

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 17
г. Великий Новгород

Согласовано:

На педагогическом совете

Протокол 28.08.24
№ 104.1-02

Утверждаю

Директор МАОУ «Школа №17

Г.Н. Темишева



**Превентивная программа
для работы с несовершеннолетними
«Полезные привычки, навыки»
5-9 классы
с обучающимися МАОУ «Школа № 17»**

Великий Новгород

Пояснительная записка

Курение, употребление алкоголя, приобщение подростков и молодежи к наркотикам, ВИЧ- инфекция стали широко распространенным и открыто обсуждаемым явлением современной жизни. Все большее количество семей сталкивается с проблемой детского алкоголизма, наркомании, ВИЧ-инфицирования. Все больше учителей начинают понимать, что предупреждение социально-негативных заболеваний – важная задача школы. Существует несколько подходов к школьной профилактике или превентивному обучению. Традиционными подходами считается информационный, нравственный, эмоциональный и организация досуга. Более современные подходы – это так называемые «психологические прививки», направленные на формирование навыков сопротивления давлению и развитие личностной и социальной компетентности. Потребность педагогической общественности в программах профилактики употребления психоактивных веществ (ПАВ) и распространения ВИЧ/СПИДа с использованием современных подходов может быть удовлетворена за счет внедрения превентивных образовательных программ, допущенных Министерством образования РФ, - «Полезные привычки», «Полезные навыки», «Полезный выбор», «Полезная прививка», «Все цвета, кроме черного», и программы утвержденной областным экспертным советом – «Я и моя будущая семья».

Теоретическую основу данных программ составляют современные научные представления о факторах риска приобщения несовершеннолетних к употреблению ПАВ, заражения ВИЧ и защитных факторов, позволяющих сопротивляться неблагоприятным условиям социального окружения. В рамках этих программ реализуются принципы позитивной профилактики, ориентированные на потенциал здоровья, освоение ресурсов психики и личности, на поддержку молодого человека и помощь ему в самораскрытии. Стратегическая цель позитивной профилактики состоит в воспитании физически здорового и личностно развитого человека, способного самостоятельно справляться с жизненными проблемами, не нуждающегося в приеме ПАВ. Стимуляция личностного роста и развития психики позволяет успешно справляться со многими возрастными трудностями.

Обучение школьников по программам «Полезные привычки», «Полезные навыки», «Полезный выбор», «Полезная прививка» предполагает:

Предоставление обучающимся научно обоснованной, соответствующей возрасту информации о ПАВ и ВИЧ/СПИДе;

Формирование отрицательного отношения к употреблению ПАВ;

Обучение навыкам ответственного безопасного поведения в потенциально опасных ситуациях. Среди формируемых поведенческих навыков наиболее важными являются навыки эффективного общения, рационального принятия решений и отказа от опасных для здоровья поступков в ситуациях группового давления;

Формирование толерантного отношения к людям, живущим с ВИЧ/СПИДом (ЛЖВС).

Учебные пособия «Полезные привычки», «полезные навыки», «Полезный выбор», «Полезная прививка» созданы авторским коллективом российских ученых (Т.Б.Гречаной, Л.Ю. Ивановой, Е.Н.Тимакиной, Е.В.Гедзь, Р.А.Туревской, Л.С.Колесовой, О.Л.Романовой, О.П.Васютиной) и построены с учетом двух принципов: преемственности и спирали – профилактическая работа, начатая в начальной школе, продолжается и дополняется в средней ступени, затем в старшей ступени. По мере обучения с 1-11 класс повторяющиеся темы усложняются и развиваются, а поведенческие навыки усиливаются и шлифуются.

Сквозная учебная программа «Полезные привычки, навыки, выбор» охватывают обучающиеся с 1-9 класс и посвящена профилактики употребления ПАВ детьми и подростками. Программа включает в себя 92 урока. 50 из них направлены на формирование личностной и социальной компетентности (ЛСК), связанных с развитием таких основных жизненных навыков, как общение, самопознание, управление эмоциями и стрессом, принятием решений, критическое мышление и креативность. Оставшиеся 42 урока программы формируют специфические жизненные навыки, способствующие выработке критического отношения к табакокурению, употреблению алкоголя и наркотиков, инфекциям, передающимся половым путем, ВИЧ- инфекции, насилию. В случае, если учитель поставил своей целью формирование личностной и социальной компетентности учащихся вне конкретного профилактического контекста, он может ограничиться 50 базовыми уроками, направленными на формирование основных жизненных навыков.

Учебно-методическим комплектом обеспечены также федеральная программа «Все цвета, кроме черного» для учащихся 2-9 классов и областная программа «Я и моя будущая семья» для старшеклассников (9 класс).

Нормативно – правовые документы.

Основанием для организации превентивного обучения в образовательной среде являются следующие нормативные документы.

