


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 12
имени С. Ф. Волкова села Новоалексеевского
муниципального образования Белореченский район

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от «30» августа 2022 года протокол № 1
Председатель  В.В. Мозгот



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Я принимаю вызов!»

Направление: социальное

Степень обучения, классы: среднее основное образование, 5-9 классы

Количество часов: 272 Уровень: базовый.

Учитель: Васенко Елена Александровна

Программа разработана:

В соответствии с ФГОС ООО, на основе авторской программы курса по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ «Я принимаю вызов!». 5-9 классы / авт.-сост. Н.И. Цыганкова, О.В. Эрлих - М.: ООО «Русское слово – учебник», 2015. – 120 с. – (ФГОС. Внеурочная деятельность).

Пояснительная записка

Рабочая 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, на основе программы курса по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ «Я принимаю вызов!». 5—9 классы / авт.-сост. Н.И. Цыганкова, О.В. Эрлих.

Общий объем программы составлен из расчёта 1 час в неделю (34 часа в год) и предполагает изучение курса в каждом классе: 5, 6, 7, 8 и 9. В нашей школе преподавание ведется в 6, 7 и 8 классах.

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. Программа ориентирована также на формирование правовой культуры подростка, как одного из условий успешности социализации молодёжи.

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

Тематическое содержание программы сформировано с учётом психолого-педагогических особенностей развития обучающихся 5—9 классов.

Программа для обучающихся «Я принимаю вызов!»

разработана с учётом тематического планирования курсов ОБЖ, биологии, физической культуры и включает в себя профилактику употребления обучающимися табака, алкоголя, наркотиков и других ПАВ, влияющих на состояние сознания, в том числе пива и джин-тоника, культуру жизни без наркотиков.

Основная форма работы — групповое взаимодействие, участие в работе всего класса (с ориентацией на подростков, требующих особого педагогического внимания).

Занятия при реализации программы, как это рекомендовано для всех форм работы в рамках внеурочной деятельности, не подходят на традиционные уроки по общеобразовательным предметам, важным условием проведения рефлексивных и интерактивных бесед является соблюдение формы круга как пространства партнёрского педагогического общения обучающихся и учителя, учёт правил и закономерностей организации групповой работы. Педагог становится активным участником взаимодействия при соблюдении принципов партнёрских отношений, лично ориентированного и делового общения с подростками.

Важным при реализации программы является обучение подростков принятию правил работы в группе: постоянство в работе над имеющейся целью как важное условие формирования произвольной регуляции деятельности, умение подчиняться правилам и организовывать свою деятельность во времени.

В рамках курса предлагается использовать диагностирующие материалы, применение которых позволит получить результаты, направленные на решение (то есть изменение актуального состояния в случае выявления социально-эмоциональных проблем), а не на констатацию наличия (то есть постановку «диагноза») социально-эмоциональных проблем.

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) правопослушного 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, исключая 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 (поведенческого) компонентов.

В рамках когнитивного компонента будут сформированы:

— знания законодательства Российской Федерации 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 её 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 (поведенческого) компонента будут сформированы:

— готовность и способность к участию в пределах возрастных компетенций к организации и проведению школьных и внешкольных мероприятий, в деятельности детских и молодёжных общественных организаций, имеющих социальную направленность, в волонтерской деятельности в сфере предупреждения потребления ПАВ;

— готовность и способность к выполнению правовых норм и требований, в том числе в сфере, касающейся немедицинского употребления, незаконного распространения и оборота 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 здорового образа жизни, профилактики потребления ПАВ;

— готовность делать осознанный выбор в ситуациях социального риска, в том числе связанного с употреблением ПАВ на основе ценностей правовой культуры и здорового образа жизни.

В рамках деятельностного (поведенческого) компонента выпускник получит возможность для формирования:

— готовности к самообразованию и самовоспитанию как условий позитивной самореализации;

— адекватной позитивной самооценки и Я-концепции как условий предупреждения вовлечения в употребление ПАВ;

— компетентности в реализации основ здорового образа жизни 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;

— устойчивого следования в поведении моральным нормам и этическим требованиям, эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение эмоционального благополучия.

Метапредметные результаты будут достигнуты путём формирования у обучающихся ряда универсальных учебных действий.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

— основам целеполагания в сфере проектирования планов жизнедеятельности и создания проектов по тематике ЗОЖ, предупреждения потребления ПАВ;

— самостоятельно анализировать условия достижения цели в сфере проектирования планов жизнедеятельности и создания проектов по тематике ЗОЖ, предупреждения потребления ПАВ;

— планировать пути достижения названных целей;

— устанавливать целевые приоритеты;

— уметь самостоятельно контролировать своё 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;

— адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия в ситуациях риска потребления ПАВ и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;

— основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса, в том числе прогнозирования рисков, связанных с употреблением ПАВ.

Выпускник получит возможность научиться:

— самостоятельно ставить перспективные жизненные цели и задачи;

— построению жизненных планов во временной

перспективе, основанных на ценностях здорового образа жизни;

— 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;

— основам саморегуляции в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;

— осуществлять рефлекссию в отношении своих действий и поведения, связанного с риском вовлечения в употребление ПАВ;

— адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;

— основам саморегуляции эмоциональных состояний;

— прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей и противостояния риску употребления ПАВ.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

— учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве в сообществах, имеющих конструктивную направленность;

— формулировать собственное мнение и позицию, в том числе по проблематике, связанной с ПАВ, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

— устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;

— обосновывать собственную позицию, особенно в сфере сохранения своего права на здоровый образ жизни и свободу от употребления ПАВ;

— выражать уверенный отказ, не требующий оправданий, в ситуациях, связанных с риском употребления ПАВ;

— аргументировать свою точку зрения, в том числе по проблематике ПАВ, спорить и отстаивать свою позицию невраждебным для оппонентов образом;

— задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

— осуществлять взаимный контроль и оказывать в

сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

— организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками в сфере социального проектирования по тематике здорового образа жизни и предупреждения употребления ПАВ, определять цели и функции участников в командной работе, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;

— осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, в том числе связанных с рисками употребления ПАВ, уметь убеждать;

— работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;

— владеть основами коммуникативной рефлексии.

