

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Лицей №7»
город Тихвин, Ленинградская область

Превентивная профилактическая программа

**«Полезные привычки»
(1-4 классы)**

**«Полезные навыки»
(5-9 классы)**

**«Полезный выбор»
(10-11 классы)**

2021 год

«Полезные привычки» (1-4 класс)

Школьная программа по профилактике употребления табака, алкоголя детьми, других психоактивных веществ – «Полезные привычки», ориентирована на обучающихся 1-4 классов. Составлена на основе материалов «Полезные привычки».

Программа "Полезные привычки" придерживается концепции ранней профилактики аддиктивного поведения детской среде, провозглашенной Всемирной организацией Здравоохранения

Целями первичной профилактической деятельности профилактики злоупотребления ПАВ являются: изменение ценностного отношения детей к ПАВ, формирование личной ответственности за свое поведение, обуславливающие снижение спроса на психоактивные вещества в детско-молодежной популяции; сдерживание вовлечения детей в прием ПАВ за счет пропаганды здорового образа жизни, формирования антинаркотических установок и профилактической работы, осуществляемой сотрудниками образовательных учреждений. Образовательная профилактическая программа «Полезные привычки» предполагает реализацию целей первичной профилактики в образовательном учреждении.

Программа «Полезные привычки» воплотила в себе современный подход к превентивному обучению школьников, она не только предоставляет детям необходимые по возрасту знания о табаке и алкоголе, но и формирует здоровые установки и ответственное поведение. Хотя «Полезные привычки» рассчитаны на обучающихся начальной школы и сосредоточены на предупреждении приобщения к употреблению широко распространенных табака и алкоголя, их долговременная задача – предупреждение приобщения к наркотикам. «Полезные привычки» служат важным источником объективной информации и комплекса упражнений для развития личностной и социальной компетенции.

Превентивная программа «Полезные привычки» направлена на приобретение обучающимися соответствующих знаний, которые способствуют формированию у них здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к ПАВ.

Учебный комплект дифференцирован по возрастам обучающихся. Программа построена на принципах интерактивного обучения, т.е. для ее внедрения и успешной работы педагогические работники образовательного учреждения должны овладеть групповыми методами работы.

Перечисленные особенности программы позволяют сделать вывод о том, что ее внедрение в практику должно инициировать:

- потребность у детей в здоровом образе жизни;
- создание системы профилактики в образовательном учреждении;
- разработку программ и проектов по другим направлениям профилактической деятельности образовательного учреждения,
- формирование потребностей у педагогических работников ОУ в повышении своего профессионального мастерства,
- взаимодействие ОУ с другими субъектами профилактики.

Концепция

В настоящее время злоупотребление алкоголем, наркотиками и другими психоактивными веществами приняло характер эпидемии. По данным Всемирной организации здравоохранения, суммарное количество больных с заболеваниями, вызванными приемом различных психоактивных веществ, за исключением курильщиков табака, составляет более 500 млн. человек. В последнее десятилетие для России употребление несовершеннолетними алкоголя, наркотических и других психоактивных веществ превратилось в проблему, представляющую угрозу здоровью населения, экономике страны, социальной сфере и правопорядку. Сегодня проблема наркомании затрагивает около 30 млн. человек, т.е. практически каждого пятого жителя страны. Постоянное ухудшение здоровья, распространение вредных привычек, таких как курение, потребление алкогольных

напитков и наркотиков достигло критического уровня и дальнейшее нарастание существующих тенденций может вызвать необратимые последствия.

Наркоманию называют “комплексным социо-психо-физиологическим расстройством”. Данная проблема не терпит узковедомственного подхода. Она разрешима только при участии заинтересованных ведомств и широкого круга общественных организаций. Особое внимание должно уделяться обеспечению эффективного межведомственного взаимодействия в решении проблем профилактики наркомании. Работа по первичной профилактике и максимально раннему выявлению наркомании среди учащихся школ будет эффективна, если в ней будут принимать посильное участие те, кто непосредственно отвечает за их воспитание и нравственное развитие: родители, педагоги, классные руководители, воспитатели, психологи, врачи, сотрудники органов внутренних дел.

