

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
муниципального образования «Город Архангельск»
«Открытая (сменная) школа»
Ул. Дрейера 9-3



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ОСШ
М.В. Рылова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности

«Полезные навыки»

2023-2024 у.г.

Срок реализации – 1 год

2 часа в неделю

Автор – составитель:
Смехова Марина Григорьевна,
педагог дополнительного образования

Архангельск, 2023 г.

Пояснительная записка

«Полезные навыки» — профилактическая программа для предупреждения курения, употребления алкоголя и наркотиков подростками.

Программа предназначена для обучающихся 8-9 классов, «Полезные навыки» способствует формированию у обучающихся положительного образа Я, навыков эффективного общения и принятия рациональных решений в ситуациях, связанных с риском, употребления наркотиков и инфицирования ВИЧ. Программа поможет подросткам избежать многочисленных рискованных для здоровья ситуаций.

В старших классах слышаны о наркотиках и наркоманах и видели употребляющих наркотики сверстников. Старшеклассники находятся именно в том возрасте, когда уровень употребления наркотиков и рискованное половое поведение наиболее высоки. Однако, основными источниками информации о наркотиках и ВИЧ для них по-прежнему остается СМИ.

«Полезные навыки» позволит учителю продолжить систематическую воспитательную работу по снижению факторов риска и усилению защитных факторов старшеклассников. Возможность разговора о насущных проблемах: предстоящей работе и учебе, свиданиях и конфликтах с родителями создаст подходящие моменты для акцентирования опасных для здоровья ситуаций. Информация об инфекциях передающихся половым путем, сексуальном насилии, ВИЧ и дискриминации наркологических больных и ВИЧ-инфицированных предоставит учителю возможность ещё раз обратить внимание старшеклассников на ответственное и безопасное для здоровья половое поведение.

Цель программы: научить подростков ценить и сохранять своё здоровье и здоровье окружающих, способствовать отношениям взаимной помощи и поддержке в детском коллективе перед лицом опасности, которую в современном обществе несет с собой употребление ПАВ и ВИЧ-инфекция.

Задачи программы:

1. Предоставление обучающимся научно обоснованной, соответствующей возрасту информации о табакокурении, алкоголизме и ПАВ.
2. Формирование отрицательного отношения к употреблению табака, алкоголя, ПАВ.
3. Формирование поведенческих навыков ответственного поведения в потенциально опасных ситуациях.
4. Формирование семейных ценностей.

Принципы программы:

- принцип природосообразности;
- принцип целостности учебно-воспитательного процесса;
- принцип сотрудничества;
- деятельностный подход;
- личностно-ориентированный подход;
- возрастной подход.

Ожидаемые результаты:

1. Формирование навыков рационального принятия решений и отказа от опасных для здоровья поступков в ситуации группового давления.
2. Наличие у обучающихся объективной информации о табакокурении, алкоголе, ПАВ и ВИЧ инфекции.
3. В случае приобщения к ПАВ и раннего начала половой жизни меньшая интенсивность и большая осторожность рискованного поведения.
4. Убежденность обучающихся в том, что настоящий гражданин любит свою Родину, гордится ее славной историей, верен своему гражданскому долгу и готов к защите Отечества.
5. 4. Ведение здорового образа жизни, физическое развитие и стремление к физическому самосовершенствованию, отсутствие вредных привычек, отношение к духовному и физическому здоровью как к важной личной и общественной ценности, экологической культуре.
6. 5. Взаимодействие семьи и школы в процессе духовно-нравственного воспитания, школа – центр социокультурной среды.

