

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа д. Броди»

ПРИНЯТО
Советом школы
протокол от 24.12.2014 года № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СШ д. Броди
_____/Г.И. Чистяков/
приказ от 25.12.2014 года №54



**Образовательная программа
по профилактике употребления ПАВ
«Полезные привычки»
«Полезные навыки»
«Полезный выбор»
для учащихся 1-11 классов**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Сегодня страна переживает один из сложнейших этапов своего развития. Экономическая и социальная нестабильность, разрушение традиционной системы ценностей и нравственных ориентиров - все это способно порождать ощущение беспомощности и отчаяния даже у взрослого человека. Особенно же сложно найти себя в столь непостоянном мире молодому человеку, чей взгляд на жизнь только формируется. Возникает желание уйти, «спрятаться» от жизни, почувствовать себя в безопасности. Наркотики же создают для многих юношей и девушек иллюзию такой «внутренней безопасности», на время дают возможность испытать чувство психологического комфорта, благополучия. Все больше семей лицом к лицу сталкиваются с трагедией наркомании. *Все больше учителей начинают понимать, что предупреждение об употреблении наркотиков подростками – важная задача школы, т.е. научить детей ценить и сохранять свое здоровье и здоровье окружающих, способствовать отношениям взаимной помощи и поддержки в детском коллективе перед лицом опасности, которую в современном обществе несет с собой употребление ПАВ.*

Традиционно борьба с молодежными наркоманиями и токсикоманиями осуществлялась за счет запретительных медицинских, юридических ограничений. Однако практика доказала, что такие «внешние» по отношению к личности антинаркогенные барьеры не способны в полной мере остановить наступление наркотиков. Превентивное же обучение предполагает формирование положительного образа Я у ребенка, навыков принятия ответственных решений и эффективного общения, сопротивления давлению средств массовой информации и сверстников и некоторых других навыков личностной и социальной компетентности.

Таким образом, основные усилия должны быть сосредоточены на формировании «внутренних» антинаркогенных барьеров, воспитании у подрастающего поколения личностной устойчивости к наркогенному соблазну, т.к. многие факторы риска в развитии наркогенного заражения несовершеннолетних носят внутриличностный характер, внешние обстоятельства выступают у подростков как запускающий механизм.

Исходя из выше сказанного построение программы основывается на:

- социализации;
- самовоспитании;
- антинаркогенном воспитании: предотвращение обращения к одурманиванию как способу достижения субъективного положительного внутреннего состояния и обеспечению подростка возможностью реализовать собственную потребность в получении удовольствия за счет социально-ценных источников.

Новизна программы заключается в том, что наркотизм рассматривается как форма саморазрушающего, т.е. аутодеструктивного поведения, поскольку подросток сам разрушает свое тело, физическое и психическое здоровье, в конечном итоге разрушает свою судьбу.

Предлагаемая программа посвящена формированию у подростков здорового образа жизни, привитию антинаркогенных установок, предотвращению дальнейшего развития наркогенного заражения, является дополнением к учебникам по основам безопасности жизнедеятельности для учащихся 1-11 классов.

2. ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

2.1. Теоретической основой программы являются современные научные представления о факторах риска приобщения к употреблению ПАВ и защитных факторах, позволяющих сопротивляться неблагоприятным условиям окружающей среды.

2.2. Стержнем обучения является формирование личной ответственности учащегося за свои поступки и здоровье.

2.3. Обучение предполагает предоставление школьникам научно – обоснованной, соответствующей возрасту информации о ПАВ и формирование поведенческих навыков ответственного поведения в потенциально опасных ситуациях.

2.4. Среди формируемых поведенческих навыков наиболее важными являются навыки эффективного общения, рационального принятия решений и отказа от опасных для здоровья поступков в ситуациях группового давления.

2.5. Структура программы построена по типу спирали: по мере обучения повторяющиеся темы усложняются и развиваются.

2.6. Программа включает материалы для учащихся, их родителей, учителей, что позволяет поддерживаться единого подхода в воспитании.

3. ПОДХОДЫ К ПРЕВЕНТИВНОМУ ОБУЧЕНИЮ.

3.1. Традиционные подходы:

- *информационный* – предоставление учащимся данных о природе, фармакологических свойствах и вредных последствиях употребления ПАВ;
- *нравственный* – профилактика через форму моральных и этических суждений (лекции и т.п.);
- *эмоциональный* – стимуляция личностного роста и социального развития учащегося;
- *организация досуга.*

3.2. Психосоциальные подходы основываются на социальных и психологических причинах приобщения детей к ПАВ. В основе подходов лежит концепция *психологической прививки*. Если допустить, что социальное давление, принуждающее человека употреблять ПАВ, является своего рода инфекцией, то предупреждение заболевания может быть достигнуто путем введения в организм небольшой дозы ослабленных носителей инфекции. Попав в организм, они вызовут появление антител, в нашем случае – *навыков сопротивления давлению*. Подростка нужно научить распознавать, избегать или преодолевать ситуации, в которых велика вероятность давления сверстников, предлагающих закурить, выпить, попробовать наркотики, т.е. научить способам отказа.

4. МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ ОБУЧЕНИЯ.

Для эффективного использования программы важно ознакомиться с необходимым минимумом методов и приемов превентивного обучения: роль учителя; положительная психологическая атмосфера; групповые методы.

4.1. Роль учителя.

