

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 им.Г.К. НЕСТЕРЕНКО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАНЕВСКОЙ РАЙОН**

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

от 29 августа 2023 протокол №1

Председатель \_\_\_\_\_ И. А. Сокол

## **Рабочая программа по внеурочной деятельности**

Направление: **социальное**

Объединение: **"Я принимаю вызов"**

Возраст учащихся : 11-15 лет

Срок реализации : 5 лет

Учитель: Прыткова О.В.

Рабочая Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС к организации внеурочной деятельности в основной школе и опирается на современную нормативную правовую базу деятельности образовательных организаций.

2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ «Я принимаю вызов!» подготовлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к организации внеурочной деятельности в основной школе, с учётом возрастных особенностей обучающихся и соблюдением правил безопасности подачи информации. Общий объем программы составлен из расчёта 1 час в неделю (34 часа в год).

Проблема потребления наркотических средств и психоактивных веществ среди молодёжи в России находится в зоне особого внимания государства и общества. Приоритетным направлением деятельности в сфере сохранения и укрепления здоровья населения является забота о состоянии здоровья молодого поколения, поскольку именно от этой группы зависит общий уровень популяционного здоровья страны. В наибольшей степени здоровью подрастающего поколения угрожает аддиктивное поведение – поведение, зависимое от потребления определённой группы психоактивных веществ. Вовлечение молодёжи в употребление алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ выступает фактором риска развития неизлечимых, по сути, заболеваний – алкоголизма, наркомании, ВИЧ, туберкулёза, а также сопутствующих соматических заболеваний

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).

Адаптированность к социальной среде (эмоционально благополучные отношения подростка в семье, школьном коллективе со сверстниками), социальная направленность личности подростка (стремление занять определённое социально приемлемое место в обществе, коллективе), развитое самосознание (принятие себя, интерес и мотивированность к социально значимой деятельности и др.) выступают важными показателями социального здоровья подростков.

Программа «Я принимаю вызов!» имеет аксиологический (ценностный) и одновременно профилактический характер, направлена на трансформацию системы ценностей подростка из деструктивной области, связанной с рисками употребления ПАВ, в созидательное, творческое русло.

Программа направлена на профилактику употребления наркотических средств и психотропных веществ путём создания социально-педагогических условий развития личности подростков, содействия формированию негативного отношения к употреблению ПАВ, представлений о здоровом образе жизни и важнейших социальных навыках, способствующих успешной адаптации в современном обществе. Мероприятия программы сбалансировано дают представления о негативном влиянии потребления ПАВ, но они не направлены на создание устрашающих образов наркотического бытия. Основной акцент мероприятий программы направлен на формирование у подростков компетенций, позволяющих им выстраивать позитивную линию жизни, опираясь на способности видеть и находить яркую, интересную реальность собственной жизни вне наркотического пространства. Программа ориентирована также на формирование правовой культуры подростка, как одного из условий успешности социализации молодёжи.

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 разработана в соответствии с требованиями ФГОС к организации внеурочной деятельности в основной школе и опирается на современную нормативную правовую базу деятельности образовательных организаций.

### **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) правоупослушного ответственного поведения, исполнения законов.
4. Способствовать формированию здорового стиля жизни и отрицательного отношения к употреблению ПАВ.
5. Создать предпосылки для формирования готовности принимать осознанные разрешения 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.

## Планируемые результаты обучения

**Личностные результаты** будут достигнуты в рамках когнитивного, ценностного и эмоционального, деятельностного компонентов.

*В рамках когнитивного компонента будут сформированы:*

- знания законодательства РФ 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;
- основы социально-критического мышления, способность ориентироваться в особенностях социальных отношений и взаимодействий устанавливать взаимосвязи между общественными и политическими событиями;
- 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 ее 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, оптимизм в восприятии мира как условие противостояния попыткам вовлечения в потребление ПАВ;
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании как важное условие предупреждения потребления ПАВ;
- позитивная моральная самооценка и моральные чувства – чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении как условие предупреждения потребления ПАВ.

*В рамках деятельностного 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 и принятия;
- умение конструктивно разрешать конфликты;
- готовность и способность к соблюдению моральных норм в отношении взрослых и сверстников;
- потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения и в общественно полезной деятельности, связанной с проектированием моделей ЗОЖ и профилактикой потребления ПАВ;
- умение строить жизненные планы, создавать и реализовывать социальные проекты в сфере ЗОЖ, профилактики потребления ПАВ.

*В рамках деятельностного компонента выпускник получит возможность для формирования:*

- готовности к самообразованию и самовоспитанию как условий позитивной самореализации;
- компетентности в реализации основ ЗОЖ в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм в ситуациях социальной неопределённости и ситуациях, сопряжённых с риском употребления ПАВ.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

*Выпускник научится:*

- планировать пути достижения названных целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать свое время и время, отведённое на командную работу, и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров, противостоять давлению группы, взрослых, в ситуациях риска потребления ПАВ.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- самостоятельно ставить перспективные жизненные цели и задачи;
- при планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;
- выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать для этого наиболее эффективные способы;
- адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;
- основам саморегуляции эмоциональных состояний.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

*Выпускник 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;
- обосновывать собственную позицию, особенно в сфере сохранения своего права на ЗОЖ и свободу от употребления ПАВ;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию невраждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- владеть основами коммуникативной рефлексии.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;
- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого;

### **Познавательные универсальные учебные действия**

*Выпускник научится:*

- осуществлять расширенный поиск информации по тематике ЗОЖ и предупреждения употребления ПАВ с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- строить логические рассуждения, включающее установление причинно-следственных связей, направленные на выработку отрицательного отношения к употреблению ПАВ;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, связанные с риском употребления ПАВ, выявляемые в ходе исследования.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- ставить проблему предупреждения употребления ПАВ, аргументировать ее актуальность;
- делать умозаключения и выводы на основе аргументации по проблематике ЗОЖ и ПАВ;
- организовывать исследование с целью проверки данных гипотез.

Таким образом, реализация программы способствует достижению трёх уровней результатов:

*Первый уровень результатов*—приобретение и усвоение обучающимися в процессе взаимодействия ученика с ведущим взрослым как значимыми для него носителем положительного социального знания и повседневного опыта социальных знаний (обобщённых норм, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), представлений о социальной реальности и повседневной жизни, в которой существуют риски, связанные с проблемой распространения и употребления ПАВ.

*Второй уровень результатов*—развитие социально значимых отношений, получение опыта ценностного отношения к социальной реальности в целом, способствующих формированию установок к здоровому образу жизни и неприятию ПАВ, в процессе взаимодействия обучающихся между собой в защищённой, дружественной среде.

*Третий уровень результатов*—приобретение подростком опыта самостоятельного социально значимого действия, направленного на пропаганду ценностей здорового образа жизни и отрицательного отношения к употреблению ПАВ.

### **Формы контроля уровня усвоения содержания**

Программа предусматривает вариативные формы контроля уровня освоения обучающимися содержания разделов (тем):

- тематические
- выставки творческих работ участников;
- викторины;
- заключительным этапом программы является организация и проведение праздников достижений участников «Шаги к здоровью»;

- анкетирование участников (заполнение анкеты обратной связи);
- обратная связь (рефлексия) участников (устные высказывания участников по определённой заданной ведущим схеме).

### Формы занятий

Занятия могут проводиться учителями, классными руководителями, педагогами-организаторами, педагогами-психологами, педагогами организаций дополнительного образования в рамках внеурочной деятельности и в части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений, в рамках внеурочной деятельности.

Формы работы по программе: интерактивное взаимодействие в больших и малых группах. Использование групповой работы – важнейший элемент современного обучения. Работа в группе позволяет обучающимся приобрести ряд важнейших качеств: умение выработать совместное решение; терпимость к другим людям и позициям; необходимость поиска компромиссов; способность аргументировать свою точку зрения; стремление к диалогу; умение строить отношения с учётом эмоционального состояния других людей, своего собственного, общей атмосферы в группе.

Профилактические занятия реализуются так же через такие формы, как круглые столы, учебные конференции, диспуты, поисковые и научные исследования, социальное проектирование. В программу занятий включены психогимнастические упражнения, элементы аутотренинга, предусмотрено чередование приоритетов эмоциональных, интеллектуальных, поведенческих нагрузок при выполнении заданий и упражнений.

### Методическое обеспечение курса

-Рабочая программа курса «Я принимаю вызов!»

-Методические материалы для учителей

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Учебно-тематический план программы внеурочной деятельности для обучающихся 5 классов «Я принимаю вызов!» (34 ч)

| № п/п | Разделы, темы   | Теоретические занятия | Практические занятия | Всего часов |
|-------|---|-----------------------|----------------------|-------------|
| 1     | Навыки вступления в контакт в условиях группового взаимодействия как фактор предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. Первичная диагностика | 1                     | 1                    | 2           |
| 2     | Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений              | 1                     | 2                    | 3           |
| 2.1   | Интерактивная беседа «Мир человеческих отношений – мир эмоций»  | 1                     | 0                    | 1           |
| 2.2   | Практикум (тренинг) «Отреагирование негативных эмоциональных состояний»   | 0                     | 1                    | 1           |
| 2.3   | Организация выставки и представление (презентация) творческих работ участников «Я   | 0                     | 1                    | 1           |

|          |  |          |          |          |
|----------|--|----------|----------|----------|
|          | и мои эмоции»  |          |          |          |
| <b>3</b> | <b>Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте</b>   | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> |
| 3.1      | Интерактивная беседа «Конфликты и технологии разрешения конфликтов»  | 1        | 0        | 1        |
| 3.2      | Практикум (тренинг) «Технологии разрешения конфликтных ситуаций»   | 0        | 1        | 1        |
| 3.3      | Игровой практикум (тренинг) «Навыки позитивного общения в эмоционально напряжённых ситуациях»  | 0        | 1        | 1        |
| <b>4</b> | <b>Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ</b>          | <b>1</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
| 4.1      | Интерактивная беседа «Психология жизненного успеха»  | 1        | 0        | 1        |
| 4.2      | Практикум (тренинг) «Развитие критического мышления в отношении информации, связанной с ПАВ»   | 0        | 1        | 1        |
| 4.3      | Практикум (тренинг) «Технологии принятия ответственного решения»   | 0        | 1        | 1        |
| 4.4.     | Викторина «Мир моего Я»  | 0        | 1        | 1        |
| <b>5</b> | <b>Стрессоустойчивость и стратегии совладающего поведения как фактор профилактики употребления ПАВ</b>   | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>2</b> |
| 5.1      | Интерактивная беседа «Что такое стресс»  | 1        | 0        | 1        |
| 5.2      | Практикум (тренинг) «Как совладать со стрессом. Стратегии совладающего поведения (коппинг-стратегии)»  | 0        | 1        | 1        |
| <b>6</b> | <b>Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ)</b> | <b>0</b> | <b>4</b> | <b>4</b> |
| 6.1      | Интерактивная беседа «Безопасное поведение и социальные риски, связанные с ПАВ»  | 0        | 1        | 1        |
| 6.2      | Диспут «Употребление ПАВ – риск для здоровья и жизни: моя личная позиция»  | 0        | 1        | 1        |
| 6.3      | Практикум (тренинг) «Навыки уверенного поведения в ситуации социального риска ‘Спасибо, нет!’»   | 0        | 1        | 1        |
| 6.4      | Практикум (тренинг) с элементами арт-педагогики. «Я принимаю вызов: ПАВ как риск   | 0        | 1        | 1        |