Конечно, семья остается главным “щитом”, преграждающим дорогу этому злу, но, к сожалению, не всегда может с успехом решить эту проблему. Поэтому нередко единственной и реальной преградой на пути молодого человека к зависимости от психоактивных веществ остается учитель. Именно он знает о насущных проблемах ребенка, именно в школе существует реальная возможность осуществления целенаправленного и систематического привития навыков здорового образа жизни в процессе обучения и контроля за их усвоением; влияние на уровень притязаний и самооценку учащихся; свободный доступ к семье подростка для анализа и контроля ситуации; возможность привлечения специалистов по профилактике.

С учетом актуальности данной проблемы профилактическая программа «Полезные привычки» разработана для того, чтобы попытаться решить проблему роста употребления психоактивных веществ детьми через самопознание, самовоспитания, повышение уровня жизненной компетентности школьников и выработку навыков здорового образа жизни.

И на осуществление этой идеи должны быть направлены все имеющиеся в школе ресурсы и возможности – техническое оснащение, работа с родителями, повышение квалификации персонала школы по проблеме ПАВ, поддержка программы специализированными органами.

Цель программы:

создание условий для овладения обучающимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, а также формирования здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие

Задачи:

- Предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке и алкоголе; способствовать увеличению знаний обучающихся путем обсуждения проблем, связанных с табаком и алкоголем.
- Дать возможность детям лучше понимать самих себя и критически относиться к собственному поведению; способствовать стремлению детей понять окружающих и анализировать свои отношения с ними.
- Дать возможность детям научиться эффективно общаться.
- Дать возможность детям делать «здоровый» выбор и принимать ответственные решения.
- Помочь родителям в предупреждении приобщения обучающихся начальной школы к табаку и алкоголю.

Принципы работы по профилактической программе «Полезные привычки»:

- Программа ориентирована на особенности организации учебного процесса, являющегося в школе главным.
- Занятия не должны напоминать школьные уроки, поэтому из них стоит исключить задания, характерные для традиционных уроков. Это – тренинги, семинары, круглые столы, интерактивные занятия с преобладанием вопросов открытого типа и т.д.
- Содержание программы реализуется посредством воспитательных мероприятий - на классных часах.

Основные компоненты работы:

- Потребностно-мотивационный – обеспечивает у детей потребность в саморазвитии, самореализации.
- Аксиологический – предполагает осознание ребенком ценности, уникальности себя, окружающих, единства с миром во всей его полноте.
- Образовательный – обеспечивает детей знаниями о: чувствах, эмоциях, конструктивных способах разрешения проблем, о психоактивных веществах.

Аксиологичность: формирование у детей и подростков представления о здоровье как о важнейшей общечеловеческой ценности, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Многоаспектность: сочетание различных направлений профилактической работы в рамках программы «Полезные привычки»:

- социальный аспект (формирование моральных и нравственных ценностей, определяющих выбор здорового образа жизни, отрицательного отношения к употреблению алкоголя и наркотических веществ);
- психологический аспект (формирование адекватной самооценки, освоение навыков “быть успешным”, самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность, прежде всего, перед самим собой);
- образовательный аспект (формирование системы представления о негативных последствиях употребления наркотических веществ).

Легитимность: профилактическая работа по данной программе должна осуществляться в рамках правовой базы (с учетом нормативных актов о правах и обязанностях лиц, которые в пределах своей компетенции и статуса обязаны заниматься профилактикой, а также прав и обязанностей детей и молодежи).

Методы обучения по программе «Полезные привычки»

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

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

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

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

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

Основное содержание

Учебное пособие «Полезные привычки» по предупреждению употребления табака и алкоголя детьми начальной школы включает:

Материалы для учителей

Материалы для родителей

Планов уроков в «Полезных привычках» - 32. Для каждой возрастной ступени разработаны 8 уроков, разделенных на 4 блока по 2 урока в каждом.

1 блок – «Я».

2 блок – «Я и другие»

3 блок – «Формы неагрессивного противодействия чуждому давлению»

4 блок – «Информация о ПАВ»

В планах уроков темы повторяются. Это сделано для того, чтобы каждая из них рассматривалась более полно по мере развития учеников, соответствовала возрастному объему их знаний и уровню личностной и социальной компетенции. Планы уроков гибкие. Они позволяют учителю менять, дополнять их содержание для максимального соответствия особенностей класса.

Материалы для родителей содержат краткую информацию по предупреждению употребления табака, алкоголя и других ПАВ со стороны родителей. Они дополняют и развивают знания и навыки, формируемые учителем на уроках.

Методические рекомендации включают все необходимые сведения и вопросники для проведения опросов обучающихся.

