

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ лицей № 104 г. Минеральные Воды**

РАССМОТРЕНО
на заседании
Педагогического совета
МБОУ лицея № 104
г. Минеральные Воды
Пр.№ 1 от 31.08.2020 г.

СОГЛАСОВАНО
Управляющим советом
МБОУ лицея № 104
г. Минеральные Воды
Пр.№ 1 от 03.08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ лицея № 104
г. Минеральные Воды
Н.А. Андриенко
«01» сентября 2020 г.



**Программа
профилактики употребления табакокурения,
пресечению употребления и оборота
курительных смесей, наркотических средств,
психоактивных веществ, употребления
алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива
среди учащихся МБОУ лицея № 104
г. Минеральные Воды
«Полезные навыки»**

Паспорт программы

Наименование программы	Программа профилактики употребления табакокурения, пресечение употребления и оборота курительных смесей, наркотических средств, психоактивных веществ, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива среди учащихся «Полезные навыки»
Девиз	Мы выбираем ЗОЖ!
Основание для разработки	Профилактика в лицее является компонентом общей системы предупреждения употребления ПАВ несовершеннолетними и формирования здорового образа жизни в обществе. Данная программа, как одна из форм организации внеурочной деятельности учащихся.
Заказчик-координатор	Администрация МБОУ лицея № 104 г. Минеральные Воды
Разработчик программы	Моторнова Т.В. социальный педагог
Исполнитель	Обучающиеся 5-11 классов
Контролёр	Управление образования администрации Минераловодского городского округа
Адресная группа	Классные руководители, педагоги, организующие внеурочную деятельность.
Перспективы расширения географии продукта	Расширение географии использования Программы возможно через очное и дистанционное оказание консультативных услуг, участие разработчика в различного рода конференциях, проведение мастер-классов, «круглых столов» по внедрению Программы в учебно-воспитательный процесс, а также разработку методического пособия по встраиванию модели в учебно-воспитательный процесс.
Идея Программы	<i>Идея Программы</i> заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.
Цели и задачи Программы	Цель: создать условия для овладения учащимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, а также формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению психоактивных веществ. Задачи: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Оптимизация и стимулирование положительных поведенческих проявлений у подростков. ➤ Создание у подростков мотивов на изменение отклонений и нарушений личностного развития, разрешение трудностей саморазвития. ➤ Формирование негативного отношения к ПАВ у подростков.
Научно-методические основы разработки Программы	Документы, положенные в основу Программы развития: <ol style="list-style-type: none"> 1. Конвенции о правах ребёнка; Семейного кодекса РФ; 2. Концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде, федеральной

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Программой развития образования; законом Российской Федерации «Об образовании в РФ». 4. Указ Президента РФ «Об утверждении Стратегии Государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года» от 9 июня 2010 года № 690. 5. Федеральный Закон от 8 января 1998 года №3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах» (в ред. Федерального закона от 18.07.2009 N 177-ФЗ) 6. Постановление Правительства Российской Федерации от 4 ноября 2006 г. № 644 «О порядке предоставления сведений о деятельности, связанной с оборотом наркотических средств и психотропных веществ, и регистрации операций, связанных с оборотом наркотических средств и психотропных веществ»; "Стандарт первичной профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде"; 7. Послание Президента РФ Д.А. Медведева Федеральному Собранию РФ от 30.11.2010 года; 8. Приказ Министерства образования РФ от 28 февраля 2000 г. № 619 «О концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде»; Письмо Минобрнауки, МВД России и ФСКН России от 21 сентября 2005 г. № ВФ-1376/06 «Об организации работы по предупреждению и пресечению правонарушений, связанных с незаконным оборотом наркотиков, в образовательных учреждениях». Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», постановлениями и программами правительства Российской Федерации; Семейный кодекс Российской Федерации. Концепция духовно-нравственного воспитания.
Срок реализации	2020-2025 гг.
Целевые индикаторы реализации Программы	<p>А Реализация программы осуществляется за счет формирования у обучающихся негативного отношения ко всем формам употребления ПАВ как опасного для здоровья и социального статуса поведения, а также посредством формирования у них универсальных знаний, умений и навыков, обеспечивающих возможность реализовывать свои потребности социально-значимыми способами с учетом личностных ресурсов.</p>
Ожидаемые результаты	<p>Результатом работы по программе данного курса можно считать сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях, а также:</p> <ul style="list-style-type: none"> • изменения в социальных компетенциях, нормативных представлениях и установках обучающихся, связанных с риском употребления ПАВ; • изменения в динамике численности обучающихся, употребляющих ПАВ. <p>Но основной показатель качества освоения программы - личностный рост обучающегося, его самореализация и определение своего места в детском коллективе, а в дальнейшем в социуме.</p>
Готовность для реализации	Программа полностью готова для реализации потребителями