Концепция государственной антинаркотической политики РФ от 24.11 2009 г.

Концепция демографической политики РФ на период до 2025 года.

Концепция превентивного обучения в области профилактики ВИЧ, СПИД в образовательной среде. Приказ МО РФ АС – 1270/06 от 06.10. 2005 г.

Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа.(Стандарты второго поколения). М.: Просвещение, 2010

Данная программа «Полезные навыки» для учащихся 5-9 классов разработана на основе авторской программы «Полезные привычки» (авторы: Т.Б. Гречаная, Л.Ю. Иванова и Л.С.

Колесова под редакцией О.Л. Романовой), рекомендованной Министерством образования и науки РФ и является адаптированной. Составлена на основе примерных программ основного общего образования в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами образования и основной образовательной программы основного общего образования МОУ «СОШ № 222». Программа состоит из 40 занятий (8 занятий в год) в 5-9 классах.

Целью программы «Полезные навыки» является овладение учащимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, а также формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих в алкоголя и других психоактивных веществ.

Задачи:

- Предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке и алкоголе; способствовать увеличению знаний учащихся путем обсуждения проблем, связанных с табаком и алкоголем.
- Учить детей лучше понимать самих себя и критически относиться к собственному поведению; способствовать стремлению детей понять окружающих и анализировать свои отношения с ними, учить бесконфликтно общаться.
- Учить детей делать здоровый выбор и принимать ответственные решения.

- Формировать негативное отношение к ПАВ у подростков

Содержание уроков в «Полезных навыках» развивается по спирали.

Параллельно с ростом, развитием, увеличением объема школьных знаний ребенка одни и те же темы расширяются и усложняются, а установки и поведенческие навыки усиливаются и шлифуются.

Планируемые результаты освоения программы

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты — освоенный обучающимися опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира. Личностными результатами программы внеурочной деятельности по социальному направлению

«Полезные навыки» является формирование следующих умений:

Определять и высказывать правила поведения при сотрудничестве (этические нормы); В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по социальному направлению «Полезные навыки» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога.

□ Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях.

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.

- Слушать и понимать речь других.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

5 класс

Планируемые результаты освоения программы

В результате изучения курса обучающиеся получают возможность:

- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения;
- узнать об инструкциях и правилах прочтения;
- научиться различать рискованные ситуации и избегать их;
- определять связь поступков и решений;
- объяснять шаги принятия решений;
- узнать об опасностях употребления вредных веществ;
- узнать о факторах, влияющих на здоровье;
- получить представление о признаках здорового человека

Примерное содержание программы.

Тема 1. Введение в курс (1 час).

Формы и методы работы в группе, цели изучения данного курса.

Упражнения на групповое сплочение.

Тема 2. Я и мои поступки (1 час).

Положительный образ Я. Образ Я – система представлений о самом себе. Самооценка и самовоспитание. Самовоспитание – развитие личности ребенка и выполнение защитных функций в неблагоприятных условиях социальной среды.

Тема 3. Ответственность (1 час).

Ответственность – качество личности, определяющее социальную зрелость подростка. Эгоизм. Принятие решений,

Тема 4. Что такое психоактивное вещество? (1 час)

ПАВ – это вещество, влияющее на работу мозга. Наркотики

запрещенные законом ПАВ.

Ингалянты – аэрозоли, чистящие вещества и бензин, пары которых вдыхают.

Тема 5. Кто и почему употребляет психоактивные вещества? (1 час)

Эффект – следствие действия или поступка. Альтернатива – выбор из нескольких возможных действий или поступков. Передозировка – отравление ПАВ, иногда приводящее к смерти.

Принятие решений.

Тема 6. Правила безопасного поведения. (1 час)

Инструкции – правила безопасного использования чего-либо.

Принятие решений.

Тема 7. Давление, влияние, ситуации... (1 час).

Доверие – уверенность, или вера в то, что тебе говорят правду.

Убеждать – уговаривать, заставлять поверить. Уверенность – моя визитка.

Как преодолеть стеснительность. Навыки уверенного поведения.

Тема 8. Мое здоровье (1 час).

Физическое здоровье – это сильное, крепкое тело человека.

Умственное здоровье – это ум и сила духа человека. Социальное здоровье – это благополучие человека и умение ладить с окружающими. Наркоман – человек, употребляющий наркотики или больной наркоманией.

