

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент Смоленской области по образованию и науке**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа  
№ 38» города Смоленска**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ШМО учителей  
начальных классов

\_\_\_\_\_ О.Л. Савунова

Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора

МБОУ "СШ № 38"

\_\_\_\_\_ Г.В. Грищенко

«31» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ "СШ № 38"

\_\_\_\_\_ С.А. Лопаева

Приказ № 204/2  
от «1» сентября 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по профилактике здорового образа жизни

«Дорога жизни»

**Составитель**

Педагог – психолог Красикова Юлия Александровна

Смоленск 2023

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Цель и задачи
3. Участники программы
4. Научно-методическое и нормативно-правовое обеспечение.
5. Методы проведения занятий
6. Тематическое планирование
7. Ожидаемые результаты
8. Критерии оценки достижения планируемых результатов: качественные и количественные
9. Список используемой литературы

## Пояснительная записка

Деятельность общеобразовательных учреждений, по охране здоровья обучающихся становится одним из ведущих направлений работы школы. Не могут быть дети успешными, а школа – лучшей, если в ней не решается главная задача: сохранение здоровья.

Растрачивать наше здоровье мы начинаем еще в юности, с безумной щедростью расплачиваясь им за неверный образ жизни – ненужные переутомления, отсутствие должного режима учебы, труда, отдыха, вредные привычки. По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека только на 10% определяется медицинской помощью, в то время как 40% задаются наследственностью, 50% – образом жизни и экологической ситуацией. Счастье как здоровье, если оно есть, его не замечаешь.

В соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, является приоритетом деятельности образовательного учреждения, поэтому более продуктивным является представление этого направления в формате специальной программы. Состояние здоровья подрастающего поколения является важнейшим показателем эффективности государства, благополучия общества, условием выполнения педагогическим коллективом основной образовательной программы основного общего образования.

В современных условиях особенно актуально оказание комплексной психолого-педагогической, медико-социальной помощи детям и, как следствие, комплексное сопровождение процесса их обучения и воспитания.

Одним из направлений работы педагога-психолога является формирование у школьников потребности к ведению здорового образа жизни, умению передавать позитивные установки окружающим.

Вопросы социально-ответственного отношения к своему здоровью, воспитания, уважения человека человеку, окружающему миру, развитие социальной ответственности за свое поведение поднимаются как в групповой, так и в индивидуальной работе через дискуссию, обсуждение, беседу, обыгрывание ситуаций, тренинговые упражнения. Изучению личности способствует диагностика, по результатам которой проводится работа по укреплению устойчивой мотивации на здоровый образ жизни.

Программа основана на комплексном подходе, ориентированном не только на личность, но и на потребности человека, внутреннюю переработку, усвоение и присвоение информации. Обучение таким навыкам, как умение заводить знакомства, выбирать себе друзей и правильно общаться с ними, совместно принимать компромиссные и одновременно положительные решения; конструктивному и уверенному поведению в конфликтных и стрессовых ситуациях; правильному построению взаимоотношений с

родителями способствует формированию личности с неприязнью или равнодушием к любым психоактивным веществам и развитию навыков противостояния началу употребления психоактивных веществ.

Профилактика злоупотребления ПАВ направлена в первую очередь на формирование у детей навыков эффективной социальной адаптации. Очень важно сформировать у учащихся культуру здоровья, понимание ценности здорового образа жизни. Только осознание личностной ценности здоровья, его значимости позволяет ребенку понять, почему для него опасно знакомство с психоактивными веществами.

## Цель и задачи

**Цель** данной программы – формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения детей и подростков к употреблению ПАВ.

### Задачи программы:

- предоставление объективной, соответствующей возрасту информации о психоактивных веществах.
  - пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
  - пропагандировать здоровый образ жизни, формировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей ценности через план реализации программы;
  - формирование позитивного отношения подростков к себе и ответственности за свое поведение;
  - формирование адекватной самооценки, формирование навыков принятия решения, умения сказать «нет», умения определять и нести ответственность за себя, свои действия и свой выбор, умения обратиться при необходимости за помощью.

Психолого-педагогическая программа «Я выбираю здоровый образ жизни» благоприятна для реализации в школах, поскольку именно общеобразовательное учреждение является средой, которая может повлиять на выбор дальнейшего жизненного пути. Школа, помимо семьи, является основой, в которой закладываются ценности. Происходит развитие ребенка в сферах познания, коммуникации, интеллекта, воспитания, интересов.

## Участники программы

Программа разработана для учащихся 6-11 классов в возрасте 12-17 лет, рассчитана на 30 часов.

Подростковый возраст не случайно называют “трудным” – вчера еще такие послушные и дисциплинированные, сегодня подростки вдруг становятся неуправляемыми, грубыми и даже жестокими. Причины столь резких перемен характера связаны с физиологическими перестройками, которые претерпевает организм подростка. Не понимая до конца, что с ними происходит, и пугаясь этого, подросток всячески пытается избавиться от негативных переживаний. Реальное знакомство с наркотиками в этот период особенно опасно, поскольку создает иллюзию физиологического благополучия.

Большую негативную роль в формировании зависимости от ПАВ у подростков играют психологические факторы риска – неадекватная самооценка, неспособность правильно выразить чувства, низкая стрессоустойчивость, подверженность влиянию групповых норм, повышенная тревожность, импульсивность, неумение сказать «Нет» и т.д.

