

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Кулундинская средняя общеобразовательная школа №3»  
Кулундинского района Алтайского края

Согласовано методическим советом школы Протокол № 1 от 30.08.2024		Утверждено приказом директора школы № 167 от 31.08.2024
---	--	---

**Рабочая программа**  
**Курса внеурочной деятельности**  
Формирования культуры здорового и безопасного образа жизни подростков  
**«Все, что тебя касается !»**  
для учащихся 8 - 11 классов на 1 год обучения

Составлена на основе комплексной внешкольной программы по формированию навыков здорового образа жизни у подростков «Всё, что тебя касается !», разработанной Российской некоммерческой организацией - Фонд «Здоровье и Развитие», 2010 год

**на 2024 — 2025 учебный год**  
**(срок реализации программы 1 год)**

Составители:  
Момот Светлана Викторовна  
педагог психолог

Кулунда 2024

## Пояснительная записка

Программа рассчитана на 34 часа для подростков среднего и старшего звена школы( 8-11 классов).

Изменившееся социально-экономическое положение в стране требует от подростка быстрой адаптации к новым условиям существования. Встаёт проблема: как в условиях жёсткой рыночной конкуренции, смещения ценностного вектора от высоких идеалов к идеалам материального достатка, наживы личности сохранить лучшие нравственные качества.

Перестройка затронула многие стороны жизни общества, в котором мы живём, мы столкнулись с новыми проблемами, захлестнувшими общество: подростковая преступность, наркомания, токсикомания. Эти проблемы носят общественный характер.

В России от 3 до 8 миллионов человек потребляют наркотики, почти 2/3 из них молодёжь в возрасте до 30 лет. Наркотизация в России сопровождается такими негативными тенденциями, как, например, неуклонное омоложение современной российской наркомании, средний возраст начала употребления наркотиков снизился до 14 лет.

Новое испытание для человечества – СПИД – впервые заявило о себе в прямой связи с наркоманией.

Потребление ПАВ имеет негативные, социальные, экономические, медицинские, психологические, семейные последствия, в конечном итоге оно снижает качество жизни, как отдельного человека, так и популяции в целом. Постоянно увеличивается число преступлений, совершаемых в состоянии алкогольного опьянения. Эффективное противодействие распространению алкоголизма и наркомании среди подростков и молодежи включает в себя взаимодополняющие друг друга четыре составляющие: профилактику, лечение, реабилитацию и законодательные мероприятия. Профилактика в первую очередь заключается в информировании о вреде, который оказывают эти привычки не только на организм молодого человека, но и на его социально – психологическое благополучие, возможность получения образования, профессии, создание семьи и т.д. А главное необходимо обучать подростков на основе здоровьесберегающих технологии здоровому образу жизни, противостоянию давлению среды, сознательному отказу от единичных проб психоактивных веществ. С этой целью разработана программа «Все, что тебя касается!».

**Цель:** содействие духовно- нравственному воспитанию подростков, формирование у них стойкой негативной установки по отношению к употреблению психоактивных веществ, как способу решения своих проблем или проведения досуга, ориентация на позитивные социальные и личные ценности через вовлечение обучающихся в работу по профилактике наркомании.

**Задачи:**

- Формирование личностных ресурсов, обеспечивающих развитие у обучающихся социально-нормативного жизненного стиля с доминированием ценностей ЗОЖ, действенной установки на отказ от курения, употребления алкоголя, токсикомании, наркомании.
- Формирование ресурсов семьи, помогающих воспитанию у подростков законопослушного, ответственного поведения.
- Совершенствование форм антитабачной, антиалкогольной, антинаркотической пропаганды в техникуме.
- Развитие волонтерского движения, проводящего работу среди обучающихся по профилактике употребления психоактивных веществ.

**ия**

- Формирование негативного отношения обучающихся к употреблению ПАВ.
- Пропаганда здорового образа жизни, здоровых гармоничных отношений со сверстниками.
- Формирование развитой Я -концепции у обучающихся.
- Знание о себе, понимание своих чувств, эмоций, знание о возможных способах заботы о себе.
- Коррекция отдельных психологических особенностей подростка, являющихся факторами риска употребления ПАВ.
- Формирование адекватной самооценки.
- Помощь в социальной адаптации подростка, овладение навыками общения и т.д.
- Формирование социальных навыков необходимых для здорового образа жизни.

**Участники программы**

Участниками программы «ВСЕ, что тебя касается», являются учащиеся 8 – 11 классов школы.

### **Принципы реализации программы**

- программно-целевого и вариативного подходов, которые предполагают единую систему планирования и своевременное внесение корректив в планы;
- лично-ориентированного подхода к каждому участнику программы.

