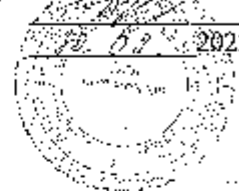


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШЕЛЕХОВСКОГО РАЙОНА
«Средняя общеобразовательная школа № 6»**

«Рассмотрено»
Руководитель ПТМО
Пехова С.В.
С.В. Пехова
Протокол № 1 от 30.08.23

«Согласовано»
Заместитель директора
по ВР Комогорцева О.А.
О.А. Комогорцева
30.08 2023г.

«Утверждено»
Директор
МКОУ ШР «СОШ № 6»
Дворянская И. А.
И.А. Дворянская
30.08 2023г.



ПРОГРАММА

по профилактике зависимого поведения учащихся

«Свой выбор!»

для 7-11 класса

Составил:

педагог-психолог

Пехова Светлана Владимировна

2023/2024 г.

Шелехов

Пояснительная записка

Актуальность проблемы профилактики употребления психоактивных веществ определяется изменением наркоситуации в нашей стране, основной тенденцией которой является рост числа наркозависимых, прежде всего, среди подростков.

Увеличение числа наркозависимых подростков, с одной стороны, и потребность в дальнейшем развитии методологических и организационных основ профилактической работы среди подрастающего поколения, с другой стороны, требует поиска новых форм социально-педагогической деятельности. Одним из наиболее эффективных инструментов предотвращения распространения наркомании являются меры первичной, превентивной профилактики, направленной на поддержание и развитие условий, способствующих сохранению физического, личностного и социального здоровья, и на предупреждение неблагоприятного воздействия на него факторов социальной и природной сферы.

В данной программе основное внимание уделяется созданию условий, препятствующих вовлечению в наркотизацию, сосредоточению усилий на снижении негативного влияния условий внешней среды, предрасполагающих к приобщению к психоактивным веществам, то есть факторов риска.

Представленная система работы позволяет сформировать и укрепить у учащихся антинаркотические установки: непринятие любых форм

наркотизации, как угрозы внутренней стабильности, здоровья, социального благополучия.

В ходе реализации программы учащиеся приобретают навыки безопасного поведения в ситуациях, связанных с возможностью неблагоприятного воздействия на здоровье психоактивных веществ.

Цель: формирование ответственного отношения к собственному здоровью и профилактика употребления психоактивных веществ (ПАВ) у учащихся.

В соответствии с целью были поставлены следующие **задачи:**

- определение информированности учащихся о проблемах употребления психоактивных веществ, отношения к этим проблемам, выявление предпочитаемых стратегий поведения;

- предоставление достоверной и актуальной информации о наркотиках, алкоголе, никотине, их воздействии на человека, возможностях преодоления зависимости, выхода из стрессовых ситуаций;

- обучение учащихся навыкам активного поведения в ситуациях вовлечения в потребление наркотиков и эффективных поведенческих стратегий.

Профилактическая программа «Свой выбор!» направлена на формирование ответственного отношения к собственному здоровью и профилактику употребления психоактивных веществ (ПАВ) для учащихся 7 – 11 классов (13 – 18 лет).

Длительность программы:

Реализация программы предполагает проведение 1 занятия в месяц продолжительностью 1 час.

Целевая группа:

В программе могут принимать участие учащиеся 13-17 лет.

Условия реализации программы:

Проведение работы предполагает наличие помещения для теоретических (информационных) занятий и проведения психологического тренинга, а также возможность проведения компьютерной диагностики.

Планируемые результаты

- Сформированность у учащихся полезных навыков здорового образа жизни, эффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов;
- Повышение уровня знаний учащихся о наркотиках, алкоголе, никотине, их негативном воздействии на человека, возможностях выхода из стрессовых ситуаций;
- Уменьшение у учащихся факторов риска употребления ПАВ.

Содержание программы

Программа содержит следующие модули:

1. Диагностический. Включает в себя первичную и повторную диагностику с целью определения уровня информированности учащихся о негативном влиянии психоактивных веществ на организм человека, выявления отношения к психоактивным веществам, предпочитаемых способов проведения в проблемных ситуациях.

2. Теоретический. Включает в себя информационный блок, направленный на повышение уровня знаний о наркотиках, алкоголе, никотине, их негативном воздействии на человека, причинах формирования зависимости.

3. Практический. Включает в себя выработку у учащихся навыков уверенного поведения в ситуации давления, отработку эффективных поведенческих стратегий в конфликтных и стрессовых ситуациях, а также упражнения, направленные на осознание собственной системы ценностей и на формирование навыков здорового образа жизни.

Тематическое планирование

Тема	Содержание	Кол- во часов
Практическое занятие «Линия здоровой жизни»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. 2. Принятие правил Беседа «Что такое ПАВ?» 3. Упражнение «Я через 10 лет». 4. Информационный блок «Этапы формирования зависимости». 5. Упражнение «Доска удовольствий». 6. Упражнение «Если бы люди не знали о существовании ПАВ». 7. Упражнение «Альтернативная реклама» 8. Рефлексия. 	1 час
Занятие с элементами тренинга «В ладу с собой»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. 2. Упражнение «Минута». 3. Опросник «Стрессовые ситуации». 6. Беседа «Признаки стресса». 7. Упражнение «Пантомима». 8. Мозговой штурм «Повышение стрессоустойчивости» 9. Создание памятки «Способы преодоления стресса». 10. Рефлексия. 	1 час
Тренинг-игра «7 цветов радуги»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Игра «Ассоциации» 3. Упражнение «Праздник независимости» 4. Упражнение «Жизнь с позитивом». 5. Игра «Пересадка». 6. Упражнение «Я свободен». 7. Рефлексия. 	1 час
Круглый стол «Умей сказать нет!»»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. 2. Упражнение «Марионетки». 3. Мозговой штурм «Последствия употребления наркотиков, сигарет и алкоголя» 4. Фильм «Курение. Взгляд изнутри» 5. Рефлексия. 	1 час
Тренинг «Кто я? Какой я?»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. 2. Упражнение «Камушек в ботинке». 3. Притча 	1 час

	4. Упражнение «Старое и новое» 5. Рефлексия.	
Занятие с элементами тренинга «Я в будущем»	1. Приветствие. 2. Беседа «Актуальный вопрос». 3. Упражнение «Карта препятствий» 4. Арт-терапевтическое упражнение «Карта внутреннего мира» 5. Рефлексия.	1 час
Практическое занятие «Вредные привычки: мифы и реальность»	1. Приветствие. 2. Кроссворд на слово «Здоровье». 3. Беседа «Что такое ЗОЖ?». 4. Просмотр фильма «Здоровье – мудрых гонорар» 5. Ролевая игра «Ситуация». 6. Рефлексия	1 час
Тренинг «Мои ресурсы»	1. Приветствие. 2. Упражнение «Подарок». 3. Упражнение «Пирамида». 4. Беседа «Значение хобби в жизни человека». 5. Диагностическое упражнение «Моя семья» 6. Рефлексия.	1 час
Занятие с элементами тренинга «Конфликты в нашей жизни»	1. Приветствие. 2. Беседа «Конфликт – что это?» 3. Упражнение «Карусель». 4. Упражнение «Скажи, что чувствуешь». 5. Беседа «Как разрешить конфликт?». 6. Рефлексия.	1 час