

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ГБОУ СОШ с.Новокуровка

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
школы

Протокол №4
от «29» 08 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

зам.директора по УВР

Ермакова Д.А.
от «29» 08 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

Маслова Т.Г.
Приказ №132
от «01» 09 2025 г.

Программа по профилактике употребления ПАВ несовершеннолетними *«Мой выбор»*

Составитель программы:

Туркина Т.Л.

-педагог-психолог

Новокуровка, 2025 г

Программа «*Мой выбор*» имеет социально-профилактическую направленность - профилактика употребления психоактивных веществ (*далее ПАВ*) несовершеннолетними и предназначена для работы с детьми-подростками в возрасте от 12 до 18 лет. Данная программа является модифицированной, при разработке которой за основу взята программа кандидата медицинских наук А. В. Соловова «*Навыки жизни*». Программа скорректирована и адаптирована к конкретным условиям реализации. Внесены изменения по объёму материала, отбору тем, порядку их изучения и распределению часов.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. По определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Здоровый образ жизни (*далее - ЗОЖ*) – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Здоровый образ жизни молодого поколения является залогом здоровья нации в целом.

Распространенность и возрастающая с каждым годом статистика употребления ПАВ среди подростков на протяжении многих лет остается одной из ведущих социально значимых проблем нашего общества, определяющих острою необходимость организации решительного и активного противодействия. Федеральный закон от 8 января 1998г. № 3-ФЗ «*О наркотических средствах и психотропных веществах*» (*статья 4, пункт 2*) устанавливает приоритетность мер по профилактике ПАВ и стимулирование деятельности, направленной на антинаркотическую пропаганду. Ситуация обострилась с появлением новых, доступных и дешевых наркотиков, распространение которых происходит через интернет.

По статистике, в России от 3 до 8 млн. человек потребляют наркотики, почти 2/3 из них в возрасте до 30 лет. Средний возраст потребления наркотиков снизился до 14 лет. Потребление ПАВ имеет негативные, социально-экономические, медицинские, психологические, семейные последствия, в конечном итоге оно снижает качество жизни, как отдельного человека, так и популяции в целом. Общее число обучающихся в школе 1160 человек. В микрорайоне Красный камень, где располагается школа, находится общежитие по ул. 50 Лет города – 15 % от общего кол-ва обучающихся, частные дома в посёлке Веселый -12%, дома по ул. Березовая роща – 17%, всё это в большинстве крайне сложный контингент детей и их родителей. С социально-низким уровнем дохода семьи (низкая заработная плата, либо ее отсутствие, неполные семьи, алкоголизм родителей). Ежегодно, в школе осуществляется набор детей, требующих специального коррекционного обучения. Современная школа, осуществляя социальную защиту, должна дать учащимся знания, об их правах, о социальных гарантиях и социальных нормах.

Поэтому актуальность данной социально-профилактической программы заключается в том, что она предполагает не только обсуждение вредности и печальных последствий употребления ПАВ, а прежде всего формирование культуры здоровья (*понимания ценности здоровья и здорового образа жизни*) и помощь в освоении навыков эффективной социальной адаптации – умения общаться, строить свои отношения с взрослыми и сверстниками, в развитии способности оценивать свое эмоциональное состояние и управлять им.

Новизна программы заключается в разработке системы профилактики, поиска новых эффективных методов и форм, способствующих не только формированию негативного отношения к ПАВ и потребности в ЗОЖ, но и способствующих усилению у

обучающихся «защитных факторов» против употребления ПАВ: формирование умений и навыков противостоять негативному давлению окружающей среды, справляться со стрессовыми ситуациями, конструктивно общаться.

В работе по данной программе необходимо учитывать следующие компоненты профилактики употребления ПАВ:

1. Образовательный компонент – знание о действии химических веществ на организм человека, о механизмах развития заболевания зависимости, понимание последствий, к которым приводит химическая зависимость.

2. Психологический компонент – коррекция определенных психологических особенностей личности (характер, эмоционально-волевая сфера, способствующих развитию зависимости от употребления ПАВ).

3. Социальный компонент – формирование жизненных навыков (навыков общения, навыков владения собой, помощь в социальной адаптации подростка).