Выпускник получит возможность научиться:

— учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве;

— учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию, особенно в сфере сохранения своего права на здоровый образ жизни и свободу от воздействия ПАВ;

— понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы, при этом иметь чёткую сформированную позицию о недопустимости употребления ПАВ;

— продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов;

— договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

— брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство) в разработке и реализации проектов в сфере ЗОЖ и предупреждения потребления ПАВ;

— оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;

— осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнёра;

— в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

— следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного

отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;

— устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений по проблематике здорового образа жизни и рисков употребления ПАВ;

— в совместной деятельности в сфере проектирования по тематике ЗОЖ и предупреждения потребления ПАВ чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

— основам реализации проектно-исследовательской деятельности по тематике ЗОЖ и предупреждения употребления ПАВ;

— осуществлять расширенный поиск информации по тематике ЗОЖ и предупреждения употребления ПАВ с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

— устанавливать причинно-следственные связи в сфере социальных рисков, асоциального поведения, связанные с употреблением ПАВ;

— строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания) в сфере рисков употребления ПАВ;

— строить логические рассуждения, включающие 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:

— основам рефлексивного восприятия информации, как условия предупреждения вовлечения в употребление ПАВ;

— ставить проблему предупреждения употребления ПАВ, аргументировать её актуальность;

— самостоятельно проводить исследования в сфере профилактики употребления ПАВ на основе применения методов наблюдения и эксперимента;

— выдвигать гипотезы о связях и закономерностях собы-

тий, процессов, объектов в сфере социальных рисков, связанных с вовлечением в употребление ПАВ;

— организовывать исследование с целью проверки данных гипотез;

— делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации по проблематике здорового образа жизни и ПАВ.

Содержание блока «Планируемые результаты» составлено с учётом целей программы «Я принимаю вызов!» и требований к оценке результатов, изложенных в тексте Примерной основной образовательной программы образовательной организации (Основная программа).

Наряду с решением непосредственных задач курса, в рамках реализации программы происходит решение ряда задач, направленных на социализацию и развитие ребёнка и подростка в группе, сплочение класса, формирование или в случае необходимости восстановление (реабилитацию) позитивного социального статуса ребёнка в классном коллективе.

Таким образом, реализация программы способствует достижению трёх уровней результатов.

Первый уровень результатов — приобретение и усвоение обучающимися в процессе взаимодействия ученика с ведущим взрослым как значимым для него носителем положительного социального знания и повседневного опыта социальных знаний (об общественных нормах, 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 фестиваля достижений участников «Шаги к здоровью: “Я принимаю вызов!”»;
- 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.

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 также 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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И
СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

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

№ п/п	Разделы, темы	Теорети- ческие занятия	Практи- ческие 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 и мои эмоции».	0	1	1

3	Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте.	1	2	3
3.1	Интерактивная беседа «Конфликты и технологии разрешения конфликтов».	1	0	1

Продолжение таблицы

№ п/п	Разделы, темы	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
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	Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ.	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
5	Стрессоустойчивость и стратегии совладающего поведения как фактор профилактики употребления ПАВ.	1	1	2
5.1	Интерактивная беседа «Что такое стресс».	1	0	1
5.2	Практикум (тренинг) «Как совладать со стрессом. Стратегии совладающего поведения (копинг-стратегии)».	0	1	1

Продолжение таблицы

№ п/п	Разделы, темы	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
6	Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ).	2	3	5
6.1	Интерактивная беседа «Безопасное поведение и социальные риски, связанные с ПАВ».	2	0	2
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
7	Представления о воздействии рекламы в сфере предложения ПАВ на принятие решений.	1	2	3
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	0	1	1

Продолжение таблицы

№ п/п	Разделы, темы	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
	негативного отношения к немедическому употреблению ПАВ, «Моё здоровье и безопасность».			
8	Формирование представлений о социальной ответственности, правовой культуре, административной и уголовной ответственности в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков.	1	1	2
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
9	Интернет-пространство и профилактика употребления ПАВ: риски и возможности.	1	1	2
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
10	Пропаганда здорового образа жизни и профилактика употребления ПАВ.	2	4	6
10.1	Интерактивная беседа «Здоровье человека как ценность».	1	0	1

№ п/п	Разделы, темы	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
	и как сфера личной ответственности».			
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	2	3
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
11	Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели.	0	2	2
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
	ИТОГО	12	22	34

Содержание курса

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

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, аутотренинг гармонизации эмоционального состояния.

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.

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 1: анкета обратной связи.

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

В подростковом возрасте агрессия подкрепляется как активно протекающими гормональными процессами, так и внешним окружением: ощущением собственной силы и потребностью повышения авторитета в кругу сверстников, приобретением друзей. Нередко, в случае, если ребёнок или подросток сам подвергается насилию (например, в 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 2.1. Интерактивная беседа «Мир человеческих отношений — мир эмоций».

Тема 2.2. Практикум (тренинг) «Отреагирование негативных эмоциональных состояний».

Тема 2.3. Организация выставки и представление (презентация) творческих работ участников «Я и мои эмоции».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 2: выставка и представление (презентация) творческих работ участников «Я и мои эмоции».

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 3.1. Интерактивная беседа «Конфликты и технологии разрешения конфликтов».

Тема 3.2. Практикум (тренинг) «Технологии разрешения конфликтных ситуаций».

Тема 3.3. Игровой практикум (тренинг) «Навыки позитивного общения в эмоционально напряжённых ситуациях».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 3: обратная связь (рефлексия) участников.

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 факторами 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 4.1. Интерактивная беседа «Психология жизненного успеха».

Тема 4.2. Практикум (тренинг) «Развитие критического мышления в отношении информации, связанной с ПАВ».

Тема 4.3. Практикум (тренинг) «Технологии принятия ответственного решения».

Тема 4.4. Викторина «Мир моего Я».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 4: викторина «Мир моего Я».

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. Стессоустойчивость 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 5.1. Интерактивная беседа «Что такое стресс».

Тема 5.2. Практикум (тренинг) «Как совладать со стрессом. Стратегии совладающего поведения (копинг-стратегии)».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 5: обратная связь (рефлексия) участников.

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)

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 здоровом образе жизни. 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 6.1. Интерактивная беседа «Безопасное поведение и социальные риски, связанные с ПАВ».

Тема 6.2. Диспут «Употребление ПАВ — риск для здоровья и жизни: моя личная позиция».

Тема 6.3. Практикум (тренинг) «Навыки уверенного поведения в ситуации социального риска “Спасибо, нет!”».

Тема 6.4. Практикум (тренинг) с элементами арт-педагогика. Создание коллективных творческих работ (группа делится на 3—4 подгруппы) «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 6: анкета обратной связи.

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 7.1. Интерактивная беседа «Реклама как метод воздействия на поведение человека».

Тема 7.2. Практикум (тренинг) «Как противостоять давлению рекламы в сфере предложения ПАВ».

Тема 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».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 7: анкета обратной связи.

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 8.1. Интерактивная беседа «Правовая культура и правила делового межличностного общения как условие безопасного поведения в обществе».

Тема 8.2. Практикум (тренинг) с элементами ролевой игры «Моя правовая ответственность».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 9: анкета обратной связи.

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 интер-

нет-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 9.1. Интерактивная беседа. «Информационно-коммуникативная сеть Интернет как поле рисков и сфера возможностей в профилактике употребления ПАВ подростками и молодёжью».

Тема 9.2. Практикум (тренинг) «Как обеспечить свою безопасность в интернет-пространстве?».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 10: анкета обратной связи.