Учебно-тематический план (5класс)

Класс	№ занятия	Тема	Кол-во часов	Итого часов в год
5	1	Введение в курс	1	8
	2	Я и мои поступки	1	
	3	Ответственность	1	
	4	Что такое психоактивное вещество?...	1	
	5	Кто и почему употребляет психоактивные вещества?	1	
	6	Правила безопасного поведения.	1	
	7	Давление, влияние, ситуации...	1	
	8	Мое здоровье	1	

6 класс

Планируемые результаты освоения программы

В результате изучения курса обучающиеся получают

возможность:

- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения;
- научиться преодолевать тревожность;
- научиться побеждать беспокойство;
- приобрести навыки позитивного общения
- объяснять шаги принятия решений;
- узнать об опасностях манипулирования;
- узнать о четырех видах поведения;
- узнать, как противостоять давлению.

Примерное содержание программы

Тема 1. Темперамент и характер (1 час).

Темперамент-совокупность индивидуальных особенностей личности. Типы темперамента. Интроверт, экстраверт. Тест – опросник Айзенка.

Тема 2. Беспокойство и тревожность (2 час).

Признаки беспокойства. Признаки тревожности. Способы преодоления тревожности.

Тема 3. Правила общения. (2 часа)

Как начать разговор? Как поддержать и завершать разговор? Методика изучения потребности в общении. Приёмы вступления в разговор правила и способы поддержки и завершения разговора?

Тема 4. Манипулирование (1 час)

Манипулирование – это получение чего-либо хитростью. Манипулирование и давление. Принятие решений.

Тема 5. Учитесь властвовать собой (1 час).

Методы снятия стресса. Как вести себя в конфликтной ситуации.

Тема 6. Правда и ложь о наркотиках (1 час).

Миф – недостоверная информация, заблуждение, выдумка. Вперед к здоровью. Употребление ПАВ - безответственное поведение, опасное для здоровья и жизни человека. Принятие решений.

Учебно-тематический план (6 класс)

Класс	№ занятия	Тема	Кол-во часов	Итого часов в год
6	1	Темперамент и характер	1	8
	2	Беспокойство и тревожность	2	
	3	Правила общения	2	
	4	Манипулирование	1	
	5	Учитесь властвовать собой	1	
	6	Правда и ложь о наркотиках	1	

7 класс

Планируемые результаты освоения программы

В результате изучения курса обучающиеся получают возможность:

- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения;
- научиться оценивать поступки сверстников и свои;
- приобрести навыки позитивного общения
- объяснять шаги принятия решений;
- учиться преодолевать стеснительность;
- узнать, как избежать зависимости

Примерное содержание программы

Тема 1. Я и мои поступки (1 час)

Образ Я- это система представлений человека о себе. Достоинства и недостатки.

Положительный образ Я.

Тема 2. Самооценка и самовоспитание (2 часа)

Самооценка – оценка себя. Самооценка заниженная, завышенная, адекватная (реалистичная).

Самоанализ – это когда человек разбирает, оценивает свои переживания, поступки, внешность, черты характера. Самовоспитание- изменение себя к лучшему. Самовоспитание – развитие личности ребенка и выполнение защитных функций в неблагоприятных условиях социальной среды. Шаги достижения цели. Проект самовоспитания.

Тема 3. Как преодолеть стеснительность (1 час)

Способы начать разговор со сверстником противоположного пола.

Комплимент – приятные слова. Навыки эффективного общения.

Тема 4. Ответственность (1 час)

Ответственность – качество личности, определяющее социальную зрелость подростка. Эгоизм –

предпочтение личных интересов интересам других людей. Ответственность перед кем-то.

Ответственность за кого-то. Принятие решений.

Тема 5. Зависимость или свобода. (1 час)

Формирование зависимости. Зависимые состояния. Что такое зависимость, почему она возникает. Правда и ложь о наркотиках. Принятие решений. Личностные качества, помогающие преодолевать сложные ситуации, дающие возможность контролировать свое состояние.

Тема 6. Интернет-зависимость (1 час)

Чем опасна компьютерная зависимость. Негативное влияние компьютерной зависимости на человека, пути выхода. Опасности общения в сети. Правила безопасного поведения в социальных сетях. Как уйти от нежелательного общения.

Тема 7. Вперед к здоровью (1 час). Образовательное событие, направленное на формирование ценности ЗОЖ.

Учебно-тематический план (7 класс)

Класс	№ занятия	Тема	Кол-во часов	Итого часов в год
7	1	. Я и мои поступки	1	8
	2	Самооценка и самовоспитание	2	
	3	Как преодолеть стеснительность	1	
	4	Ответственность	1	
	5	Зависимость или свобода	1	
	6	Интернет-зависимость	1	
	7	Вперед к здоровью	1	

8 класс

Планируемые результаты освоения программы

В результате изучения курса обучающиеся получают возможность:

- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения;
- приобрести навыки невербального общения;
- объяснять шаги принятия решений;
- узнать об опасностях заражения СПИДом;
- учиться неагрессивному отстаиванию своего мнения.

Содержание программы

Тема 1. Мои ценности (1 час)

Ценность – предмет, явление, идея, важная для человека. Ранжирование ценностей. Ценность – хорошее здоровье. Ценности определяют жизненные цели, средства для их достижения и поведение людей.

