

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лешуконская средняя общеобразовательная школа»**

РАССМОТРЕНО

На заседании методического

Совета

Протокол № 1

От 30.08.2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ «ЛСОШ»

\_\_\_\_\_ Сокотова Н.А.

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Программа внеурочной деятельности

**кружка «Сделай свой выбор»**

Направление: социальное

для 5 а,б классов

на 2019-2020 уч. год

срок реализации: 1 год

Составитель:

Игнатьева Анна Викторовна

педагог-психолог

с. Лешуконское

2019

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Наркотизация населения, рост употребления алкоголя и табака в подростковой среде в последние годы сделали актуальным исследование проблемы человеческой зависимости. В настоящее время зависимость понимается, прежде всего, как болезнь личности, следовательно, имеющая психологическую природу.

Зависимость означает пристрастие, несвободу от чего-то, однако как болезнь зависимость начинается задолго до факта употребления ПАВ.

Каждый человек имеет свою историю формирования зависимости. Например, подросток может сутками пропадать за компьютером, чтобы избежать общения со сверстниками. Объектом зависимости может стать вещь, увлечение, человек, занятие, действие. С его помощью человек изменяет своё состояние от плохого к хорошему. В массе своей люди предпочитают грубый продукт- средство с гарантированным действием на уровне физиологии- пища, лекарство, алкоголь, наркотик.

В системе мер борьбы с зависимостью профилактика играет ведущую роль.

Целью профилактики с зависимости является устранение «факторов» риска употребления ПАВ, формирование личности устойчивой к воздействию этих факторов.

Предметом данной программы является первичная профилактика зависимостей. Она ориентируется на широкий круг обучающихся, нацелена на борьбу с предпосылками зависимого поведения.

Первичная профилактика- это предупреждение опасности. Чтобы человек смог избежать опасность, он, должен знать о ней как много больше, уметь с ней справиться.

**Цель программы** – формирование устойчивых механизмов противостояния школьников соблазну употребления ПАВ.

## **Задачи программы:**

- Информирование детей об опасности употребления ПАВ, наркотиков, алкоголя, табакокурения.
- Формирование навыков саморегуляции, улучшения своего состояния естественным путём, профилактика атрофии фантазии, развитие творчества.
- Отработка навыков конструктивного взаимодействия с людьми, умение устанавливать доверительный контакт.
- Формирование активной установки по отношению к собственному жизненному пространству.
- Развитие умений и навыков работы с информацией.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Программа предусматривает достижение **первого уровня** результатов в 5 классе: предполагает приобретение социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- **метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** — освоенный обучающимися опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по социальному направлению кружка «**Сделай свой выбор**» является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по социальному направлению кружка «**Сделай свой выбор**» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **1. Регулятивные УУД:**

- **Определять и формулировать** цель деятельности с помощью педагога.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### **2. Познавательные УУД:**

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях.

- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всего класса.
- Самостоятельно выполнять задания в рабочей тетради.

### **3. Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
- *Слушать* и *понимать* речь других.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

### **Методы и средства:**

- Групповая дискуссия
- Ролевая игра (проектирование ситуаций)
- Тренинг общения
- Творческое самовыражение (письма, рисование, видеоролики, листовки, плакаты, выступление на классных часах)

**Рабочая программа рассчитана на 17 часов в каждом классе.** Общее количество часов в год – 34. Занятия будут проходить раз в неделю. В первом полугодии – в 5 а классе, во втором полугодии – в 5 б классе. Одно занятие рассчитано на 45 минут.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **1. Введение в программу «Сделай свой выбор»**

Введение в курс. Формы и методы работы в группе, цели изучения данного курса. Упражнения на групповое сплочение. Пре-тест. Проверка начальных знаний по данному курсу (1 час)

### **2. Что такое психоактивное вещество?**

Что такое психоактивное вещество? Информация. ПАВ – это вещество, влияющее на работу мозга. Наркотики – запрещенные законом ПАВ. Ингалянты – аэрозоли, чистящие вещества и бензин, пары которых вдыхают. Выполнение заданий рабочей тетради. (2 часа)