|           |   |          |          |          |
|-----------|---|----------|----------|----------|
|           | для здоровья и успеха»  |          |          |          |
| <b>7</b>  | <b>Представления о воздействии рекламы в сфере предложения ПАВ на принятие решений</b>  | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> |
| 7.1       | Интерактивная беседа «Реклама как метод воздействия на поведение человека»  | 1        | 0        | 1        |
| 7.2       | Практикум (тренинг) «Как противостоять давлению рекламы в сфере предложения ПАВ»  | 0        | 1        | 1        |
| 7.3       | Выставка и представление (презентация) рекламных продуктов, разработанных обучающимися по пропаганде здорового образа жизни и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ, «Моё здоровье и безопасность» | 0        | 1        | 1        |
| <b>8</b>  | <b>Формирование представлений о социальной ответственности, правовой культуре, административной и уголовной ответственности в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков</b>                       | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>2</b> |
| 8.1       | Интерактивная беседа «Правовая культура и правила делового межличностного общения как условие безопасного поведения в обществе»   | 1        | 0        | 1        |
| 8.2       | Практикум (тренинг) с элементами ролевой игры «Моя правовая ответственность»  | 0        | 1        | 1        |
| <b>9</b>  | <b>Интернет-пространство и профилактика употребления ПАВ: риски и возможности</b>   | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>2</b> |
| 9.1       | Интерактивная беседа «Информационно-коммуникативная сеть Интернет как поле рисков и сфера возможностей в профилактике употребления ПАВ подростками и молодёжью»   | 1        | 0        | 1        |
| 9.2       | Практикум (тренинг) «Как обеспечить свою безопасность в интернет-пространстве?»   | 0        | 1        | 1        |
| <b>10</b> | <b>Пропаганда здорового образа жизни и профилактика употребления ПАВ</b>  | <b>1</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
| 10.1      | Интерактивная беседа «Здоровье человека как ценность и как сфера личной ответственности»  | 1        | 0        | 1        |
| 10.2      | Практикум (тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды здорового образа жизни: «Здоровый образ жизни – для меня!»   | 0        | 1        | 1        |
| 10.3      | Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде здорового образа жизни и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ  | 0        | 1        | 1        |
| 10.4      | Выставка и представление (презентация)  | 0        | 1        | 1        |

|           |   |          |           |           |
|-----------|---|----------|-----------|-----------|
|           | проектов по пропаганде здорового образа жизни и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ «Здоровый образ жизни – для меня!»                             |          |           |           |
| <b>11</b> | <b>Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели</b>   | <b>0</b> | <b>2</b>  | <b>2</b>  |
| 11.1      | Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей». Заключительная диагностика | 0        | 1         | 1         |
| 11.2      | Фестиваль достижений «Шаги к здоровью: ‘Я принимаю вызов!’»   | 0        | 1         | 1         |
|           | <b>ИТОГО</b>  | <b>9</b> | <b>25</b> | <b>34</b> |

### *Содержание курса*

#### **Тема 1. Навыки вступления в контакт в условиях группового взаимодействия как фактор предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. Первичная диагностика (2ч.)**

Для профилактики употребления ПАВ обучающимися важное значение имеет степень сформированности у них личностных качеств, обеспечивающих возможность выбора эффективных стратегий поведения в различных ситуациях социального взаимодействия, в том числе в ситуациях, связанных с риском вовлечения в группы сверстников, демонстрирующих аддиктивные (зависимые) формы поведения, а также в ситуациях предложения попробовать наркотики. Важное значение в аспекте профилактики приобретают коммуникативные навыки, включающие в себя умение понимать и учитывать намерения и способы коммуникации партнёра по общению, наличие опыта позитивного межличностного общения в группе сверстников без использования ПАВ, первичная диагностика актуальной социальной ситуации в классе и индивидуальных психолого-педагогических характеристик обучающихся – участников занятий.

*Основные понятия:* формирование группы, интеграция в группу сверстников и построение продуктивного взаимодействия со сверстниками и ведущим – взрослым. Правила группового взаимодействия, правила круга. Общение как базовая потребность человека. Правила установления контакта как первый этап эффективного группового взаимодействия. Техники общения. Коммуникативная рефлексия как способ осознания оснований собственных действий и действий партнёра. Языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей. Регуляция собственного речевого поведения как основы коммуникативной компетентности.

*Формы работы:* игровые упражнения и задания, рефлексивное общение.

#### **Тема 2. Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений (3ч.)**

В подростковом возрасте агрессия подкрепляется как активно протекающими гормональными процессами, так и внешним окружением. Нередко, в случае, если ребёнок или подросток сам подвергается насилию (например, семье), агрессивное поведение является способом преодолеть собственные негативные переживания, чувство беспомощности и несостоятельности.

Все эти негативные переживания могут спровоцировать начало употребления такими подростками ПАВ.

В процессе адаптации к новым социальным условиям 5 класса, появления новых фигур значимых взрослых – педагогов, формирования в новых условиях классного коллектива возможно возникновение конфликтов, проявление негативных эмоций, в том числе агрессивных. Важное значение для конструктивного выхода из данных состояний имеет наличие у обучающихся навыков анализа и понимания своих собственных эмоциональных состояний и состояний окружающих, практических умений 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.

*Основные понятия:* эмоции и чувства. Агрессия. Способы работы с агрессией, гневом. Профилактика агрессивных проявлений. Основы саморегуляции.

*Формы работы:* интерактивная беседа, практикум (тренинг), методы гармонизации эмоционального состояния.

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

Важную роль для профилактики употребления ПАВ играет формирование у обучающихся практических умений взаимодействия при решении проблемных ситуаций, в том числе в ситуации столкновения интересов в группе и команде (семья, школа, компания сверстников), понимание ими относительности мнений и подходов к решению проблемы употребления ПАВ, умений аргументировать свою точку зрения, дискутировать и отстаивать свою позицию невраждебным для оппонентов образом. Развитие у подростков умения выдерживать негативное давление группы, успешно преодолевать конфликты, общаться с другими людьми без предубеждений, принимать их достоинства и недостатки, организовывать взаимоподдержку, сотрудничество, помощь способствует формированию социальной компетентности подростков в целом.

*Основные понятия:* психология конфликта, две стороны конфликта. Профилактика конфликтов. Поведение в конфликте. Способы разрешения конфликтов. Способы обоснования и отстаивания собственной позиции.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг). Ролевая игра.

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

Способность к саморазвитию, самореализации, ответственность являются фактором внутренней защиты личности от риска начала употребления ПАВ. Поэтому важное значение имеет создание педагогических условий для личностного самоопределения подростков, развитие у них критического мышления и рефлексии в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей, формирование практических умений принятия ответственных решений.

*Основные понятия:* психология жизненного успеха. Я – концепция, самооценка, мотивация достижения успеха. Эмпатия как осознанное понимание и сопереживание чувствам других, выражающаяся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия. Саморегуляция деятельности. Рефлексия как свойство личности. Самоопределение и принятие ответственных решений.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг). Викторина.

### **Тема 5. Стрессоустойчивость и стратегии совладающего поведения как фактор профилактики употребления ПАВ (2 ч.)**

Копинг – механизмы и копинг – стратегии – способы преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, стратегии поведения, которые применяет человек, попав в трудную жизненную ситуацию. Определено 8 основных типов стратегий копинг-поведения, которые охватывают разные аспекты личности: конфронтационный копинг, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка. Человек, оказавшись в трудной жизненной ситуации, может использовать одну или несколько стратегий копинг-поведения. У подростков, как правило, репертуар использования данных стратегий невелик. Типичным поведением в состоянии стресса, трудных жизненных ситуациях для них является враждебность и готовность к риску, попытки отделиться от ситуации, уменьшив её значимость, усилия, направленные на избегание проблемы, им сложно посмотреть на ситуацию под другим углом зрения и увидеть в ней что-то положительное, контролировать свои переживания и поступки, а также признать свою роль в возникшей проблеме. По окончании занятий у подростков расширяется репертуар стратегий совладающего поведения, что способствует повышению стрессоустойчивости и формированию психологических защит личности подростков в различных жизненных ситуациях, в том числе в ситуациях социального риска, связанных с ПАВ.

*Основные понятия:* стресс. Стрессоустойчивость личности. Представление о ситуациях социального риска. Самоконтроль, поиск социальной поддержки, социальная ответственность, принятие ответственности, принятие решения, положительная переоценка.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

## **Тема 6. Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ) (4 ч.)**

В 5 классе тема психоактивных веществ (в аспекте употребления алкоголя, табака, наркотиков) должна обсуждаться с обучающимися в случае актуализации темы, связанной конкретно с алкоголем, пивом или наркотиками. Если данные темы в конкретном классе в момент проведения занятия не актуальны, целесообразно в целях обеспечения информационной безопасности обучающихся обсуждать только социальные риски, связанные с табакокурением.

Человек в подростковом возрасте наиболее уязвим, и ему свойственны потребности в переживаниях. У подростка происходит переоценка ценностей, ему просто необходимо ощущение насыщенного переживания, поэтому он стремится к экстремальным ощущениям, таким, где есть неопределённость, риск. В таких ситуациях может возникнуть риск приобщения подростка к ПАВ.

Употребление ПАВ как социальная проблема. Истинные или ложные представления о ПАВ. Когда подростку предлагают курить, его решение основывается на различных факторах. Под давлением противоречивых влияний молодой человек не всегда принимает свои решения разумно, учитывая информацию о ЗОЖ. Сиюминутная выгода зачастую имеет для подростка значительно больший вес, чем долговременная. На принятие решения также влияет прежний опыт молодого человека, полученный в подобных ситуациях. Благодаря активному включению в обучение участники осознают причины начала употребления ПАВ, учатся принимать осмысленные решения. Коллективная творческая работа «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха» как символическая коммуникация между участниками группы в процессе создания ими общего рисунка является средством предупреждения социальной изоляции и развития социальных навыков подростков, поскольку она предоставляет участникам возможность использовать символические средства коммуникации в качестве более психологически безопасных, по сравнению с речью. На основе полученного опыта символической коммуникации участники групповых занятий могут затем развивать и иные формы контакта друг с другом. Результатом применения таких техник нередко также являются модификация и коррекция присущих некоторым участникам группы дезадаптивных моделей поведения.