Тема 2. Красота и здоровье (1 час)

Эталон красоты. Мода и красота. Здоровье и красота. Представление человека о красоте может зависеть от мнения окружающих. Принятие решений.

Тема 3. Возраст, доверие и независимость (1 час)

Доверие – уверенность в чьей-либо добросовестности, искренности и правильности чувств.

Независимость – самостоятельности, свобода, отсутствие подчинения.

Возрастающая независимость предполагает ответственность. Принятие решений.

Тема 4. Мое настроение и общение с людьми (1 час)

Настроение – сравнительно постоянный (положительный или отрицательный) чувственный (эмоциональный) фон внутринней жизни человека. Вербальное общение. Невербальное общение. Язык невербального общения, язык тела. Изучение настроения. Анализ своих навыков общения, навыков сопротивления давлению.

Тема 5. Тренинг навыков невербального общения (1 час)

Невербальные компоненты общения: поза, мимика, взгляд, жесты, тон голоса. Выполнение заданий по инструкции.

Тема 6. Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения (1 час).

Четыре вида поведения: пассивное, агрессивное, неагрессивное отстаивание своего мнения, манипулирование. Правила неагрессивного отстаивания своего мнения: вербальные и невербальные навыки. Ролевая игра.

Тема 7. Развлечения в кампании (1 час)

Виды развлечений в кампании подростков. Решение ситуаций.

Тема 8. ВИЧ/СПИД (1 час).

Вирус иммунодефицита. СПИД. Антитела. Внешние признаки больного СПИДом. Синдромы ВИЧ инфекции. Выявление ВИЧ инфекции. Пути передачи ВИЧ инфекции.

Учебно-тематический план (8 класс)

Класс	№ занятия	Тема	Кол-во часов	Итого часов в год
8	1	Мои ценности	1	8
	2	Красота и здоровье	1	
	3	Возраст, доверие и независимость	1	
	4	Мое настроение и общение с людьми	1	
	5	Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения	1	
	6	. Развлечения в кампании	1	
	7	Вперед к здоровью	1	
	8	ВИЧ/СПИД	1	

9 класс

Планируемые результаты освоения программы

В результате изучения курса обучающиеся получают возможность:

- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения;
- приобрести навыки преодоления конфликта;
- объяснять шаги принятия решений;
- узнать о видах насилия и способах избежать ситуации;
- узнать о правилах безопасного поведения, чтобы не заразиться ВИЧ инфекцией.

Примерное содержание программы

Тема 1. Моя внешность (1 час).

Возрастные естественные изменения внешности человека. Искусственные способы изменения внешности (макияж, пирсинг, татуировка). Имидж.

Тема 2. Чувства, которые мы переживаем (1 час).

Эмоции и чувства. Варианты завершения ситуаций. Способы выражения отрицательных чувств:

подавление, агрессивное выражение, конструктивное выражение. Способы преодоления отрицательных чувств: глубокое дыхание, переговоры, принесение извинений, конструктивное предложение, уход, избегание отрицательных чувств, юмор, вымещение отрицательных чувств, замещение отрицательных чувств физической активностью, поиск совета, понимания, сочувствия, профессиональная помощь. Принятие решений.

Тема 3. Как преодолеть конфликт? (1 час).

Способы преодоления конфликтов. Конструктивное разрешение конфликтов.

Что такое конфликт, консенсус, компромисс? Избегание конфликта.

Приспособление. Причины возникновения конфликтов.

Тема 4. Насилие (1 час).

Виды насилия: физическое, психологическое (эмоциональное), сексуальное.

Способы избегания насилия. Анализ информационного продукта (телепередач, сайтов) на предмет наличия разных видов насилия.

Тема 5. Близкие отношения и риск (1 час).

Чувства, характерные для близких людей. Способы выражения чувств.

Эмоциональный, социальный, физический риск в близких отношениях.

Тема 6. Рискованное поведение и ВИЧ (2 часа).

Как заражаются ВИЧ? Пути передачи ВИЧ-инфекции. Как нельзя заразиться ВИЧ? Уязвимость больного ВИЧ. Решение ситуаций. Правила безопасного поведения.

Тема 7. Индивидуальный проект «Я выбираю ЗОЖ» (1 час)

Учебно-тематический план (9 класс)

Класс	№ занятия	Тема	Кол-во часов	Итого часов в год
8	1	Моя внешность	1	8
	2	Чувства, которые мы переживаем	1	
	3	Как преодолеть конфликт	1	
	4	Насилие	1	
	5	Близкие отношения и риск	2	
	6	. Рискованное поведение и ВИЧ	1	
	7	. Индивидуальный проект «Я выбираю ЗОЖ»	1	