

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ для обучающихся 7 классов «Я принимаю вызов!» подготовлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, с учётом возрастных особенностей обучающихся и соблюдением правил безопасности подачи информации, разработана на основе авторской программы Н.И. Цыганкова, О.В.Эрлих Курс по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ «Я принимаю вызов!»

**Актуальность.** В настоящее время тревогу государства и общества вызывает проблема роста потребления наркотических средств и психоактивных веществ, что отрицательно влияет на здоровье населения страны в силу того, что большинство наркозависимых людей – молодежь репродуктивного возраста. Подростковый возраст является исключительно важным для формирования социального здоровья личности, поскольку это время, когда человек уже способен и пытается делать самостоятельный выбор своих жизненных приоритетов. Социальное здоровье может проявляться как внешне, в межличностных отношениях человека (отношения в производственном и школьном коллективе, в семье, с друзьями и др.), так и на внутреннем уровне во внутриличностных отношениях (особенности мотивации и социализации личности, готовность к обучению, самоопределению, непрерывному образованию). Таким образом, адаптированность к социальной среде (эмоционально благополучные отношения подростка в семье, школьным коллективе со сверстниками), социальная направленность личности подростка (стремление занять определённое социально приемлемое место в обществе, коллективе), развитое самосознание (принятие себя, интерес и мотивированность к социальнозначимой деятельности и др.) выступают важными показателями социального здоровья подростков. Профилактика употребления наркотических средств и психотропных веществ (ПАВ) в образовательной среде – это комплексная работа по созданию условий для формирования показателей социального здоровья обучающихся и содействию в устранении причин, которые способствуют формированию аддиктивного (зависимого поведения) подростков. Поскольку ведущей деятельностью и важнейшей потребностью подросткового возраста является общение, в программе большое внимание уделяется формированию навыков коммуникативной компетентности как средства, с помощью которого формируются защищающие от употребления ПАВ установки и способы поведения. Программа основана на методологии компетентного подхода и предполагает не ставшее традиционной формой профилактики информирование подростков о наркотиках и последствиях их действия, а практику, тренировку, направленную на развитие у подростков личностных качеств, предоставляющих возможности решения возникающих проблем конструктивными путями, ориентированными на достижение успеха и удовлетворенности в жизни. Программа ориентирована одновременно на профилактику потребления ПАВ и формирование правовой культуры подростка, как одного из условий успешности профилактической деятельности, и опирается на современную нормативную правовую базу. Предлагаемая программа внеурочной деятельности одновременно рассматривается как комплексная – то есть предполагающая последовательный переход от общих воспитательных результатов первого уровня к специфическим личностным результатам третьего уровня в различных видах внеурочной деятельности, и как возрастная, то есть соотносящаяся с возрастными категориями обучающихся 7 классов. Программа разработана с учётом тематического планирования курсов ОБЖ, биологии, физической культуры и включает в себя профилактику употребления обучающимися табака, алкоголя, наркотиков и других ПАВ, влияющих на состояние сознания, в том числе, пиво и джин-тоники, культуру жизни без наркотиков.

**Основная форма работы** – групповое взаимодействие, участие в работе всего класса (с ориентацией на подростков, требующих особого педагогического внимания).

### **Цели и задачи курса:**

**Цели: Образовательные:** формирование у обучающихся представлений о понятиях «здоровье», «здоровый образ жизни», «социальная ответственность»; ознакомление с причинами и последствиями употребления ПАВ; изучение социальных и правовых норм для понимания ответственности за нарушения законодательства в сфере незаконного оборота наркотических веществ.

**Воспитательные:** формирование у обучающихся ценностей здорового образа жизни, готовности осмысленно решать повседневные жизненные ситуации, связанные с риском, в том числе, риском употребления ПАВ, внутренних установок сопротивления социальному давлению группы, связанному с рисками употребления ПАВ

**Развивающие:** развитие у обучающихся критического мышления в отношении информации связанной с ПАВ и мотивации к социально одобряемой деятельности; формирование у подростков нового положительного опыта для личностного развития в процессе межличностного и группового содержательного общения; создание в процессе совместной деятельности педагогов и школьников благоприятных условий для становления и развития личности обучающихся, присвоения ими внутренней ответственности за принятие на когнитивном, эмоциональном, поведенческом уровнях ценностей и норм здорового образа жизни; формирование копинг-стратегий и внутренних защит от употребления ПАВ.