*Основные понятия:* безопасное поведение. Социальные риски. Употребление ПАВ как социальная проблема. Истинные или ложные представления о ПАВ. Навыки принятия ответственного решения. Модификация и коррекция присущих некоторым участникам группы дезадаптивных моделей поведения.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

### **Тема 7. Представления о воздействии рекламы в сфере предложения ПАВ на принятие решений 3 ч.)**

Реклама построена на использовании образов, которые воздействуют на потенциальных потребителей, символизируют свободу, независимость и приключения. В свою очередь, базовые потребности подростков – это также потребности в большей степени свободы, независимости, в приключениях и острых ощущениях. Таким образом, рекламные предложения и подростки «находят» друг друга, а отсутствие у подростков опыта и навыков критического мышления, возрастные установки принимать решения не на основе взвешенного анализа ситуации, а на основе импульсивных побуждений приводят к тому, что воздействие рекламы выступает для подростков серьёзным социальным риском, особенно если дело касается явных или косвенных предложений рекламного характера о приобретении и употреблении ПАВ.

*Основные понятия:* реклама как форма привлечения потребителей ПАВ. Пути влияния на восприятие человека, создание мифов о ПАВ. Формирование у обучающихся представлений о рисках воздействия рекламы на безопасность поведения в сфере предложения ПАВ.

*Формы работы:* Интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

### **Тема 8. Формирование представлений о социальной ответственности, правовой культуре, административной и уголовной ответственности в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков (2 ч.)**

Для профилактики употребления ПАВ подростками большое значение имеет формирование у них основ правовой культуры, представлений о правах и обязанностях, в том числе в сфере ответственности за применение и распространение ПАВ. Факторами защиты личности в данной сфере в определённой степени могут выступать умение вступать в диалог и вести его на основе равноправных отношений, взаимного уважения и принятия, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию.

*Основные понятия:* правовая культура. Права и обязанности несовершеннолетних, в том числе в сфере ответственности за применение и распространение ПАВ.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

### **Тема 9. Интернет-пространство и профилактика употребления ПАВ: риски и возможности (2 ч.)**

Интернет-пространство является обширной зоной риска для подростков в аспекте предложения и распространения информации о ПАВ. Роскомнадзором проводится блокировка интернет сайтов,, вредных для здоровья детей. Способность и готовность к использованию ИКТ в целях обучения и развития является одним из механизмов защиты от негативного влияния интернет- пространства при использовании различных гаджетов, в том числе мобильных телефонов.

*Основные понятия:* риски и безопасное поведение в информационно-коммуникативной сети Интернет.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

### **Тема 10. Пропаганда здорового образа жизни и профилактика употребления ПАВ (5 ч.)**

В процессе реализации программы предлагается не просто говорить о вреде и пользе ПАВ, предлагая тем самым участникам лишь пассивную позицию слушателей, а способствовать формированию у подростков ценностей здорового стиля жизни, обучать постановке реальных и достижимых целей, вырабатывать план действий, осуществлять свое право на выбор и ответственность. Для решения этих задач необходимо обучать подростков технологиям рефлексивного общения, отстаивания своей позиции, точки зрения. 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 негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ.

*Основные понятия:* здоровье и здоровый образ жизни. Ценностное отношение к здоровью. Критическое мышление. Рефлексивное общение. Целеполагание в сфере пропаганды здорового образа жизни. Выбор и ответственность. Создание условий для пропаганды и формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни в образовательной организации. Добровольчество подростков в сфере пропаганды ЗОЖ как механизм интериоризации представлений о здоровом образе жизни современного человека и формирования лидерских качеств личности.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

## **Тема 11. Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели (2 ч.)**

Представления о будущем являются показателем социальной зрелости подростка. В предподростковом и младшем 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 подготовка пятиклассников к овладению навыками проектирования успешного и здорового будущего, целеполагания и умений 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 и выбирать наиболее эффективный способ достижения цели.

*Основные понятия:* навыки построения будущего на основе полученных в ходе освоения программы знаний и практического опыта.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг). Заключительная диагностика.

*Заключительная диагностика:*

- «шкала наблюдений» за личностными особенностями обучающихся, которые могут стать факторами риска употребления ПАВ (Н.И. Цыганкова, О.В. Эрлих);
- «методика «Выявление и оценка коммуникативных и организаторских склонностей (качеств)» В.В. Синявского, Б.А. Федоршина;
- приобретение подростком опыта самостоятельного социально-значимого действия, направленного на пропаганду ценностей здорового образа жизни и отрицательного отношения к употреблению ПАВ, можно зафиксировать, наблюдая за характером (степенью мотивированности, активности, компетентности) его участия в разработке и реализации социальных проектов, мероприятиях по контролю усвоения знаний в рамках тематических блоков.

## **Тема 12. Подведение итогов за год.**

*Тематическое планирование и содержание курса*

**Учебно-тематический план программы внеурочной деятельности  
для обучающихся 6 класса «Я принимаю вызов!» (35 ч)**

| <b>№ п /п</b> | <b>Разделы, темы</b>   | <b>Теоретические занятия</b> | <b>Практические занятия</b> | <b>Всего часов</b> |
|---------------|--|------------------------------|-----------------------------|--------------------|
| <b>1</b>      | <b>Навыки эффективного общения как фактор предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. Первичная диагностика.</b>   | <b>1</b>                     | <b>0</b>                    | <b>1</b>           |
| <b>2</b>      | <b>Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений.</b>   | <b>1</b>                     | <b>1</b>                    | <b>2</b>           |
| 2.1           | Интерактивная беседа «Эмоции и чувства. Как распознавать эмоциональные состояния других людей на основе наблюдения за внешними проявлениями эмоций (мимика, пантомимика, голос и т.д.)». | 1                            | 0                           | 1                  |
| 2.2           | Практикум (тренинг) «Технологии отреагирования и саморегуляции негативных эмоциональных состояний».  | 0                            | 1                           | 1                  |
| <b>3</b>      | <b>Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте.</b>  | <b>1</b>                     | <b>2</b>                    | <b>3</b>           |
| 3.1           | Интерактивная беседа «Эффективное общение и конфликты».  | 1                            | 0                           | 1                  |
| 3.2           | Ролевая игра «Влияние сверстников: способы отстаивания собственной позиции».   | 0                            | 1                           | 1                  |
| 3.3           | Практикум (тренинг) «Технологии сотрудничества и позитивного мышления как профилактика конфликтов».  | 0                            | 1                           | 1                  |
| <b>4</b>      | <b>Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ.</b>           | <b>2</b>                     | <b>4</b>                    | <b>6</b>           |
| 4.1           | Интерактивная беседа «Понятие Я-концепции и личностное самоопределение».   | 1                            | 0                           | 1                  |
| 4.2           | Практикум (тренинг) «Развитие критического мышления в отношении информации связанной с ПАВ и предложений об их приобретении и употреблении».   | 0                            | 1                           | 1                  |
| 4.3           | Игровой практикум (тренинг) моделирования ситуаций принятия ответственного решения.  | 0                            | 1                           | 1                  |

|          |   |          |          |          |
|----------|---|----------|----------|----------|
| 4.4      | Дискуссия «Здоровый образ жизни: моя свобода и ответственность».  | 0        | 1        | 1        |
| 4.5      | Интерактивная беседа «Психология жизненного успеха. Постановка целей и пути их достижения».   | 1        | 0        | 1        |
| 4.6      | Практикум (тренинг) «Открытие себя и своих возможностей».   | 0        | 1        | 1        |
| <b>5</b> | <b>Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ.</b>   | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>6</b> |
| 5.1      | Интерактивная беседа «Стресс как реакция организма на нестандартную жизненную ситуацию. Как справиться со стрессом в школьной жизни».   | 1        | 0        | 1        |
| 5.2      | Практикум (тренинг) «Ситуации социального риска и стратегии совладающего с трудностями поведения (коппинг-стратегии)».  | 0        | 1        | 1        |
| 5.3      | Ролевая игра «Как совладать со стрессом».   | 0        | 1        | 1        |
| 5.4      | Практикум (тренинг) «Навыки уверенного поведения ситуации социального риска "Спасибо, нет!"».   | 0        | 1        | 1        |
| 5.5      | Интерактивная беседа «Реклама табака и алкоголя как метод воздействия на принятие решения и поведение человека».  | 1        | 0        | 1        |
| 5.6      | Интерактивная беседа. «Информационно-коммуникативная сеть Интернет как поле возможностей и сфера рисков».   | 1        | 0        | 1        |
| <b>6</b> | <b>Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ).</b> | <b>1</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
| 6.1      | Рефлексивная беседа «Употребление ПАВ как риск для здоровья и жизни».   | 1        | 0        | 1        |
| 6.2      | Дискуссия «Употребление ПАВ – риск для здоровья и жизни: моя личная позиция».   | 0        | 1        | 1        |
| 6.3      | Практикум (тренинг) формирования негативного отношения к употреблению ПАВ.  | 0        | 1        | 1        |
| 6.4      | Ролевые игры или проигрывание проблемных ситуаций, связанных ПАВ.   | 0        | 1        | 1        |
| 6.5      | Создание выставки коллективных творческих работ (группа делится на 3-4 подгруппы) «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха».   | 0        | 1        | 1        |
| <b>7</b> | <b>Формирование представлений о социальной ответственности, правовой культуре, административной и уголовной ответственности в сфере употребления и распространения ПАВ и</b>            | <b>0</b> | <b>2</b> | <b>2</b> |



|     |   |           |           |           |
|-----|---|-----------|-----------|-----------|
|     | <b>незаконного оборота наркотиков.</b>  |           |           |           |
| 7.1 | Деловая игра «Административная и уголовная ответственность в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков».  | 0         | 1         | 1         |
| 7.2 | Практикум (тренинг) с элементами ролевой игры «Моя правовая ответственность».   | 0         | 1         | 1         |
| 8   | <b>Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ.</b>  | <b>0</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  |
| 8.1 | Диспут «Здоровье человека как ценность и как сфера личной ответственности».   | 0         | 1         | 1         |
| 8.2 | Практикум (тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды ЗОЖ «Здоровый образ жизни – для меня!».  | 0         | 1         | 1         |
| 8.3 | Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ, и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ.   | 0         | 3         | 3         |
| 8.4 | Выставка и представление (презентация) проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ «Здоровый образ жизни – для меня!».          | 1         | 1         | 1         |
| 9   | <b>Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания, и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика.</b>   | <b>0</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  |
| 9.1 | Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей». Заключительная диагностика.. | 0         | 1         | 1         |
| 9.2 | Фестиваль достижений «Шаги к здоровью: "Я принимаю вызов!"».  | 0         | 1         | 1         |
|     | <b>ИТОГО</b>  | <b>11</b> | <b>24</b> | <b>35</b> |

