

Казенное общеобразовательное учреждение Орловской области
Орловский лицей-интернат»

ПРОГРАММА

по профилактике распространения вредных привычек и
формированию навыков здорового образа жизни

«Правильный выбор».



Авторы составители:

Афоничева Т.Н., социальный педагог;

Аверкиева Т.С., педагог-психолог

г. Орел, 2022г.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.

Наименование раздела	Содержание пункта раздела
1.	2.
Наименование программы	«Правильный выбор»
Правовое обоснование программы.	<p>Программа разработана нормативно-правовых основаниях:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Конституция РФ; — Конвенция ООН о правах ребенка; — Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ»; — Федеральный закон от 24.07.98 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»; — Федеральный закон от 24.06.99 №120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений»; — Закон Орловской области «Об образовании в Орловской области» от 06.09.2013г. «1525 – ОЗ»; — Устав КОУ ОО «Орловский лицей-интернат»
Разработчики программы	<p>Афоничева Татьяна Николаевна, социальный педагог.</p> <p>Аверкиева Татьяна Сергеевна – педагог-психолог.</p>
Цель программы	Профилактика зависимого поведения, повышение социально-психологической устойчивости подростков негативному влиянию вредных привычек, формирование представлений о здоровом образе жизни.
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Минимизация факторов социального и психологического характера, влияющих на употребление ПАВ; 2. Развитие у подростков навыков самоконтроля, способности осознать свои чувства и самостоятельно управлять ими; 3. Развитие коммуникативной культуры

	<p>и методов самовыражения;</p> <p>4. Формирование ценностей здорового образа жизни, сохранение психофизического здоровья подростков;</p> <p>5. Оказание психолого-педагогической и социальной помощи родителям и педагогам, с целью создания общего благоприятного фона для гармоничного развития подростка.</p>
Целевая группа.	<p>Подростки 11 – 15 лет, состоящие на внутри школьном контроле, рассматриваемые на КДН и ЗП, а также подростки, входящие в группу риска, у которых наблюдается зависимое поведение.</p> <p>Педагоги и родители (законные представители) подростков.</p>
Сроки и этапы реализации программы.	<p>Продолжительность программы 30 часов при условии проведения 1 раз в неделю. Программа включает 30 занятий. Продолжительность одного занятия 45 мин – 1 час.</p> <p>Данная программа включает в себя три взаимосвязанных между собой блока (этапа):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ориентировочный этап «Дорога к себе». 2. Развивающий этап «Свободный человек и его выбор». 3. Закрепляющий этап «Все в твоих руках!»
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> • Формирование и закрепление адекватных форм поведения и реагирование на основе полученных знаний и достижений; • Формированию навыков, связанных с принятием решения, с проблемой выбора, с вопросом занятия эффективной позиции в режиме группового взаимодействия; • Понимание особенностей своего поведения и эмоционального реагирования, а также степень их адекватности,

	<p>реалистичности и конструктивности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Формирование адекватной самооценки, освоению навыков «быть успешным», самостоятельно принимать решения, уметь сказать «нет»; • Формированию нравственных качеств, чувства толерантности, представлений об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни; • Выработка устойчивых навыков безопасного поведения учащихся в экстремальной обстановке; • Уменьшение факторов риска, приводящих к безнадзорности и правонарушениям несовершеннолетних; • Формированию устойчивых установок к здоровому образу жизни.
--	---

I. Актуальность программы.

В современном мире человек должен быть социально адаптирован и активен. Поскольку мир меняется, даже взрослому человеку трудно в нем адаптироваться, а ребенку если он находится в сложной жизненной ситуации еще сложнее. В течение последних десяти лет наблюдается усиление роли образовательных и воспитательных учреждений в решении насущных жизненных проблем ребенка.

Подростковый возраст - время, когда человек оказывается в смысловом промежутке, время, когда образ мира утрачивает качественную определенность, а вместе с ним качественную определенность утрачивает и образ человека, задающий направление развития общества и образования.