Учебный план

№ п/п	Темы занятий	Количество во часов	Теория	Практика
1.	Введение в курс	1	1	
2.	Пре-тест	1		1
3.	Я и мои поступки	1	1	
4.	Самооценка и самовоспитание	1		1
5.	Уверенность-моя визитка.	1	1	
6.	Ответственность	1	1	
7.	Что такое психоактивное вещество?	1	1	
8.	Соблюдай безопасность!	1		1
9.	Учитесь властвовать собой.	1		1
10.	Кто и почему употребляет психоактивные вещества?	1	1	1
11.	Давление, влияние, ситуации...	1	1	1
12.	Мое здоровье.	1	1	
13.	Умение жить среди людей.	1	1	
14.	Темперамент и характер.	1		1
15.	Правда и ложь о наркотиках.	1	1	
16.	Как начать разговор?	1	1	
17.	Как поддержать и завершать разговор?	1		1
18.	Манипулирование	1	1	1
19.	Вперед к здоровью	1	1	
20.	Стресс	1		1
21.	Мы вместе или нет?	1	1	
22.	Я и наркотики: мое отношение к проблеме наркомании.	1	1	

23.	Формирование зависимости	1	1	
24.	Воздействие наркотиков на организм	1	1	
25.	Влияние наркотиков на личность	1		1
26.	Умей сказать: «Нет!»	1	1	
27.	Алкоголизм	1	1	
28.	Курение	1	1	
29.	Воздействие курения на организм	1	1	
30.	Возможность добиваться состояния психологического комфорта	1	1	
31.	Как искать работу	1	1	
32.	Я – защитник Отечества	1	1	
33.	«Я и школа»	1	1	
34.	Куда пойти учиться?	1	1	
	Итого 68	34	34	17

Содержание календарно – тематического планирования (1года обучения)

№ п/п	Темы занятий	Количество часов	Педагогические средства	Виды деятельности воспитанников	Информационно-методическое обеспечение	Прогнозируемый результат	Дата
1	Введение в курс	2	Психологические игры на сплочение.	Групповая деятельность	Упражнения «Здравствуй, это я!», «Правила нашей группы», «Ассоциации»	Знать правила группового общения	
2	Пре-тест	2	Беседа, опрос.	Тестирование	Анкета «Изучение мнения по проблемам зависимостей», «Отношение к курению»	Изучить отношение учащихся к ЗОЖ, их мнение по проблемам зависимостей.	
3	Я и мои поступки	2	Беседа, тренинговые упражнения, проигрывание проблемной ситуации.	Групповая деятельность	Упражнения «Светский прием», «Благодарность без слов», «Волшебный магазин»	Уметь оценивать себя и причины своих поступков	
4	Самооценка и самовоспитание	2	Беседа, тренинговые упражнения, тестирование.	Групповая деятельность	Тест «Моя самооценка»	Уметь адекватно себя оценивать	
5	Уверенность-моя визитка.	2	Анкетирование, игра-проблематизация	Групповая деятельность	Анкета на выявление навыков уверенного поведения. Игра-проблематизация «Уверенный ли ты человек?»	Знать и оценить у себя навыки уверенного поведения	
6	Ответственность	2	Беседа, тренинговые упражнения.	Групповая деятельность	Упражнения «Осознание мотива», «Благодарность без слов», игра «Волшебный магазин».	Уметь принять ответственность за свои поступки и поведение.	