### Содержание курса

#### Тема 1. Эффективное общение как фактор предупреждения вовлечения обучающихся в употребление ПАВ. Первичная диагностика (1 ч)

Навыки эффективного общения способствуют становлению личности подростка и его успешной интеграции в общество. Индивидуально-психологические способности к общению включают в себя: желание вступать в контакт с окружающими: «Я хочу», умение организовать общение: «Я умею», то есть умение слушать, эмоционально сопереживать, решать конфликтные ситуации, знание норм и правил поведения, которым необходимо следовать в общении: «Я знаю». Развитие навыков эффективного общения и сотрудничества помогает созданию позитивной мотивации общения, это способствует формированию

личностью защитных механизмов, обеспечивающих преодоление возникающих проблем и барьеров в общении со взрослыми и сверстниками. Для профилактики употребления ПАВ обучающимися важное значение имеет степень сформированности коммуникативных навыков, обеспечивающих возможность выбора эффективных стратегий поведения в различных ситуациях социального взаимодействия, в том числе, в ситуациях, связанных с риском вовлечения в группы сверстников, демонстрирующих аддиктивные (зависимые) формы поведения.

*Основные понятия:* общение как базовая потребность человека. Техники общения. Коммуникативная рефлексия. Эмпатия. Технологии невербального общения. формирование умения выполнять совместные задания.

*Формы работы:* круг знакомства, рефлексивное общение. Игра как метод моделирования поведения в совместной деятельности.

*Первичная диагностика:*

- "Шкала наблюдений" за личностными особенностями обучающихся, которые могут стать факторами риска употребления ПАВ (Н.И. Цыганкова, О.В. Эрлих).
- Методика «Выявление и оценка коммуникативных и организаторских склонностей (качеств)» В.В. Синявского, Б.А. Федоршина

## **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.

*Основные понятия:* эмоции и чувства. Агрессия и причины агрессивного поведения. Способы работы с агрессией, гневом. Профилактика агрессивных проявлений. Эмпатия как осознанное понимание и сопереживание чувствам других, выражающаяся в поступках, направленных на помощь и обеспечение эмоционального благополучия. Основы саморегуляции и аутотренинга. Способы улучшения настроения без применения ПАВ.

*Формы работы:* интерактивная беседа, практикум (тренинг), психогимнастика (этюды на выражение различных эмоций).

## **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, заглаживать 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, и что, кроме того, мы должны беречь также и здоровье окружающих нас людей.

*Основные понятия:* психология конфликта. Профилактика конфликтов. Поведение в конфликте. Способы разрешения конфликтов. Психологические принципы общения и сотрудничества. Влияние сверстников. Команда как форма сотрудничества в современном мире. Положительное значение конфликта. Техники, способствующие взаимопониманию. Позитивное мышление.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Ролевая игра. Практикум (тренинг).

#### **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.

*Основные понятия:* Я-концепция. Саморазвитие, самореализация. Мотивация достижения успеха. Рефлексия как свойство личности. Свобода и ответственность. Умение делать выбор, самоопределение и принятие ответственных решений.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг). Дискуссия.

#### **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.

Человек в подростковом возрасте наиболее уязвим, и ему свойственны потребности в переживаниях. У подростка происходит переоценка ценностей, ему просто необходимо ощущение насыщенного переживания, поэтому он стремится к экстремальным ощущениям, таким, где есть неопределенность, риск. В таких ситуациях может возникнуть риск приобщения подростка к ПАВ. Важной задачей становится 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.

Интернет-пространство является обширной зоной риска для подростков в аспекте предложения и распространения информации о ПАВ. Роскомнадзором проводится блокировка Интернет-сайтов, вредных для здоровья детей. Способность и готовность к использованию ИКТ в целях обучения и развития является одним из механизмов защиты от негативного влияния Интернет-пространства при использовании различных гаджетов, в том числе, мобильных телефонов.

*Основные понятия:* Стрессоустойчивость личности. Стрессы в школьной жизни. Представление о ситуациях, связанных с предложением и употреблением ПАВ как ситуациях социального риска. Понятия и представления о безопасном поведении и социальных рисках, связанных с ПАВ. Риски и безопасное поведение в информационно-коммуникативной сети Интернет.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

#### **Тема 6. Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ) (5 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.

*Основные понятия:* Безопасное поведение. Социальные риски. Причины начала употребления ПАВ. Употребление ПАВ как социальная проблема. Истинные или ложные представления о ПАВ. Навыки принятия ответственного решения. Модификация и коррекция присущих некоторым участникам группы дезадаптивных моделей поведения.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

#### **Тема 7. Формирование представлений о социальной ответственности, правовой культуре, административной и уголовной ответственности в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков (2 ч)**

Для профилактики употребления ПАВ подростками большое значение имеет формирование у них основ правовой культуры, представлений о своих правах и обязанностях, о правовых нормах, в том числе, в сфере административной и уголовной ответственности за применение и распространение ПАВ. Факторами защиты личности в данной сфере в определенной степени выступают умения вступать в диалог и вести его на основе равноправных отношений, взаимного уважения и принятия, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, в дискуссии, умение аргументировать свою позицию.

*Основные понятия:* Правовая культура. Административная и уголовная ответственность. Права и обязанности несовершеннолетних.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг)

## **Тема 8. 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?».

*Основные понятия:* здоровье и здоровый образ жизни. Ценностное отношение к здоровью. Ценности здорового образа жизни. Критическое мышление. Рефлексивное общение. Целеполагание в сфере пропаганды здорового образа жизни. Создание условий для пропаганды и формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни в образовательной организации. Добровольчество подростков в сфере пропаганды ЗОЖ как механизм интериоризации представлений о здоровом образе жизни современного человека и формирования лидерских качеств личности. Привлечение внимания подростков к проектированию собственного направления здорового образа жизни. Социальная проба, социальная практика, социальный проект как виды социального проектирования.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

## **Тема 9. Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика (2 ч)**

Представления о будущем является показателем социальной зрелости подростка. Если эти представления ориентированы на успешное будущее – это дополнительный фактор профилактики 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.

*Основные понятия:* навыки построения будущего на основе полученных в ходе освоения программы знаний и практического опыта.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг). Заключительная диагностика.

*Заключительная диагностика:*

- "Шкала наблюдений" за личностными особенностями обучающихся, которые могут стать факторами риска употребления ПАВ (Н.И Цыганкова, О.В. Эрлих),
- Методика «Выявление и оценка коммуникативных и организаторских склонностей (качеств)» В.В. Синявского, Б.А. Федоршина.
- Приобретение подростком опыта самостоятельного социально значимого действия, направленного на пропаганду ценностей здорового образа жизни и отрицательного отношения к употреблению ПАВ можно зафиксировать, наблюдая за характером (степенью мотивированности, активности, компетентности) его участия в разработке и реализации социальных проектов, мероприятиях по контролю усвоения знаний в рамках тематических блоков.

***Тематическое планирование и содержание курса***

**Учебно-тематический план программы внеурочной деятельности  
для обучающихся 7 класса «Я принимаю вызов!» (34 ч)**

| № п/п | Разделы, темы   | Теоретические занятия | Практические занятия | Всего часов |
|-------|---|-----------------------|----------------------|-------------|
| 1     | <b>Навыки эффективного общения как фактор предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. Первичная диагностика</b>   | 1                     | 0                    | 1           |
| 2     | <b>Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений</b>   | 1                     | 1                    | 2           |
| 2.1   | Интерактивная беседа «Эмоции и чувства. Как распознавать эмоциональные состояния других людей на основе наблюдения за внешними проявлениями эмоций (мимика, пантомимика, голос и т.д.)» | 1                     | 0                    | 1           |
| 2.2   | Практикум (тренинг) «Технологии отреагирования и саморегуляции негативных эмоциональных состояний»  | 0                     | 1                    | 1           |
| 3     | <b>Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте</b>  | 1                     | 2                    | 3           |
| 3.1   | Интерактивная беседа «Эффективное общение и конфликты»  | 1                     | 0                    | 1           |
| 3.2   | Ролевая игра «Влияние сверстников: способы отстаивания собственной позиции»   | 0                     | 1                    | 1           |
| 3.3   | Практикум (тренинг) «Технологии сотрудничества и позитивного мышления   | 0                     | 1                    | 1           |

|          |  |          |          |          |
|----------|--|----------|----------|----------|
|          | как профилактика конфликтов»   |          |          |          |
| <b>4</b> | <b>Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ</b>          | <b>2</b> | <b>4</b> | <b>6</b> |
| 4.1      | Рефлексивная беседа «Образ Я и мои жизненные цели»   | 1        | 0        | 1        |
| 4.2      | Практикум (тренинг) «Нравственные ценности и цели человека. Внешние воздействия, которые влияют на принятие решений»   | 0        | 1        | 1        |
| 4.3      | Ролевая игра «Неудачники и победители»   | 0        | 1        | 1        |
| 4.4      | Диспут «Здоровый образ жизни: я вчера, я сегодня, я в будущем»   | 0        | 1        | 1        |
| 4.5      | Рефлексивная беседа «Свобода и ответственность. Выбор и принятие ответственных решений»  | 1        | 0        | 1        |
| 4.6      | Создание и презентация творческих работ, организация выставки «Мой выбор: здоровье и успешное будущее»   | 0        | 1        | 1        |
| <b>5</b> | <b>Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ</b>   | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>6</b> |
| 5.1      | Рефлексивная беседа «Безопасность и социальные риски, связанные с ПАВ»   | 1        | 0        | 1        |
| 5.2      | Практикум (тренинг) «Развитие стрессоустойчивости и совладающего с трудностями поведения (копинг-стратегий)»   | 0        | 1        | 1        |
| 5.3      | Игровой практикум (тренинг) «Как совладать со стрессом?»   | 0        | 1        | 1        |
| 5.4      | Практикум (тренинг) «Навыки уверенного поведения»  | 0        | 1        | 1        |
| 5.5      | Интерактивная беседа «Реклама табака и алкоголя как метод воздействия на принятие решения и поведение человека»  | 1        | 0        | 1        |
| 5.6      | Интерактивная беседа «Информационно-коммуникативная сеть Интернет как поле возможностей и сфера рисков»  | 1        | 0        | 1        |
| <b>6</b> | <b>Формирования устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ)</b> | <b>1</b> | <b>5</b> | <b>6</b> |
| 6.1      | Рефлексивная беседа «Здоровье как важнейшая социальная ценность. Как   | 1        | 0        | 1        |