### **Основные направления деятельности и формы работы**

Диагностика всех участников проекта, процесса и условий их развития: выявление обучающихся, нуждающихся в дополнительных условиях воспитания, систематическое педагогическое наблюдение за обучающимися, установление причин подверженности их табачной, алкогольной, наркотической зависимости.

### **Основные формы реализации программы**

В основу реализации программы «Все, что тебя касается!» заложены разнообразные формы и методы, такие как:

- Беседы
- Беседы с элементами тренинга
- Тренинги

### **Организация контроля усвоения материала и выработки социальных навыков в ходе изучения программы**

В результате освоения содержания программы подросток получает возможность совершенствовать и расширить круг умений, навыков и способов деятельности. Это является существенными элементами культуры и необходимо условием развития и социализации школьников. Исходя из специфики данной программы, ориентированной в большей степени на личностную и социальную компетентность учащихся, система проверки знаний охватывает:

1. Участие в обсуждении ситуаций: активность, самостоятельность суждений.
2. Составление сообщений, докладов, рефератов.
3. Опережающие задания.
4. Умение подростков работать в группе: активность, умение слушать, самая ценная идея.

## **Планируемые результаты образован**

По окончании курса подросток должен приобрести знания:

- об опасных мотивах поведения человека, о внутренних ресурсах безопасности;
- об опасных предметах и веществах, о способах безопасного поведения;
- об опасных влияниях окружения, о безопасных способах противостояния.

Приобрести умения:

- выражать чувства здоровыми способами;
- выражать и отстаивать свое мнение;
- принимать решения в пользу здоровья;
- правильно вести себя в трудной ситуации;
- справляться со стрессом;
- решать конфликты;
- признавать собственные потребности, способности, достоинства, слабости и ограничения;
- критически оценивать рекламу любых средств зависимости;
- осознанно отказываться от опасных предложений;
- планировать здоровое будущее;
- принимать ответственность за свое поведение, свое здоровье, свое будущее; -поддерживать и сохранять собственное здоровье.

## **Механизм оценки результатов:**

На входе и выходе работы с участниками профилактической работы проводится анкетирование, опросы, сбор отзывов и предложений, проведение анализа, корректировка программы с учётом анализа.

## **Сроки реализации программы:**

В течение учебного года.

## **Содержание программы**

Линии содержания образования	Составляющие качества образования		
	Предметно- информационная	Деятельностноинформационная	Ценностно-ориентированная
Культурноисторическая	Знания:	Умения:	Умения:

	<p>-об опасных влияниях окружения;</p> <p>- о средствах, вызывающих удовольствие и зависимость;</p> <p>-об их действии и последствиях их действия;</p> <p>- о различных формах зависимого поведения, об их последствиях;</p> <p>-о причинах зависимости, раннем распознавании зависимостей</p>	<p>- познакомиться с собственными «позитивными» и «негативными» чувствами, чувствами других людей, допускать их и серьезно к ним относиться;</p> <p>-выражать чувства здоровыми способами;</p> <p>-выражать и отстаивать свое мнение;</p> <p>-признавать собственные потребности, способности, достоинства, слабости и ограничения;</p> <p>-позволять себе меняться и общаться</p>	<p>-признавать собственные потребности, способности, достоинства, слабости и ограничения;</p> <p>-принимать ответственность за свое поведение, свое здоровье.</p> <p>Осознанное отношение:</p> <p>- к средствам, вызывающим удовольствие и зависимость;</p> <p>- к факторам, способствующим и препятствующим зависимости</p>
Социально-правовая	<p>Знания:</p> <p>- об опасных мотивах поведения человека, о внутренних ресурсах безопасности</p>	<p>Умения:</p> <p>-правильно вести себя в трудной ситуации;</p> <p>-реализовать свое право голоса и активного соучастия: в жизни семьи;</p>	<p>Умения:</p> <p>-осознанно отказываться от опасных предложений;</p> <p>Формирование</p> <p>–здоровых ценностей;</p> <p>-здоровых отношений</p>