Работа по программе «Полезные привычки» предполагает достижение следующих результатов:

- Полученные знания позволяют детям, почему им нужно заботиться о своем здоровье, соблюдать правила здорового образа жизни.
- Дети смогут оценивать свой режим с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и
- корректировать несоответствия.
- Дети научатся управлять своим поведением в различных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими.
- Дети получают знания и навыки связанные с предупреждением возможного приобщения к одурманивающим веществам, научатся отказываться от предположений, которые считают опасными.

Квалификационная характеристика воспитанника

Обучающиеся обладают знаниями:

о природе, фармакологических свойствах и вредных последствиях употребления психо--активных веществ

о факторах, влияющих на здоровье человека

признаки здорового человека

источники влияния и давления

безопасные интересные способы проведения времени

У обучающихся сформированы умения:

Делать здоровый выбор

Понимать окружающих и анализировать свои отношения с ними

Принимать рациональные решения

Анализировать собственные качества

Обладают навыками:

Сопротивления давления и развития личностной и социальной компетентности.

Эффективного общения, взаимодействия с людьми, неагрессивного отстаивания своей позиции и отказа в ситуации давления

Самоконтроля, самооценки

Преодоления стресса, тревоги

Ответственного поведения, снижающего вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ

Преодоления жизненных трудностей в целом

Самовыражения через увлечения, развивающие личность

Объем дисциплины и виды учебной работы

№ п/п	Название темы	Количество часов
1 класс		
1	Я – неповторимый человек.	1
2	Культура моей страны.	1
3	Чувства.	1
4	О чем говорят чувства.	1
5	Множество решений.	1
6	Решение и здоровье.	1
7	Нужные и ненужные тебе лекарства.	1
8	Пассивное курение. Учусь делать здоровый выбор.	1
2 класс		
1	Вкусы и увлечения.	1
2	Учусь находить новых друзей и интересные занятия.	1

3	О чем говорят выразительные движения.	1
4	Учусь понимать людей.	1
5	Опасные и безопасные ситуации.	1
6	Учусь принимать решения в опасных ситуациях.	1
7	Реклама табака и алкоголя.	1
8	Правда об алкоголе.	1
3 класс		
1	Мой характер.	1
2	Учусь оценивать себя сам.	1
3	Учусь взаимодействовать.	1
4	Учусь настаивать на своем.	1
5	Я становлюсь увереннее.	1
6	Когда на меня оказывают давление.	1
7	Курение (часть 1).	1
8	Курение (часть 2)	1
4 класс		
1	Самоуважение.	1
2	Привычки.	1
3	Дружба (часть 1)	1
4	Дружба (часть 2)	1
5	Учусь сопротивляться давлению.	1
6	Учусь говорить «нет».	1
7	И снова алкоголь.	1
8	Алкоголь в компании.	1
Общая трудоемкость дисциплины		32

«Полезные навыки» (5-9 класс)

являются продолжением современной программы превентивного обучения, базирующейся на психосоциальном подходе: развитии личностной и социальной компетентности детей.

Целью «Полезных навыков» является овладение учащимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, а также формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ.

Задачи:

1. Предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке и алкоголе, способствовать увеличению знаний учащихся путем обсуждения проблем, связанных с табаком и алкоголем.
2. Научить детей лучше понимать самих себя и критически относиться к собственному поведению; способствовать стремлению детей понять окружающих и анализировать свои отношения с ними.
3. Научить детей эффективно общаться.
4. Научить детей делать здоровый выбор и принимать ответственные решения.
5. Помочь школе и родителям в предупреждении приобщения детей к табаку, алкоголю и наркотикам.

В 5 классе «Полезные навыки» содержат двенадцать уроков, в 6, 7, 8, 9 классах - по восемь уроков.

Для каждого класса разработаны уроки по формированию личностной и социальной компетенции, посвященные образу Я, принятию решений и общению.

В 5 классе четыре урока посвящены ингалянтам и понятию о ПАВ.

В 6 и 7 классах отведено четыре урока представлению о наркотиках.

Среди формируемых поведенческих навыков наиболее важными являются навыки эффективного общения, рационального принятия решений и отказа от опасных для здоровья поступков в ситуациях группового давления. «Полезные навыки» последовательно реализуют современную методологию превентивного обучения, ориентированную на ученика и применяющую методы обучения в группе.