|     |   |          |          |          |
|-----|---|----------|----------|----------|
|     | противостоять разрушительным для здоровья формам поведения»   |          |          |          |
| 6.2 | Ситуационная игра «Аргументы отказа от пробы ПАВ»   | 0        | 1        | 1        |
| 6.3 | Практикум (тренинг) «Мой здоровый образ жизни»  | 0        | 1        | 1        |
| 6.4 | Ролевые игры или пьесы о проблемных ситуациях, связанных ПАВ  | 0        | 1        | 1        |
| 6.5 | Практикум (тренинг) с элементами деловой игры «Административная и уголовная ответственность в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков»            | 0        | 1        | 1        |
| 6.6 | Создание выставки коллективных творческих работ (группа делится на 3-4 подгруппы) «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха»  | 0        | 1        | 1        |
| 7   | <b>Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ</b>   | <b>0</b> | <b>6</b> | <b>6</b> |
| 7.1 | Диспут «Здоровье человека как ценность и как сфера личной ответственности»  | 0        | 1        | 1        |
| 7.2 | Практикум (тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды ЗОЖ «Здоровый образ жизни – для меня!»   | 0        | 1        | 1        |
| 7.3 | Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ, и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ  | 0        | 3        | 3        |
| 7.4 | Выставка и представление (презентация) проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ  | 0        | 1        | 1        |
| 8   | <b>Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания, и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика</b>  | <b>0</b> | <b>3</b> | <b>3</b> |
| 8.1 | Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей». Заключительная диагностика | 0        | 2        | 2        |
| 8.2 | Фестиваль достижений «Шаги к здоровью: "Я принимаю вызов!"»   | 0        | 1        | 1        |



|   |                                 |           |           |           |
|---|---------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| 9 | Подведение итогов работы за год | 1         | 0         | 1         |
|   | <b>ИТОГО</b>                    | <b>10</b> | <b>24</b> | <b>34</b> |

## Содержание курса

### **Тема 1. Эффективное общение как фактор предупреждения вовлечения обучающихся в употребление ПАВ. Первичная диагностика (1 ч)**

У семиклассников формируется умение думать и говорить о себе, они уже находят необходимые для этого слова, у них развивается личностная рефлексия, роль общения в их жизни продолжает возрастать. Для профилактики употребления ПАВ семиклассниками важное значение имеет сформированность у них навыков эффективного общения с учётом характерной для этой возрастной категории обучающихся личностной значимости для них характеристик «Я могу», «Я умею», «Я интересуюсь». Совершенствование навыков эффективного общения и сотрудничества способствуют формированию позитивной мотивации достижения успеха в межличностном взаимодействии со взрослыми и сверстниками.

*Основные понятия:* 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 партнёра. Обратная связь. Эмпатия. Технологии невербального общения. Формирование умения выполнять совместные задания.

*Формы работы:* круг знакомства, рефлексивное общение. Игра как метод моделирования поведения в совместной деятельности.

*Первичная диагностика:*

- "Шкала наблюдений" за личностными особенностями обучающихся, которые могут стать факторами риска употребления ПАВ.
- Методика «Выявление и оценка коммуникативных и организаторских склонностей (качеств)» В.В. Синявского, Б.А. Федоршина

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

Способность дифференцировать свои эмоциональные состояния и распознавать эмоциональные состояния окружающих, умение регулировать эмоциональное состояние и контролировать своё поведение помогают подростку преодолеть свои 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 выхода из данных состояний имеет наличие у обучающихся практических умений справляться с негативными эмоциями и выражать их. Для профилактики употребления ПАВ важную роль играют наличие сформированных практических умений осознания и ненасильственного выражения своих негативных эмоциональных состояний, особенно с учётом того, что у семиклассников возрастает уровень раздражительности и агрессивности, связанный с продолжающейся интенсификацией гормональных процессов, умение учитывать и координировать различные

от собственной позиции других людей в сотрудничестве, наличие навыков саморегуляции эмоциональных состояний.

*Основные понятия:* эмоции и чувства. Агрессия и причины агрессивного поведения. Способы работы с агрессией, гневом. Профилактика агрессивных проявлений. Эмпатия как осознанное понимание и сопереживание чувствам других, выражающаяся в поступках, направленных на помощь и выражение эмоциональной поддержки. Основы саморегуляции и аутотренинга. Способы улучшения настроения, повышения эмоционального тонуса без применения ПАВ.

*Формы работы:* интерактивная беседа, практикум (тренинг), психогимнастика (этюды на выражение различных эмоций).

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

Развитие у подростков компонентов жизненной компетентности, фактически выступающих актуальными УУД (умение выдерживать давление группы, успешно преодолевать конфликты, общаться с другими людьми без предубеждений, принимать их достоинствами и недостатками, организовывать взаимовыручку, сотрудничество, помощь) способствует формированию социальной компетентности подростков. В свою очередь, социальная компетентность играет важную роль в выборе стратегии поведения при решении проблемных ситуаций, в том числе в ситуации столкновения интересов, в группе и команде (семья, школа, компания сверстников), понимание ими относительности мнений и подходов к решению проблемы употребления ПАВ. 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 в соответствии с ценностями здорового образа жизни. Риски влияния подростковой среды, компании сверстников при вовлечении в употребление ПАВ. Ответственность за своё собственное здоровье, бережное отношение к здоровью окружающих нас людей.

*Основные понятия:* психология конфликта. Профилактика конфликтов. Поведение в конфликте. Способы разрешения конфликтов. Психологические принципы общения и сотрудничества. Влияние сверстников. Команда как форма сотрудничества в современном мире. Положительное значение конфликта. Техники, способствующие взаимопониманию. Позитивное мышление.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Ролевая игра. Практикум (тренинг).

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

У семиклассников активно развивается личностная рефлексия. Это выражается в том, что они всё более охотно описывают себя, свои интересы, увлечения, активнее участвуют в общении со взрослыми и сверстниками, обсуждая проблемы своего «Я». 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 важную значение в профилактике употребления ПАВ подростками и их личностном самоопределении. В задачу занятия входит не только изучение влияния ПАВ на организм, а также выполнение определённых упражнений, способствующих укреплению в обучающихся чувства уважения к самому себе. Познание себя, своих ценностей, целей, инструментов и целей достижения целей как условия правильного выбора и принятия компетентных решений в ситуации риска наркопотребления. Важно предоставить подросткам возможности для активного рефлексивного осмысления информации о последствиях табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков, это выступает условием для формирования собственного адекватного

критического отношение к ПАВ и их потребителям. Необходимо показать подросткам чрезвычайную значимость определения собственных жизненных целей, убедить их в том, что на занятиях они получают в руки такие «инструменты», которые позволят им стать в жизни не неудачниками, а победителями, научат пользоваться всеми своими лучшими, сильными сторонами для того, чтобы достигать этих целей, и предоставить возможность практической апробации этих инструментов в групповой работе и тренинге.

Практические задания построены с учётом того, чтобы помочь юношам и девушкам ответить вопрос «Чего я хочу?», научить их формулировать свои цели, делать их действенными.

*Основные понятия:* Я-концепция. Саморазвитие, самореализация. Мотивация достижения успеха. Рефлексия как свойство личности. Свобода и ответственность. Умение делать выбор, самоопределение и принятие ответственных решений. Постановка и пути достижения жизненных целей.

*Формы работы:* рефлексивная беседа. Практикум (тренинг). Дискуссия.

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

Возрастание у семиклассников уровня раздражительности и агрессивности в связи с названными выше психофизиологическими особенностями их возрастного развития увеличивают для них и риски, связанные с реагированием на стрессы. Ситуации социального риска, влияющие на развитие и поведение подростков, возникают в процессе как реального, так и виртуального общения. Интернет-пространство является обширной зоной риска для подростков в аспекте предложения и распространения информации о ПАВ. Обучение подростков навыкам безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском вовлечения в пробы ПАВ, формирование стратегий совладающего поведения и стрессоустойчивости способствует снижению рисков причинения вреда здоровью или жизни подростков.

*Основные понятия:* Стрессоустойчивость личности. Стрессы в школьной жизни. Ситуации социального риска. Понятия и представления о безопасном поведении и социальных рисках, связанных с ПАВ. Психологические защиты личности и стратегии совладающего поведения. Риски и безопасное поведение в информационно-коммуникативной сети Интернет.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

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

Когда подростку предлагают попробовать ПАВ, его решение основывается на различных факторах, зависит от эмоционального состояния, личностной позиции и социального окружения. Для принятия разумных решений важное значение имеет наличие у подростка сформированных антинаркотических установок на понимание им последствий употребления психоактивных веществ как угрозы внутренней стабильности, здоровью, социальному благополучию и жизненным успехам.

В процессе реализации программы необходимо сформировать активную жизненную позицию семиклассников на основе информации о влиянии ПАВ на здоровье человека, причинах начала употребления и альтернативных возможностях поведения в ситуациях социального риска и организации досуга.

*Основные понятия:* Употребление ПАВ как социальная проблема. Правовая культура. Административная и уголовная ответственность. Права и обязанности несовершеннолетних. Истинные или ложные представления о ПАВ. Навыки принятия ответственного решения. Модификация и коррекция присущих некоторым участникам группы дезадаптивных моделей поведения.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

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

У семиклассников возрастает потребность в самопрезентации своих взглядов, своего поведения, в пробах своих сил и возможностей, и от педагога во многом зависит, в социальном или асоциальном ключе будут развёртываться эти процессы. 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 отношения к немедицинскому употреблению ПАВ. Участниками может быть проведено небольшое социологическое исследование в школе. Выбирается тема, которая может заинтересовать участников, например, «Что мои ровесники относят к ценностям здорового образа жизни? Какие из них считают наиболее важными для себя?»