Тема 10. Пропаганда здорового образа жизни и профилактика употребления ПАВ (6 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 своё 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 здо-

рового образа жизни. Выбор и ответственность (понятия могут изучаться, например, в ходе проведения дискуссии «Что делают мои ровесники, чтобы сохранить своё здоровье?»). 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 10.1. Интерактивная беседа «Здоровье человека как ценность и как сфера личной ответственности».

Тема 10.2. Практикум (тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды здорового образа жизни: «Здоровый образ жизни — для меня!».

Тема 10.3. Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде здорового образа жизни и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ.

Тема 10.4. Выставка и представление (презентация) социальных проектов, разработанных обучающимися по пропаганде здорового образа жизни и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ «Здоровый образ жизни — для меня!».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 10: выставка и представление (презентация) социальных проектов, разработанных обучающимися по пропаганде здорового образа жизни и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ «Здоровый образ жизни — для меня!».

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 обучающимся 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.

Тема 11.1. Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей». Заключительная диагностика.

Тема 11.2. Фестиваль достижений «Шаги к здоровью: «Я принимаю вызов!».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 11: фестиваль достижений «Шаги к здоровью: «Я принимаю вызов!».

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.

**Учебно-тематический план программы внеурочной
деятельности для обучающихся 6 класса
«Я принимаю вызов!» (34 ч)**

№ п/п	Разделы, темы	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1	Навыки эффективного общения 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	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	Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте.	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

Продолжение таблицы

№ п/п	Разделы, темы	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
3.3	Практикум (тренинг) «Технологии сотрудничества и позитивного мышления как профилактика конфликтов».	0	1	1
4	Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ.	2	4	6
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
5	Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ.	3	3	6

Продолжение таблицы

№ п/п	Разделы, темы	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
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 в 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
6	Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ).	1	4	5
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

Продолжение таблицы

№ п/п	Разделы, темы	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
6.3	Практикум (тренинг) формирования негативного отношения к употреблению ПАВ.	0	1	1
6.4	Ролевые игры или проигрывание проблемных ситуаций, связанных с 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
7	Формирование представлений о социальной ответственности, правовой культуре, административной и уголовной ответственности в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков	0	2	2
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	Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ.	0	6	6
8.1	Диспут «Здоровье человека как ценность и как сфера личной ответственности».	0	1	1

№ п/п	Разделы, темы	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
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	Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика.	0	2	2
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
	ИТОГО	9	25	34

Содержание курса

Тема 1. Эффективное общение как фактор предупреждения вовлечения обучающихся в употребление ПАВ. Первичная диагностика (2 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.

Контроль уровня освоения учащимися содержания темы 1: анкета обратной связи.

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 1.1. Интерактивная беседа «Эмоции и чувства. Как распознавать эмоциональные состояния других людей на основе наблюдения за внешними проявлениями эмоций (мимика, пантомимика, голос и т.д.)».

Тема 1.2. Практикум (тренинг) «Технологии отреагирования и саморегуляции негативных эмоциональных состояний».

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

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, загладить 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 3.1. Интерактивная беседа «Эффективное общение и конфликты».

Тема 3.2. Ролевая игра «Влияние сверстников: способы отстаивания собственной позиции».

Тема 3.3. Практикум (тренинг) «Технологии сотрудничества и позитивного мышления как профилактика конфликтов».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 3: самооценка участниками своих навыков продуктивного поведения в конфликте со сверстниками, отстаивания собственной позиции в условиях влияния сверстников, владения навыками позитивного мышления (по пятибалльной шкале) до и после освоения темы. Обратная связь (рефлексия) участников.

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 имеют 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 4.1. Интерактивная беседа «Понятие Я-концепции и личностное самоопределение».

Тема 4.2. Практикум (тренинг) «Развитие критического мышления в отношении информации, связанной с ПАВ, и предложений об их приобретении и употреблении».

Тема 4.3. Игровой практикум (тренинг) моделирования ситуаций принятия ответственного решения.

Тема 4.4. Дискуссия «Здоровый образ жизни: моя свобода и ответственность».

Тема 4.5. Интерактивная беседа «Психология жизненного успеха. Постановка целей и пути их достижения».

Тема 4.6. Практикум (тренинг) «Открытие себя и своих возможностей».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 4: обратная связь (рефлексия) участников.

Тема 5. Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ (5 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 про-

исходит 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. 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 5.1. Интерактивная беседа «Стресс как реакция организма на нестандартную жизненную ситуацию. Как справиться со стрессом в школьной жизни».

Тема 5.2. Практикум (тренинг) «Ситуации социального риска и стратегии совладающего с трудностями поведения (копинг-стратегии)».

Тема 5.3. Ролевая игра «Как совладать со стрессом».

Тема 5.4. Практикум (тренинг) «Навыки уверенного поведения в ситуации социального риска “Спасибо, нет!”».

Тема 5.5. Интерактивная беседа «Реклама табака и алкоголя как метод воздействия на принятие решения и поведение человека».

Тема 5.6. Интерактивная беседа «Информационно-коммуникативная сеть Интернет как поле возможностей и сфера рисков».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 5: обратная связь (рефлексия) участников.

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) — 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 6.1. Рефлексивная беседа «Употребление ПАВ как риск для здоровья и жизни».

Тема 6.2. Дискуссия «Употребление ПАВ — риск для здоровья и жизни: моя личная позиция».

Тема 6.3. Практикум (тренинг) формирования негативного отношения к употреблению ПАВ.

Тема 6.4. Ролевые игры или проигрывание проблемных ситуаций, связанных с ПАВ.

Тема 6.5. Создание выставки коллективных творческих работ (группа делится на 3—4 подгруппы) «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 6: анкета обратной связи.

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 определённой 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 7.1. Деловая игра «Административная и уголовная ответственность в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков».

Тема 7.2. Практикум (тренинг) с элементами ролевой игры «Моя правовая ответственность».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 7: обратная связь (рефлексия) участников.

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 отношения 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 своё 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 8.1. Диспут «Здоровье человека как ценность и как сфера личной ответственности».

Тема 8.2. Практикум (тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды ЗОЖ: «Здоровый образ жизни — для меня!»

Тема 8.3. Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ.

Тема 8.4. Выставка и представление (презентация) проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ «Здоровый образ жизни для меня!».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 8: выставка проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ «Здоровый образ жизни — для меня!».

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

Представление о будущем является показателем социальной зрелости подростка. Если эти представления ориентированы на успешное будущее — это дополнительный фактор профилактики от 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.

Тема 9.1. Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей». Заключительная диагностика.

Тема 9.2. Фестиваль достижений «Шаги к здоровью: “Я принимаю вызов!”».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 9: фестиваль достижений «Шаги к здоровью: “Я принимаю вызов!”».

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.