Дети и подростки, со свойственной этому возрасту особой чувствительностью, оказываются наиболее незащищенными, уязвимыми, одинокими и психологически беспомощными перед жизненными трудностями. Часто они не готовы к новым жестким требованиям общества, не способны сделать самостоятельный выбор и взять на себя ответственность за свое поведение, за свое будущее, и поэтому оказываются в стрессовых ситуациях. Не обладая жизненными навыками, не умея выбирать эффективные способы снятия напряжения, которые давали бы им возможность сохранить свою индивидуальность и сформировать здоровый и эффективный стиль жизни, они не справляются с многочисленными проблемами. Это приводит к дезадаптивному и саморазрушающему поведению, в том числе, злоупотреблению наркотиками и другими психоактивными веществами.

Принимая во внимание актуальность данной проблемы, социально-психологическая служба должна проводить работу по предотвращению пагубного влияния. Данная программа направлена, прежде всего на профилактическое воздействие обучающихся. Механизм реализации направлен на то, чтобы, использовать различные формы занятий сформировывать у обучающихся навыков самостоятельного принятия решения, умению противостоять давлению, преодолению стрессовых ситуаций, конфликтных и прочих сложных жизненных ситуаций, а также проблем общения.

Профилактика вредных привычек у подростков необходима в наше время, так как они относятся к самой чувствительной и легковнушаемой части населения. Вредные привычки разрушают не только физическое здоровье подростка, но и его личностную структуру, выражающееся в психическом нездоровье. Выполнить такую профилактику порой бывает очень трудно, так как навязывать свое мнение неприемлемо, но помогать сделать выбор, тем не менее, необходимо.

Сегодняшнее время требует гуманистических подходов в обучении и воспитании, которые ориентированы на личность ребенка, на развитие его природных задатков, на создание социальной защищенности и отношений

содружества. Актуальность данной программы состоит в нарастании остроты данной проблемы среди подрастающего поколения, повышении требований в организации качественной работы по профилактике наркомании и формировании здорового образа жизни.

II. Участники программы.

Программа предназначена для учащихся КОУ ОО «Орловский лицей-интернат» 5-9 классов (11-15 лет).

Занятия проводятся в группе, в состав которой входят 10-15 человек.

Группа формируется из учащихся на основе рекомендаций администрации и педагогов лицея-интерната, также приоритетным являются учащиеся, состоящие на внутри школьном контроле, рассматриваемые на КДН и ЗП, а также подростков, входящих в группу риска, у которых наблюдается склонность к зависимому поведению.

III. Цели и задачи программы.

Цель: профилактика зависимого поведения, повышение социально-психологической устойчивости подростков негативному влиянию вредных привычек, формирование представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Минимизация факторов социального и психологического характера, влияющих на употребление ПАВ;
2. Развитие у подростков навыков самоконтроля, способности осознать свои чувства и самостоятельно управлять ими;
3. Развитие коммуникативной культуры и методов самовыражения;
4. Формирование ценностей здорового образа жизни, сохранение психофизического здоровья подростков;
5. Оказание психолого-педагогической и социальной помощи родителям и педагогам, с целью создания общего благоприятного фона для гармоничного развития подростка.

IV. Сроки и этапы реализации программы.

Продолжительность программы 30 часов при условии проведения 1 раз в неделю. Программа включает 30 занятий. Продолжительность одного занятия 45 мин – 1 час. Временные границы каждого занятия определяются возрастными, индивидуальными, психофизиологическими особенностями участников, их социальным статусом, медицинскими характеристиками (учащиеся группы ОВЗ), спецификой учреждения, сложившимися в

учреждениях традициями. (рекомендации Минобрнауки России от 10.02.2015., с.106).

Данная программа *включает в себя три взаимосвязанных между собой блока (этапа)*, направленных на формирование представлений о здоровом образе жизни и психологическую коррекцию особенностей подростков, которые могут сформировать зависимое поведение:

1. Ориентировочный этап.
2. Развивающий этап.
3. Закрепляющий этап.

V. Взаимодействие с органами системы профилактики.



VI. Содержание программы, тематическое планирование.

Содержание программы:

1 блок «Дорога к себе».

Цель: эмоциональное объединение участников группы. Основное содержание образуют упражнения, направленные на снятие напряжения и сплочение группы, а также на самоопределение и самопознание.

2 блок «Свободный человек и его выбор».

Цель: формирование уверенной в себе личности, развитие навыков самоконтроля, а также коммуникативной культуры и навыков самовыражения; формирование адекватного восприятия уникальности человека и активной социальной позиции в поддержку здорового образа жизни. Основное содержание образуют упражнения, направленные на отработку навыков умения сказать «нет» в ситуациях, когда подростку предлагается совершить нежелательное для него действие, а также на развитие умения понимать и выражать свои чувства.