*Основные понятия:* здоровье и здоровый образ жизни. Ценностное отношение к здоровью. Ценности здорового образа жизни. Критическое мышление. Рефлексивное общение. Целеполагание. Создание условий для пропаганды и формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни в образовательной организации. Мотивация и целеполагание в сфере пропаганды здорового образа жизни. Добровольчество подростков в сфере пропаганды ЗОЖ как механизм интериоризации представлений о здоровом образе жизни современного человека и формирования лидерских качеств личности. Привлечение внимания подростков к проектированию собственного направления ЗОЖ. Социальная проба, социальная практика, социальный проект как виды социального проектирования.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

## **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, возрастающая у семиклассников потребность в рефлексивном осмыслении особенностей своего «Я» создает предпосылки для размышления о своих жизненных планах. 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 обучающимся важное значение приобретает овладение 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 на этой основе наиболее эффективные из них.

*Основные понятия:* навыки построения будущего на основе полученных в ходе освоения программы знаний и практического опыта.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг). Заключительная диагностика.

## **Тема 9. Подведение итогов работы за год (1 часа)**

*Заключительная диагностика:*

- "Шкала наблюдений" за личностными особенностями обучающихся, которые могут стать факторами риска употребления ПАВ (Н. И. Цыганкова, О. В. Эрлих),

- Методика «Выявление и оценка коммуникативных и организаторских склонностей (качеств)» В. В. Синявского, Б.А. Федоршина.

-Приобретение подростком опыта самостоятельного социально значимого действия, направленного на пропаганду ценностей здорового образа жизни и отрицательного отношения к употреблению ПАВ можно зафиксировать, наблюдая за характером (степенью мотивированности, активности, компетентности) его участия в разработке и реализации социальных проектов, мероприятиях по контролю усвоения знаний в рамках тематических блоков.

### *Тематическое планирование и содержание курса*

#### Учебно-тематический план программы внеурочной деятельности для обучающихся 8 класса

#### «Я принимаю вызов!» (34 ч)

| № п/п | Разделы, темы   | Теоретические занятия | Практические занятия | Всего часов |
|-------|---|-----------------------|----------------------|-------------|
| 1     | <b>Навыки вступления в контакт в условиях группового взаимодействия как фактор предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. Первичная диагностика</b>                        | 1                     | 1                    | 2           |
| 2     | <b>Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений</b>                                     | 1                     | 2                    | 3           |
| 2.1   | Интерактивная беседа «Мир человеческих отношений - мир эмоций»  | 1                     | 0                    | 1           |
| 2.2   | Практикум (тренинг) «Отреагирование негативных эмоциональных состояний»   | 0                     | 1                    | 1           |
| 2.3   | Организация выставки и представление (презентация) творческих работ участников «Я и мои эмоции»   | 0                     | 1                    | 1           |
| 3     | <b>Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте</b>  | 1                     | 2                    | 3           |
| 3.1   | Интерактивная беседа «Конфликты и технологии разрешения конфликтов»   | 1                     | 0                    | 1           |
| 3.2   | Практикум (тренинг) «Технологии разрешения конфликтных ситуаций»  | 0                     | 1                    | 1           |
| 3.3   | Игровой практикум (тренинг) «Навыки позитивного общения в эмоционально напряжённых ситуациях»   | 0                     | 1                    | 1           |
| 4     | <b>Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ</b> | 1                     | 3                    | 4           |
| 4.1   | Интерактивная беседа «Психология жизненного успеха»   | 1                     | 0                    | 1           |
| 4.2   | Практикум (тренинг) «Развитие критического мышления в отношении информации, связанной с ПАВ»  | 0                     | 1                    | 1           |
| 4.3   | Практикум (тренинг) «Технологии принятия ответственного решения»  | 0                     | 1                    | 1           |
| 4.4.  | Викторина «Мир моего Я»   | 0                     | 1                    | 1           |

|          |   |          |          |          |
|----------|---|----------|----------|----------|
| <b>5</b> | <b>Стрессоустойчивость и стратегии совладающего поведения как фактор профилактики употребления ПАВ</b>  | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>2</b> |
| 5.1      | Интерактивная беседа «Что такое стресс»   | 1        | 0        | 1        |
| 5.2      | Практикум (тренинг) «Как совладать со стрессом. Стратегии совладающего поведения (коппинг-стратегии)»   | 0        | 1        | 1        |
| <b>6</b> | <b>Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ)</b>  | <b>1</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
| 6.1      | Интерактивная беседа «Безопасное поведение и социальные риски, связанные с ПАВ»   | 1        | 0        | 1        |
| 6.2      | Диспут «Употребление ПАВ - риск для здоровья и жизни: моя личная позиция»   | 0        | 1        | 1        |
| 6.3      | Практикум (тренинг) «Навыки уверенного поведения в ситуации социального риска 'Спасибо, нет!'»  | 0        | 1        | 1        |
| 6.4      | Практикум (тренинг) с элементами арт-педагогики. «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха»   | 0        | 1        | 1        |
| <b>7</b> | <b>Представления о воздействии рекламы в сфере предложения ПАВ на принятие решений</b>  | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> |
| 7.1      | Интерактивная беседа «Реклама как метод воздействия на поведение человека»  | 1        | 0        | 1        |
| 7.2      | Практикум (тренинг) «Как противостоять давлению рекламы в сфере предложения ПАВ»  | 0        | 1        | 1        |
| 7.3      | Выставка и представление (презентация) рекламных продуктов, разработанных обучающимися по пропаганде здорового образа жизни и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ, «Моё здоровье и безопасность» | 0        | 1        | 1        |
| <b>8</b> | <b>Формирование представлений о социальной ответственности, правовой культуре, административной и уголовной ответственности в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков</b>                       | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>2</b> |
| 8.1      | Интерактивная беседа «Правовая культура и правила делового межличностного общения как условие безопасного поведения в обществе»   | 1        | 0        | 1        |
| 8.2      | Практикум (тренинг) с элементами ролевой игры «Моя правовая ответственность»  | 0        | 1        | 1        |
| <b>9</b> | <b>Интернет-пространство и профилактика употребления ПАВ: риски и возможности</b>   | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>2</b> |

|                         |  |           |           |           |
|-------------------------|--|-----------|-----------|-----------|
| 9.1                     | Интерактивная беседа «Информационно-коммуникативная сеть Интернет как поле рисков и сфера возможностей в профилактике употребления ПАВ подростками и молодёжью»                                | 1         | 0         | 1         |
| 9.2                     | Практикум (тренинг) «Как обеспечить свою безопасность в интернет- пространстве?»   | 0         | 1         | 1         |
| <b>10</b>               | <b>Пропаганда здорового образа жизни и профилактика употребления ПАВ</b>   | <b>2</b>  | <b>3</b>  | <b>5</b>  |
| 10.1                    | Интерактивная беседа «Здоровье человека как ценность и как сфера личной ответственности»   | 1         | 0         | 1         |
| 10.2                    | Практикум (тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды здорового образа жизни: «Здоровый образ жизни - для меня!»  | 0         | 1         | 1         |
| 10.3                    | Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде здорового образа жизни и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ                                     | 1         | 1         | 2         |
| 10.4                    | Выставка и представление (презентация) проектов по пропаганде здорового образа жизни и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ «Здоровый образ жизни - для меня!» | 0         | 1         | 1         |
| <b>11</b>               | <b>Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели</b>  | <b>0</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  |
| 11.1                    | Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей». Заключительная диагностика            | 0         | 1         | 1         |
| 11.2                    | Фестиваль достижений «Шаги к здоровью: 'Я принимаю вызов!'»  | 0         | 1         | 1         |
| <b>12</b>               | <b>Подведение итогов работы за год</b>   | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>2</b>  |
| <b>Содержание курса</b> |  | <b>22</b> | <b>22</b> | <b>68</b> |

### Содержание курса

#### Тема 1.Навыки вступления в контакт в условиях группового взаимодействия как фактор предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. Первичная диагностика (2ч.)

Для профилактики употребления ПАВ обучающимися важное значение имеет степень сформированности у них личностных качеств, обеспечивающих возможность выбора эффективных стратегий поведения в различных ситуациях социального взаимодействия, в том числе в ситуациях, связанных с риском вовлечения в группы сверстников, демонстрирующих аддиктивные (зависимые) формы поведения, а также в ситуациях предложения попробовать наркотики. Важное значение в аспекте профилактики приобретают коммуникативные навыки, включающие в себя умение понимать и учитывать намерения и способы коммуникации партнёра по общению, наличие опыта позитивного

межличностного общения в группе сверстников без использования ПАВ, первичная диагностика актуальной социальной ситуации в классе и индивидуальных психолого-педагогических характеристик обучающихся - участников занятий.

*Основные понятия:* формирование группы, интеграция в группу сверстников и построение продуктивного взаимодействия со сверстниками и ведущим - взрослым. Правила группового взаимодействия, правила круга. Общение как базовая потребность человека. Правила установления контакта как первый этап эффективного группового взаимодействия. Техники общения. Коммуникативная рефлексия как способ осознания оснований собственных действий и действий партнёра. Языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей. Регуляция собственного речевого поведения как основы коммуникативной компетентности.

*Формы работы:* игровые упражнения и задания, рефлексивное общение.

## **Тема 2. Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений (3ч.)**

В подростковом возрасте агрессия подкрепляется как активно протекающими гормональными процессами, так и внешним окружением. Нередко, в случае, если ребёнок или подросток сам подвергается насилию (например, семье), агрессивное поведение является способом преодолеть собственные негативные переживания, чувство беспомощности и несостоятельности.

Все эти негативные переживания могут спровоцировать начало употребления такими подростками ПАВ.

В процессе адаптации к новым социальным условиям 5 класса, появления новых фигур значимых взрослых - педагогов, формирования в новых условиях классного коллектива возможно возникновение конфликтов, проявление негативных эмоций, в том числе агрессивных. Важное значение для конструктивного выхода из данных состояний имеет наличие у обучающихся навыков анализа и понимания своих собственных эмоциональных состояний и состояний окружающих, практических умений 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.

*Основные понятия:* эмоции и чувства. Агрессия. Способы работы с агрессией, гневом. Профилактика агрессивных проявлений. Основы саморегуляции.

*Формы работы:* интерактивная беседа, практикум (тренинг), методы гармонизации эмоционального состояния.

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

Важную роль для профилактики употребления ПАВ играет формирование у обучающихся практических умений взаимодействия при решении проблемных ситуаций, в том числе в ситуации столкновения интересов в группе и команде (семья, школа, компания сверстников), понимание ими относительности мнений и подходов к решению проблемы употребления



ПАВ, умений аргументировать свою точку зрения, дискутировать и отстаивать свою позицию невраждебным для оппонентов образом. Развитие у подростков умения выдерживать негативное давление группы, успешно преодолевать конфликты, общаться с другими людьми без предубеждений, принимать их достоинства и недостатки, организовывать взаимоподдержку, сотрудничество, помощь способствует формированию социальной компетентности подростков в целом.

