

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
Протокол № 11 от 28.08.2024 года

Утверждена и введена в действие
с 1 сентября 2024 года
Директор МОУ Лицей г. Черемхово
Е.В.Сафонова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Всё, что тебя касается»

Педагог-психолог:
Кугукова Екатерина
Владимировна

г. Черемхово

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка.

Изменившееся социально-экономическое положение в стране требует от подростка быстрой адаптации к новым условиям существования. Встаёт проблема: как в условиях жёсткой рыночной конкуренции, смещения ценностного вектора от высоких идеалов к идеалам материального достатка, наживы личности сохранить лучшие нравственные качества.

Перестройка затронула многие стороны жизни общества, в котором мы живём, мы столкнулись с новыми проблемами, захлестнувшими общество: подростковая преступность, наркомания, токсикомания. Эти проблемы носят общественный характер.

В России от 3 до 8 миллионов человек потребляют наркотики, почти 2/3 из них молодёжь в возрасте до 30 лет. Наркотизация в России сопровождается такими негативными тенденциями, как, например, неуклонное омоложение современной российской наркомании, средний возраст начала употребления наркотиков снизился до 14 лет.

Новое испытание для человечества – СПИД – впервые заявило о себе в прямой связи с наркоманией.

Потребление ПАВ имеет негативные, социальные, экономические, медицинские, психологические, семейные последствия, в конечном итоге оно снижает качество жизни, как отдельного человека, так и популяции в целом. Постоянно увеличивается число преступлений, совершаемых в состоянии алкогольного опьянения. Эффективное противодействие распространению алкоголизма и наркомании среди подростков и молодежи включает в себя взаимодополняющие друг друга четыре составляющие: профилактику, лечение, реабилитацию и законодательные мероприятия. Профилактика в первую очередь заключается в информировании о вреде, который оказывают эти привычки не только на организм молодого человека, но и на его социально – психологическое благополучие, возможность получения образования, профессии, создание семьи и т.д. А главное необходимо обучать подростков на основе здоровьесберегающих технологии здоровому образу жизни, противостоянию давлению среды, сознательному отказу от единичных проб психоактивных веществ. С этой целью разработана программа «Все, что тебя касается!». Программа предусматривает работу всего коллектива школы, родительской общественности, органов системы профилактики.

Цель программы: содействие духовно- нравственному воспитанию подростков, формирование у них стойкой негативной установки по отношению к употреблению психоактивных веществ, как способу решения своих проблем или проведения досуга, ориентация на позитивные социальные и личные ценности через вовлечение обучающихся в работу по профилактике наркомании.

Задачи:

- Формирование личностных ресурсов, обеспечивающих развитие у обучающихся социально-нормативного жизненного стиля с доминированием ценностей ЗОЖ, действенной установки на отказ от курения, употребления алкоголя, токсикомании, наркомании.
- Формирование ресурсов семьи, помогающих воспитанию у подростков законопослушного, ответственного поведения.
- Совершенствование форм антитабачной, антиалкогольной, антинаркотической пропаганды в техникуме.
- Развитие волонтерского движения, проводящего работу среди обучающихся по профилактике употребления психоактивных веществ.
- Повышение уровня подготовки педагогических работников и информированности родителей по вопросам профилактики наркомании и пропаганды ЗОЖ среди обучающихся.

Календарно-тематическое планирование

№п	Тема	Кол-во часов	Форма занятия
1	Первое занятие: давайте знакомиться	1	тренинг
2	Искусство общения.	2	Тренинг
3	Жизненные ценности.	2	Беседа с элементами тренинга
4	Эмоции.	2	Тренинг
5	Мужчина и женщина.	2	Беседа
6	Разрешаем конфликты (конструктивное поведение в конфликтах).	2	Тренинг
7	Критическое мышление.	2	Тренинг
8	Скажи курению НЕТ	2	Тренинг
9	Соппротивление давлению.	2	Тренинг
10	Наркотики: не влезай – убьёт!	1	Беседа
11	ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить.	1	Беседа с элементами тренинга
12	Развитие характера (уверенное поведение).	2	Тренинг
13	Я абсолютно спокоен (поведение в стрессовых ситуациях).	2	Тренинг
14	Кризис: выход есть.	2	Тренинг
15	Алкоголь: мифы и реальность.	2	Беседа
16	Мое мнение.	2	Беседа
17	Толерантность	2	Беседа
18	Мое будущее. Стратегии успеха.	2	Беседа с элементами тренинга
19	Последнее занятие: подводим итоги	1	Беседа с элементами тренинга