7	Что такое психоактивное вещество?	2	Беседа, тренинговые упражнения.	Групповая деятельность	Рабочая тетрадь	Знать что такое психоактивное вещество.	
8	Соблюдай безопасность!	2	Беседа, тренинговые упражнения, разыгрывание проблемной ситуации.	Групповая деятельность	Рабочая тетрадь. Тест «Большая пятерка качеств личности»	Знать правила безопасного поведения в отношении ПАВ.	
9	Учись властвовать собой.	2	Беседа, тренинговые упражнения	Групповая деятельность.	Тест «Конфликтный ли ты человек?». Игра «Взгляд».	Уметь реально оценивать себя и других. Знать методы снятия стресса.	
10	Кто и почему употребляет психоактивные вещества?	2	Беседа, тренинговые упражнения, обсуждение учебного фильма.	Групповая деятельность	Рабочая тетрадь. Видеофильм «Каждый рассвет, он единственный»	Знать объективную информацию о ПАВ	
11	Давление, влияние, ситуации...	2	Беседа, разыгрывание проблемной ситуации, тренинговые упражнения.	Групповая деятельность	Рабочая тетрадь. Тест «Мои волевые качества»	Уметь противостоять давлению группы, сверстников, СМИ.	
12	Мое здоровье.	2	Беседа, психологические упражнения	Групповая деятельность	Рабочая тетрадь. Анкета для выявления отношения учащихся к ЗОЖ.	Знать основные составляющие здоровья.	
13	Умение жить среди людей.	2	Беседа, тренинговые упражнения, разыгрывание и обсуждение конфликтных ситуаций.	Групповая деятельность.	Игры «Сломанные квадраты», «Триада»	Знать моральные и правовые нормы в обществе.	

14	Темперамент и характер.	2	Беседа, тестирование.	Групповая деятельность	Рабочая тетрадь. Тест Айзенка.	Знать свой тип темперамента.	
15	Правда и ложь о наркотиках.	2	Мини-лекция, обсуждение.	Групповая деятельность	Рабочая тетрадь. Методика «Изучение потребности в поисках впечатлений». Видеофильм «Сеть»	Знать объективную информацию о наркотиках. Уметь отличать ложные представления о наркотиках	
16	Как начать разговор?	2	Дискуссия, психологические игры, тестирование.	Групповая деятельность	Рабочая тетрадь. Методика изучения потребности в общении.	Знать правила общения, уметь применять их в повседневной жизни.	
17	Как поддерживать и завершать разговор?	2	Дискуссия, психологические игры, тестирование.	Групповая деятельность	Рабочая тетрадь. Тест «Стратегии поведения в конфликте»	Знать правила общения, уметь применять их в повседневной жизни.	
18	Манипулирование	2	Технология «Зигзаг», беседа, ролевая игра	Групповая деятельность	Ролевая игра «Манипуляция», ролевая игра «Бункер»	Уметь противостоять манипулированию и давлению со стороны сверстников, взрослых.	
19	Вперед к здоровью	2	Беседа, тестирование.	Групповая деятельность	Рабочая тетрадь. Тест «Защитные механизмы личности».	Знать правила ЗОЖ	
20	Стресс	2	Опрос, моделирование эмоционально значимой стрессовой ситуации	Групповая деятельность	Упражнение «Цвет», «Воздушный шар»	Знать понятия: эустресс, дистресс.	
21	Мы вместе или нет?	2	Игра-проблематизация	Групповая деятельность	Упражнение «Подъемный кран», игра «Счет»	Уметь действовать сообща, высказывать свое мнение.	

22	Я и наркотики: мое отношение к проблеме наркомании.	2	Тренинговые упражнения. Методика незаконченных предложений.	Групповая деятельность.	Упражнения «Чувства», «Марионетка», «Табу», «Шахматы».	Уметь осознавать собственное отношение к проблеме зависимости.	
23	Формирование зависимости	2	Психологические игры, показ учебного фильма, обсуждение	Групповая деятельность	Упражнения «Мои привычки», «Охмурение», «Привычки». Видеофильм «Жизнь? Расследование»	Знать об опасности формирования зависимости.	
24	Воздействие наркотиков на организм	2	Беседа, психологические игры.	Групповая деятельность	Упражнения «Разговор с телом», «Полет-падение», Методика Д.Амирхан, модификация А.Г.Грецова	Знать последствия приема наркотиков для организма.	
25	Влияние наркотиков на личность	2	Беседа, психологические игры.	Групповая деятельность	Упражнение «Похвала», «Хорошо-плохо», «Доверие». Психометрический тест.	Знать о влиянии ПАВ на личность человека.	
26	Умей сказать: «Нет!»	2	Ролевая игра, мини-лекция.	Групповая деятельность	Упражнение «Ценности», «Путаница». Методика «Семь качеств личности»	Выработка ответственного отношения к решениям, которые нужно принять в жизни.	
27	Алкоголизм	2	Беседа, обсуждение ситуации, использование отрывка из сказки А.Сент-Экзюпери «Маленький принц» (глава 12)	Групповая деятельность, работа в парах	Рекламные ролики, презентация «Алкоголь: правда/ложь».	Уметь критично относиться к рекламной информации.	
28	Курение	2	Беседа, анализ собранной информации, подготовка	Групповая деятельность	Презентация «Курить-здоровью вредить», тренинговые упражнения.	Уметь критично относиться к рекламной информации.	