		<p>в жизни школы;</p> <p>в широком общественном жизненном пространстве</p>	
<p>Информа- ционно методо- логическая</p>	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о способах безопасного поведения;</li> <li>- о безопасных способах противостояния</li> </ul>	<p>Умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- предвидеть опасность;</li> <li>- идентифицировать ее,</li> <li>- предотвратить по возможности или уменьшить степень риска,</li> <li>- любых средств переживать конфликты, кризисы и справляться с ними;</li> <li>- справляться со стрессом;</li> <li>- критической рекламы зависимости</li> </ul>	<p>Сформированность</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самооценки и самоконтроля, - способности к принятию эффективных решений в условиях обычных, опасных и чрезвычайных ситуаций;</li> </ul> <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- критически оценивать рекламу любых средств зависимости;</li> <li>- укреплять самооценку и доверие к себе.</li> </ul>
<p>Экологическая культура</p>	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- об опасных предметах и веществах;</li> <li>- критерии оценки окружающей среды в различных ее аспектах с позиции безопасной жизнедеятельности;</li> <li>- основные экологические</li> </ul>	<p>Умения адаптироваться в социальной среде так, чтобы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать ответственность за свое будущее;</li> <li>- влиять на окружающий мир так, чтобы: его голос был услышан и поддержан;</li> <li>- он поверил в себя, в ценность</li> </ul>	<p>Формирование ответственности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- за свое поведение;</li> <li>- за свое здоровье;</li> <li>- за свое будущее</li> </ul>

	<p>законы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание места и роли человека в отношениях со средой обитания</li> </ul>	<p>своего существования и действия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- его самостоятельные волевые усилия и его ответственность были позитивно приняты его ближайшим окружением в семье и школе</li> </ul>	
Культура здоровья	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о составляющих здоровья и причинах формирования зависимого поведения</li> <li>- знать факторы здорового образа жизни</li> </ul>	<p>Приобрести умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>развивать тело и образ мыслей в позитивном направлении</li> </ul>	<p>Способность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно выстраивать свою деятельность и поведение;</li> <li>- планировать будущее и осуществлять настоящее в соответствии со следующими принципами:</li> <li>- осознание ценности ЗОЖ;</li> <li>- выбор здоровой жизненной позиции;</li> <li>- умение строить здоровые отношения с другими людьми, принимая ответственность за свое здоровье, свое поведение и свое будущее</li> </ul>

**Календарно-тематическое планирование (8 – 11 классы)**

№пп	Тема	Кол-во часов	Форма занятия	Дата проведения
-----	------	--------------	---------------	-----------------

1	Искусство общения.	2	Тренинг	
2	Жизненные ценности.	2	Беседа с элементами тренинга	
3	Эмоции.	2	Тренинг	
4	Мужчина и женщина.	1	Беседа	
5	Разрешаем конфликты (конструктивное поведение в конфликтах).	2	Тренинг	
6	Критическое мышление.	1	Тренинг	
7	Скажи курению НЕТ	2	Тренинг	
8	Сопротивление давлению.	1	Тренинг	
9	Наркотики: не влезай – убьет!	2	Беседа	
10	ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить.	2	Беседа с элементами тренинга	
11	Развитие характера (уверенное поведение).	2	Тренинг	
12	Я абсолютно спокоен (поведение в стрессовых ситуациях).	2	Тренинг	
13	Кризис: выход есть.	2	Тренинг	
14	Алкоголь: мифы и реальность.	1	Беседа	
15	Мое мнение.	1	Беседа	
16	Толерантность	2	Беседа	
17	Мое будущее. Стратегии успеха.	2	Беседа с элементами тренинга	
18.	Познаю себя	2	Диагностические исследования	

19	Учусь управлять собой	2	тренинг	
20	Я-подросток	2	Беседа с элементами тренинга	
	Итого:	34ч.		

**Перечень учебно-методического обеспечения:**

1. Воспитательный потенциал семьи и социализация детей // Педагогика. 1999. № 4.
2. Минияров В.М. Психология семейного воспитания (диагностико-коррекционный аспект). М., 2000.
3. Крыжановская Л.М. Психология семьи: проблемы психолого-педагогической реабилитации. М., 2005.
4. Спиваховская А.С. Детско-родительские отношения. СПб., 2005.
5. Психология современного подростка / Под ред. Л.А. Регуш. СПб., 2005.
6. Психологические проблемы современной российской семьи: Материалы научно-практической конференции. М., 2005.
7. Руководство по профилактике злоупотребления ПАВ несовершеннолетними и молодежью / Под науч. ред. Л.М. Шипицыной и Л.С.Шпилени. СПб., 2003.
8. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Эффективные программы профилактики зависимостей от наркотиков и других форм зависимого поведения. М., 2004.
9. Родионов В.А. II Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. 2004. №3.
10. Петракова Т.Н. Руководство по профилактике наркомании среди детей и подростков. М., 2007.
- 11 Программа с методическими рекомендациями по формированию навыков здорового образа жизни у подростков «Всё, что тебя касается» разработана Российской некоммерческой организацией - Фонд «Здоровье и Развитие», 2010 год.