Учителю необходимо говорить детям правду, оставаясь эмоционально чутким, прямым и честным. Некоторые темы могут оказаться опасными. Для того чтобы избежать откровений, которые не входят в сферу профессиональных интересов и компетенции учителя, важно не задавать «закрытых» вопросов, требующих однозначных, конкретных ответов о семейной жизни, стараться говорить о том, как должно быть, а не обсуждать то, что в действительности происходит в семьях.

Что делать, если учитель не знает ответа на какой-то вопрос? Он может прямо сказать об этом и предложить детям вместе поискать ответ. На вопросы об употреблении ПАВ не существует готовых единственно правильных ответов. Поэтому каждое высказанное учениками мнение принято считать имеющим право на существование. Учителю следует придерживаться объективной научной точки зрения и основополагающих принципов программы, перед ним встает сложная профессиональная задача – помочь детям учиться. Для ее решения учитель:

- побуждает учеников поделиться с классом своим мнением;
- задает «открытые» вопросы, допускающие несколько ответов;
- говорит на «открытом» языке или языке вероятностей;
- стимулирует и ведет групповую дискуссию;
- обобщает и комментирует высказывания детей.

4.2. Положительная психологическая атмосфера.

Для успеха обучающего процесса важна психологическая атмосфера. Ее создают: со-

блюдение правил, принципов программы, отсутствие оценки, использование обучения в группе.

4.2.1. Для достижения положительной психологической атмосферы на уроках по превентивному обучению вводятся правила:

Правило 1. «Внимательно слушай говорящего».

Правило 2. «Не критикуй одноклассника, чтобы он не сказал».

Правило 3. «Если не хочешь говорить, то можешь промолчать».

Правило 4. «Относись к другим так же, как ты хочешь, чтобы другие относились к тебе».

4.2.2. Учителю желательно конструктивно относиться к *ошибкам*. Ошибки – неизбежное, нормальное явление нашей жизни. Каждый имеет право как на ошибки, так и на то, чтобы их исправлять. На ошибках люди учатся. Главное, чтобы, учитывая прежние ошибки, ученики старались их больше не делать.

4.2.3. Установлению положительной психологической атмосферы способствует отсутствие *оценок* знаний на уроках. В самом деле, можно ли и нужно ли оценивать в баллах открытость и честность в дискуссии или степень включения в общую работу группы?

Вместе с тем, важным элементом уроков по превентивному обучению является оценка уроков учениками. Она отражает то, насколько ученики вовлечены в происходящее на уроке, а также то, что они усвоили. Учителю важна такая обратная связь. Он может получить ее, просмотрев оценку уроков учениками в рабочих тетрадях.

Положительной психологической атмосфере на уроках по превентивному обучению способствует аккуратное следование планам уроков программы.

Уроки могут быть дополнены по усмотрению учителя за счет привлечения наглядных пособий и технических средств. Например, уроки для пятого класса широко используют вместо доски и мела большие листы бумаги и фломастеры. Создаваемые на них детские рисунки и плакаты можно повесить на видном месте. Прекрасным дополнением к ним могут стать репродукции, слайды, плакаты, книги, аудио- и видео- материалы.

4.3. Методы обучения в группе:

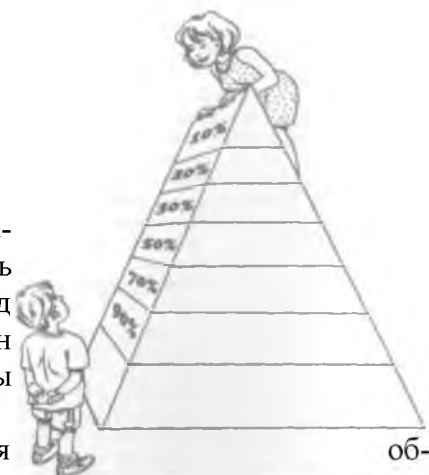
- кооперативное обучение,
- мозговой штурм,
- групповая дискуссия,
- ролевое моделирование,
- упражнения-энергизаторы.

Использование обучения в группе наряду с традиционными методами позволяет учителю улучшить качество обучения. Обучение в группе – новый метод современной педагогики. Как всякий новый метод, он требует подготовки учителя. Такая возможность, авторы разработали разные уроки.

Обучение в группе означает, что дети учатся обмениваться информацией и выразить личное мнение, говорить и слушать, принимать решения, обсуждать и решать проблемы. Обучение в группе развивает личностную и социальную компетентность, формирует установки здорового образа жизни. Объединенные в группы, ученики получают новые возможности для обучения и воспитания. Увеличивается вероятность того, что они выскажутся. Общаясь, дети развивают умение слушать, думать и работать вместе. Это становится дополнительным мотивом для учебы как таковой.

4.3.1. Кооперативное обучение.

Кооперативное обучение – метод, когда в небольших группах (от 2 до 8 человек) ученики решают общую задачу. Совместная работа формирует качества социальной и личностной компетентности и умение дружить. Основные элементы кооперативного обучения:



- положительная взаимозависимость,
- личная ответственность за происходящее,
- взаимодействие лицом к лицу,
- развитие навыков работы в группе.

Для организации кооперативного обучения следует:

- 1.обединить учащихся в группы, попросив сесть лицом к лицу;
- 2.предписать каждому роль;
- 3.дать общее задание;
- 4.предложить каждому поделиться своей информацией и материалами с остальными членами группы;
- 5.предоставить ученикам в группе возможность объяснять друг другу, разрабатывать проблему, подводить итоги обсуждения;
- 6.дать группе общую оценку;
- 7.способствовать рефлексии (анализу) учениками событий, происходящих внутри группы в процессе ее работы.