			экспертов.				
29	Воздействие курения на организм	2	Ролевая игра, дискуссия.	Групповая деятельность	Ролевые игры «Закури!», «Не курите!» Тест «Локус контроля»	Приобретение опыта поведения в часто встречающихся ситуациях, ведущих к вовлечению в курение.	
30	Возможность добиваться состояния психологического комфорта	2	Психологические игры, саморефлексия.	Групповая деятельность. Тестирование.	Игра «Волшебник», «Цвет». Тест «Мое отношение к ПАВ» (итоговая диагностика)	Знать приемы достижения комфортного состояния без употребления ПАВ.	
31	Как искать работу	2					
32	Я – защитник Отечества	2					
33	«Я и школа»	2					

34	Куда пойти учиться?	2					
----	---------------------	---	--	--	--	--	--

Формы проведения занятия и виды деятельности	Тематика
Психологические игры и упражнения	<p>«Здравствуй, этоя!», «Правил нашей группы», «Ассоциации», «Светский прием», «Благодарность безслов», «Волшебный магазин», «Осознание мотива», «Благодарность безслов», «Сломанные квадраты», «Триада», «Цвет», «Воздушный шар», «Чувства», «Марионетка», «Табу», «Шахматы».</p>
Беседы, мини-лекции.	<p>Самооценка и самовоспитание. Ответственность. Что такое психоактивное вещество? Учиться властвовать собой. Умение жить среди людей. Правда и ложь о наркотиках. Как начать разговор? Как поддержать и завершать разговор? Воздействие ПАВ и их влияние на организм человека.</p>
Тесты и анкетирование	<p>Анкеты «Изучение мнения по проблемам зависимостей». Анкета «Отношение к курению». Тест «Моя самооценка». Анкета на выявление навыков уверенного поведения. Тест «Большая пятерка качеств личности». Тест «Конфликтный ли ты человек?» Тест «Мои волевые качества». Анкета для выявления отношения учащихся к ЗОЖ. Методика «Изучение потребностей в поисках впечатлений». Методика изучения потребностей в общении. Тест «Стратегии поведения в конфликте». Тест «Защитные механизмы личности». Методика Д. Амирхан, модификация А. Г. Грецова. Психометрический тест. Методика «Семь качеств личности». Тест «Локус контроля».</p>

Дискуссия,ролеваяигра	Ролевые игры «Времена года», «Манипулятор», «Бункер», «Закури!», «Волшебник»
Просмотртематическихвидеофильмов	Видеофильмы«Каждыйрассвет,оединственный»,«Жизнь?Расследование».
Конкурсырисунков,плакатов.	Участиевобщешкольныхирайонныхконкурсахрисунков,плакатовпопропаганде ЗОЖ.

Требования к знаниям и умениям:

Обучающиеся должны знать:

- 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 должны уметь:

- 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.

Работа с родителями

Памятки для родителей:

1. Семь признаков
2. В школе и дома
3. Особые признаки
4. Первый разговор (подготовка; Что и как говорить? Чего нельзя делать?)
5. Четыре стадии (Экспериментирование; планируемое употребление; зависимость; истощение)
6. Семья наркомана
7. Инфекции передающиеся половым путем (разговор с подростком о сексе).