с внутренней бесконечностью» 3. Задание «Литературный пересказ» (стр. 91).
5	Хорошо и плохо	1.Упражнение «Комплимент». 2.Задание «Цветоскоп» (стр. 95). 3.Задание «Угадай эмоцию». 4.Задание «Литературный пересказ».
«Принятие и исполнение решений»		
6	Моя проблема	1.Упражнение «Комплимент». 2.Задание «Закончи урок». 3.Упражнение «Сорви шапку» 4.Упражнение «Угадай, о ком говорим». 5.Литературный пересказ.
7	Работа над собой.	1.Упражнение «Комплимент». 2.Упражнения «Пальцы», «Рука к руке». 3. Литературный пересказ (стр.109). 4.Программа самовоспитания.
8	Ищем секрет	1.Упражнение «Комплимент». 2.Задание «Ищем секрет» (стр.111). 3.Упражнение «Броуновское движение». 4.Литературный пересказ.
9	Связующая нить	1.Упражнения «Комплимент», «Хромая обезьяна». 2.Задание «Закончи предложение» (стр.115). 3.Задание «Подарок другу» 4.Упражнения «Карлсон сказал», «Рассмешить партнера» 5.Задание «Связующая нить».
Работа с информацией.		
10	Верить – не верить	1.Упражнение «Какое качество ценишь в людях». 2.Задание «Живая скульптура» (стр.119) 3.Задание «Подобрать синонимы». 4.Задание «Верить – не верить».

11	Рефлексия	1.Упражнение «Пожелание». 2.Задание «Рефлексия» (стр. 122). 3.Упражнение «Инициатор движения». 4.Задание «Инструкция».
12	Ярмарка воспоминаний.	1.Упражнение «Пожелания». 2.Задание «Могу, хочу, надо». 3.Задание «Ярмарка воспоминаний» (стр. 147).

Психологический практикум

«Я принимаю вызов»

для обучающихся 9 классов.

Цель: формирование у обучающихся ценностей здорового образа жизни, готовности осмысленно решать повседневные жизненные ситуации.

Задачи:

- формирование положительного опыта межличностного и группового содержательного общения как фактора защиты личности от употребления ПАВ, компьютерной зависимости;
- формирование правовой культуры как одного из факторов ответственного поведения;
- развитие мотивации к социально одобряемой деятельности.

№	Тема занятия	Содержание
Коммуникативная компетентность и психология успеха «Мы вместе»		
1	Практикум «Как совладать с агрессией и гневом».	1.Правила группового взаимодействия (стр. 4). 2.Упражнение «Поведение в конфликте». 3.Упражнение «Как я справляюсь со своей тревогой». 4.Упражнение «Поставьте себя на место другого».
2	«Как предупреждать и разрешать конфликты».	1.Упражнение «Поставьте себя на место другого» (стр. 9). 2.Упражнение «Я – высказывание». 3.Задание «Общение в семье» 4. Задание «Оцените свои качества».
Мир моего Я: здоровье и ответственность.		
1	Я и мои жизненные цели.	1.Полезная информация (стр. 15). 2.Задания 1-2. 3. Рисунок будущего.
2	Мотивация на успех	1.Полезная информация (стр. 18).

		<p>2.Диагностика мотивации.</p> <p>3.Упражнение «Слабые – сильные стороны мотивации»</p> <p>4.Полезная информация . Ответы на вопросы.</p>
Безопасное поведение		
1	Стресс и экзамен	<p>1.Тест на стрессоустойчивость (стр.25).</p> <p>2.Стресс и экзамен.</p> <p>3.Упражнение на стрессоустойчивость.</p>
2	Моя личная позиция	<p>1. Социальные риски, связанные с ПАВ.</p> <p>2.Употребление ПАВ и моя личная позиция.</p> <p>3.Интернет как поле возможностей и сфера рисков.</p>
Я принимаю ответственное решение.		
1	Я и закон	<p>1.Упражнение «С законом мы на «вы» (стр. 29).</p> <p>2.Полезная информация.</p> <p>3.Задание «Свобода выбора».</p>
2	Я делаю выбор	<p>1.Полезная информация (стр 34).</p> <p>2.Задание «Синквейн».</p> <p>3. Упражнение «Ответственность».</p>
Мое здоровое будущее		
1	Наше будущее в наших руках.	<p>1.Полезная информация (стр.39).</p> <p>2.Задание «Определение понятий».</p> <p>3. Тест «Капитан или пассажир».</p>
2	Путь к мечте	<p>1.Полезная информация.</p> <p>2.Упражнение «Путь к мечте» (стр. 47).</p> <p>3.Игра «Браво».</p>

Список литературы:

1. Андрианова – Голицина И.А. Япознаю мир: Детская энциклопедия театр. – М., 2000.
2. Белинская Е.П. Как стать лидером. – М., 2000.
3. Безруких ММ. Все цвета, кроме черного. Пособие для педагогов. – М., Издательский центр «Вентана – Граф2», 2013.
4. Буянов МИ. Размышления о наркомании. – М., 1990.
5. Казанский ОА. Игры в самих себя. – М., Роспедагенство, 1995.
6. Колесов ДВ. Не допустить беды. – М., 1988.
7. Колесов ДВ. Предупреждение вредных привычек у школьников». – М., 1984.
8. Кулагина ИЮ. Возрастная психологи: развитие ребенка: от рождения до 17 лет: учебное пособие. – М., 1999.
9. Лидерс АГ. Психологический тренинг с подростками. – М., 2001.
10. Казанский ОА. Игры в самих себя. – М., Роспедагенство, 1995.
11. Цыганкова НИ., Эрлих ОВ. Программа курса по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ «Я принимаю вызов!» - М.: «Русское слово – учебник», 2015.