Пояснительная записка

В настоящее время в России наиболее остро стоит проблема злоупотребления среди населения алкоголем, наркотическими и токсическими средствами, табачными изделиями. По данным Центра социологических исследований, в 2019 году в возрастной группе 11-24 года численность регулярно потребляющих наркотики (с частотой не реже 2-3 раз в месяц) составляла 9,6% от общей численности данной возрастной группы (2,6 млн. человек); алкогольные напитки (включая пиво) — 50,5 % несовершеннолетних и молодежи (13,7 млн. человек); курят табачные изделия 45,6% (12,3 млн. человек). Анализ анкетирования по школе на выявление вредных привычек показывает, что пробовали курить - 33% от опрошенных среди учащихся 5- 9 классов, а пробовали алкоголесодержащие напитки - 51% и это еще не все учащиеся так откровенно говорят об этом.

Одним из наиболее активных участников процесса профилактики зависимости от ПАВ в Российской Федерации является система образования. Профилактика в школе является компонентом общей системы предупреждения употребления ПАВ несовершеннолетними и формирования здорового образа жизни в обществе.

Цель профилактики в образовательной среде — деятельность, направленная на минимизацию уровня вовлеченности в употребление ПАВ обучающихся. Профилактика должна быть позитивной направленности, акцент ставится на получение знаний, умений и навыков нормативного функционирования личности в обществе. Проводя позитивную профилактику, следует обращать внимание на работу с системой ценностей, традиций культуры и семьи учащихся с использованием проектных, интерактивных и тренинговых технологий.

Программа внеурочной деятельности по социальному направлению «Полезные навыки» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по профилактике употребления ПАВ являются:

1. Конституция Российской Федерации от 12 декабря 1993 г. (с учетом поправок, внесенных Законами Российской Федерации о поправках к Конституции Российской Федерации от 30.12.2008 № 6-ФКЗ и от 30.12.2008 № 7-ФКЗ).
2. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1998 г.).
3. Единая конвенция о наркотических средствах 1961 года с поправками, внесенными в нее в соответствии с Протоколом 1972 года о поправках к Единой конвенции о наркотических средствах 1961 года" (Заключена в г. Нью-Йорке 30.03.1961).

4. Федеральный закон от 29.12.1995 № 223-ФЗ «Семейный кодекс Российской Федерации».
5. Федеральный закон от 13.06.1996 № 63-ФЗ «Уголовный кодекс Российской Федерации».
6. Федеральный закон от 30.12.2001 № 195-ФЗ «Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях».
7. Федеральный закон от 08.01.1997 № 1-ФЗ «Уголовно-исполнительный кодекс Российской Федерации».
8. Конвенция о психотропных веществах" (заключена в г. Вене 21.02.1971).
9. 9. Указ Президента РФ от 28.07.2004 N 976 (ред. от 13.08.2015) "Вопросы Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков"
10. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
11. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях от 30.12.2001 N 195-ФЗ
12. Федеральный закон от 08.01.1998 N 3-ФЗ "О наркотических средствах и психотропных веществах".
13. Федеральный закон от 24.06.1999 N 120-ФЗ "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних".
14. Уголовный кодекс Российской Федерации от 13.06.1996 N 63-ФЗ.
15. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.12.2009 № 2128-р «О Концепции реализации государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактике алкоголизма среди населения Российской Федерации на период до 2020 года».
16. Указ Президента Российской Федерации от 09.06.2010 № 690 (ред. от 28.09.2011) "Об утверждении Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года"
17. Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 05.09.2011 № МД- 1197/06 "О Концепции профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде".
18. Распоряжение Правительства РФ от 23.09.2010 № 1563-р «О Концепции осуществления государственной политики противодействия потреблению табака на 2010 - 2015 годы» (вместе с "Концепцией осуществления государственной политики противодействия потреблению табака на 2010 - 2015 годы", "Планом мероприятий по реализации концепции осуществления государственной политики противодействия потреблению табака на 2010 - 2015 годы").
19. Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации".
20. Федеральный закон от 23.02.2013 № 15-ФЗ "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака".

Программа внеурочной деятельности по социальному направлению «Полезные навыки» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в лицее.

Основная **идея программы** заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья подростков, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы.