Структура «Полезных навыков» построена по типу спирали: по мере обучения повторяющиеся темы усложняются и развиваются. «Полезные навыки» включают материалы для учителя, учеников и их родителей.

	Тема занятия	Количество часов
	5 класс	
1	Что такое психоактивное вещество	2
2	Соблюдай безопасность	2
3	Кто и почему употребляет психоактивные вещества	2
4	Давление, влияние, ситуации	2
5	Ингалянты	2
6	Мое здоровье	2
	6 класс	
1	Тревожность	1
2	Как преодолеть тревожность	1
3	Как начать разговор	1
4	Как поддерживать и завершать разговор	1
5	Манипулирование	1
6	Манипулирование и давление	1
7	Наркотики	1
8	Наркотики	1
	7 класс	
1	Я и мои поступки	1
2	Самооценка и самовоспитание	1
3	Как преодолевать стеснительность	1
4	Ответственность	2
5	Что такое марихуана	1
6	Правда и ложь о марихуане	1
7	Вперед к здоровью	1
	8 класс	
1	Мои ценности	1
2	Красота и здоровье	1
3	Возраст, доверие, независимость	1
4	Мое настроение и общение с людьми	1
5	Тренинг навыков невербального общения	1

6	Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения	1
7	Развлечения в компании	1
8	ВИЧ/ Спид	1
	9 класс	1
1	Моя внешность	1
2	Чувства. Которые мы переживаем	1
3	Как преодолеть конфликт	1
4	Насилие	1
5	Близкие отношения и риск	1
6	Как заражаются ВИЧ	1
7	Рискованное поведение и ВИЧ	1
8	Безопасное поведение и ВИЧ	1

Программа «Полезный выбор» (10-11 класс).

Отличительной чертой программы является акцент на формирование **полезного выбора** из множества его вариантов, личной ответственности обучающегося за свои поступки и здоровье.

- **Ключевые понятия:**

- Полезный выбор.

- Личная ответственность.

- Программа направлена на формирование следующих навыков и свойств личности:

- положительного образа Я школьника;

- навыков принятия ответственных решений и эффективного общения;

- навыков сопротивления давлению средств массовой информации и сверстников;

- навыков личностной и социальной компетентности.

- Курс «Полезный выбор» базируется на психо-социальном подходе – развитие личностной и социальной компетентности детей.

- Теоретическую основу программы составляют научные разработки Бандуры (развитие саморегуляции и самоконтроля через положительное подкрепление приемлемого поведения и подражания ребенка) и Джессора (теория отклоняющегося поведения, обусловленного взаимодействием социальных, психологических, физиологических и генетических факторов).

- Курс «Полезный выбор» продолжает, развивает и дополняет превентивное обучение, начатое «Полезными привычками» в начальной школе и «Полезными навыками» в основной школе.

- Курс «Полезный выбор» включает в себя материалы для учителя, учеников и их родителей. Комплекс материалов позволяет семье и школе придерживаться единого подхода в воспитании.

- Методы обучения: методы превентивного обучения:

- групповая работа;

- кооперативное обучение;

- мозговой штурм;

- групповая дискуссия;

- ролевое моделирование;

- упражнения – энергизаторы;

- Структура занятия:

- форма интерактива (тренинг, ролевая игра, коллаж);

- правило группы;
- упражнения – энергизаторы;
- основное упражнение, использование рабочей тетради;
- вспомогательное упражнение;
- рефлексия;
- обратная связь, выводы.

- Знания не оцениваются.
- Обратная связь, положительная психологическая атмосфера, анализ уроков обучающимися – важные индикаторы успешности занятия.

Роль и место курса «Полезный выбор».

Роль курса – помочь обучающимся увидеть множество возможных вариантов выбора, его положительные и отрицательные стороны, а также осознать свою собственную ответственность за выбранную линию поведения, сформировать навыки активной гражданской позиции.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как «Основы Безопасности Жизнедеятельности», «Обществознание».

Курс «Полезный выбор» адресован классным руководителям для проведения классных часов 10 – 11 классов.

Требования к знаниям и умениям:

Обучающиеся обладают знаниями:

- влияние социальных стереотипов на употребление ПАВ;
- признаки ИПП, меры профилактики;
- проблемы дискриминации и насилия в современном обществе;
- связь между употреблением ПАВ и преступностью;
- осознавать собственные потребности;
- положительные и отрицательные стороны собственного выбора;
- стили семейного воспитания;
- собственные профессиональные предпочтения.