Всего часов на учебный год **34**

Количество часов в неделю **1**

Составлена в соответствии с комплексной внешкольной программой по формированию навыков ЗОЖ у подростков. Программа «Всё, что тебя касается» разработана Российской некоммерческой организацией – Фонд «Здоровье и развитие» в 2010 году.

Содержание программы

Линии содержания образования	Составляющие качества образования		
	Предметно-информационная	Деятельностно-информационная	Ценностно-ориентированная
Культурно-историческая	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - об опасных влияниях окружения; - о средствах, вызывающих удовольствие и зависимость; - об их действии и последствиях их действия; - о различных формах зависимого поведения, об их последствиях; - о причинах зависимости, раннем распознавании зависимостей 	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - познакомиться с собственными «позитивными» и «негативными» чувствами, чувствами других людей, допускать их и серьезно к ним относиться; - выражать чувства здоровыми способами; - выражать и отстаивать свое мнение; - признавать собственные потребности, способности, достоинства, слабости и ограничения; - позволять себе меняться и общаться 	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - признавать собственные потребности, способности, достоинства, слабости и ограничения; - принимать ответственность за свое поведение, свое здоровье. <p>Осознанное отношение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - к средствам, вызывающим удовольствие и зависимость; - к факторам, способствующим и препятствующим зависимости
Социально-правовая	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - об опасных мотивах поведения человека, о внутренних ресурсах безопасности 	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильно вести себя в трудной ситуации; - реализовать свое право голоса и активного соучастия: в жизни семьи; в жизни школы; в широком общественном жизненном пространстве 	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознанно отказываться от опасных предложений; Формирование –здоровых ценностей; -здоровых отношений
Информационно-методологическая	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о способах безопасного поведения; - о безопасных способах противостояния 	<p>Умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - предвидеть опасность; - идентифицировать ее, - предотвратить по возможности или уменьшить степень риска, - любых средств 	<p>Сформированность</p> <ul style="list-style-type: none"> - самооценки и самоконтроля, - способности к принятию эффективных решений в условиях обычных, опасных и чрезвычайных ситуаций;

		<p>переживать конфликты, кризисы и справляться с ними;</p> <ul style="list-style-type: none"> - справляться со стрессом; - критической рекламы зависимости 	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - критически оценивать рекламу любых средств зависимости; - укреплять самооценку и доверие к себе.
<p>Экологическая культура</p>	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - об опасных предметах и веществах; - критерии оценки окружающей среды в различных ее аспектах с позиции безопасной жизнедеятельности; - основные экологические законы; - понимание места и роли человека в отношениях со средой обитания 	<p>Умения</p> <p>адаптироваться в социальной среде так, чтобы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать ответственность за свое будущее; - влиять на окружающий мир так, чтобы: его голос был услышан и поддержан; - он поверил в себя, в ценность своего существования и действия; - его самостоятельные волевые усилия и его ответственность были позитивно приняты его ближайшим окружением в семье и школе 	<p>Формирование ответственности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - за свое поведение; - за свое здоровье; - за свое будущее
<p>Культура здоровья</p>	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о составляющих здоровья и причинах формирования зависимого поведения - знать факторы здорового образа жизни 	<p>Приобрести умения:</p> <p>развивать тело и образ мыслей в позитивном направлении</p>	<p>Способность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно выстраивать свою деятельность и поведение; - планировать будущее и осуществлять настоящее в соответствии со следующими принципами: <ul style="list-style-type: none"> - осознание ценности ЗОЖ; - выбор здоровой жизненной позиции; - умение строить здоровые отношения с другими людьми, принимая

			ответственность за свое здоровье, свое поведение и свое будущее
--	--	--	---

Планируемые результаты образования

- Формирование негативного отношения обучающихся к употреблению ПАВ.
- Пропаганда здорового образа жизни, здоровых гармоничных отношений со сверстниками.
- Формирование развитой Я -концепции у обучающихся.
- Знание о себе, понимание своих чувств, эмоций, знание о возможных способах заботы о себе.
- Коррекция отдельных психологических особенностей подростка, являющихся факторами риска употребления ПАВ.
- Формирование адекватной самооценки.
- Помощь в социальной адаптации подростка, овладение навыками общения и т.д.
- Формирование социальных навыков необходимых для здорового образа жизни.