Основными условиями организации программы являются:

- ▲ **интеграция:** реализация целей и задач педагогической профилактики осуществляется в процессе формирования у подростков знаний, умений и навыков, имеющих у них актуальное значение и востребованных в их повседневной жизни;
- ▲ **целостность:** вовлечение в сферу педагогической профилактики всех основных институтов социализации несовершеннолетних — семьи, школы, ближайшего окружения;
- ▲ **системность:** профилактика ПАВ рассматривается как часть единого процесса воспитания и обучения учащихся;
- ▲ **комплексность:** задачи формирования у подростков негативного отношения к употреблению ПАВ реализуются в рамках единого педагогического процесса и сформированного в образовательной среде профилактического пространства;
- ▲ **безопасность:** тщательный отбор информации и форм воздействия на подростков для предотвращения провоцирования интереса к ПАВ;
- ▲ **возрастная адекватность:** содержание педагогической профилактики строится с учетом особенностей социального, психологического развития в конкретном возрасте, а также с учетом реальных для того или иного возраста рисков возможного вовлечения в употребление ПАВ.

Программа внеурочной деятельности по социальному направлению «Полезные навыки» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей **цели:** 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.

Программа предусматривает решение следующих **задач:**

- Оптимизация и стимулирование положительных поведенческих проявлений у подростков.
- Создание у подростков мотивов на изменение отклонений и нарушений личностного развития, разрешение трудностей саморазвития.
- Формирование негативного отношения к ПАВ у подростков.

Реализация программы осуществляется за счет формирования у обучающихся негативного отношения ко всем формам употребления ПАВ как опасного для здоровья и

социального статуса поведения, а также посредством формирования у них универсальных знаний, умений и навыков, обеспечивающих возможность реализовывать свои потребности социально значимыми способами с учетом личностных ресурсов.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности:

форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

Программа внеурочной деятельности по социальному направлению «Полезные навыки» предназначена для обучающихся 5 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, все занятия проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 35-40 минут.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, приветствуется проведение занятий в специально оборудованном кабинете психологической разгрузки. Курс может вести как школьный психолог, так и любой другой педагог, прошедший подготовку и повышение квалификации по превентивному образованию.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям подростков.

Поскольку источником формирования убеждения является яркое эмоциональное переживание, при передаче информации следует использовать методические средства, позволяющие наиболее эффективно воздействовать на эмоциональную сферу подростков: само тестирование, игры, психологические упражнения, творческие этюды, а также различный иллюстративный материал.

Для реализации программы предлагаются следующие **методы**:

- словесность;
- наглядность;
- проблемная ситуация;
- игровые моменты.

Таблица №1

Формы проведения занятия и виды деятельности	Тематика
Психологические игры и упражнения	«Здравствуй, это я!», «Правила нашей группы», «Ассоциации», «Светский прием», «Благодарность без слов», «Волшебный магазин», «Осознание мотива», «Благодарность без слов», «Сломанные квадраты», «Триада», «Цвет», «Воздушный шар», «Чувства», «Ма-

	рионетка», «Табу», «Шахматы».
Беседы, мини-лекции.	Самооценка и самовоспитание. Ответственность. Что такое психоактивное вещество? Учитесь 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.
Тесты и анкетирование	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 потребности в поисках впечатлений». Методика изучения потребности 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».
Дискуссия, ролевая игра	Ролевые игры «Времена года», «Манипулятор», «Бункер», «Закури!», «Волшебник»
Просмотр тематических видеофильмов	Видеофильмы «Каждый рассвет, он единственный», «Жизнь? Расследование».
Конкурсы рисунков, плакатов.	Участие в общешкольных и районных конкурсах рисунков, плакатов по пропаганде ЗОЖ.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по социальному направлению «Полезные навыки» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способ-

ствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих технологий.

Основными технологиями профилактики также являются интерактивные, тренинговые и проектные технологии.

К интерактивным технологиям относятся: дискуссии, ролевые игры, работа в малых группах, способствующие развитию коммуникативных навыков, выявлению личностных позиций к проблеме.

Тренинговые технологии развивают навыки асертивного поведения и психической саморегуляции, прививают умение выбирать эффективные способы решения проблемных ситуаций, противодействовать ситуациям, связанным с манипуляциями личностью или принуждением к употреблению ПАВ.

Использование проектных технологий позволяет выработать социальные инициативы, направленные на формирование и развитие ресурсов личности и социокультурной образовательно-воспитательной и семейной среды.

Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по социальному направлению «Полезные навыки» предназначена для обучающихся 5-11 классов, в возрасте от 11 до 18 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в месяц (9 часов в год). Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности физического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся средней школы.

Ожидаемые результаты

Программа предусматривает достижение **первого уровня** результатов в 5-11 классов: предполагает приобретение социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** — освоенный обучающимися опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по социальному направлению «**Полезные навыки**» является формирование следующих умений:

- *Определять и высказывать* правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по социальному направлению «**Полезные навыки**» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. *Регулятивные УУД:*

- *Определять и формулировать* цель деятельности с помощью педагога.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. *Познавательные УУД:*

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всего класса.
- Самостоятельно выполнять задания в рабочей тетради.