### **Задачи:**

1. Создать психологические условия, средовые характеристики, способствующие приобретению подростками нового положительного опыта межличностного и группового содержательного общения как фактора защиты личности от употребления ПАВ.
2. Способствовать формированию основ правовой культуры как необходимости следовать социальным и правовым нормам общества на основе ознакомления с этими нормами, в том числе, в сфере незаконного оборота наркотических средств и психотропных веществ.
3. Способствовать формированию паттернов (повторяющихся образцов) правопослушного ответственного поведения, исполнения законов.
4. Способствовать формированию здорового стиля жизни и отрицательного отношения к употреблению ПАВ.
5. Создать предпосылки для формирования готовности принимать осознанные раз решения в повседневных жизненных ситуациях, в том числе, ситуациях, связанных с социальными рисками, с риском употребления ПАВ.
6. Способствовать развитию критического отношения к информации, связанной с ПАВ и предложениям их приобретения и употребления.
7. Содействовать развитию мотивации к социально одобряемой деятельности, исключающей употребление ПАВ.
8. Создать условия для приобретения опыта целеполагания, разработки и реализации собственных идей и проектов в сфере пропаганды здорового образа жизни , законопослушного поведения, предупреждения употребления ПАВ. Таким образом, реализация программы способствует достижению трёх уровней

**Вид программы:** компилятивная.

**Форма оценки результативности программы:**

1. Заполнение бланка «Шкала наблюдений» с целью оценки степени усвоения положительного социального знания и представлений о социальной реальности и повседневной жизни, в которой существуют риски, связанные с проблемой распространения и употребления ПАВ.
2. Методика «Выявление и оценка коммуникативных и организаторских склонностей» с целью оценки динамики развития социально значимых отношений, получения опыта ценностного отношения к социальной реальности.
3. Наблюдение за характером участия подростка в разработке и реализации социальных проектов, мероприятиях промежуточного контроля.

**Формы контроля:**

Программа предусматривает вариативные формы контроля:

- тематические выставки творческих работ: «Мой выбор: здоровье и успешное будущее», «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха»
- выставки проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ;
- анкетирование участников с целью получения обратной связи.

## Содержание курса

**Тема 1.** Навыки эффективного общения как фактор предупреждения вовлечения обучающихся в употребление ПАВ. Первичная диагностика (2 ч)

Общение как базовая потребность человека. Понятие и характеристики делового и межличностного общения. Техники эффективного общения. Коммуникативная рефлексия как способ осознания оснований собственных действий и действий партнера. Обратная связь. Технологии невербального общения. Формирование умения выполнять совместные задания.

**Тема 2.** Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений (2 ч)

В подростковом возрасте негативные переживания могут спровоцировать начало употребления ПАВ. Способность распознавать и дифференцировать свои эмоциональные состояния и эмоциональные состояния окружающих, умение регулировать своё эмоциональное состояние и контролировать своё поведение помогают подростку преодолеть негативные переживания, чувство беспомощности, несостоятельности и способствуют повышению авторитета в кругу сверстников, приобретению друзей. Однако, в процессе общения подростков со взрослыми и сверстниками возможно возникновение конфликтов, появление негативных эмоций, в том числе, агрессивных. Важное значение для конструктивного выхода из данных состояний имеет обладание обучающимися практическими умениями справляться с негативными эмоциями и выражать их. Для профилактики употребления ПАВ важную роль играет наличие сформированных практических умений понимания и ненасильственного выражения своих негативных эмоциональных состояний, умения учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве, наличие навыков саморегуляции эмоциональных состояний.