Необходимо устанавливать только реалистические задачи, а в качестве критериев оценки работы использовать различные виды активности, которые любят ученики.

Для работы групп можно установить правила, например: убедись, что в разговоре участвует каждый; говори спокойно и ясно; говори только по делу.

4.3.2.Мозговой штурм.

Используется для стимуляции высказываний по теме или вопросу. Ученики высказывают идеи или мнения, которые фиксируются на доске.

4.3.3.Групповая дискуссия.

Это способ организации совместной деятельности учеников под руководством учителя с целью решить групповые задачи или воздействовать на мнения и установки участников в процессе общения. Метод позволяет:

- дать возможность видеть проблему с разных сторон;
- уточнить личную точку зрения;
- выработать общее решение;
- повысить эффективность работы;
- повысить заинтересованность учеников проблемой;
- удовлетворить потребность ученика в признании и уважении одноклассников.

4.3.4.Ролевое моделирование.

Осуществляется в форме представлений, ролевых игр, имитаций радиопередач, шоу, в ходе которых учащиеся тренируют социально желательное поведение. За счет включения в активную деятельность ученики пытаются действовать как в реальной жизни или так, как хотели бы действовать в реальности.

4.3.5.Упражнения – энергизаторы.

На уроке дети периодически испытывают снижение энергии. Концентрация внимания затрудняется. Учащиеся перестают работать. Средством преодоления спада энергии может служить короткое физическое упражнение, оживляющее активность группы.

5. ПЛАНИРОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ПРЕВЕНТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ.

5.1.Профилактика употребления психоактивных веществ у детей младшего школьного возраста (1-4 классы).

Цель: предупредить приобщение детей к психоактивным веществам (ПАВ).

Эта необходимость связана с современным состоянием проблемы наркозависимости. Установлено, что, чем раньше произошло приобщение к ПАВ, тем быстрее формируется наркозависимость и тем меньше эффективность реабилитационных программ. Поэтому современный подход к решению проблемы злоупотребления ПАВ опирается на приоритет профилактической работы до наступления «критического возраста», т.е. основным объектом профилактической работы становятся дети младшего школьного возраста. В организации работы среди учащихся 1-4 классов преобладают игровые формы, также важен акцент на чувства, переживания. Формирование негативного отношения к ПАВ осуществляется прежде всего через воспитание у детей мотивации здорового образа жизни.

5.1.1. Учебный блок для 1-х классов «Главное чудо света» (8 занятий).

Цель: создать в классе дружескую атмосферу взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом, с учителями, семьей, обеспечив тем самым процесс совместного обучения навыкам здорового образа жизни.

№ п\п	Тема занятия	Цели, задачи обучения	Выводы
1.	Игра-обсуждение « Главное чудо света » (человек)	Формирование представления о собственном теле, понимания его красоты и совершенства, осознания важности заботливого отношения к своему организму.	Каждый человек своей непохожестью на других, привлекателен своей особенностью. Не нужно стесняться своего тела и внешности. Но о своем теле можно и нужно заботиться. Каждый из нас способен сделать свое тело крепким, сильным ловким.
2.	Игра « Как мы устроены »		
3.	Игра « Дружная семейка »		
4.	Игра « Дружная семейка »		
5.	Главная одежда человека Игры «Чистюли и чистюльки», «Как ухаживать за кожей», «Главные враги кожи»	Формирование негативного отношения к употреблению алкоголя и табака (разрушительное влияние табака и алкоголя на кожу человека).	Употребление алкогольных напитков, табака отнимает у человека не только здоровье, но и красоту.
6.	Физкульт – ура! Игры «Несколько секретов о самом себе», «Как попасть в скрюченный город», «Здоровье в порядке - спасибо зарядке», «Веселая компания», опыт «Чем опасны Черные братья»	Формирование представлений о общеукрепляющем действии занятий спортом на организм, а также выработке физической и эмоциональной устойчивости, рациональной организации свободного времени.	Зарядка делает человека сильным и красивым. У того, кто каждый день утром выполняет физические упражнения, хорошая осанка – голова гордо приподнята, плечи расправлены, спина прямая («королевская статья»).

7.	Полезно и вкусно Игры «Отгадай-ка», «Приглашаем на обед», игра-обсуждение «Законы питания»	Формирование представлений о различной ценности продуктов питания, выработка негативного отношения к алкоголю, который не укрепляет, а разрушает организм.	Чтобы расти здоровым и сильным, человек должен питаться. Из пищи организм извлекает «строительный материал». Разные продукты по-разному влияют на нас. Каждый человек может укрепить свой организм, выбирая здоровую пищу.
8.	Игра «Сделай правильный выбор»		

5.1.2. Учебный блок для 2-х классов «Давай дружить» (5 занятий).

Цель: профилактика зависимости и аддиктивного поведения у детей младшего школьного возраста, предупреждение приобщения детей к ПАВ.