*Основные понятия:* психология конфликта, две стороны конфликта. Профилактика конфликтов. Поведение в конфликте. Способы разрешения конфликтов. Способы обоснования и отстаивания собственной позиции.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг). Ролевая игра.

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

Способность к саморазвитию, самореализации, ответственность являются фактором внутренней защиты личности от риска начала употребления ПАВ. Поэтому важное значение имеет создание педагогических условий для личностного самоопределения подростков, развитие у них критического мышления и рефлексии в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей, формирование практических умений принятия ответственных решений.

*Основные понятия:* психология жизненного успеха. Я - концепция, самооценка, мотивация достижения успеха. Эмпатия как осознанное понимание и сопереживание чувствам других, выражающаяся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия. Саморегуляция деятельности. Рефлексия как свойство личности. Самоопределение и принятие ответственных решений.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг). Викторина.

#### **Тема 5. Стрессоустойчивость и стратегии совладающего поведения как фактор профилактики употребления ПАВ (2 ч.)**

Копинг - механизмы и копинг - стратегии - способы преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, стратегии поведения, которые применяет человек, попав в трудную жизненную ситуацию. Определено 8 основных типов стратегий копинг-поведения, которые охватывают разные аспекты личности: конфронтационный копинг, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка. Человек, оказавшись в трудной жизненной ситуации, может использовать одну или несколько стратегий копинг-поведения. У подростков, как правило, репертуар использования данных стратегий невелик. Типичным поведением в состоянии стресса, трудных жизненных ситуациях для них является враждебность и готовность к риску, попытки отделиться от ситуации, уменьшив её значимость, усилия, направленные на избегание проблемы, им сложно посмотреть на ситуацию под другим углом зрения и увидеть в ней что-то положительное, контролировать свои переживания и поступки, а также признать свою роль в возникшей проблеме. По окончании занятий у подростков расширяется репертуар стратегий совладающего поведения, что способствует повышению стрессоустойчивости и формированию психологических защит личности подростков в различных жизненных

ситуациях, в том числе в ситуациях социального риска, связанных с ПАВ.

*Основные понятия:* стресс. Стрессоустойчивость личности. Представление о ситуациях социального риска. Самоконтроль, поиск социальной поддержки, социальная ответственность, принятие ответственности, принятие решения, положительная переоценка.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

**Тема 6. Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ) (4 ч.)**

В 5 классе тема психоактивных веществ (в аспекте употребления алкоголя, табака, наркотиков) должна обсуждаться с обучающимися в случае актуализации темы, связанной конкретно с алкоголем, пивом или наркотиками. Если данные темы в конкретном классе в момент проведения занятия не актуальны, целесообразно в целях обеспечения информационной безопасности обучающихся обсуждать только социальные риски, связанные с табакокурением.

Человек в подростковом возрасте наиболее уязвим, и ему свойственны потребности в переживаниях. У подростка происходит переоценка ценностей, ему просто необходимо ощущение насыщенного переживания, поэтому он стремится к экстремальным ощущениям, таким, где есть неопределённость, риск. В таких ситуациях может возникнуть риск приобщения подростка к ПАВ.

Употребление ПАВ как социальная проблема. Истинные или ложные представления о ПАВ. Когда подростку предлагают курить, его решение основывается на различных факторах. Под давлением противоречивых влияний молодой человек не всегда принимает свои решения разумно, учитывая информацию о ЗОЖ. Сиюминутная выгода зачастую имеет для подростка значительно больший вес, чем долговременная. На принятие решения также влияет прежний опыт молодого человека, полученный в подобных ситуациях. Благодаря активному включению в обучение участники осознают причины начала употребления ПАВ, учатся принимать осмысленные решения. Коллективная творческая работа «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха» как символическая коммуникация между участниками группы в процессе создания ими общего рисунка является средством предупреждения социальной изоляции и развития социальных навыков подростков, поскольку она предоставляет участникам возможность использовать символические средства коммуникации в качестве более психологически безопасных, по сравнению с речью. На основе полученного опыта символической коммуникации участники групповых занятий могут затем развивать и иные формы контакта друг с другом. Результатом применения таких техник нередко также являются модификация и коррекция присущих некоторым участникам группы дезадаптивных моделей поведения.

*Основные понятия:* безопасное поведение. Социальные риски. Употребление ПАВ как социальная проблема. Истинные или ложные представления о ПАВ. Навыки принятия ответственного решения. Модификация и коррекция присущих некоторым участникам группы дезадаптивных моделей поведения.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

## **Тема 7. Представления о воздействии рекламы в сфере предложения ПАВ на принятие решений (3 ч.)**

Реклама построена на использовании образов, которые воздействуют на потенциальных потребителей, символизируют свободу, независимость и приключения. В свою очередь, базовые потребности подростков - это также потребности в большей степени свободы, независимости, в приключениях и острых ощущениях. Таким образом, рекламные предложения и подростки «находят» друг друга, а отсутствие у подростков опыта и навыков критического мышления, возрастные установки принимать решения не на основе взвешенного анализа ситуации, а на основе импульсивных побуждений приводят к тому, что воздействие рекламы выступает для подростков серьёзным социальным риском, особенно если дело касается явных или косвенных предложений рекламного характера о приобретении и употреблении ПАВ.

*Основные понятия:* реклама как форма привлечения потребителей ПАВ. Пути влияния на восприятие человека, создание мифов о ПАВ. Формирование у обучающихся представлений о рисках воздействия рекламы на безопасность поведения в сфере предложения ПАВ.

*Формы работы:* Интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

## **Тема 8. Формирование представлений о социальной ответственности, правовой культуре, административной и уголовной ответственности в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков (2 ч.)**

Для профилактики употребления ПАВ подростками большое значение имеет формирование у них основ правовой культуры, представлений о правах и обязанностях, в том числе в сфере ответственности за применение и распространение ПАВ. Факторами защиты личности в данной сфере в определённой степени могут выступать умение вступать в диалог и вести его на основе равноправных отношений, взаимного уважения и принятия, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию.

*Основные понятия:* правовая культура. Права и обязанности несовершеннолетних, в том числе в сфере ответственности за применение и распространение ПАВ.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

## **Тема 9. Интернет-пространство и профилактика употребления ПАВ: риски и возможности (2 ч.)**

Интернет-пространство является обширной зоной риска для подростков в аспекте предложения и распространения информации о ПАВ. Роскомнадзором проводится блокировка интернет сайтов,, вредных для здоровья детей. Способность и готовность к использованию ИКТ в целях обучения и развития является одним из механизмов защиты от негативного влияния интернет- пространства при использовании различных гаджетов, в том числе мобильных телефонов.

*Основные понятия:* риски и безопасное поведение в информационно-коммуникативной сети Интернет.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

## **Тема 10. Пропаганда здорового образа жизни и профилактика употребления ПАВ (5 ч.)**

В процессе реализации программы предлагается не просто говорить о вреде и пользе ПАВ, предлагая тем самым участникам лишь пассивную позицию слушателей, а способствовать формированию у подростков ценностей здорового стиля жизни, обучать постановке реальных и достижимых целей, вырабатывать план действий, осуществлять свое право на выбор и ответственность. Для решения этих задач необходимо обучать подростков технологиям рефлексивного общения, отстаивания своей позиции, точки зрения. 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 негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ.

*Основные понятия:* здоровье и здоровый образ жизни. Ценностное отношение к здоровью. Критическое мышление. Рефлексивное общение. Целеполагание в сфере пропаганды здорового образа жизни. Выбор и ответственность. Создание условий для пропаганды и формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни в образовательной организации. Добровольчество подростков в сфере пропаганды ЗОЖ как механизм интериоризации представлений о здоровом образе жизни современного человека и формирования лидерских качеств личности.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

## **Тема 11. Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели (2 ч.)**

Представления о будущем являются показателем социальной зрелости подростка. В предподростковом и младшем 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 подготовка пятиклассников к овладению навыками проектирования успешного и здорового будущего, целеполагания и умений 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 и выбирать наиболее эффективный способ достижения цели.

*Основные понятия:* навыки построения будущего на основе полученных в ходе освоения программы знаний и практического опыта.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг). Заключительная диагностика.

*Заключительная диагностика:*

- «шкала наблюдений» за личностными особенностями обучающихся, которые могут стать факторами риска употребления ПАВ (Н.И. Цыганкова, О.В. Эрлих);

- «методика «Выявление и оценка коммуникативных и организаторских склонностей (качеств)» В.В. Синявского, Б.А. Федоршина;

- приобретение подростком опыта самостоятельного социально-значимого действия, направленного на пропаганду ценностей здорового образа жизни и отрицательного отношения к употреблению ПАВ,Х можно зафиксировать, наблюдая за характером (степенью мотивированности, активности, компетентности) его участия в разработке и реализации социальных проектов, мероприятиях по контролю усвоения знаний в рамках тематических блоков.

### Тема 12. Подведение итогов за год. (2 часа)

#### Тематическое планирование и содержание курс

#### Учебно-тематический план программы внеурочной деятельности для обучающихся

#### 9 класса

#### «Я принимаю вызов!» (34 ч)

#### Тематический план курса внеурочной деятельности

| № раздела | Тема   | Теоретические занятия | Практические занятия | Всего часов |
|-----------|--|-----------------------|----------------------|-------------|
| <b>1</b>  | <b>Тема 1. Коммуникативная компетентность и психология успеха. Первичная диагностика.</b>  | <b>3</b>              | <b>3</b>             | <b>6</b>    |
| 1.1       | Практикум (тренинг) «Позитивное мышление и эффективное общение со сверстниками: поиграем, почитаем...»   | 1                     | 1                    | 2           |
| 1.2       | Игровой практикум (тренинг) «Как совладать с агрессией и гневом»   | 0                     | 2                    | 2           |
| 1.3       | Интерактивная беседа «Психология успеха»   | 1                     | 0                    | 1           |
| 1.4       | Игровой практикум (тренинг) «Как предупреждать и разрешать конфликты»  | 1                     | 0                    | 1           |
| <b>2</b>  | <b>Тема 2 Я – концепция и здоровый образ жизни.</b>  | <b>2</b>              | <b>4</b>             | <b>6</b>    |
| 2.1       | Рефлексивная беседа «Я-концепция, потребность в саморазвитии, самореализации ценностные ориентации человека». Формирование критического мышления, волевого поведения, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ | 1                     | 0                    | 1           |
| 2.2       | Практикум (тренинг) «Я и мои жизненные цели»   | 0                     | 1                    | 1           |
| 2.3       | Занятие с элементами арт-педагогике «Нарисую будущее...»   | 0                     | 1                    | 1           |
| 2.4       | Диспут «Мой здоровый образ жизни»  | 0                     | 1                    | 1           |
| 2.5       | Рефлексивная беседа «Свобода и ответственность. Выбор и принятие ответственных решений»  | 1                     | 0                    | 1           |
| 2.6       | Создание и презентация творческих работ, организация выставки «Мой выбор: здоровье и успешное будущее»   | 0                     | 1                    | 1           |
| <b>3</b>  | <b>Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ.</b>  | <b>3</b>              | <b>3</b>             | <b>6</b>    |
| 3.1       | Рефлексивная беседа «Социальные риски,   | 1                     | 0                    | 1           |