**Тема 3** Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте (3 ч)

Между людьми часто происходят конфликты. Многие из этих конфликтов люди могут разрешить сами, своевременно осознав их незначительность. Но случаются и более сложные конфликты, с серьёзными последствиями для обеих сторон, с которыми люди не могут справиться сами. Чаще всего, это такие конфликты, в которых с правовой точки зрения есть виновник и пострадавший. Например, избиение, кража, вымогательство, угрозы, оскорбления. Из таких ситуаций трудно выйти самому – нелегко справиться с последствиями, загладить вину. Именно в таких случаях проводятся Программы примирения, которые помогают понять друг друга и прийти к совместному решению, принять на себя долю ответственности за возникновение конфликта и его разрешение. Уверенные в себе подростки, которые умеют эффективно решать конфликты с помощью переговоров, правильно оценивают свои чувства и потребности, в большей степени способны противостоять негативному влиянию группы сверстников – приобретают способность сознательно выстраивать своё поведение, направленное на достижение здорового образа жизни. Обучающиеся должны осознавать всю силу такого фактора, как влияние подростковой среды (компании сверстников) и осознавать, что каждый из нас в ответе за своё собственное здоровье.

**Тема 4** Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ (6 ч)

Развитие критического мышления, позитивного образа Я, рефлексии в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, формирование практических умений принятия ответственных решений, знаний о здоровом образе жизни играют важное значение в профилактике употребления ПАВ подростками и их личностном самоопределении. В задачи занятия входит не только изучение влияния ПАВ, и в частности, курения на организм, но также выполнение определённых упражнений, способствующих укреплению в обучающихся чувства уважения к самому себе. Каждый человек имеет право на свободу выбора: курить или не курить, но наш выбор не может быть по-настоящему свободным, и отвечать нашим интересам, если мы не познали самого себя, свои нравственные ценности и цели, и человек находится в неведении относительно внешних воздействий, которые влияют на принятие решений. Важно донести до подростков информацию о том, что оптимальное решение относительно употребления ПАВ можно принять, только осознав, что ты за человек, кем хочешь быть, как стать тем, кем тебе бы хотелось. Очень важно, чтобы подростки положительно оценивали себя и свои возможности и были информированы о пагубных последствиях употребления ПАВ, сформировали собственное адекватное критическое отношение к ПАВ и их потребителям.

**Тема 5.** Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ (6 ч)

Подростковый возраст – период, когда закладываются основные черты характера, стиль поведения человека, его привычки, жизненные ориентации и т.д. Одним из факторов, способных помешать нормальному (без отклонений) становлению личности подростка может стать перенесённый стресс. Реакцией подростков на стресс зачастую становится появление эмоциональных и поведенческих проблем. Злоупотребление психоактивными веществами может стать способом разрядить стресс или временно справиться с проблемами, которые подросток не способен решить более адаптивно. У подростков, как правило, репертуар использования стратегий совладающего с проблемами поведения невелик. Важной педагогической задачей становится расширение репертуара стратегий совладающего поведения подростков, что способствует повышению стрессоустойчивости и формированию механизма психологических защит личности подростков в различных жизненных ситуациях, в том числе, в ситуациях социального

риска, связанных с ПАВ, а также обучение подростков навыкам безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском вовлечения в пробы ПАВ, с риском причинения вреда здоровью или жизни ребёнка лицами, находящимися в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

**Тема 6.** Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ) (6 ч)

Употребление ПАВ подростками является актуальной социальной проблемой. Когда подростку предлагают попробовать ПАВ, его решение основывается на различных факторах, в том числе, на истинных или ложных представлениях о ПАВ. Под давлением противоречивых влияний молодой человек не всегда принимает свои решения разумно, с учётом информации о вреде ПАВ и преимуществах здорового образа жизни. Формирование и укрепление антинаркотических установок (неприятие любых форм наркотизации, понимание употребления психоактивных веществ как угрозы внутренней стабильности, здоровью, социальному благополучию) как условие предупреждения вовлечения в употребление ПАВ

В процессе реализации программы важно не просто говорить о вреде и пользе ПАВ, предлагая, тем самым, участникам пассивную позицию «объекта информирования» а способствовать формированию у них ценностей здорового стиля жизни, обучать их ставить реальные и достижимые цели, вырабатывать план действий, реализовывать своё право на выбор и ответственность. Для решения этих задач необходимо обучать подростков технологиям рефлексивного общения, отстаивания своей позиции, точки зрения.