№ п\п	Тема занятия	Цели, задачи обучения	Выводы
1.	Давай дружить Игра «Давай познакомимся»	Формирование у детей коммуникативных навыков, научить их объективно оценивать людей, с которыми приходится общаться, а в случае необходимости уметь противостоять негативному внешнему давлению, не идти на поводу у другого.	Лучше всего дружить со сверстниками. С теми, кто поступает некрасиво и нечестно, демонстрирует свою силу тоже лучше не дружить. Общаться с человеком, который курит или пьет, не просто неинтересно, но и опасно.
2. 3.	С кем стоит и с кем не стоит Дружить Игры «Вредные советы», «Улыбка в подарок», «Прогулка по парку», «Путанка»	Научить детей определять ситуации, в которых может возникнуть угроза его жизни и здоровью, узнавать признаки настораживающего поведения со стороны окружающих и избегать опасности, уметь правильно себя вести, чтобы избежать насилия.	К ситуациям, связанным с риском, относится и предложение попробовать ПАВ, даже если оно исходит от знакомого человека
4.	Как черные братья хотели мир завоевать Игры «Почему так говорят», «Тревога», «Будь осторожен», «Осторожно: это враги», «Почему так говорят», «Как чер-	Научить детей правильно себя вести в провоцирующей ситуации, показать способы, которыми можно преодолеть внешнее давление.	Одурманивающие вещества оказывают очень вредное действие на клетки организма.

	ные братья разрушают организм»		
5.	Секрет черных братьев. Игры «Осторожно, опасность», «С кем не стоит встречаться»	Сформировать у детей представление об абсолютной опасности любых форм наркотизации, недопустимости использования одурманивающих веществ.	Черные братья опасны потому, что: -отнимают у человека красоту, здоровье; -отнимают у человека друзей.

5.1.3. Учебный блок для 3-х классов «Великие волшебники» (6 занятий).

Цель: профилактика зависимости и аддиктивного поведения у детей младшего школьного возраста, предупреждение приобщения детей к ПАВ.

№ п\п	Тема занятия	Цели, задачи обучения	Выводы
1.	Великие волшебники Игры «Вода - для хвори беда», «Солнышко здоровье дарит», «Что может чистый воздух»	Знакомство учащихся с наиболее эффективными способами укрепления здоровья, которые также содействуют психическому здоровью.	Состояние физического здоровья порождает у учащихся ощущение психологического комфорта, вызывает положительные эмоции, делает детей более устойчивыми к внешнему негативному воздействию среды. Полезные привычки позволяют эффективно использовать время, сохранять и укреплять здоровье, такие привычки как умение доводить начатое до конца, ценить время, отстаивать свое мнение – играют роль надежного щита от соблазна.
2. 3.	Моя семья. Игры: «Почему так говорят», «Хороший ли я ребенок», «Вредные советы», «Прогоним грусть», конкурс рисунков «Самая лучшая семья», обсуждение ошибки Звездного мальчика	Формирование представления о ценности семейных отношений, необходимости бережного отношения к ним; негативного отношения детей к самому явлению – наркотизму, а не к близким людям, которые поддались дурману.	
4.	Волшебная радуга Игры: «На что похоже мое настроение», «Поделись своей улыбкой», «Хорошее настроение в подарок», «Путешествие в зазеркалье»	Развитие эмоциональной сферы ребенка для его социальной адаптации, развитию способности противостоять давлению. Формирование способности регулировать свои чувства, умение правильно оценивать собственные эмоции.	
5. 6.	Спасибо – нет! Игры: «Умей сказать нет», обсуждение отрывка из повести А. Волкова «Коварное маковое поле»	Научить ребенка правильному поведению: он должен вовремя распознать возникшую опасность и решительно отказаться от предложения попробовать ПАВ, однако при этом, по возможности, не идти на ссору с предлагающим.	

5.1.4. Учебный блок для 4-х классов «Волшебный экзамен» (5 занятий).

Цель: формирование полезных привычек

№ п\п	Тема занятия	Цели, задачи обучения	Выводы
1. 2.	Посеешь привычку- пожнешь характер. Беседа по книге А. Экзюпери «Маленький принц» как вырастить привычку, осуждение здоровых и нездоровых привычек	Формирование понятий здоровые и нездоровые привычки, их влияние на рост и развитие ребенка.	Полезные привычки позволяют эффективно использовать время, сохранять и укреплять здоровье, такие привычки как умение доводить начатое до конца, ценить время, отстаивать свое мнение – играют роль надежного щита от соблазна.
3.	Таинственный незнакомец Игра.	Формирование навыков осторожного поведения с неизвестными веществами, как условие эффективной профилактики употребления ПАВ.	Правило 1. Никогда не соглашайтесь попробовать вкусную конфету, витаминку, вкусный компотик, если предлагает неизвестный вам человек, а рядом нет родителей. Никогда не соглашайтесь спуститься с неизвестным в повал или зайти в чужую квартиру.
4.	Мы сильнее Черных братьев Игра «Вредные советы Кукарямбы», конкурс «Кем не сможет стать раб Черных братьев», обсуждение «Житель печальной планеты» (А.Экзюпери)	Формирование полезных привычек	Правило 2. Никогда не соглашайтесь «чуть-чуть» покурить или выпить вина, даже если прелагают знакомые. Не поддавайтесь! Правило 3. Никогда не соглашайтесь попробовать сигарету или пахучее вещество в компании сверстников или старших ребят.
5.	Волшебный экзамен	Формирование полезных привычек	Правило 4. Никогда не соглашайтесь с тем, кто обзывает вас малышом за отказ попробовать дурман. Вы уже достаточно взрослые и серьезные.

5.2.Профилактика употребления психоактивных веществ у учащихся 5-9 классов.

Программа «Полезные навыки» продолжает, дополняет и развивает профилактическую работу, начатую в начальной школе «Полезными привычками».