Цели и задачи программы :

Цель: формирование у воспитанников негативного отношения к употреблению ПАВ через воспитание позитивной мотивации к ЗОЖ, развитие социальных навыков и повышение психологической устойчивости.

Задачи:

1) предоставить воспитанникам объективную информацию о последствиях употребления ПАВ;

2) способствовать формированию у подростков негативного отношения к ПАВ и их употреблению;

3) способствовать формированию потребности в ЗОЖ;

4) развивать социальную и личную компетентность (обучение навыкам эффективного общения, навыкам владения собой, навыкам принятия решений, навыкам сопротивления социальному давлению).

Отличительной особенностью данной программы является практическая часть, в которой применяются такие формы и методы, как тренинг, сюжетно-ролевая и деловая игра, эксперимент (демонстрация опытов, показ и обсуждение видеороликов, видеофильмов и мультфильмов, анкетирование, тестирование, конкурсы творческих работ (*рисунков, плакатов, стенгазет, агитлисточков, мини-сочинений*)).

Достижение цели программы осуществляется через сочетание принципов:

1. Гуманизма - утверждения норм уважения и доброжелательного отношения к каждому ребёнку, исключение принуждения и насилия над личностью;

2. Возрастной адекватности – предъявляемый материал, формы и методы соответствуют психологическим особенностям подростков;

3. Научной обоснованности – содержание программы базируется на данных психологии и медицины;

4. Практической целесообразности – материал программы отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с развитием у подростков навыков эффективной социальной адаптации, предупреждением приобщения к ПАВ;

5. Позитивности – акцент предъявляемого материала смещен с борьбы с негативными проявлениями и последствиями на развитие и укрепление здоровья, мотивацию ЗОЖ, выбор здоровой жизненной позиции, умение строить здоровые отношения с

другими людьми, принимая ответственность за свое здоровье, свое поведение и свое будущее.

6. Принцип "запретной информации" (детям не сообщаются сведения, способные побуждать интерес к тем или иным аспектам наркотизма).

Программа состоит из трех основных этапов: диагностирующего, деятельностного (*практического*) и обобщающего (*аналитического*).

Первый этап, диагностирующий, предполагает проведение первичной диагностики по выявлению у воспитанников уровня осведомленности по данному направлению (согласно алгоритму, приложение 2, составление картотеки индивидуального учета подростков «*группы риска*»).

Второй этап, деятельностный, предполагает непосредственно реализацию занятий и мероприятий плана. Первичная профилактика ведется со всеми детьми.

Вторичная профилактика – индивидуальная работа (карта индивидуальной профилактической работы с несовершеннолетним «*группы риска*») и мероприятия по плану взаимодействия с субъектами системы профилактики (*КДН, наркологический диспансер и др.*)

Третий этап, аналитический, предполагает мониторинг проводимой деятельности с целью ее координации, оценки эффективности и определения актуальности дальнейшей работы.

Формы и методы работы

Цель и задачи программы определили комплекс форм и методов, позволивших определить логику работы и достичь искомых результатов.

- Анкетирование, тестирование, социальный опрос.
- Лекция, беседа, дискуссии.
- Тренинги и упражнения тренингового характера.
- Мозговой штурм, решение ситуационных задач.
- Ролевая и деловая игра.
- Рефлексия опыта, полученного на занятиях.
- Конкурсы рисунков, плакатов, стенгазет, агитлисточков, мини-сочинений.
- Просмотр презентаций, социальных роликов, художественных и документальных видеофильмов с последующим их обсуждением.
- Демонстрация опытов (*эксперимент*).
- Проведение акций, посвященных ЗОЖ, Международным дням борьбы с наркоманией и отказа от курения, Всемирному дню борьбы со СПИДом и др.
- Спортивно-оздоровительные мероприятия.
- Родительский лекторий.
- Консультирование.

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы:

- помещение (должно обязательно проветриваться и хорошо освещаться);
- конспекты занятий и материалы к ним;
- ноутбук, мультимедийный проектор, экран, цифровые носители информации;
- презентации, видеоматериалы;
- картотека тренировочных упражнений и игр;
- оборудование для проведения опытно-экспериментальной деятельности;
- диагностические методики.

