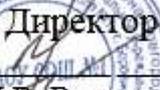


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1» г. Боровичи**

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «31» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Н.В. Вигелина
Приказ № 55-ОД
от «31» августа 2023 г.



**Программа
по профилактике употребления детьми табака, алкоголя,
других психоактивных веществ**

**«Полезные привычки» (1-4 классы)
«Полезные навыки» (5-9 классы)
«Полезный выбор» (10-11 классы)**

Пояснительная записка

Программа «Полезные привычки» по профилактике употребления детьми табака, алкоголя, других психоактивных веществ ориентирована на начальную школу – 1-4 классы. Адаптированная, составлена на основе материалов «Полезные привычки», разработанных сотрудниками «Проекта ХОУП».

Цель превентивного обучения - 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.

Программа "Полезные привычки" придерживается концепции ранней профилактики аддиктивного поведения в 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 образовательного учреждения. 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 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.. 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.

Происходит неуклонное “омоложение” наркомании. Возраст приобщения к наркотикам снижается до 8-10 лет. 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:

Целью «Полезных привычек» 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

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.
- Учить детей лучше понимать самих себя и критически относиться к собственному поведению; способствовать стремлению детей понять окружающих и анализировать свои отношения с ними.
- Учить детей эффективно общаться.
- Учить детей делать здоровый выбор и принимать ответственные решения.
- Помочь школе и 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.

Превентивное обучение особенно важно для детей младшего школьного возраста. Этому есть несколько причин. Во-первых, профилактика намного эффективнее среди тех, кто еще не употребляет психоактивные вещества. Во-вторых, приобщение к любым психоактивным веществам начинается с алкоголя и табака. Именно алкоголь и табак являются веществами-воротами приобщения. Предупреждение их употребления способствует предупреждению употребления психоактивных веществ вообще.

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:

Пособие для учителей

Рабочие тетради для учеников с 1 по 4 класс в отдельности

Материалы для родителей

Методические рекомендации по оценке эффективности превентивного обучения

Пособие для учителей содержит описание целей, задач, используемых понятий, методов превентивного обучения и планы уроков с 1 по 4 классы.

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.

Рабочие тетради, предусмотренные для детей с 1 по 4 класс в отдельности, содержат название урока, словарь, задания к каждому уроку, выводы и оценку урока учениками.

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 комплексу программы «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 должны знать:

о природе, фармакологических свойствах и вредных последствиях употребления психоактивных веществ
о факторах, влияющих на здоровье человека
признаки здорового человека
источники влияния и давления
безопасные интересные способы проведения времени

Уметь:

Делать здоровый выбор
Понимать окружающих и анализировать свои отношения с ними
Принимать рациональные решения
Анализировать собственные качества

Обладать навыками:

Сопrotивления 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

Вид учебной работы		Всего часов
№	Название темы	Кол-во 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	Учусь делать здоровый выбор.	1
8	Учусь делать здоровый выбор.	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	Вредные привычки	1
8	Вредные привычки	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	Учусь говорить «нет».	1
8	Учусь делать здоровый выбор. О вреде алкоголя и табакокурения.	1

«Полезные навыки»

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

Цель «Полезных навыков» - 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.

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.

«Полезные навыки» содержат по восемь уроков.

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

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	Соблюдай безопасность	1
2	Соблюдай безопасность	1
3	Давление, влияние, ситуации	1
4	Давление, влияние, ситуации	1
5	Учусь делать здоровый выбор. О вреде алкоголя и табакокурения.	1
6	Учусь делать здоровый выбор. О вреде алкоголя и табакокурения.	1
7	Мое здоровье	1
8	Мое здоровье	1
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	Мое здоровье	1
8	Мое здоровье	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 ПАВ	1
6	Правда и ложь о ПАВ	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	Как преодолеть конфликт	1
5	Рискованное поведение	1
6	Как заражаются ВИЧ	1
7	Рискованное поведение и ВИЧ	1
8	Безопасное поведение и ВИЧ	1

Программа «Полезный выбор».

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 взаимовлиянием 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 дисциплины «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».

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.

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 обучаемых.

Итоговый контроль:

Анализ контрольных материалов по основным проблемам курса, представленных в рабочих тетрадях обучающихся.

Объём и сроки изучения:

Курс рассчитан на 8 часов 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.

Учебно– тематический план занятий по курсу

«Полезный выбор» в 10 кл

тема занятия	количество часов			форма контроля
	всего	лекции	практика	
Всё меняется	1			анкетирование
Потребности	1			Опросник
Семья	1			интервьюирование
Отношения с родителями	1			анкетирование родителей
Как выбрать профессию	1			мониторинг профессиональных намерений
Куда пойти учиться	1			анкетирование
Инфекции, передающиеся половым путём	1			тестирование
Тестирование на ВИЧ	1			тестирование
Итого	8			

Учебно – тематический план занятий по курсу

«Полезный выбор» в 11 кл

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

Социальные стереотипы	1			ситуационные задачи
Дискриминация, сила, власть	1			анкетирование
Свидания	1			ситуационные задачи
Это должен знать каждый (часть 1)	1			тестирование
Это должен знать каждый (часть 2)	1			ситуационные задачи
Итого	8			

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 «Как выбрать профессию». Самоопределение. Профессия. Специальность. Должность. Пути достижения профессионального успеха. Безработица – фактор риска употребления ПАВ.

Занятие № 6 «Куда пойти учиться». Профильное обучение. Учебные заведения. Вступительные экзамены.

Занятие № 7 «Инфекции, передающиеся половым путём». ИППП. Пути передачи ИППП. Профилактика ИППП.

Занятие № 8 «Тестирование на ВИЧ». Анонимное тестирование. Конфиденциальное тестирование. Врачебное консультирование».

Содержание программы «Полезный выбор» в 11 классе:

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

Занятие № 2 «Резюме». Резюме. Цель резюме. Структура резюме.

Занятие № 3 «Собеседование». Собеседование. Цель собеседования. Невербальные признаки поведения. Внешний вид. Поведение. Вежливость в разговоре. Навыки эффективного общения.

Занятие № 4 «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 № 5 «Дискриминация, сила, власть». Дискриминация. Привилегия.

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

Занятие № 6 «Свидания». Насилие. Ревность. Жестокость. Влияние ПАВ на сексуальную активность.

Занятие № 7 «Это должен знать каждый (часть 1)». Правила личной безопасности.

Занятие № 8 «Это должен знать каждый (часть 2)». Предвестники криминального будущего человека. Учреждения экстренной помощи. Телефоны служб спасения.