**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	Навыки эффективного общения как фактор предупреждения вовлечения обучающихся в употребление ПАВ. Первичная диагностика.	1	1	2
2	Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений.	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

Продолжение таблицы

№ п/п	Разделы, темы	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
3	Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте.	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 как профилактика конфликтов».	0	1	1
4	Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ.	2	4	6
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

Продолжение таблицы

№ п/п	Разделы, темы	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
4.6	Создание и презентация творческих работ, организация выставки «Мой выбор: здоровье и успешное будущее».	0	1	1
5	Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ.	3	3	6
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
6	Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ).	1	5	6

Продолжение таблицы

№ п/п	Разделы, темы	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
6.1	Рефлексивная беседа «Здоровье как важнейшая социальная ценность. Как противостоять разрушительным для здоровья формам поведения».	1	0	1
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	Рольевые игры или пьесы о проблемных ситуациях, связанных с 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	Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ.	0	6	6
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

Окончание таблицы

№ п/п	Разделы, темы	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
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	Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика.	0	3	3
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
	ИТОГО	9	25	34

Содержание курса

Тема 1. Эффективное общение как фактор предупреждения вовлечения обучающихся в употребление ПАВ. Первичная диагностика (2 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 способствует 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.

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 1: анкета обратной связи.

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

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 со-

стояний 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 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 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 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.)».

Тема 2.2. Практикум (тренинг) «Технологии отреагирования и саморегуляции негативных эмоциональных состояний».

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

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 с 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), понимании 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 3.1. Интерактивная беседа «Эффективное общение и конфликты».

Тема 3.2. Ролевая игра «Влияние сверстников: способы отстаивания собственной позиции».

Тема 3.3. Практикум (тренинг) «Технологии сотрудничества и позитивного мышления как профилактика конфликтов».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 3: самооценка участниками своих способностей к продуктивному поведению в конфликте со сверстниками, отстаиванию собственной позиции в условиях влияния сверстников, владению навыками позитивного мышления (по пятибалльной шкале). Обратная связь (рефлексия) участников.

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 роль в профилактике употребления ПАВ подростками и их личностном самоопределении. В задачу занятия входит не только изучение влияния ПАВ на организм, также выполнение определённых упражнений, способствующих укреплению в обучающихся чувства уважения к самому себе, познанию себя, своих ценностей, инструментов 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 отношения 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 4.1. Рефлексивная беседа «Образ Я и мои жизненные цели».

Тема 4.2. Практикум (тренинг) «Нравственные ценности и цели человека. Внешние воздействия, которые влияют на принятие решений».

Тема 4.3. Ролевая игра «Неудачники и победители».

Тема 4.4. Дискуссия «Здоровый образ жизни: я вчера, я сегодня, я в будущем».

Тема 4.5. Рефлексивная беседа «Свобода и ответственность. Выбор и принятие ответственных решений».

Тема 4.6. Создание и презентация творческих работ, организация выставки «Мой выбор: здоровье и успешное будущее».

Контроль уровня освоения учащимися содержания темы 4: обратная связь (рефлексия) участников.

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 способствуют 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 5.1. Рефлексивная беседа «Безопасность и социальные риски, связанные с ПАВ».

Тема 5.2. Практикум (тренинг) «Развитие стрессоустойчивости и совладающего с трудностями поведения (копинг-стратегий)».

Тема 5.3. Игровой практикум (тренинг) «Как совладать со стрессом?».

Тема 5.4. Практикум (тренинг) «Навыки уверенного поведения».

Тема 5.5. Интерактивная беседа «Реклама табака и алкоголя как метод воздействия на принятие решения и поведение человека».

Тема 5.6. Интерактивная беседа «Информационно-коммуникативная сеть Интернет как поле возможностей и сфера рисков».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 5: обратная связь (рефлексия) участников.

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

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 6.1. Рефлексивная беседа «Здоровье как важнейшая социальная ценность. Как противостоять разрушительным для здоровья формам поведения».

Тема 6.2. Ситуационная игра «Аргументы отказа от пробы ПАВ».

Тема 6.3. Практикум (тренинг) «Мой здоровый образ жизни».

Тема 6.4. Ролевые игры о проблемных ситуациях, связанных с ПАВ.

Тема 6.5. Практикум (тренинг) с элементами деловой игры «Административная и уголовная ответственность в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков».

Тема 6.6. Создание выставки коллективных творческих работ (группа делится на 3—4 подгруппы) «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 6: анкета обратной связи.

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 7.1. Диспут «Здоровье человека как ценность и как сфера личной ответственности».

Тема 7.2. Практикум (тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды ЗОЖ: «Здоровый образ жизни — для меня!»

Тема 7.3. Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ.

Тема 7.4. Выставка и представление (презентация) проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ.

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 7: выставка проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ.

Тема 8. Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика (2 ч)

Представление о будущем является показателем социальной зрелости подростка, возрастающая у семиклассников потребность в рефлексивном осмыслении особенностей своего Я создаёт 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 упо-

требления 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 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 8.1. Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей». Заключительная диагностика.

Тема 8.2. Фестиваль достижений «Шаги к здоровью: “Я принимаю вызов!”».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 8: фестиваль достижений «Шаги к здоровью: “Я принимаю вызов!”».

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.

**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	Позитивное мышление и эффективное общение со сверстниками как факторы предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. Первичная диагностика.	0	2	2
1.1	Практикум (тренинг) командообразования.	0	1	1
1.2	Практикум (тренинг) «Позитивное мышление и эффективное общение со сверстниками как факторы предупреждения вовлечения в употребление ПАВ».	0	1	1
2	Навыки управления своими эмоциональными состояниями в условиях группового взаимодействия со сверстниками. Профилактика агрессивных проявлений.	1	1	2
2.1	Интерактивная беседа «Эмоции и чувства. Как распознавать переживания других людей и собственные эмоциональные состояния».	1	0	1
2.2	Практикум (тренинг) «Технологии отреагирования и саморегуляции эмоциональных состояний».	0	1	1
3	Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ.	1	2	3
3.1	Интерактивная беседа «Две стороны конфликта».	1	0	1

Продолжение таблицы

№ п/п	Разделы, темы	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
3.2	Игровой практикум (тренинг) «Технологии разрешения конфликтов. Способы отстаивания собственной позиции в конфликте».	0	1	1
3.3	Практикум (тренинг) «Посредничество в разрешении конфликта как способ восстановления отношений».	0	1	1
4	Формирование критического мышления, волевого поведения, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ.	2	4	6
4.1	Рефлексивная беседа «Я-концепция, потребность в саморазвитии, самореализации и ценностные ориентации человека».	1	0	1
4.2	Практикум (тренинг) «Я и мои жизненные цели».	0	1	1
4.3	Занятие с элементами арт-педагогики «Нарисую будущее...».	0	1	1
4.4	Диспут «Мой здоровый образ жизни».	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
5	Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуа-	3	3	6