3. *Коммуникативные УУД:*

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.

- *Слушать и понимать* речь других.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

«Полезные навыки»

5 -11классы

Введение в курс. Формы и методы работы в группе, цели изучения данного курса. Упражнения на групповое сплочение.

Пре-тест. Проверка начальных знаний по данному курсу

Я и мои поступки. Положительный образ Я. Образ Я – система представлений о самом себе.

Самооценка и самовоспитание. Самовоспитание – развитие личности ребенка и выполнение защитных функций в неблагоприятных условиях социальной среды.

Уверенность – моя визитка. Как преодолеть стеснительность. Навыки уверенного поведения.

Общение. Анкетирование

Ответственность. Ответственность – качество личности, определяющее социальную зрелость подростка. Эгоизм. Принятие решений. Упражнения «Осознание мотива», «Благодарность без слов». Игра «Волшебный магазин»

Что такое психоактивное вещество? Информация. ПАВ – это вещество, влияющее на работу мозга. Наркотики – запрещенные законом ПАВ. Ингалянты – аэрозоли, чистящие вещества и бензин, пары которых вдыхают.

Соблюдай безопасность! Правила безопасного поведения в отношении ПАВ. Инструкции – правила безопасного использования чего-либо. Принятие решений. Тест «Большая пятерка качеств личности»

Учитесь властвовать собой. Методы снятия стресса. Как вести себя в конфликтной ситуации. Тест «Конфликтный ли ты человек?». Игра «Взгляд».

Кто и почему употребляет психоактивные вещества? Эффект – следствие действия или поступка. Альтернатива – выбор из нескольких возможных действий или поступков. Передозировка – отравление ПАВ, иногда приводящее к смерти. Принятие решений. Видеофильм «Каждый рассвет, он единственный».

Давление, влияние, ситуации... Доверие – уверенность, или вера в то, что тебе говорят правду. Убеждать – уговаривать, заставлять поверить. Общение. Тест «Мои волевые качества».

Мое здоровье. Информация. Физическое здоровье – это сильное, крепкое тело человека. Умственное здоровье – это ум и сила духа человека. Социальное здоровье – это благополучие человека и умение ладить с окружающими. наркоман – человек, употребляющий наркотики или больной наркоманией. Выполнение заданий рабочей тетради. Анкета для выявления отношения к ЗОЖ.

Темперамент и характер. Темперамент-совокупность индивидуальных особенностей личности. Типы темперамента. Интроверт, экстраверт. Тест – опросник Айзенка.

Правда и ложь о наркотиках. Миф – недостоверная информация, заблуждение, выдумка. Выполнение заданий рабочей тетради. Методика «Изучение потребности в поисках впечатлений».

Как начать разговор? Как поддержать и завершать разговор? Общение. Правила общения. Методика изучения потребности в общении. Как поддержать и завершать разговор?

Манипулирование. Манипулирование – это получение чего-либо хитростью. Манипулирование и давление. Принятие решений. Ролевые игры «Манипуляция», «Бункер»

Вперед к здоровью. Употребление ПАВ - безответственное поведение, опасное для здоровья и жизни человека. Принятие решений.

Стресс. Что такое стресс, основные закономерности протекания стрессовых реакций, воздействие стрессов и их последствия, возможность преодолевать стрессы. Упражнения «Списки», «Воздушный шар».

Мы вместе или нет? Что такое сплоченность? Игра-проблематизация. Упражнение «Подъемный кран», игра «Счет».

Формирование зависимости. Зависимые состояния. Что такое зависимость, почему она возникает. Упражнения «Мои привычки», «Поводырь».

Воздействие наркотиков на организм, последствия употребления. Упражнения «Разговор с телом», «Полет-падение». Методика Д.Амирхан, модификация А.Г.Грецова.

Влияние наркотиков на личность. Психологические изменения, происходящие под воздействием ПАВ, воздействие зависимых состояний на личность. Упражнения «Похвала», «Хорошо-плохо», «Доверие».

Умей сказать: «Нет!» Отказ. Возможность отказа от ПАВ, умение находить помощь и поддержку в сложных ситуациях. Упражнения «Решения», «Путаница». Методика «Семь качеств личности».

Алкоголь. Распространенность алкоголизма и потенциальная опасность употребления алкоголя. Конкурс «Плакат».

Курение. Влияние курения на физическое и психическое здоровье, умение противостоять рекламе. Ролевые игры. Тест «Локус контроля»