3 блок «Все в твоих руках!»

Цель: осознание подростками пагубного воздействия вредных привычек на организм, а также осознание, что главная ценность жизни – собственное здоровье. Упражнения закрепляющего характера.

Каждое занятие включает в себя следующую структуру:

- вводная часть, в которой обсуждаются переживания, результаты размышлений и события, связанные с предыдущим занятием и ведется постепенная, развивающая подготовка к основным упражнениям;
- основная часть, которая состоит из определенных упражнений и обсуждений результатов его выполнения, нацеленных на выполнение основных задач программы;
- заключительная часть - в ней могут подводиться итоги данного занятия, проясняться некоторые вопросы.

Тематическое планирование.

№ п\п	Наименование блоков	Количество часов
	Дорога к себе	5
1.	Давай знакомиться	1
2.	Что значит быть подростком?	2
3.	Знакомство с чувствами собственных эмоций	2
	Свободный человек и его выбор	20
4.	Стресс и как с ним справиться	2
5.	Работа с самооценкой	1
6.	Стратегии совладающего поведения	1
7.	Побеждаем все тревоги	1
8.	Злость и агрессия	1
9.	Коммуникативная компетентность	1
10.	Снижение деструктивной конфликтности	1
11.	Навыки эффективного общения	1
12.	Ценности здорового образа жизни	2
13.	Принятия решения	2
14.	Курение	1
15.	Алкоголь	1
16.	Наркотики	1
17.	Противодействие давлению среды	2
18.	Технология отказа	2
	Все в твоих руках	5
19.	«Что такое свобода?»	2
20.	Шаг к счастливому будущему	2
21.	Подведение итогов	1
	Всего	30

VII. Методики и технологии, используемые при реализации программы.

Для достижения положительных результатов в работе с подростками используются следующие методы:

1. Групповая дискуссия (биографическая, тематическая и др.).
2. Ролевая игра:
 - психодрама – инсценирование личного опыта;
 - социодрама – психосоциальная импровизация пребывания в разных ролях.
3. Проективное рисование.
4. Музыкаотерапия.
5. Арт-терапия.
6. «Мозговой штурм».
7. Мини-лекции.
8. Диагностические процедуры.
9. Психотехнические игры и упражнения.

В данной программе, используются следующие *технологии и подходы*:

- развивающее обучение;
- проблемное обучение;
- коммуникативное обучение;
- личностно-ориентированный подход;
- изготовление учебных продуктов (коллажи, проективные методики, совместная проективная деятельность);
 - игровые технологии;
 - диалог культур;
 - информационно-коммуникативные технологии (умение искать, анализировать, преобразовывать, применять информацию для решения проблем);
 - групповые технологии;
 - работа в системе погружения;
 - включение содержания обучения в контекст решения значимых жизненных задач.

Использование возможностей современных развивающих технологий позволяет обеспечить формирование базовых компетентностей современного человека:

◆ коммуникативной (умение эффективно сотрудничать с другими людьми);

◆ самоорганизации (умение ставить цели, планировать, контролировать свои действия – как после их завершения, так и по ходу, ответственно относиться к здоровью, полноценно использовать личностные ресурсы);

◆ самообразования (готовность конструировать и осуществлять собственную образовательную траекторию на протяжении всей жизни, обеспечивая успешность и конкурентоспособность).

В программе «Правильный выбор» базовые компетентности формируются также через применение кейс-технологии (метод конкретных ситуаций, метод ситуационного анализа).

Через игровые техники используются такие кейс-технологии как коллективная мыслительная деятельность при решении проблемной ситуации, технология критического мышления.

Обучающиеся должны проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них.

Кейсы базируются на реальном фактическом материале или же приближены к реальной ситуации.

Проблема и уровень трудности задаются самим исполнителем – моделирование ситуации как проблемную, трудноразрешимую или неразрешимую вовсе.