Продолжение таблицы

№ п/п	Разделы, темы	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
	ции социального риска, связанного с ПАВ.			
5.1	Рефлексивная беседа «Социальные риски, связанные с ПАВ, и безопасное поведение».	1	0	1
5.2	Практикум (тренинг) «Развитие стрессоустойчивости и совладающего с трудностями поведения (коппинг-стратегий)».	0	1	1
5.3	Игровой практикум (тренинг) «Как совладать со стрессом».	0	1	1
5.4	Диспут «Употребление ПАВ — риск для здоровья и жизни: моя личная позиция».	0	1	1
5.5	Интерактивная беседа «Реклама 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
6	Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ).	1	5	6
6.1	Рефлексивная беседа «Здоровье как важнейшая социальная ценность».	1	0	1
6.2	Рефлексивная беседа «Негативное отношение к употреблению ПАВ: моя личная позиция».	0	1	1

Продолжение таблицы

№ п/п	Разделы, темы	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
6.3	Практикум (тренинг) «Мой здоровый образ жизни».	0	1	1
6.4	Практикум (тренинг) с элементами арт-педагогики «Мои эмоции и чувства, связанные с употреблением ПАВ подростками и молодыми людьми».	0	1	1
6.5	Практикум (тренинг) с элементами деловой игры. Практикум (тренинг) с элементами ролевой игры «Моя правовая ответственность в сфере 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	Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ.	0	6	6
7.1	Дебаты «Здоровье человека — сфера личной ответственности».	0	1	1
7.2	Практикум (тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды ЗОЖ: «Наше будущее в наших руках!».	0	1	1
7.3	Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ и негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ.	0	3	3

№ п/п	Разделы, темы	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
7.4	Выставка и представление (презентация) реализованных проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ.	0	1	1
8	Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика.	0	3	3
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 «Здоровье, будущее, успех: «Я принимаю вызов!».	0	1	1
	ИТОГО	8	26	34

Содержание курса

Тема 1. Позитивное мышление и эффективное общение со сверстниками как факторы предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. Первичная диагностика (2 ч)

Для профилактики употребления ПАВ восьмиклассникам важное значение имеет совершенствование навыков позитивного мышления, эффективного общения и сотрудничества, развитие навыков командного взаимодействия и средств общения— вербальных и невербальных коммуникативных навыков и умений, обеспечивающих контакт с партнёром или с группой людей, определяющих процесс и уровень понимания другого человека. Подростку необходимы знания, направленные на

понимание другого человека, развитие эмпатии, то есть эмоциональной отзывчивости на переживания другого человека, способности представлять себя на его месте. Возможность прочувствовать свои эмоции в ситуациях успеха или неудачи способствует развитию социальной восприимчивости, способности к рефлексии.

Основные понятия: деловое и межличностное общение. Техники эффективного общения. Установление контакта. Обратная связь. Правила группового взаимодействия. Позитивное мышление. Языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей. Регуляция собственного речевого поведения как основа коммуникативной компетентности. Коммуникативная рефлексия. Эмпатия. Технологии невербального общения. Самопрезентация. Навыки командного взаимодействия.

Формы работы: практикум (тренинг). Игра как метод моделирования эмоциональных переживаний и поведения в совместной деятельности.

Тема 1.1. Практикум (тренинг) командообразования.

Тема 1.2. Практикум (тренинг) «Позитивное мышление и эффективное общение со сверстниками как факторы предупреждения вовлечения в употребление ПАВ».

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.

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 1: анкета обратной связи.

Тема 2. Навыки управления своими эмоциональными состояниями в условиях группового взаимодействия со сверстниками. Профилактика агрессивных проявлений (2 ч)

На данной возрастной стадии у подростка возможно появление значительных субъективных трудностей и переживаний. Умение регулировать эмоциональное состояние и контролировать своё поведение помогает подростку преодолеть негативные переживания, чувство беспомощности, несостоятельности и способствует приобретению авторитета в кругу сверстников.

Для профилактики употребления ПАВ подростками с целью компенсации негативных эмоциональных состояний важную роль играют наличие сформированных практических умений понимания и ненасильственного выражения своих негативных эмоциональных состояний, умение учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве.

Основные понятия: эмоции и чувства. Агрессия и причины агрессивного поведения. Способы работы с агрессией, гневом. Профилактика агрессивных проявлений. Основы саморегуляции и аутотренинга. Способы повышения настроения без применения ПАВ.

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

Тема 2.1. Интерактивная беседа «Эмоции и чувства. Как распознавать переживания других людей и собственные эмоциональные состояния».

Тема 2.2. Практикум (тренинг) «Технологии отреагирования и саморегуляции негативных эмоциональных состояний».

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

Тема 3. Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ (3 ч)

В связи со скачкообразным характером продолжающегося у восьмиклассников процесса перехода от детства к взрослости резко возрастает критичность отношения подростков на эмоциональном и поведенческом уровнях к ценностям и нормам «взрослых» и соответственно вероятность интенсификации конфликтов в их жизни и взаимоотношениях. Уверенные в себе подростки, которые умеют эффективно решать конфликты, в большей степени способны отстаивать свою позицию, противостоять негативному влиянию группы сверстников и сознательно выстраивать своё поведение на достижение здорового образа жизни.

Основные понятия: продуктивное поведение в конфликте. Способы разрешения конфликтов. Технологии посредничества. Влияние сверстников. Положительное значение конфликта.

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

Тема 3.1. Интерактивная беседа «Две стороны конфликта».

Тема 3.2. Игровой практикум (тренинг) «Технологии разрешения конфликтов. Способы отстаивания собственной позиции в конфликте».

Тема 3.3. Практикум (тренинг) «Посредничество в разрешении конфликта как способ восстановления отношений».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 3: самооценка участниками своих способностей к продуктивному поведению в конфликте со сверстниками, отстаивания собственной позиции в условиях влияния сверстников (по пятибальной шкале). Обратная связь (рефлексия) участников.

Тема 4. Формирование критического мышления, волевого поведения, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ (6 ч)

В связи с сохранением тенденций к конфликтному взаимодействию со взрослыми важное значение в работе с восьмиклассниками имеет развитие у них критического мышления (чтобы принимаемые решения воспринимались подростками не как навязываемые сверху, а как результат собственного выбора), позитивного образа Я (принятие себя выступает важным условием принятия личности других), рефлексии в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, формирование практических умений принятия ответственных решений. Знания о здоровом образе жизни играют важную роль 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, уверенности в способности противостоять вызовам, опасным для их здоровья. Подростки получают знания и учебный опыт, помогающий им понять, как взаимосвязаны свобода выбора и самопознание, осознание и сформированность своих нравственных ценностей и на этой основе — жизненных целей. Важно донести до подростков информацию о том, что оптимальное решение относительно употребления ПАВ можно принять, только представляя свои ценности, жизненные цели, способы их достижения. Очень важно, чтобы подростки положительно оценивали себя и свои возможности и были информированы о пагубных последствиях табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков, сформировали

собственное адекватное критическое отношение к ПАВ и их потребителям. Необходимо показать подросткам чрезвычайную значимость определения собственных жизненных целей как условия, которое позволит им стать в жизни не неудачниками, а победителями, научить использовать свои лучшие сильные стороны для того, чтобы достигать этих целей.