Абсолютное большинство учащихся 5 – 7 классов не курят и не пьют. Однако возраст, в котором дети начинают экспериментировать с табаком, алкоголем и наркотиками, постоянно снижается. К сожалению, та же закономерность верна для учеников средней школы из группы высокого риска, пытающихся нюхать ингалянты (растворители, клей, бензин), курить не только табак, но и марихуану и злоупотреблять транквилизаторами. Поэтому в настоящее время в связи с доступностью табака, алкоголя, наркотиков запрос общественности и родителей на превентивное образование учащихся 5-7 классов становится все более актуальным, главными задачами которого являются:

- объективная информация о наркотиках, ПАВ;

- формирование навыков сопротивления давлению подростковой группы предлагающей попробовать их;
- научить детей ценить и сохранять свое здоровье и здоровье окружающих;
- способствовать взаимной помощи и поддержки в детском коллективе перед лицом опасности, которую в современном обществе несет с собой употребление ПАВ.

5.2.1. Учебный блок для 5-х классов «Полезные навыки» (12 занятий).

ЦЕЛЬ: ознакомить учащихся с понятием «психоактивные вещества»; сформировать навыки эффективного общения, принятия решений и сопротивления давлению сверстников.

ЗАДАЧИ: предоставить возможность формирования и совершенствования личностной и социальной компетенции, столь необходимой для жизни в современном мире.

№ п/п	Тема	Час.	Цель	Задачи	Выводы
1.	Что такое ПАВ?	2	Познакомить учащихся с понятием ПАВ.	1. Сформировать у детей представление о ПАВ, как о веществах, влияющих на работу мозга. 2. Актуализировать в сознании детей тот факт, что они знают большое количество. 3. Обсудить влияние ПАВ на людей.	1. Некоторые лекарства, табак, алкогольные напитки, ингалянты и наркотики содержат психоактивные вещества. 2. Все психоактивные вещества опасны, если их неправильно используют.
2.	Соблюдай безопасность	2	Обсудить правила безопасного поведения в отношении ПАВ.	1. Расширить представления детей об опасности и безопасности. 2. Обсудить значение инструкций, знаков, предупреждающих об опасности. 3. Показать связь опасности и риска.	1. Разные вещества могут быть опасными или безопасными, в зависимости от того, как их используют. 2. Перед использованием любого вещества надо сначала прочитать инструкцию, а затем следовать ей. 3. разные места, люди и поступки могут быть опасными или безопасными в зависимости от ситуации. 4. Чтобы избежать ненужного риска, соблюдай правила безопасности.
3	Кто и по-	2	1. Довести до	1. Обсудить прием-	1. Дети должны

	чему употребляет ПАВ		<p>сознания учеников, что важно не только то, какое ПАВ употребляется. Важно также, кем оно употребляется, где и с какой целью.</p> <p>2. Довести до сознания учеников, что существует множество здоровых способов регуляции эмоций, помимо употребления ПАВ.</p>	<p>лемое и неприемлемое употребление ПАВ.</p> <p>2. Поговорить о том, как чувства человека могут влиять на употребление ПАВ.</p> <p>3. Рассмотреть альтернативы употребления ПАВ.</p>	<p>употреблять только те лекарства, которые им прописал врач.</p> <p>2. Детям, сталкивающимся с ПАВ, следует соблюдать правила безопасного поведения.</p> <p>3. Есть много способов улучшить настроение. Выбирай здоровые и безопасные.</p>
4.	Давление влияние, ситуации	2	<p>1. Довести до сознания детей, что им могут предложить попробовать ПАВ. Таким предложениям необходимо сопротивляться</p> <p>2. Способствовать обсуждению с детьми ответственного поведения в ситуациях, связанных с ПАВ</p>	<p>1. Обсудить давление со стороны окружающих.</p> <p>2. Обсудить способы давления и способы сопротивления давлению.</p> <p>3. Рассмотреть типичные ситуации давления, связанные с ПАВ, и обсудить, как следует поступать.</p>	<p>1. Убеждение может быть одним из проявления давления.</p> <p>2. Не следует слепо верить настойчивым уговорам.</p> <p>3. Вести себя можно по-разному. Подумай и поступай ответственно.</p>
5	Ингалянты	2	<p>1. Добиться от учеников понимания того, что даже единственная попытка употребления ингалянтов является недопустимой из-за высокого негативных последствий для здоровья.</p> <p>2. Довести до сознания детей, что, независимо от называемых причин, употребление инга-</p>	<p>1. Обсудить представление учеников о риске.</p> <p>2. Способствовать формированию навыка снижения потенциального риска.</p> <p>3. Познакомить учеников с некоторыми мотивами употребления ингалянтов.</p>	<p>1. Ситуация может быть более или менее рискованной в зависимости от того, как ты в ней поступаешь.</p> <p>2. Снизить риск можно в любой ситуации.</p> <p>3. Если тебе предложат попробовать ингалянты, подумай о риске и откажись.</p>

			лянтов является ничем не оправданным риском.		
6.	Мое здоровье	2	1. Добиться понимания, что здоровье – это не просто отсутствие болезней, а высокое качество жизни. 2. Способствовать постановке учебниками личной цели – быть здоровыми.	1. Обсудить с детьми понятия здоровое /здоровье и нездоровое/ нездоровье. 2. Рассмотреть образы, ассоциирующиеся с понятиями: здоровый человек, алкоголик, наркоман.	1. Здоровье – состояние физического, умственного и социального благополучия человека.

5.2.2. Учебный блок для 6-9х классов «Полезные навыки» (8 занятий).

ЦЕЛЬ: научить учащихся правильно общаться и сопротивляться давлению окружающих, преодолевать тревожность. Сделать жизнь школьников более здоровой и безопасной.