Для усиления профилактической деятельности также необходимо взаимодействие с другими объектами профилактики : привлечение медицинских работников (медперсонал Центра, сотрудники ОГБУЗ «Областной наркологический диспансер» и центра профилактики и борьбы со СПИДом); специалистов: педагога- психолога и социального педагога учреждения; учителей физической культуры; родителей.

Реализация программы : 6 месяцев, 24 недели, 2 раза в неделю (48 часов, длительность занятия – 2 академических часа по 45 мин. (90 мин.) с перерывом 15 минут.

Общие сведения об учебной группе:

- возраст детей от 12 до 18 лет (девочки и мальчики);
- вид учебной группы: группа с переменным составом;
- количество обучающихся до 15 детей (в соответствии с санитарным минимумом).

Построение конспектов занятий: конспекты занятий строятся с учётом возрастной группы детей.

Занятие имеет следующую структуру: организационный момент, основная часть, заключительная часть и рефлексия занятия.

Рабочая программа состоит из 3-х разделов:

1. Развитие социальной и личной компетентности.
2. Информационно-просветительский блок.
3. Стиль жизни - здоровье.

Содержание программы

№	Разделы	Темы занятий	Цель занятия
.	Развитие социальной и личной компетентности.		Обучение навыкам эффективного общения, навыкам принятия решений, умениям противостоять давлению сверстников через «проигрывание» различных жизненных ситуаций и тренировочных упражнений.

1.1 .		Вводное занятие Знакомство с целями и задачами программы .	Установление правил п оведения воспитанников в учебной группе. Входное анкетирование и тестирование.
1.2 .		Мое общение	Способствовать формированию навыков повседневного общения, навыков ведения диалога, способности выслушивать других.
1.3 .		Каким ты выглядишь в глазах других?	Формирование у подростков стремления к конструктивному взаимодействию с людьми. Сформировать убеждение, что в случае необходимости можно конструктивно взаимодействовать с самыми разными людьми; привычку искать способы сотрудничества с людьми в различных ситуациях.
1.4 .		Жизнь по собственному выбору	Формирование самосознания подростка, личностный рост.
1.5 .		Как отстаивать свою точку зрения?	Умение сказать «нет» Научить подростков отстаивать свою точку зрения. Обучение навыкам сопротивления давлению со стороны кого-либо. Отработка навыка уверенного отказа.
1.6 .		Конфликты и компромиссы.	Обучение навыкам конструктивного взаимодействия и социально приемлемому реагированию в конфликтных ситуациях.
1.7 .		Стресс в жизни человека	Научить планировать свою деятельность в период повышения нагрузок; владеть техниками быстрого снятия стресса;

			противостоять физическим и интеллектуальным перегрузкам.
1.8		Нет, значит, нет!	Формирование у подростков навыков отказа от употребления ПАВ , навыков критического осмысления информации, получаемой в неформальных группах. Формирование убеждения в том, что отказ от ПАВ является признаком зрелого поведения, представления о механизмах возникновения зависимости от ПАВ и возможности противостоять этому.
1.9		Вместе – лучше	Сформировать у воспитанников стремление видеть биологическую основу различий в поведении людей; дать представление о различных социальных ролях мужчин и женщин; создать позитивный образ собственного мужского или женского будущего.
2.	Информационно-просветительский блок		Дать воспитанникам научно обоснованную информацию о влиянии ПАВ на организм человека, способствовать формированию негативного отношения к употреблению ПАВ и потребности в ЗОЖ.
2.1		Вредные привычки ПАВ ЗОЖ	Показать, как вредные привычки влияют на поведение человека и развитие его личности. Сформировать знания о ПАВ, о причинах и последствиях их употребления , о ЗОЖ, формировать потребность в ЗОЖ.

2.2 .		Сквернословие	Способствовать формированию негативного отношения к использованию в речи сквернословия и нецензурных выражений.
2.3 .		Что содержится в табачном дыме? Последствия курения	Познакомить воспитанников с составом табачного дыма, с его влиянием на организм человека, особенно подростка. Способствовать формированию осознанного негативного отношения к курению.
2.4 .		Нет табачному дыму!	Способствовать формированию осознанного негативного отношения к курению.
2.5 .		Курительные смеси	Дать подросткам объективную научную информацию о курительных смесях, об их влиянии на человека. Способствовать формированию осознанного негативного отношения к курению.
2.6 .		Правда об алкоголизме.	Выработка негативного отношения к употреблению алкоголя.
2.7 .		Дети в пивной клетке. О вреде пива и энергетиков	Влияние алкоголя на организм растущего подростка.
2.8 .		Что такое наркотики	Способствовать формированию у подростков отрицательного отношения к первой пробе любого наркотика.