Обучающиеся формируют умения:

- ценить и сохранять своё здоровье и здоровье окружающих;
- преодолевать социальные стереотипы;
- оказывать сопротивление давлению сверстников;
- составлять резюме;
- работать с источниками информации о вакансиях
- правильно вести себя на собеседовании;
- отстаивать собственную точку зрения;
- анализировать социальные ситуации;
- делать обоснованный выбор;
- нести ответственность за принятое решение
- преодолевать жизненные трудности.

Цель программы:

Формирование у старшеклассников положительного образа Я, активной жизненной позиции, навыков эффективного общения и принятия рациональных решений в различных жизненных ситуациях.

Формы организации учебного процесса:

Программа предусматривает чтение установочных лекций и проведение практических занятий. Особое место в овладении данного курса отводится самостоятельной индивидуальной работе и коллективной групповой работе обучающихся.

Итоговый контроль:

Анкетирование по основным проблемам курса.

Объём и сроки изучения:

Курс рассчитан на 12 часов в 10 классе и 13 часов в 11 классе лекционно-практических занятий, который изучается в течение года.

Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Повышение уровня воспитанности и правового воспитания обучающихся.
2. Поддержание благоприятной эмоциональной психологической атмосферы в образовательном учреждении.
3. Проявление навыков ЗОЖ в повседневной практической деятельности обучающихся.

**Тематический план занятий по курсу
«Полезный выбор» в 10 кл**

тема занятия	количество часов			форма контроля
	всего	лекции	практика	
Всё меняется	1	0,5	0,5	анкетирование
Потребности	1		1	Опросник
Семья	1	0,5	0,5	интервьюирование
Отношения с родителями	1		1	анкетирование
Как выбрать профессию	4	2	2	мониторинг профессиональных намерений
Куда пойти учиться	3	2	1	анкетирование
Инфекции, передающиеся половым путём	1	1		тестирование
Итого	12	6	6	

**Тематический план занятий по курсу
«Полезный выбор» в 11 кл**

тема занятия	количество часов			форма контроля
	всего	лекции	практика	
Как искать работу	2	1	1	опросник
Резюме	3	1	2	резюме

Собеседование	2	1	1	интервьюирование
Социальные стереотипы	2	1	1	ситуационные задачи
Дискриминация, сила, власть	2	1	1	анкетирование
Свидания	2	1	1	ситуационные задачи
итого	13	6	7	

Содержание программы «Полезный выбор» в 10 классе:

Занятие № 1 «Всё меняется». Подростковый период. Перемены. План. Планирование. Ресурсы.

Занятие № 2 «Потребности». Потребность. Качество жизни. Здоровье.

Занятие № 3 «Семья». Семья. Брак. Права и обязанности в семье. Функции семьи. Социальная роль члена семьи.

Занятие № 4 «Отношения с родителями». Стили родительского воспитания.

Занятие № 5-8 «Как выбрать профессию». Самоопределение. Профессия. Специальность. Должность. Пути достижения профессионального успеха. Безработица – фактор риска употребления ПАВ.

Занятие № 9-11 «Куда пойти учиться». Профильное обучение. Учебные заведения. Вступительные экзамены.

Занятие № 12 «Инфекции, передающиеся половым путём». ИППП. Пути передачи ИППП. Профилактика ИППП.

Содержание программы «Полезный выбор» в 11 классе:

Занятие № 1- 2 «Как искать работу». Вакансия. Поиск информации о работе.

Занятие № 3 – 5 «Резюме». Резюме. Цель резюме. Структура резюме.

Занятие № 6 - 7 «Собеседование». Собеседование. Цель собеседования. Невербальные признаки поведения. Внешний вид. Поведение. Вежливость в разговоре. Навыки эффективного общения.

Занятие № 8 – 9 «Социальные стереотипы». Социальный стереотип. Типичные социальные стереотипы мужского и женского поведения. Влияние СМИ на формирование стереотипа. Социальные стереотипы и проблемы употребления ПАВ. Роль социальных стереотипов.

Занятие № 10 – 11 «Дискриминация, сила, власть». Дискриминация. Привилегия.

Санкционирование. Социальные группы в обществе. Социальная обусловленность отношений власти.

Занятие № 12 – 13 «Свидания». Насилие. Ревность. Жестокость. Влияние ПАВ на сексуальную активность.