VIII. Ожидаемые результаты реализации программы.

Эффективное освоение программы способствует:

- формированию и закреплению адекватных форм поведения и реагированию на основе полученных знаний и достижений;
- формированию навыков, связанных с принятием решения, с проблемой выбора, с вопросом занятия эффективной позиции в режиме группового взаимодействия;
- расширению вариативности предпочитаемых стилей поведения и действий;
- развитию навыков более точного понимания, вербализации, других способов выражения своих чувств и эмоциональных состояний, в том числе негативных;

- пониманию особенностей своего поведения и эмоционального реагирования, а также степень их адекватности, реалистичности и конструктивности;
- пониманию сложных взаимосвязей, которые помогают в социализации и развитии личности подростка;
- формированию адекватной самооценки, освоению навыков «быть успешным», самостоятельно принимать решения, уметь сказать «нет»;
- формированию у подростков нравственных качеств, чувства толерантности, представлений об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни;
- обучению навыкам социально поддерживающего и развивающего поведения в семье и во взаимоотношениях со сверстниками и другими окружающими;
- выработке устойчивых навыков безопасного поведения учащихся в экстремальной обстановке, особенно при угрозе совершения террористического акта;
- уменьшению факторов риска, приводящих к безнадзорности и правонарушениям несовершеннолетних;
- формированию устойчивых установок к здоровому образу жизни.

Показателями эффективности данной программы в школе будет:

1. Изменения дезадаптивных форм поведения учащихся на адаптивные.
2. Здоровый образ жизни среди большинства подростков.
3. Отсутствие случаев употребления психоактивных веществ учащимися школы.
4. Увеличение числа лиц, отказавшихся от вредных привычек.
5. Уменьшение количества подростков, испытывающих недостаток внимания взрослых и состоящих в «группе риска».
6. Сформированные позитивные установки и ценности здорового образа жизни (увеличение количества школьников участвующих в дополнительном образовании, проектной и творческой деятельности).
7. Формирование у подростков морально-нравственных качеств, чувства эмпатии, представлений об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни.
8. Повышение уровня психолого-педагогической просвещённости родителей в области воспитания и общения с детьми и подросткам.

IX. Список используемой литературы.

1. Аверина Е.В. Антинаркотическое воспитание в школе // Педагогика. - 2007.
2. Еделева Е.Г. Интерактивный «форум-театр»: профилактика наркозависимости // Психологическая газета. - 2007. - № 6/81.
3. Багаева Н. В. О борьбе с вредными привычками в школе. // Предупреждение вредных привычек у школьников. М., Изд-во АПН СССР.. Березин С.В, Лиецкий К.С. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании. М., Изд-во Института психотерапии., 2001.
4. Библер В.(От наукознания- к логике культуры: два философских введения в двадцать первый век,- М., Политиздат, 1991 \ Валентин Ю.В., Зыков О.В., Цетлин М.Г. Теория и практика медикосоциальной работы в наркологии. Фонд НАН. М., 1\2000.
5. Горбатенко Л.С. Родителям и педагогам: все о наркомании. - Ростов н/Д.: Феникс, 2013.
6. Гульдан В.В. Романова О.Л. Корсун АМ и др. Эмоциональнокогнитивный диссонанс в структуре представлений школьников о наркомании и токсикомании.// Психологические исследования и психотерапия в наркологии Л., 2001.
7. Гульдан В.В Романова О.Л., Сиденко О.К. Представление школьников о наркомании и токсикомании.// Социологические исследования. 1989.
8. Зубова Н.А. Методическое пособие СТАЛКЕР: профилактика наркозависимости. / Н. А. Зубова, С. М. Тихомиров – Санкт-Петербург: Научно-производственная фирма «АМАЛТЕЯ», 2003 – 150 с.
9. Климович В.Ю. Профилактика наркомании и алкоголизма в школе: Программа // справочник руководителя образовательного учреждения. - 2013.
10. Колесова Л.С. Подростки как группа, уязвимая для наркомании и ВИЧинфекции // Педагогика. - 2007. - №1.
11. Колеченко А.К. Как избежать ситуаций, способствующих употреблению наркотиков СПб, 2001.
12. Колеченко А.К. Профилактика зависимости. 2000
13. Макшанов С.И., Хрящева Т.О. Психогимнастика в тренинге. Изд-во Речь, Спб., 2001.
14. Мастеров Б. М. Психология саморазвития. М.. Интерфакс, 1995.

15. Медведева И., Шишова Т. Почему буксуют наши методики борьбы с наркоманией // Воспитание школьников. - 2013. - № 7.