ЗАДАЧИ: предоставить возможность формирования и совершенствования личностной и социальной компетенции, столь необходимой для жизни в современном мире.

№ п/п	Тема	Час.	Цель	Задачи	Выводы
1	Тревожность	1	Дать ученикам представление о тревожности.	1. Перечислить ситуации, вызывающие тревожность 2. Описать признаки тревожности. 3. Обратить внимание учеников на здоровые способы преодоления тревожности.	1. В разных ситуациях люди испытывают тревожность. 2. Тревожность сопровождается неприятными ощущениями. 3. Есть много здоровых способов преодоления тревожности.
2	Преодоление тревожности	1	Обсудить с детьми способы расслабления, которыми они пользуются.	1. Способствовать осознанию детьми способов расслабления, которыми они пользуются. 2. Познакомить учеников с упражнениями на расслабление	1. Преодолеть тревожность помогают упражнения на расслабление. 2. Умение расслабляться нужно тренировать.
3	Как начать разговор	1	Учить общению	1. Актуализировать в памяти учеников знания в	1. Умение начать разговор – полезный навык.

				<p>общении.</p> <p>2. Способствовать формированию навыка вступления в контакт.</p>	<p>2. Начиная разговор, сначала по-здоровайся и представься, а затем задай вопрос, скажи комплимент или попроси о помощи.</p>
4	Как поддерживать и завершать разговор?	1	Продолжить учить общению.	<p>1. Поговорить с учеником об условиях эффективного общения.</p> <p>2. Способствовать формированию умения задавать уточняющие вопросы.</p> <p>3. Способствовать формированию навыков поддержания и завершения разговора.</p>	<p>1. Существуют четыре вида поведения: агрессивное, пассивное, переговоры, манипулирование.</p> <p>2. Умение договариваться – полезный навык.</p>
5	Манипулирование и давление	2	<p>1. Подвести учеников к мысли, что давлению в форме манипулирования необходимо сопротивляться.</p>	<p>1. Освежить в памяти учеников представление о давлении.</p> <p>2. Определить манипулирование как одно из проявлений давления.</p>	<p>1. Давление может быть в форме манипулирования.</p> <p>2. Учить детей распознавать давление в форме манипулирования и сопротивляться ему.</p> <p>3. Сопротивление давлению в форме манипулирования – полезный навык.</p>
6	Наркотики	2	<p>1. Дать школьникам представление о наркотиках.</p> <p>2. Способствовать формированию сознательного отказа от наркотиках.</p>	<p>1. Подчеркнуть факт существования большого количества наркотиков.</p> <p>2. Поговорить о последствиях употребления наркотиков.</p> <p>3. Обсудить источники информации о наркотиках и ее содержание.</p> <p>4. Обозначить причины употребления наркотиков некоторыми подростками.</p> <p>5. Способствовать распознаванию детьми приемов, используемых распространителями наркотиков.</p> <p>6. Тренировать на-</p>	<p>1. Существует множество наркотиков, употребление которых опасно для здоровья и жизни людей.</p> <p>2. Большинство источников информации о наркотиках сообщают, что их употребление опасно.</p> <p>3. Причины употребления наркотиков некоторыми подростками известны дилерам и используются в качестве «уловок»</p> <p>4. Сопротивление «уловкам» дилеров – полезный навык.</p>

				вык ответственного поведения.	
--	--	--	--	-------------------------------	--

№ п\п	Тема	Час.	Цель	Задачи	Выводы
1	Я и мои поступки	1	Обсудить связь образа Я и поведения	Указать на связь образа Я и поведения. Подчеркнуть, что образ Я может меняться в зависимости от ситуации.	1. У каждого человека есть образ Я 2. Наш образ Я зависит от наших успехов и неудач. 3. В разных ситуациях мы поступаем в соответствии с нашим образом Я.
2	Самооценка и самовоспитание	1	Обсудить самооценку и самовоспитание как элементы образа Я.	1. Освежить в памяти учеников представление о самооценке и постановке целей. 2. Начать работу над проектами по самовоспитанию.	1. Каждый человек путем самовоспитания может изменить себя к лучшему. 2. Чтобы добиться желаемых изменений, нужно не только поставить цель, но и разработать план ее достижения.
3	Как преодолеть стеснительность ?	1	Способствовать формированию навыков эффективного общения с подростками противоположного пола.	1. Поговорить с подростками о привлекательности человека. 2. Актуализировать знания учеников на общении. 3. начать говорить комплементы и находить интересные и совместные дела для мальчиков и девочек.	1. Люди привлекательны по разному. 2. Навыки эффективного общения и интересные совместные дела помогают преодолевать стеснительность.
4	Ответственность	2	1. Познакомить учащихся с понятием ответственность. 2.Продолжить обсуждение ответственного поведения.	1. Актуализировать знания учеников об ответственности. 2. обсудить влияние поведения человека на других людей. 3. дать представление ученикам об ответственности перед другими за других людей.	1. с возрастом ответственность человека увеличивается. 2. Важно быть ответственным перед самим собой за свое здоровье.