Участники программы

Участниками программы «ВСЕ, что тебя касается», являются учащиеся 8х и 7х классов лицея.

Принципы реализации программы

- программно-целевой и вариативный подход, которые предполагают единую систему планирования и своевременное внесение корректив в планы;
- лично-ориентированный подход к каждому участнику программы;

Основные направления деятельности и формы работы

Диагностика всех участников проекта, процесса и условий их развития: выявление обучающихся, нуждающихся в дополнительных условиях воспитания, систематическое педагогическое наблюдение за обучающимися, установление причин подверженности их табачной, алкогольной, наркотической зависимости.

Основные формы реализации программы

В основу реализации программы «Все, что тебя касается!» заложены разнообразные формы и методы, такие как:

- Беседы
- Беседы с элементами тренинга
- Тренинги
- Организация контроля усвоения материала и выработки социальных навыков в ходе изучения программы

В результате освоения содержания программы подросток получает возможность совершенствоваться и расширить круг умений, навыков и способов деятельности. Это является существенными элементами культуры и необходимым условием развития и социализации школьников. Исходя из специфики данной программы, ориентированной в большей степени на личностную и социальную компетентность учащихся, система проверки знаний охватывает:

1. Участие в обсуждении ситуаций: активность, самостоятельность суждений.
2. Составление сообщений, докладов, рефератов.
3. Опережающие задания.
4. Умение подростков работать в группе: активность, умение слушать, самая ценная идея.

По окончании курса подросток должен приобрести знания:

- об опасных мотивах поведения человека, о внутренних ресурсах безопасности;

- об опасных предметах и веществах, о способах безопасного поведения;
- об опасных влияниях окружения, о безопасных способах противостояния.

Приобрести умения:

- выражать чувства здоровыми способами;
- выражать и отстаивать свое мнение;
- принимать решения в пользу здоровья;
- правильно вести себя в трудной ситуации;
- справляться со стрессом;
- решать конфликты;
- признавать собственные потребности, способности, достоинства, слабости и ограничения;
- критически оценивать рекламу любых средств зависимости;
- осознанно отказываться от опасных предложений;
- планировать здоровое будущее;
- принимать ответственность за свое поведение, свое здоровье, свое будущее; - поддерживать и сохранять собственное здоровье.

Механизм оценки результатов:

На входе и выходе работы с участниками профилактической работы проводится анкетирование, опросы, сбор отзывов и предложений, проведение анализа, корректировка программы с учётом анализа.

Сроки реализации программы: 2024 - 2025 учебный год.

Перечень учебно-методического обеспечения:

1. Воспитательный потенциал семьи и социализация детей // Педагогика. 1999. № 4.
2. Минияров В.М. Психология семейного воспитания (диагностико-коррекционный аспект). М., 2000.
3. Крыжановская Л.М. Психология семьи: проблемы психолого-педагогической реабилитации. М., 2005.
4. Сливахоесная А.С. Детско-родительские отношения. СПб., 2005.
5. Психология современного подростка / Под ред. Л.А. Редуш. СПб., 2005.
6. Психологические проблемы современной российской семьи: Материалы научно-практической конференции. М., 2005.
7. Руководство по профилактике злоупотребления ПАВ несовершеннолетними и молодежью / Под науч. ред. Л.М. Шипицыной и Л.С.Шпилени. СПб., 2003.
8. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Эффективные программы профилактики зависимостей от наркотиков и других форм зависимого поведения. М., 2004.
9. Родионов В.А. II Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. 2004. №3.
10. Петракова Т.Н. Руководство по профилактике наркомании среди детей и подростков. М., 2007.