### **3. Табакокурение**

Влияние курения на физическое и психическое здоровье, умение противостоять рекламе. Ролевые игры. Тест «Локус контроля» (1 час)

### **4. Алкоголизм**

Распространенность алкоголизма и потенциальная опасность употребления алкоголя. Конкурс «Плакат». (1 час)

### **5. Соблюдай безопасность**

Правила безопасного поведения в отношении ПАВ. Инструкции – правила безопасного использования чего-либо. Принятие решений. Тест «Большая пятерка качеств личности» (2 часа).

### **6. Кто и почему употребляет психоактивные вещества?**

Эффект – следствие действия или поступка. Альтернатива – выбор из нескольких возможных действий или поступков. Передозировка – отравление ПАВ, иногда приводящее к смерти. Принятие решений. Видеофильм «Каждый рассвет, он единственный» (2 часа)

### **7. Давление, влияния, ситуации**

Доверие – уверенность, или вера в то, что тебе говорят правду. Убеждать – уговаривать, заставлять поверить. Общение. Тест «Мои волевые качества». (2 часа)

## **8. Ингалянты**

Рискованное поведение. Виды ингалянтов. Работа с таблицами. (2 часа)

## **9. Моё здоровье**

Мое здоровье. Информация. Физическое здоровье – это сильное, крепкое тело человека. Умственное здоровье – это ум и сила духа человека. Социальное здоровье – это благополучие человека и умение ладить с окружающими. наркоман – человек, употребляющий наркотики или большой наркоманией. Выполнение заданий рабочей тетради. Анкета для выявления отношения к ЗОЖ (2 часа).

## **10. Красота изнутри**

Виды красоты. Источники внутренней красоты. Способы и методы поддержания внутренней красоты. (1 час)

## **11. Заключительное занятие**

Пост-тест. Обсуждение итогов. (1 час)

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование тем	Количество часов	
		Теория	Практика
1.	Введение в программу «Сделай свой выбор»	1	
2.	Что такое психоактивное вещество	1	1
3.	Табакокурение	1	
4.	Алкоголизм	1	
5.	Соблюдай безопасность	1	1
6.	Кто и почему употребляет психоактивные вещества?	1	1
7.	Давление, влияния, ситуации	1	1
8.	Ингалянты	2	
9.	Моё здоровье	1	1
10.	Красота изнутри	1	
11.	Заключительное занятие	1	
	<b><i>ИТОГО</i></b>	<b><i>12</i></b>	<b><i>5</i></b>

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Габер И.В., Герьянская Н.О. Организация индивидуальной и групповой психолого-педагогической деятельности по профилактике злоупотребления пав в разных возрастных группах учащихся
2. Касаткин В.Н., Чечельницкая С.М., Рачевский Е.Л.. **Здоровье:** Организационные шаги по созданию школы, содействующей здоровью. М.: 2003. — 68 стр.
3. Концептуальная программа профилактики злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами среди подростков и молодежи. - М., Российский благотворительный фонд “НАН”, 1999.
4. Максимова И.Ю. Психологические профилактики алкоголизма и наркомании несовершеннолетних, - Ростов-на-Дону: Феликс, 2000.
5. Методические рекомендации для педагогов-психологов по организации профилактики наркозависимости в детско-подростковой среде. – Ростов н/Д, 2001
6. Методические рекомендации для учителей общеобразовательных школ по организации профилактической работы с учащимися – Ростов н/Д, 2001.
7. Список современных образовательных программ по профилактике наркомании и пропаганде здорового образа жизни, рекомендуемых к использованию в профилактической работе образовательных учреждений Новосибирской области /Составитель: Габер И.В. 2010г
8. Ягодинский В. Н. Уберечь от дурмана. Кн. для учителя. - М.:1989 с.-68.