Поэтому данная программа реализует плавный переход к формированию осознанной модели поведения.

## **Научно-методическое и нормативно-правовое обеспечение.**

Программа разработана в соответствии с основными положениями Конституции РФ, Конвенции о правах ребёнка, Семейного кодекса РФ, Концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде, федеральной Программой развития образования; законом Российской Федерации «Об образовании в РФ».

Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность по профилактике злоупотребления ПАВ в образовательной среде:

- Указ Президента РФ «Об утверждении Стратегии Государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года» от 9 июня 2010 года № 690;
- Федеральный Закон от 8 января 1998 года №3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах» (в ред. Федерального закона от 18.07.2009 N 177-ФЗ);
- "Стандарт первичной профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде";
- Послание Президента РФ Д.А. Медведева Федеральному Собранию РФ от 30.11.2010 года;
- Приказ Министерства образования РФ от 28 февраля 2000 г. № 619 «О концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде»;
- Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», постановлениями и программами правительства Российской Федерации;
- Семейный кодекс Российской Федерации;
- Концепция духовно-нравственного воспитания.

## **Методы проведения занятий**

- Групповая дискуссия.
- Ролевое моделирование.
- Мозговой штурм, решение ситуационных задач.
- Социально-психологический тренинг.
- Психогимнастика.
- Конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений.
- Упражнения – энергизаторы.
- Дни здоровья

## Тематическое планирование

№ п/п	Темы занятий	Форма и методы проведения	Количество учебных часов
1	Анкета, направленная на изучение характера отношения подростков к зависимому поведению	Анкетирование	1
2	Психологическая поддержка как фактор первичной профилактики употребления ПАВ.	Практическое занятие Теория	1
3	Формирование образа «Я» у подростка.	Теория Решение ситуационных задач	1
4	Тренинг № 1 «Курение-дело серьезное!».	Тренинг	1
5	Самоуважение	Ролевое моделирование	1
6	Тренинг № 2 «Как влияет курение на молодой организм».	Тренинг	1
7	Я учусь принимать решения	Практическое занятие	1
8	Помощь подросткам в успешной ориентации во внешнем мире.	Практическое занятие Мозговой штурм	1
9	Тренинг № 3 «Скажи «нет!» ПАВ!».	Тренинг	1
10	Тест «Ассоциации».	Тестирование	1

		Психогимнастика	
11	Развитие навыков личной безопасности подростка	Групповая дискуссия	1
12	Тест «Если хочешь быть здоров...»	Тестирование	1
13	Я учусь принимать решения.	Практическое занятие	1
14	Что ты знаешь о себе	Практическое занятие Решение ситуационных задач	1
15	Как сказать «нет» и отстоять свое мнение	Мини-сочинение	1
16	Мини – лекция о здоровом образе жизни	Лекция Оформление стенда	1
17	Тренинг «Пути достижения жизненных целей»	Тренинг	1
18	Классный час: «Профилактика алкоголизма в подростковой среде».	Конкурс рисунка	1
19	Мы за здоровый образ жизни	Флешмоб	1
20	Тренинг «Умей противостоять зависимостям»	Тренинг	1
21	Формирование навыков правовой культуры и воспитание ответственности.	Теория Мозговой штурм	1
22	Формирование ценностных ориентаций у подростков	Теория Решение ситуационных задач	1

23	Классный час: «Заблуждение о безвредности пива»	Классный час Теория	1
24	Общение. Взаимодействие с окружающими	Практическое занятие Психогимнастика	1
25	Воспитание навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками.	Теория Практическое занятие	1
26	Мои ценности	Практическое занятие Мини-сочинение	1
27	Информационный час «Пиво - молодежный напиток?»	Теория	1
28	Я — уникальный человек	Практическое занятие Мини-сочинение	1
29	Я выбираю жизнь!	Конкурс плакатов День здоровья	1
30	Анкетирование по завершении программы	Анкетирование	1
Всего:			30

## **Ожидаемые результаты**

- Повышение правовой грамотности и ответственности за свое поведение.
- Повышение общей культуры поведения и формирование образа социально успешного молодого человека.
- Формирование негативного отношения к психоактивным веществам у подростков.

### **Критерии оценки достижения планируемых результатов: качественные и количественные**

Учащиеся должны знать, как влияют психоактивные вещества на организм человека, какие болезни возникают с применением психоактивных веществ. Учащиеся должны применять полученные знания на практике; уметь говорить «Нет»; ценить и сохранять своё здоровье и здоровье окружающих; нести ответственность за принятое решение; преодолевать жизненные трудности; вести активный здоровый образ жизни; приобрести навык работы в коллективе; уметь высказывать свои мысли.

### **Список используемой литературы**

1. Мой выбор. Учебно-методическое пособие для учителей средней школы. М.: 2003
2. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 6-9 классы.- М.: ВАКО, 2008.
3. Открытый урок нашей общей тревоги. Составитель Н.Клименко – М.: «Эфлакс», 2003
4. А.Г. Жиляев, Т.И. Палачёва «Формирование жизненных ценностей и развитие поведенческих навыков у учащихся» 5-6,7-9 классов
5. Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании: Наглядно-методическое пособие/ С.Б. Белогуров, В.Ю. Климович. – М.:Центр «Планетариум», 2002