|          |   |          |          |          |
|----------|---|----------|----------|----------|
|          | связанные с ПАВ, и безопасное поведение»  |          |          |          |
| 3.2      | Практикум (тренинг) «Развитие стрессоустойчивости и совладающего с трудностями поведения (копинг-стратегий)»  | 0        | 1        | 1        |
| 3.3      | Игровой практикум (тренинг) «Как совладать со стрессом»   | 0        | 1        | 1        |
| 3.4      | Диспут «Употребление ПАВ-риск для здоровья и жизни: моя личная позиция»   | 0        | 1        | 1        |
| 3.5      | Интерактивная беседа «Реклама как метод воздействия на принятие и поведение человека»   | 1        | 0        | 1        |
| 3.6      | Интерактивная беседа «Информационно-коммуникативная сеть Интернет как после возможностей и сфера рисков»  | 1        | 0        | 1        |
| <b>4</b> | <b>Тема 4 Табак, алкоголь, наркотики как риски для здоровья и успеха</b>  | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>8</b> |
| 4.1      | Рефлексивная беседа «Здоровье как важнейшая социальная ценность». Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе   | 1        | 0        | 1        |
| 4.2      | Рефлексивная беседа «Негативное отношение к употреблению ПАВ: моя личная позиция»   | 1        | 0        | 1        |
| 4.3      | Рефлексивная беседа «Употребление ПАВ подростками и молодежью: моя личная позиция»  | 1        | 0        | 1        |
| 4.4      | Практикум (тренинг) «Мой здоровый образ жизни»  | 0        | 1        | 1        |
| 4.5      | Интерактивная беседа «Формирование представлений о социальной ответственности, правовой культуре, административной и уголовной ответственности в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков» | 1        | 0        | 1        |
| 4.6      | Практикум (тренинг) с элементами деловой игры «Административная и уголовная ответственность несовершеннолетних в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков»                                 | 0        | 1        | 1        |
| 4.7      | Практикум (тренинг) с элементами ролевой игры «Моя правовая ответственность в сфере незаконного оборота наркотиков»   | 0        | 1        | 1        |
| 4.8      | Создание выставки коллективных творческих работ (группа делится на 3-4 подгруппы) «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха»  | 0        | 1        | 1        |
| <b>5</b> | <b>Тема 5 Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере немедицинского употребления ПАВ</b>   | <b>0</b> | <b>6</b> | <b>6</b> |
| 5.1      | Дебаты «Здоровье человека-сфера личной ответственности»   | 0        | 1        | 1        |
| 5.2      | Практикум (тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды «Наше будущее в наших руках»   | 0        | 1        | 1        |
| 5.3      | Социальное проектирование. Разработка проектов по пропаганде здорового образа жизни и негативного отношения к   | 0        | 3        | 3        |

|          |  |           |           |           |
|----------|--|-----------|-----------|-----------|
|          | немедицинскому употреблению ПАВ  |           |           |           |
| 5.4      | Выставка и представление (презентация) проектов по пропаганде здорового образа жизни и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ                          | 0         | 1         | 1         |
| <b>6</b> | <b>Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика.</b>   | <b>0</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  |
| 6.1      | Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей». Заключительная диагностика. | 0         | 1         | 1         |
| 6.2      | Фестиваль достижений «Шаги к здоровью: «Я принимаю вызов!»   | 0         | 1         | 1         |
|          | <b>ИТОГО</b>   | <b>12</b> | <b>22</b> | <b>34</b> |

## Содержание учебного курса по внеурочной деятельности

### «Я принимаю вызов !» для 9 класса

#### **Тема 1. Коммуникативная компетентность и психология успеха. Первичная диагностика. 6 ч.**

Для профилактики употребления ПАВ девятиклассниками важное значение сохраняют совершенствование навыков позитивного мышления, эффективного общения и сотрудничества, командного взаимодействия и дальнейшее развитие и обогащение средств общения – вербальных и невербальных коммуникативных навыков и умений. Важную роль играет продолжение деятельности, направленной на формирование практических умений понимания и ненасильственного выражения своих негативных эмоциональных состояний, умений учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве. На занятиях организуется обучение технологиям уверенного поведения. Основные понятия: эмоции и чувства. Технологии эффективного общения. Понятие «агрессия» и причины агрессивного поведения. Способы работы с агрессией, гневом. Основы саморегуляции и аутотренинга. Способы улучшения настроения, повышения эмоционального тонуса без применения ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте. Способы разрешения конфликтов. Технологии посредничества.

**Тема 1.1** Практикум ( тренинг) ; Позитивное мышление и эффективное общение со сверстниками: поиграем, помечтаем)

**Тема 1.2** Игровой практикум( тренинг) «Как совладать с агрессией и гневом»

**Тема 1.3** Интерактивная беседа «Психология успеха»

**Тема 1.4** Игровой практикум( тренинг) « Как предупреждать и разрешать конфликты. Первичная диагностика: «Шкала наблюдений»за личностными особенностями обучающихся, которые могут стать факторами риска употребления ПАВ, методика «Выявление и оценка коммуникативных и организаторских способностей» В.В Синявского, Б.А. Федоршина.

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 1: анкета обратной связи. Самооценка участниками своих способностей к продуктивному поведению в конфликте со сверстниками, отстаивания собственной позиции в условиях влияния сверстников.

#### **Тема 2 Я – концепция и здоровый образ жизни. 6 ч.**

Основные понятия: Я – концепция. Саморазвитие , самореализация. Мотивация достижения успеха. Рефлексия, как свойство личности. Свобода и ответственность. Умение делать выбор, самоопределение и принятие ответственных решений. Ценностное отношение к здоровью. Ценности здорового образа жизни. Постановка и пути достижения жизненных целей .

**Тема 2.1** Рефлексивная беседа « Я- концепция, потребность в саморазвитии, самореализации

и ценностные ориентации человека»

Тема 2.2 Практикум ( тренинг) « Я и мои жизненные цели»

Тема 2.3 Занятие с элементами арт- педагогики «Нарисую будущее»

Тема 2.4. Диспут «Мой здоровый образ жизни»

Тема 2.5 Рефлексивная беседа « Свобода и ответственность. Выбор и принятие ответственных решений»

Тема 2.6 создание и презентация творческих работ, организация выставки « Мой выбор: здоровье и успешное будущее»

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 2: обратная связь ( рефлексия) участников.

### **Тема 3 Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ. 6 ч.**

**Тема 3.1.** Рефлексивная беседа «Социальные риски, связанные с ПАВ, и безопасное поведение»

**Тема 3.2.** Практикум ( тренинг) «Развитие стрессоустойчивости и совладающего с трудностями поведения ( копинг- стратегий)

**Тема 3.3** Игровой практикум ( тренинг) « Как совладать со стрессом»

**Тема 3.5.**Интерактивная беседа «Реклама как метод воздействия на принятие решения и поведение человека»

**Тема 3.6** Интерактивная беседа «Информационно- коммуникативная сеть Интернет как поле возможностей и сфера рисков»

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 2: обратная связь ( рефлексия) участников.

### **Тема 4 Табак, алкоголь, наркотики как риски для здоровья и успеха 8 ч.**

Основные понятия:правовая культура. Употребление ПАВ как социальная проблема. Административная и уголовная ответственность в сфере немедицинского употребления ПАВ. Права и обязанности несовершеннолетних. Истинные и ложные представления о ПАВ. Критическое мышление. Навыки принятия ответственного решения.

**Тема 4.1.**Рефлексивная беседа «Здоровье как важнейшая социальная ценность»

**Тема 4.2.**Рефлексивная беседа « Негативное отношение к употреблению ПАВ: моя личная позиция»

**Тема 4.3.**Рефлексивная беседа « Употребление ПАВ подростками и молодежью: моя личная позиция»

**Тема 4.4.**Практикум ( тренинг) «Мой здоровый образ жизни»

**Тема 4.5.**Интерактивная беседа « Формирование представлений о социальной ответственности, правовой культуре, административной и уголовной ответственности в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков»

**Тема 4.6.**Практикум ( тренинг)с элементами деловой игры « административная и уголовная ответственность несовершеннолетних в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков»

**Тема 4.7.**Практикум ( тренинг) с элементами ролевой игры « Моя правовая ответственность в сфере незаконного оборота наркотиков»

**Тема 4.8.**Создание выставки коллективных творческих работ « Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха»

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 4: создание выставки коллективных творческих работ « Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха»

### **Тема 5 Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере немедицинского употребления ПАВ 6 ч.**

Основные понятия: создание условий для пропаганды и формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни в образовательной организации. Мотивация и целеполагание в сфере пропаганды здорового образа жизни. Добровольчество подростков в сфере пропаганды ЗОЖ как механизм интериоризации представлений о ЗОЖ современного человека и формирования лидерских качеств личности. Социальная проба, социальная практика, социальный проект как виды социального проектирования.

**Тема 5.1**Дебаты «Здоровье человека – сфера личной ответственности»

**Тема 5 .2** Практикум ( тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере



пропаганды здорового образа жизни « Наше будущее в наших руках»

**Тема 5.3** Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ.

**Тема 5.4** Выставка и представление (презентация) реализованных проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к употреблению ПАВ

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 5: выставка проектов по пропаганде ЗОЖ и негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ.

**Тема 6** **Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика. 2 ч**

Основные понятия: навыки построения будущего на основе полученных в ходе освоения программы знаний и практического опыта.

**Тема 6.1** Практикум ( тренинг) « Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей.» Заключительная диагностика.

**Тема 6.2** Фестиваль достижений «Шаги к здоровью: «Я принимаю вызов!»

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы  
фестиваль достижений «Шаги к здоровью: «Я принимаю вызов!»

**Заключительная диагностика:**

«Шкала наблюдений» за личностными особенностями обучающихся, которые могут стать факторами риска употребления ПАВ.

«Выявление и оценка коммуникативных и организаторских способностей» В.В Синявского, Б.А. Федоршина

Согласовано:

Зам директора

\_\_\_\_\_ О.В. Прыткова