2.9		<u>Наркотики</u> : употребление, злоупотребление, болезнь. Опасность синтетических наркотиков	Разъяснение опасности возможного приобщения к наркотикам, опасности синтетических наркотиков.
2.10		Токсические вещества -	Способствовать формированию умения распознавать токсические вещества, умения сказать «нет» на предложение « <i>что-то попробовать</i> ».
2.11		Что такое ВИЧ? Личная гигиена – основа профилактики инфекционных заболеваний	Повышение уровня информированности подростков по проблемам, связанным с ВИЧ, и др. инфекционными заболеваниями.
2.12		Да здравствует жизнь! (тренинг)	Формирование устойчивой информации к сохранению здоровья.
3.	Стиль жизни-здоровье!		Пропаганда ЗОЖ.
3.1		Фото акция « <i>Живи ярко!</i> »	Пропаганда ЗОЖ.
3.2		Конкурс рисунков « <i>Мы выбираем спорт!</i> »	Пропаганда ЗОЖ.
3.3		Эстафета « <i>Здоровым быть модно!</i> »	Формировать потребность в ЗОЖ.
3.4		Интерактивное занятие « <i>Мой правильный выбор!</i> »	Обобщение полученных знаний.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов, тем	Все го часов в	Количество часов, в том числе		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	

1.	Развитие социальной и личной компетентности	16	6	10	Анкетирование Тестирование Тренинг
1.1.	Вводное занятие	1	1	1	
1.2.	Мое общение	2	1	1	
1.3.	Каким ты выступишь в глазах других?	2	1	1	
1.4.	Жизнь по собственному выбору	2	1	1	
1.5.	Как отстаивать свою точку зрения? Умение сказать «нет»	2	1	1	
1.6.	Конфликты и компромиссы. Стресс в жизни человека	2	1	1	
1.7.	Нет, значит, нет!	2	-	2	
1.8.	Вместе – лучше?	2	-	2	
2.	Информационно-просветительский блок	24	9	15	Опрос Тестирование Мини-сочинение
2.1.	Вредные привычки ПАВ ЗОЖ	2	1	1	
2.2.	Сквернословие	2	1	1	
2.3.	Что содержится в табачном дыме? Последствия курения	2	1	1	
2.4.	Нет табачному дыму!	2	-	2	

2.5.	Курительные смеси	2	1	1	
2.6	Правда об алкоголизме.	2	1	1	
2.7.	Дети в пивной клетке. Безвредны ли пиво и энергетики	2	-	2	
2.8..	Что такое наркотики	2	1	1	
2.9.	<u>Наркотики</u> : употребление, злоупотребление, болезнь. Опасность синтетических наркотиков	2	1	1	
2.10	Токсические вещества	2	1	1	
2.11	Что такое ВИЧ	2	1	1	
2.12	Личная гигиена – основа профилактики инфекционных заболеваний	2	1	1	
2.13	Да здравствует жизнь! (<i>тренинг</i>)	2	-	2	
3.	Стиль жизни-здоровье!	8	-	8	Интерактивная игра
3.1	Фото акция « <i>Живи ярко!</i> »	2	-	2	
3.2	Конкурс рисунков « <i>Мы выбираем спорт!</i> »	2	-	2	
3.3.	Эстафета « <i>Здоровым быть модно!</i> »	2	-	2	
3.4	Интерактивное занятие « <i>Мой правильный выбор!</i> »	2	-	2	
	<u>Итого:</u>	48	15	33	

Формы оценки результативности обучения

1. Текущий контроль: в течение всего учебного года.

Форма контроля: теоретические знания будут выявляться при помощи зачётных работ (*опрос, тестирование, анкетирование, написание мини-сочинений*) и анализа проделанной работы. В ходе реализации **программы** контроль и оценка результатов освоения осуществляется педагогом в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения воспитанниками индивидуальных заданий.

2. Итоговая аттестация: в конце учебного года.