Практические задания построены с учётом того, что с 8 класса начинают актуализироваться процессы личностного и профессионального самоопределения, поэтому они должны помочь юношам и девушкам ответить на трудный вопрос «Что я хочу?», научить их формулировать свои цели, делать их действенными. Задания также должны помочь подросткам достигать сознательно поставленной цели, преодолевая при этом внешние и внутренние препятствия.

В процессе занятий необходимо обращать внимание подростка на то, какие позитивные чувства связаны с «победой над собой», над своим нежеланием что-либо делать, собственным страхом.

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 4.1. Рефлексивная беседа «Я-концепция, потребность в саморазвитии, самореализации и ценностные ориентации человека».

Тема 4.2. Практикум (тренинг) «Я и мои жизненные цели».

Тема 4.3. Занятие с элементами арт-педагогике «Нарисую будущее...».

Тема 4.4. Диспут «Мой здоровый образ жизни».

Тема 4.5. Рефлексивная беседа «Свобода и ответственность. Выбор и принятие ответственных решений».

Тема 4.6. Создание и презентация творческих работ, организация выставки «Мой выбор: здоровье и успешное будущее».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 4: обратная связь (рефлексия) участников.

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

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, с учётом того, что вероятность интенсификации конфликтов, стрессов в этом возрастном периоде велика, способствуют снижению рисков причинения вреда здоровью или жизни подростков.

Основные понятия: 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 5.1. Рефлексивная беседа. «Социальные риски, связанные с ПАВ, и безопасное поведение».

Тема 5.2. Практикум (тренинг) «Развитие стрессоустойчивости и совладающего с трудностями поведения (коппинг-стратегий)».

Тема 5.3. Игровой практикум (тренинг) «Как совладать со стрессом».

Тема 5.4. Диспут «Употребление ПАВ — риск для здоровья и жизни: моя личная позиция».

Тема 5.5. Интерактивная беседа «Реклама как метод воздействия на принятие решения и поведение человека».

Тема 5.6. Интерактивная беседа «Информационно-коммуникативная сеть Интернет как поле возможностей и сфера рисков».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 5: обратная связь (рефлексия) участников.

Тема 6. Формирование 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 эмоци-

онального состояния, личностной позиции и социального окружения. Для принятия разумных решений важное значение имеет наличие у подростка сформированных антинаркотических установок на понимание им употребления психоактивных веществ как угрозы внутренней стабильности, здоровья, социального благополучия и жизненного успеха. Важно при этом организовать занятия так, чтобы формирование антинаркотических установок происходило как процесс собственного выбора восьмиклассников, основанного на интерактивном рефлексивном обсуждении в группе и в ходе выполнения заданий ценностей здорового образа жизни и рисков, связанных с наркопотреблением.

В процессе реализации программы необходимо сформировать активную жизненную позицию восьмиклассников 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. Критическое мышление. Навыки принятия ответственного решения. Модификация и коррекция присущих некоторым участникам группы дезадаптивных моделей поведения.

Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

Тема 6.1. Рефлексивная беседа «Здоровье как важнейшая социальная ценность».

Тема 6.2. Практикум (тренинг) «Негативное отношение к употреблению ПАВ: моя личная позиция».

Тема 6.3. Практикум (тренинг) «Мой здоровый образ жизни».

Тема 6.4. Практикум (тренинг) с элементами арт-педагогике «Мои эмоции и чувства, связанные с употреблением ПАВ подростками и молодыми людьми».

Тема 6.5. Практикум (тренинг) с элементами ролевой игры «Моя правовая ответственность в сфере незаконного оборота наркотиков».

Тема 6.6. Создание выставки коллективных творческих работ (группа делится на 3—4 подгруппы) «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы б: анкета обратной связи.

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

Социальное проектирование в программе призвано удовлетворять продолжающие возрастать к 8 классу потребности подростка в самореализации, успехе и проверке своих возможностей. Особое значение для поддержки названных выше социальных потребностей восьмиклассников приобретает рефлексивное общение и правильно организованная (позитивная, формирующая) обратная связь со стороны педагога. На основе методов социального проектирования организуется разработка и реализация индивидуальных и групповых проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношению к немедицинскому употреблению ПАВ. Участниками может быть проведено небольшое социологическое исследование в школе. Выбирается тема, которая может заинтересовать участников, например, «Как мои ровесники относятся к проектированию собственного направления здорового образа жизни?», «Здоровый образ жизни у подростка: миф или реальность?».

Основные понятия: здоровье и здоровый образ жизни. Ценностное отношение к здоровью. Ценности здорового образа жизни. 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 здорового образа жизни. Социальная проба, социальная практика, социальный проект как виды социального проектирования.

Формы работы: дебаты. Практикум (тренинг). Социальное проектирование.

Тема 7.1. Дебаты «Здоровье человека — сфера личной ответственности».

Тема 7.2. Практикум (тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды ЗОЖ: «Наше будущее в наших руках!»

Тема 7.3. Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ и негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ.

Тема 7.4. Выставка и представление (презентация) реализованных проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ.

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 7: выставка и представление (презентация) реализованных проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ.

Тема 8. Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика (3 ч)

Представление о будущем является показателем социальной зрелости подростка. Потребность подростков — восьмиклассников к построению жизненных планов во временно́й перспективе возрастает. Важным фактором предупреждения и отказа от употребления ПАВ является способность к прогнозированию как способу предвидения будущих событий. В 8 классе обучающиеся получают представление о новом для них способе анализа и прогнозирования в проектной деятельности — SWOT-анализе. На занятиях продолжается работа по овладению 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: практикум (тренинг). Заключительная диагностика.

Тема 8.1. Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей». Заключительная диагностика.

Тема 8.2. Фестиваль достижений «Шаги к здоровью: “Я принимаю вызов!”»».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 8: фестиваль достижений «Шаги к здоровью: “Я принимаю вызов!”»».

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.