**Тема 7.** Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ (6 ч)

Социальное проектирование направлено на удовлетворение потребности подростка в самореализации, в успехе и проверке своих возможностей. Именно в ходе социального проектирования могут сформироваться те значимые, одобряемые обществом навыки социального поведения, выбор которых мотивируется и осуществляется в ходе теоретических уроков. Разработка и реализация индивидуальных и групповых проектов по пропаганде ЗОЖ и негативного отношению к немедицинскому употреблению ПАВ. Участниками может быть проведено небольшое социологическое исследование в школе. Выбирается тема, которая может заинтересовать участников, например, «Что делают мои ровесники, чтобы сохранить свое здоровье?».

**Тема 8.** Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика (3 ч)

Представления о будущем является показателем социальной зрелости подростка. Если эти представления ориентированы на успешное будущее – это дополнительный фактор профилактики и рисков наркопотребления. Если такие представления отсутствуют или имеют негативную направленность – это дополнительный фактор риска наркопотребления. В подростковом возрасте начинает складываться способность к построению жизненных планов во временной перспективе. Важным фактором предупреждения и отказа от употребления ПАВ является способность к прогнозированию как способу предвидения будущих событий. Поэтому в рамках профилактики употребления наркотических средств и психотропных веществ обучающимися важное значение приобретает овладение ими на практике навыками проектирования успешного и здорового будущего, целеполагания и умения адекватно оценивать свои возможности для достижения цели в различных сферах самостоятельной деятельности, прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения поставленных целей, выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

№ п/п	Дата проведения		Тема занятия	Форма проведения	Кол-во часов
	План	Факт			
1.			Навыки эффективного общения как фактор предупреждения вовлечения в употребление ПАВ.	Первичная диагностика	2
2.			Эмоции и чувства. Как распознавать эмоциональные состояния других людей на основе наблюдения.	Интерактивная беседа	1
3.			Технологии отреагирования и саморегуляции негативных эмоциональных состояний.	Практикум (тренинг)	1
4.			Эффективное общение и конфликты.	Интерактивная беседа	1
5.			Влияние сверстников: способы отстаивания собственной позиции.	Ролевая игра	1
6.			Технологии сотрудничества и позитивного мышления как профилактика конфликтов.	Практикум (тренинг)	1
7.			«Образ Я и мои жизненные цели»	Рефлексивная беседа	1
8.			Нравственные ценности и цели человека. Внешние воздействия, которые влияют на принятие решений.	Практикум (тренинг)	1
9.			«Неудачники и победители»	Ролевая игра	1
10.			Здоровый образ жизни: я вчера, я сегодня, я в будущем	Диспут	1
11.			Свобода и ответственность. Выбор и принятие ответственных решений	Рефлексивная беседа	1
12.			«Мой выбор: здоровье и успешное будущее»	Создание и презентация творческих работ	1
13.			Безопасность и социальные риски, связанные с ПАВ	Рефлексивная беседа	1
14.			Развитие стрессоустойчивости и совладающего с трудностями поведения	Практикум (тренинг)	1
15.			Как совладать со стрессом?	Игровой практикум (тренинг)	1
16.			Навыки уверенного поведения	Практикум (тренинг)	1
17.			Реклама табака и алкоголя как	Интерактивная	1

		метод воздействия на принятие решения и поведение человека.	беседа	
18.		Информационно-коммуникативная сеть Интернет как поле возможностей и сфера рисков.	Интерактивная беседа	1
19.		Здоровье как важная социальная ценность. Как противостоять разрушительным для здоровья формам поведения	Рефлексивная беседа	1
20.		Аргументы отказа от пробы ПАВ	Ситуационная игра	1
21.		Мой здоровый образ жизни	Практикум (тренинг)	1
22.		Проигрывание проблемных ситуаций, связанных ПАВ	Ролевые игры	1
23.		Административная и уголовная ответственность в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков.	Практикум (тренинг)	1
24.		Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха	представление (презентация) коллективных творческих работ	1
25.		Здоровье человека как ценность и как сфера личной ответственности.	Диспут	1
26.		Подготовка к добровольчеству в сфере пропаганды ЗОЖ «Здоровый образ жизни – для меня!»	Практикум (тренинг)	1
27.		Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ, и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ	Социальное проектирование	3
28.		Выставка и представление (презентация) проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ	представление (презентация)	1
29.		Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей.	Практикум (тренинг)	2
30.		Фестиваль достижений «Шаги к здоровью: "Я принимаю вызов!"»	игра	2