Форма контроля: интерактивное занятие.

Критерии отслеживания эффективности

предложенной программы

Предлагается два способа отслеживания эффективности.

1. Отслеживание эффективности всей программы в целом.

Критерии:

1.1. Появление у подростков устойчивых интересов.

1.2. Повышение успеваемости.

1.3. Изменение количества подростков, стоящих на учете.

1.4. Изменение количества детей, состоящих в «*группе риска*».

1.5. Изменение представленности причин, по которым дети попадают в «*группу риска*».

2. Формы отслеживания: анкетирование, тестирование, сочинения, наблюдение, социометрия.

Планируемые результаты программы:

1. Формирование мотивации к ведению ЗОЖ.

2. Повышения уровня информированности о негативном влиянии ПАВ на организм человека.

3. Повышение уровня развития умений и навыков:

а) уверенного позитивного поведения;

б) конструктивного общения между собой и с взрослыми;

в) отстаивания и защиты своей точки зрения;

г) осознанного и уверенного умения сказать: «*Нет*».

4. Повышение уровня социальной адаптации.

Воспитанник должен знать:

- вредное влияние ПАВ на организм человека;

- причины зависимости и последствия употребления ПАВ;

- болезни, связанные с применением ПАВ;
- безопасные способы противостояния;
- факторы ЗОЖ.

Воспитанник должен уметь:

- применять полученные знания на практике;
- уметь говорить: «Нет»;
- вести активный ЗОЖ.

Совместная педагогическая деятельность семьи и педагогов школы:

- тематические родительские часы, лекторий (*в течение года*);
- индивидуальное консультирование;

- привлечение родителей для участия в спортивных мероприятиях (*в течение года*).

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения: проектор, экран, компьютер, мультимедийные (*цифровые*) носители информации.

Дидактический материал:

1. Наличие наглядного материала (*буклеты, памятки, листовки, плакаты, выставочные стенды*);
2. Наличие демонстрационного материала (*оборудование для проведения опытов*);
3. Картотека тренинговых игр и упражнений;
4. Литература по методике преподавания.

Экранно-звуковые пособия:

1. Социальные видеоролики, видеофильмы, мультфильмы, соответствующие содержанию обучения.
2. Мультимедийные (*цифровые*) образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения.
3. Презентации по темам занятий (*авторские*).

Список используемой литературы:

1. Соловов А. В. Навыки жизни. Программа ранней профилактики химической зависимости для детей 9-12 лет - М.: 2000.
2. Сирота Н. А., Ялтонский В. М. Программы формирования здорового жизненного стиля - М.: 2000.
3. Журавлева О. В., Зуева С. П., Нижегородова М. Н. Программа «Путешествие во времени». Методические рекомендации по курсу профилактических занятий для подростков. - М : 2000.
4. «Работающие программы», выпуск 1. Подростковая наркомания и СПИД: концептуальный подход. – М.: 2000.
5. «Работающие программы», выпуск 6. Без секрета всему свету... – М.: 2000.
6. Рязанова Д. В. Тренинг с подростками. С чего начать? М., Генезис, 2003.

7. Формирование жизненных навыков: программа профилактики поведенческих факторов риска у подростков. Н. А. Паршутин, Т. П. Симонятова. // Школа здоровья № 4, 1999г.

8. Кривцова С. В., Мухаматулина Е. А. Тренинг. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. //Практическое руководство для школьного психолога--- М. ,1997

9. Сирота Н. А., Ялтонский В. М. Программа формирования эдорового жизненного стиля. // Работающие программы. Выпуск 5. М., 2000.

10. Школа без наркотиков. Книга для педагогов и родителей. Под ред. Л. М. Щипицыной и Е. И. Казаковой, СПб, «Детство-Пресс», 2001.

Интернет-ресурсы:

1. <https://narkopomosh.ru/vrachi>
2. https://nouintegracija21.mskobr.ru/files/programma_rannej_profilaktiki_himicheskoi_zavisimosti_dlya_detej_9-12_let_navyki_zhizni.pdf

Приложение:

1. Календарно-тематический план.
2. Алгоритм работы с семьями и детьми по профилактике употребления ПАВ.
3. План календарно-тематических мероприятий.
4. Диагностический материал.