**Учебно-тематический план программы внеурочной
деятельности для обучающихся 9 класса
«Я принимаю вызов!» (34 ч)**

№ п/п	Разделы, темы	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1	Коммуникативная компетентность и психология успеха. Первичная диагностика.	3	3	6
1.1	Практикум (тренинг) «Позитивное мышление и эффективное общение со сверстниками: поиграем, помечтаем...».	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

Продолжение таблицы

№ п/п	Разделы, темы	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.4	Игровой практикум (тренинг) «Как предупреждать и разрешать конфликты».	1	0	1
2	Я-концепция и здоровый образ жизни.	2	4	6
2.1	Рефлексивная беседа «Я-концепция, потребность в саморазвитии, самореализации и 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-педагогики «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
3	Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ.	3	3	6
3.1	Рефлексивная беседа «Социальные риски, связанные с ПАВ, и безопасное поведение».	1	0	1

Продолжение таблицы

№ п/п	Разделы, темы	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
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 решения и поведение человека».	1	0	1
3.6	Интерактивная беседа «Информационно-коммуникативная сеть Интернет как поле возможностей и сфера рисков».	1	0	1
4	Табак, алкоголь, наркотики как риск для здоровья и успеха.	4	4	8
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 молодёжью: моя личная позиция».	1	0	1
4.4	Практикум (тренинг) «Мой здоровый образ жизни».	0	1	1
4.5	Интерактивная беседа «Формирование представлений о социаль-	1	0	1

Продолжение таблицы

№ п/п	Разделы, темы	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
	ной 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».	1	0	1
5	Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ	0	6	6
5.1	Дебаты «Здоровье человека — сфера личной ответственности».	0	1	1
5.2	Практикум (тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды здорового образа жизни «Наше будущее в наших руках!».	0	1	1
5.3	Социальное проектирование. Разработка проектов по пропаганде здорового образа жизни и	0	3	3

№ п/п	Разделы, темы	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
	негативного отношения к немедическому употреблению ПАВ.			
5.4	Выставка и представление (презентация) проектов по пропаганде здорового образа жизни и формированию негативного отношения к немедическому употреблению ПАВ.	0	1	1
6	Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика.	0	2	2
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
	ИТОГО	12	22	34

Содержание курса

Тема 1. Коммуникативная компетентность и психология успеха. Первичная диагностика (6 ч)

Школьники-девятиклассники, оставаясь в целом в рамках подростковой стадии развития, по своим психофизиологическим особенностям относятся большинством исследователей к следующей по сравнению с восьмиклассниками возрастной и психосоциальной категории — раннему юношескому возрасту (возрастной период 15—17 лет). Ключевые особенности этой стадии развития: в целом завершается физическое разви-

тие организма, заканчивается половое созревание, приходит в гармоническое соответствие сердечно-сосудистая система, замедляется темп роста тела, заметно нарастают мышечная сила и работоспособность, заканчиваются формирование и функциональное развитие тканей и органов. В плане полового развития большинство юношей и девушек этого возраста находятся уже в постпубертатном периоде. Это период серьёзного личного и профессионального самоопределения — принимается решение о продолжении обучения в школе, или получении профессионального образования в профессиональном колледже, техникуме, или о начале трудовой жизни.

Решение взаимосвязанных задач профессионального и личного самоопределения включает первые «неучебные», «взрослые» попытки построения целостного замысла жизни, самопроектирования себя в будущее. Обращённость в будущее, построение жизненных планов и перспектив, по мнению Л.И. Божович, выступает аффективным центром жизни старшего школьника. Ведущая деятельность этого периода развития школьника может быть охарактеризована как интимно-личностное общение.

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, обеспечивающих контакт с партнёром или с группой людей, определяющих процесс и уровень понимания другого человека. При этом девятиклассники имеют уже достаточно развитые интеллектуальные возможности для прогнозирования воздействия различных коммуникативных навыков и умений на других людей, рефлексивного анализа результатов общения с ними. Это позволяет предлагать в ходе занятий уже достаточно сложные упражнения, направленные на понимание другого человека, развитие эмпатии, то есть эмоциональной отзывчивости на переживания другого человека, способности представлять себя на его месте. У девятиклассников за счёт начала стабилизации психофизиологических процессов развития улучшаются возможности для рефлексивного осмысления целей и результатов общения, их прогнозирования, что также позволяет предлагать им более сложные в интеллектуальном плане уп-

ражнения, направленные на получение опыта в этих областях деятельности.

Умение регулировать эмоциональное состояние и контролировать своё поведение помогает подростку преодолеть негативные переживания, чувство беспомощности, несостоятельности и способствует приобретению авторитета в кругу сверстников. К 9 классу за счёт возросших интеллектуальных способностей, некоторой стабилизации уровня импульсивности в поведении школьники при соответствующей педагогической поддержке уже могут строить свои умозаключения на значительно более высоком интеллектуальном уровне, приходиться к более широким и глубоким обобщениям при анализе событий, эмоций, межличностных отношений. Это создаёт возможности для организации по итогам упражнений, направленных на получение навыков управления своими эмоциональными состояниями, достаточно глубокого рефлексивного обсуждения их содержания, формулирования при поддержке педагога важных для обучающихся выводов в данной сфере деятельности.

Вместе с тем ранняя юность — это период, когда в процессе общения подростков со взрослыми и сверстниками сохраняются возможности проявления негативных эмоций, в том числе агрессивных. Для профилактики употребления ПАВ подростками с целью компенсации негативных эмоциональных состояний 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.

Улучшение у девятиклассников интеллектуальных способностей, потенциала регулирования своего поведения позволяет предлагать для работы, направленной на профилактику конфликтов, уже достаточно сложные и насыщенные по содержанию и вместе с тем доступные и интересные для школьников упражнения. Уверенные в себе подростки, которые умеют эффективно решать конфликты, в большей степени способны отстаивать свою позицию, противостоять негативному влиянию группы сверстников и сознательно выстраивать своё поведение на достижение здорового образа жизни. Поэтому на занятиях организуется обучение технологиям уверенного поведения. Начинающаяся у девятиклассников определённая стабилизация

интеллектуального и эмоционального развития позволяет также обучать их технологиям посреднической деятельности для разрешения конфликтов.

Основные понятия: эмоции и чувства. Технологии эффективного общения. Понятие «агрессия» и причины агрессивного поведения. Способы работы с агрессией, гневом. Профилактика агрессивных проявлений. Основы саморегуляции и ауто-тренинга. Способы улучшения настроения и повышения эмоционального тонуса без применения ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте. Способы разрешения конфликтов. Технологии посредничества. Влияние сверстников. Положительное значение конфликта.

Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг). Игра как метод моделирования эмоциональных переживаний и поведения в совместной деятельности.

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 (Н.И. Цыганкова, О.В. Эрлих);

— методика «Выявление и оценка коммуникативных и организаторских склонностей (качеств)» В.В. Синаевского, 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 (по пятибалльной шкале).

Тема 2. Я-концепция и здоровый образ жизни (6 ч)

Сформированность у девятиклассников общих умственных способностей, включающая способности строить умозаключения, выдвигать гипотезы и предположения, создаёт благоприятные возможности для развития у них критического мыш-

ления, позитивного образа Я, рефлексии в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, формирования практических умений принятия ответственных решений, знаний о здоровом образе жизни. Всё это имеет важное значение в профилактике употребления ПАВ подростками и в их личностном самоопределении. Примерно начиная с 9 класса в процессе самоанализа и рефлексивного общения подростки чаще начинают обращаться к вопросам и проблемам мировоззренческого характера, что выступает элементом социально-нравственного или личностного самоопределения. Это позволяет организовать рефлексивное обсуждение проблем, связанных с анализом таких достаточно сложных понятий, как ответственный выбор, свобода и ответственность, принятие ответственных решений. Рефлексивное обсуждение названных понятий, соответствующих морально-этических ситуаций в процессе дискуссий и упражнений должно помочь подросткам в получении опыта принятия ответственных решений об отказе от проб и употребления ПАВ и выборе здорового образа жизни. Одновременно необходимо продолжать проводить работу, направленную на формирование у подростков положительной самооценки своей личности и своих возможностей, информирование о пагубных последствиях табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков, создание возможностей для выработки собственного адекватного критического отношения к ПАВ и их потребителям. В рамках изучения темы обращается внимание на чрезвычайную значимость определения собственных жизненных целей, проводится обучение целеполаганию, технологиям анализа в сфере проектирования жизненных целей.