				4. Обсудить ответственность человека перед собой за здоровье.	
5.	Что такое марихуана?	1	Дать детям объективную информацию о марихуане	1.Обсудить причины курения марихуаны подростками. 2. Обсудить непосредственные эффекты и отсроченные последствия курения марихуаны.	1.Существует много причин не курить марихуану. 2. Курение марихуаны опасно своими последствиями.
6.	Правда и ложь о марихуане.	1	Продолжить знакомство учеников с объективной информацией о марихуане	1.Подчеркнуть наличие мифов о марихуане. 2.Научить отличать мифы от объективной информации.	Марихуана не обладает свойствами, которые ей приписывают мифами.
7.	Вперед к здоровью!	1	Способствовать формированию ответственного отношения к своему здоровью – неупотреблению ПАВ.	Тренировать навыки ответственного поведения.	Употребление ПАВ - безответственное поведение, опасное для здоровья и жизни человека.

5.3.Профилактика употребления психоактивных веществ у учащихся 10-11 классов «Полезный выбор» (14 занятий)

Цель: профилактика наркозависимости через самопознание, самовоспитание, повышение уровня жизненной компетенции и выработка навыков здорового образа жизни.

Задачи:

1. Дать школьникам объективную информацию о действии наркотических веществ на организм.
2. Выработать навыки решения сложных задач своего развития.
3. Выработать устойчивую психологическую защиту от патологических искушений.
4. Выработать определенные поведенческие навыки, облегчающие следование по пути здорового образа жизни.

№ п/п	Тема занятия	Форма обучения	Цели и задачи занятия	Итог урока
1. 2.	Наркотики. Употребление и злоупотребление	Ролевая игра Анкета «Курение и здоровье»	Выявить прямую зависимость между наркотиками и поступками человека, ответственного за свое поведение и будущую жизнь.	Важной задачей взросления является собственное отношение к наркотикам, принятие самим человеком решения – употреблять или нет

			Показать пагубность влияния наркотиков на психическое и физическое здоровье человека.	наркотики, никотин, алкоголь, уметь противостоять давлению окружения.
3. 4. 5.	Табакокурение.	Ролевая игра Анкеты: «Курение и здоровье», «Так почему же мы курим»	Выработать у учащихся негативное отношение к курению. Информировать учащихся о вредном влиянии табачного дыма на организм.	Употребление табака приводит к высокому риску возникновения раковых заболеваний.
6. 7.	Наркотики, насилие, закон.	Ролевая игра. Задание на тему «Преступление, правонарушение и закон». Домашнее задание «Посещение дискотеки».	Раскрыть состояние жертвы, испытывающей насилие. Дать понятие о необходимости принятия законов и их исполнения. Уметь распознать преступление, правонарушение, проступок. Значение алкоголя, наркотиков в совершении преступлений и правонарушении	Насилие в любой форме не приемлемо. Люди должны уважительно относиться друг к другу. Цель большинства законов и правил - защищать человека и общество.
8.	Наркотики, зависимость и последствия	Ролевая игра. Домашнее задание «Возможные последствия от продажи следующих товаров»	Донести до учащихся, что злоупотребление наркотиками может отрицательно повлиять на всю жизнь. Рассмотреть возможные последствия злоупотребления наркотиками для человека и общества.	Личная ответственность человека за свое здоровье и будущую жизнь, установка на здоровый образ жизни.
9.	Как сказать наркотикам «НЕТ!»	Ролевая игра «Уверенный ответ-отказ», «Восемь способов сказать «НЕТ»	Дать ученикам понятие о различных формах принуждения, под давлением которых подростки начинают пробовать, а затем и употреблять нар-	Существуют различные формы давления, которые принуждают сделать то, что порой не хочется. Нужно уметь их распознать и принять правильное реше-

			котики; научить способам отказа. Познакомить учащихся с различными источниками и видами принуждения (давления). Дать информацию о способах уверенного отказа.	ние. Как правильно сказать нет.
10.	Создание позитивных дружеских отношений	Ролевая игра «Просьба о помощи»	Донести до учащихся сведения о способах создания позитивных дружеских отношениях с различными людьми.	Стремится к созданию позитивных дружеских отношений с разными людьми, членами семьи, учителями, сверстниками – значит, дать возможность людям помогать друг другу, удовлетворять потребности в любви, общении, самоуважении.
11.	Разрешение конфликтов без насилия.	Ролевая игра Памятки.	Научить учащихся контролировать свое состояние при гнев, раздражительности и агрессивном поведении; адекватному поведению при разрешении конфликтов.	Конфликты могут быть разрешены с помощью действий, не связанных с насилием.
12.	Шалость. Злонамеренный поступок. Вандализм.	Ролевая игра	Сформулировать данные понятия. Объяснить, что есть всевозможные способы и занятия, направленные на востребование своей энергии без причинения вреда окружающим.	Учись управлять своими эмоциями. Прежде думай, а потом делай. Не позволяй никому «давить на» на себя. Делай то, за что ты не будешь испытывать чувство вины.
13.	Как противостоять влиянию подростковых антиобщественных группировок.	Ролевая игра «Решение проблемы» Памятка «Некоторые советы, позволяющие противо-	Дать информацию о принудительных способах вовлечения в молодежные антиобщественные группировки и о возможных	Создание молодежных антиобщественных группировок является проблемой любого общества. Не нужно к ним при-

		стоять давлению антиобщественных группировок.	последствиях участия в их деятельности.	соединяться, надо уметь сопротивляться давлению группировок и знать, куда обратиться за помощью.
--	--	---	---	--

ПРОГРАММА профилактической работы с учащимися «группы РИСКА»

Программа основывается на принципе формирования у подростков навыков противостояния наркогенному давлению, который является частью общего воспитательного процесса, обеспечивающего формирование личностной устойчивости в отношении всей суммы факторов риска девиантного поведения.

1.Снятие психоэмоционального напряжения.