### Планируемые результаты обучения

#### Личностные результаты:

-знания законодательства Российской Федерации в сфере предупреждения распространения и потребления ПАВ немедицинского характера;

- ориентация в системе моральных норм и ценностей как условий законопослушного поведения, здорового образа жизни, предупреждения потребления ПАВ;

- знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий, правил поведения в ситуациях социального риска, в том числе связанного с употреблением ПАВ. В рамках ценностного и эмоционального компонентов будут сформированы:

- готовность к равноправному сотрудничеству;
- уважение к личности и её достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия;
- устойчивость к давлению сверстников и группы, направленному на вовлечение в потребление ПАВ, и готовность противостоять им;
- уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей.

В рамках деятельностного (поведенческого) компонента будут сформированы:

- готовность и способность к участию в пределах возрастных компетенций к организации и проведению школьных и внешкольных мероприятий, в деятельности детских и молодежных общественных организаций, имеющих социальную направленность, в волонтерской деятельности в сфере предупреждения потребления ПАВ;
- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения;
- умение конструктивно разрешать конфликты;
- готовность делать осознанный выбор в ситуациях социального риска, в том числе связанного с употреблением ПАВ на основе ценностей правовой культуры и здорового образа жизни.

В рамках деятельностного (поведенческого) компонента ученик получит возможность для формирования:

- готовности к самообразованию и самовоспитанию как условий позитивной самореализации;
- адекватной позитивной самооценки и Я - концепции как условий предупреждения вовлечения в употребление ПАВ;
- компетентности в реализации основ здорового образа жизни в поступках и деятельности.

**Метапредметные** результаты будут достигнуты путём формирования у обучающихся ряда универсальных учебных действий.

**Регулятивные** УУД Ученик научится:

- планировать пути достижения названных целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров, противостоять давлению группы, взрослых, в ситуациях риска потребления ПАВ;

Ученик получит возможность научиться:

- самостоятельно ставить перспективные цели и задачи;
- построению жизненных планов во временной перспективе, основанных на ценностях здорового образа жизни;
- осуществлять рефлексию в отношении своих действий и поведения, связанного с риском вовлечения в употребление ПАВ;
- основам саморегуляции эмоциональных состояний.

**Коммуникативные** УУД Ученик научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве в сообществах, имеющих конструктивную направленность;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- выражать уверенный отказ, не требующий оправданий, в ситуациях, связанных с риском употребления ПАВ;

- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

- работать в группе.

Ученик получит возможность научиться:

- учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве;

- продуктивно разрешать конфликты; - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

- оказывать содействие и поддержку тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;

**Познавательные УУД** Ученик научится:

- основам реализации проектно-исследовательской деятельности по тематике ЗОЖ и предупреждения употребления ПАВ;

- устанавливать причинно-следственные связи в сфере социальных рисков, асоциального поведения, связанные с употреблением ПАВ;

- объяснять явления, процессы, связи и отношения, связанные с риском употребления ПАВ, выявляемые в ходе исследования.

Ученик получит возможность научиться:

- ставить проблему предупреждения употребления ПАВ, аргументировать её актуальность;

- основам рефлексивного восприятия информации, как условия предупреждения вовлечения в употребление ПАВ;

- самостоятельно проводить исследования в сфере профилактики употребления ПАВ на основе применения методов наблюдения и эксперимента

### **Программно-методическое обеспечение**

1. Н.И.Цыганкова, О.В. Эрлих Курс по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ «Я принимаю вызов!» - Москва «Русское слово», 2015. Рабочая программа

2. Н.И.Цыганкова, О.В. Эрлих Методические рекомендации для организации занятий по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ «Я принимаю вызов!» - Москва «Русское слово», 2015.

3. Н.И.Цыганкова, О.В. Эрлих Рабочая тетрадь для организации занятий по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ «Я принимаю вызов!» - Моск