Практические задания построены с учётом того, чтобы помочь девятиклассникам ответить на вопрос «Чего я хочу в жизни?», научить их формулировать свои цели, делать их ответственными, развивать у подростков способности достигать сознательно поставленных целей, преодолевая при этом внешние и внутренние препятствия.

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. Здоровье и здоровый образ жизни.

Формы работы: рефлексивная беседа. Практикум (тренинг). Диспут.

Тема 2.1. Рефлексивная беседа «Я-концепция, потребность в саморазвитии, самореализации и ценностные ориентации человека». Формирование критического мышления, волевого поведения, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ.

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

Тема 2.3. Занятие с элементами арт-педагогике «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)

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. Возросшие интеллектуальные способности девятиклассников позволяют организовать многоплановое рефлексивное общение, направленное на анализ рисков и возможностей, которыми обладают рекламные сообщения, интернет-пространство. Интеллектуальный уровень и определённая эмоциональная зрелость девятиклассников позволяют проводить обучение их навыкам безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском вовлечения в пробы ПАВ, формировать стратегии совладающего поведения и стрессоустойчивости, достаточно глубоко знакомя при этом с соответствующими инструментами, понятиями и определениями, что способствует снижению рисков причинения вреда здоровью или жизни подростков.

Основные понятия: стрессоустойчивость личности. Представление о ситуациях социального риска. Стратегии совлада-

ющего поведения. Самоконтроль, поиск социальной поддержки, социальная ответственность, принятие ответственности, принятие решения, положительная переоценка.

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

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 3.4. Диспут «Употребление ПАВ — риск для здоровья и жизни: моя личная позиция».

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 3: обратная связь (рефлексия) участников.

Тема 4. Табак, алкоголь, наркотики как риски для здоровья и успеха (8 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 употребления психоактивных веществ как угрозы внутренней стабильности, здоровью, социальному благополучию и жизненным успехам.

Новообразованием ранней юности является социально-психологическая готовность (способность) к личностному и жизненному самоопределению. Для профилактики употребления ПАВ подростками большое значение имеет формирование у них основ правовой культуры, включающей как информацию о правах и обязанностях подростков, в том числе в сфере административной и уголовной ответственности за применение и распространение ПАВ, так и интериоризацию установок к правопослушному поведению. Интеллектуальный уровень

девятиклассников позволяет выходить при работе над этой темой на достаточно глубокий уровень рефлексивного обсуждения названной проблематики. К факторам защиты личности в данной сфере в определённой степени можно отнести умение вступать в диалог и вести его на основе равноправных отношений, взаимного уважения и принятия, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, аргументировать свою позицию.

Девятиклассники склонны к осмыслению и рефлексивному обсуждению мировоззренческих проблем и вопросов. Это создаёт благоприятные возможности для работы по формированию у подростков ценности здоровья как одной из ключевых социальных ценностей. При этом необходимо на основе интерактивных бесед, тренингов формировать у девятиклассников активную жизненную позицию, представляя информацию о влиянии ПАВ на здоровье человека, причинах начала употребления и возможности в ходе групповой работы получить опыт проектирования различных составляющих (образцов поведения) здорового образа жизни, рефлексивного обсуждения альтернативных возможностей поведения в ситуациях социального риска и организации досуга.

Основные понятия: правовая культура. Употребление ПАВ как социальная проблема. Административная и уголовная ответственность в сфере немедицинского употребления и распространения ПАВ. Права и обязанности несовершеннолетних. Истинные или ложные представления о ПАВ. Критическое мышление. Навыки принятия ответственного решения. Модификация и коррекция присущих некоторым участникам группы дезадаптивных моделей поведения.

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

Тема 4.1. Рефлексивная беседа «Здоровье как важнейшая социальная ценность». Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ).

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

Тема 4.3. Рефлексивная беседа «Употребление ПАВ подростками и молодёжью: 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 (группа делится на 3—4 подгруппы) «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 4: создание выставки коллективных творческих работ (группа делится на 3—4 подгруппы) «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха».

Тема 5. Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ (6 ч)

В ходе социального проектирования девятиклассники получают практический опыт структурирования направлений социально активной деятельности, направленной на предупреждение потребления ПАВ и отработку значимых, одобряемых обществом навыков социального поведения, выбор которых мотивируется и осуществляется первоначально на теоретическом уровне. Разработка и реализация индивидуальных и групповых проектов по пропаганде ЗОЖ и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ.

Определённый уровень зрелости суждений у девятиклассников позволяет успешно использовать в работе технологию критического мышления «Дебаты», например, по теме «Здоровье человека — сфера личной ответственности». Предметом рефлексивного обсуждения также выступает тема добровольчества в сфере пропаганды ЗОЖ.

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 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: дебаты. Практикум (тренинг). Социальное проектирование.

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 здорового образа жизни и негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ.

Тема 5.4. Выставка и представление (презентация) реализованных проектов по пропаганде здорового образа жизни и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ.

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

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

Представления о будущем, в зависимости от их содержания (зрелые-незрелые, оптимистичные-пессимистические), являются показателем социальной зрелости подростка. В 9 классе начинает складываться способность к построению жизненных планов во временно́й перспективе. Поэтому мотивация девятиклассников к проектированию будущего уже значительно выше, чем у подростков более младших возрастов.

Формирование и развитие способности к прогнозированию как способу предвидения будущих событий и проектированию

будущей жизнедеятельности имеет в рамках профилактики употребления наркотических средств и психотропных веществ обучающимся важное значение. В случае формирования представлений об успешном будущем подросток склонён сделать мотивированный выбор социально успешного образа жизни, или, наоборот, в случае отсутствия представлений о своих социальных перспективах — актуализируется риск потребления ПАВ.

Учитывая то, что 9 класс — это период, по результатам которого подросток должен сделать первый реальный, «взрослый» выбор (профессиональное самоопределение), большое 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 наиболее эффективный способ. Занятия по проектированию будущего в рамках программы способствуют созданию условий для актуализации, сохранения и интериоризации полученной информации по программе «Я принимаю вызов!».

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 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 6: фестиваль достижений «Шаги к здоровью: “Я принимаю вызов!”».

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.