Цель: обучение навыкам психологической саморегуляции, а также актуализация положительных эмоций, восстановление внутренних ресурсов.

Задачи:

1. Привитие навыков релаксации. Управление дыханием.
2. Обучение методам расслабленного сосредоточения и медитации, аутотренинга, как эффективному методу саморегуляции.
3. Снятие психологического напряжения.

Подросткам предлагаются методики направленные на преодоление внутреннего напряжения. С помощью техник релаксации и медитации подростки учатся трансформировать свои негативные переживания и достигать положительного эмоционального состояния. Первый блок рассчитан на семь занятий продолжительностью до 60 минут (с учетом индивидуальных особенностей личности подростков). Состав группы – не более семи человек.

Цель занятия	Упражнения
1.Расслабление через дыхание, активизации функций 15-20 мин.	Расслабление-Напряжение Вуализация «Океан»
2.Снятие психологического напряжения, восстановление сил. Умение вызывать интенсивный образ.	Расслабление-Напряжение Релаксация умственной деятельности Автомобиль Вуализация «Тропический лес»
3.Полное расслабление, ритмизация дыхательного процесса достижения эмоциональных реакций. 4.Актуализация эмоций восстановления внутренних ресурсов.	Расслабление- Напряжение «Релаксация Джекобсона» Вуализация «Дождь в тропическом лесу» Расслабление-Напряжение с элементами медитации Шакти Гавайн.
5.Трансформация отрицательных эмоций в положительные.	Расслабление-Напряжение «Антистрессовая релаксация» Вуализация «Дождь в грозу»
6. Снятие тревоги, беспокойства.	Релаксация со средоточенным дыханием
7. Снятие страхов, тревожности. Приятие ощущения, осознание уверенности в себе.	Расслабление-Напряжение Релаксация по Шлепецкому «Пряник» Вуализация «Ветер в пустыне»

2.Формирование антинаркогенных установок.

Цель: предупреждение приобщения подростков к употреблению психоактивных веществ, а также предотвращение развития наркогенного заражения у имеющих опыт использования наркогенных веществ.

Задачи:

1. Развитие внутриличностных регуляционных механизмов, обеспечивающих реализацию поведения в рамках ЗОЖ.
2. Развитие коммуникативных навыков, приемов противостояния негативному социальному давлению, для успешной адаптации в референтной группе.
3. Развитие навыков саморегуляции, релаксации.

Подросткам предлагаются методики направленные на развитие внутриличностных регуляционных механизмов, обеспечивающих реализацию поведения в рамках ЗОЖ. Также подростки обучаются приемам противостояния негативному социальному давлению, для успешной адаптации в референтной группе. Программа блока рассчитана на шесть занятий продолжительностью 80 минут, численность группы не более шести человек.

Для отслеживания результата работы используем повторное анкетирование («Черта», «Я – 20 раз» и т.д.), наблюдение, беседы с родителями, педагогами.

По завершению всей программы проводятся круглый стол для выдачи конкретных рекомендаций классным руководителям, учителям, консультации для родителей.

Цель занятия	Упражнения
1. Диагностирующее анкетирование предполагает изучение конкретных характеристик наркогенной ситуации в референтной группе (общий уровень заражения, источники получения ПАВ). Создание безопасных условий в группе. Освоение стилей общения.	Анкета «Я-20 раз» «Жест» «Пантонима» «Тембр голоса» «Общий рисунок»»
2. Освоение и отработка позитивных поведенческих навыков подростков, выбор и принятие решения, умения сопротивляться внешнему давлению.	Ролевая игра: «В ситуации выбора»
3. Выработка навыков отказа как формы противостояния внешнему давлению. Стили общения.	Ролевая игра «5 форм отказа» Упражнение «Пространство»
4. Формирование четких позиций, оценочных суждений в отношении тех или иных аспектов наркотизма.	«Круглый стол»: обсуждение вопросов и проблем имеющих неординарную оценку «Наркотики: есть ли право на существование»
5. Выработка навыков бесконфликтного решения проблемы, самораскрытия, доверия, искренности в межличностных отношениях.	Упражнения: «Зеркало», «Я тебе доверяю», «Поза», «Я», «Фокусировка», «Оценка», «Чувства»
6. Закрепление умений, навыков, появившихся у участников группы. Навыки релаксации. Дыхание – как важная составляющая часть релаксации.	Релаксационная терапия «Визуализация», «Дыхание», «Общий рисунок», «Положение»

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. «Социальная профилактика и здоровье», ежемесячный научно-практический журнал, НМЦ «Диагностика. Адаптация. Развитие» им. Л.С. Выготского, Москва
2. «Нарконет», ежемесячный научно-практический журнал, НТЦ «Море», Москва.
3. Информационный пакет «Drugbox», Шведская ассоциация «За общество без наркотиков»
4. С.В. Гранская. Учебно-методическое пособие «Я выбираю жизнь», ПетроПресс,

Петрозаводск, 2002

5. Комплект раздаточных и рабочих материалов по учебно-методическому пособию «Я выбираю жизнь», ПетроПресс, Петрозаводск, 2002

6. Учебно-методические материалы для учителей, рабочие тетради для учащихся, пособие для родителей «127 полезных советов» по программе «Полезные навыки», рекомендованной МО РФ, Москва, 2001 год.

7. С.М. Ерофеев. Практическое пособие по профилактике употребления психоактивных веществ у детей младшего школьного возраста (1-4 классы) «Спазм», Вологда, 2003 год.