Муниципальное общеобразовательное учреждение лицей №1
Тутаевского муниципального района

Принято на заседании
методического совета
Протокол №3 от 15.08.2023 г.

Утверждено
приказом директора МОУ
лицей №1
№ 236 /01-09 от 15.08.2023 г.

Шинкевич Наталья Васильевна

Подписано цифровой подписью: Шинкевич Наталья Васильевна
Дата: 2023.08.15 16:09:23 +03'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Твой выбор».

Возраст обучающихся: 14 – 17 лет
Срок реализации: 8 часов

Автор-составитель:
Е.Е.Лобанова, социальный педагог

г. Тутаев

2023

Пояснительная записка

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

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

В ходе мониторинга употребления ПАВ у обучающихся лицея были выявлены следующие факторы риска: недоверие к людям, неуверенность в себе, позитивное отношение к поведению употребляющих ПАВ, наличие знакомых, употребляющих ПАВ. Также было выявлено отсутствие или недостаточное количество знаний, навыков и социально адаптивных стратегий поведения, а также умение постоять за себя, определять и нести ответственность за свои действия и свой выбор.

Данная программа основана не на запугивании подростка страшными фактами из жизни наркоманов или последствиях употребления ПАВ, а на уважении личности человека при одновременном обучении его навыкам самоанализа, самостоятельного выбора решений. Умения отстоять свое убеждение в необходимости здорового образа жизни.

Программа разработана для обучающихся 8-11 классов(14-18 лет).

Режим занятий 1 час в неделю, всего 8 часов

<u>Цель программы:</u>

Формирование у подростков установок на здоровый образ жизни.

<u>Задачи:</u>

1. Формирование у подростков навыков определения круга позитивных ценностей и негативных факторов.
2. Формирование Я – концепции.
3. Формирование ценностного и ответственного отношения к себе.
4. Тренировка навыков принятия ответственных решений, отстаивание убеждений и позиций.
5. Накопление знаний факторов и ситуаций риска, приемов ухода от риска, в том числе при внешнем давлении.
6. Формирование адекватных представлений о чувствах, эмоциях, настроений, их влияний на поведение, а также умение управлять ими и преодолевать страхи.
7. Формирование ценностного отношения к своему здоровью.
8. Совершенствование форм антитабачной, антиалкогольной, антинаркотической пропаганды в лицее.

Методы: дискуссии, тестирования, просмотр социальных видеороликов, беседы со специалистами.

Ожидаемые результаты:

1. Укрепление внутренних позиций обучающихся, препятствующих развитию саморазрушающих форм поведения.
2. Формирование положительных поведенческих стратегий и развитие навыков противодействия наркотизирующей среде.
3. Уменьшение числа обучающихся, злоупотребляющих ПАВ.

Условия проведения:

Класс или любое другое просторное, хорошо освещенное помещение. Количество человек в образующихся группах не должно превышать 18 человек. Последовательность тем в программе можно менять в зависимости от выбора ведущего.

После завершения работы по программе необходимо провести анкетирование участников занятий с привлечением педагога-психолога. Все методики тестирования даны в приложении (приложение № 1 к программе).

Учебный план

№	Наименование блоков	Количество занятий	Формы контроля
1.	Диагностический – первичная диагностика	На первом занятии	Мониторинг, анкетирование. Социальный педагог
2.	Основной (профилактика употребления ПАВ)	7 ч.	Беседы, тесты, просмотр

	1. История возникновения вредных привычек. 2. Уверенное и неуверенное поведение. 3. Формирование ответственности у подростка за свои действия, как фактор защиты от употребления ПАВ. 4.Алкоголь и алкогольная зависимость. 5. Умей сказать «нет»! 6. ПАВ и последствия их употребления 7. Я – уникальный		видеороликов, классные часы с участием специалистов.
3.	Итоговый – итоговая диагностика	1 ч.	Мониторинг, анкетирование. Социальный педагог
4.	Итого	8 ч.	

Календарно-тематической планирование.

№ п/п	Тема	Содержание	Кол-во Ч.	Формы работы	Методическое, техническое, и др. обеспечение
1.	Традиции возникновения вредных привычек.	Беседа, знакомство с традициями возникновения	1	групповая	Ватман, маркеры, листы бумаги.
2.	«Секреты манипуляции. Табак»	Просмотр социального видеоролика	1	групповая	Проектор, экран, ноутбук
3.	Уверенное и неуверенное поведение	Игра «Я хозяин», упражнение « Сила слова», «Круг уверенности».	1	групповая	Мяч, бумага, ручки, ватман, маркеры.
4.	Я тебя понимаю	Беседа «Принятие себя», тест	1	групповая	Ватман, маркеры, опросник.
5.	Умей сказать «нет»!	Беседа со специалистами (нарколог ЦРБ, соц. педагог ТСРЦ), анкетирование	1	групповая	Проектор, экран, ноутбук, бланки анкет
6.	Ответственность за свои действия,	Встреча с инспекторами	1	групповая	Доска, маркер

	как фактор защиты от вовлечения в употребление ПАВ.	ПДН, КДН			
7.	Я - уникальный	Беседа «Гимн себе - это здорово»	1	групповая	Бумага, ручки, ватман, маркеры, карточки.
8.	Итоговая диагностика	Диагностика результатов	1	групповая	Опросник, бумага, ручки.
	Всего		8		

Приложение № 1 к программе

Разработки мероприятий по реализации программы по профилактике употребления ПАВ подростками

Анкета, направленная на изучение характера отношения подростков к наркомании

Предложенная анкета не является «тестом», в ней нет «хороших» и «плохих» тветов. Важно, чтобы Вы выразили свое личное мнение. Вам предлагается ряд опросов. Тот ответ, который Вы считаете наиболее приемлемым для себя, ужно подчеркнуть. Заранее благодарим вас за участие.

АНКЕТА

1. Что такое, на Ваш взгляд, «здоровый образ жизни»?
а) не пить, б) не курить, в) заниматься спортом,
г) не употреблять наркотики, д) полноценно питаться
2. Считаете ли Вы для себя необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?
а) да, частично, в) эта проблема меня пока не волнует, г) нет;
3. Есть ли среди Ваших знакомых люди, употребляющие наркотические вещества?
а) да, б) нет;
4. Если бы вы узнали, что Ваш друг (подруга) употребляет наркотики Вы:
а) немедленно прекратили с ним (с ней) отношения,
б) продолжали бы дружить, не обращая внимания;
в) постарались бы помочь излечиться;
г) попросили бы дать попробовать.
5. Пробовали ли Вы наркотики? Какие?
_____
6. Хотели бы Вы попробовать наркотическое вещество? Какое?
_____
7. Наркотик стоит попробовать:
а) чтобы придать себе смелость и уверенность;
б) чтобы легче общаться с другими людьми;
в) чтобы испытать чувство эйфории;
г) из любопытства;
д) чтобы не быть «мокрой курицей» в компании друзей;
е) чтобы показать свою независимость родителям и учителям;
ж) не стоит пробовать в любом случае.
8. Талантливые люди принимают наркотики, чтобы получить приток вдохновения:
а) да, б) нет
9. Наркотик делает человека свободным:
а) да, б) нет;
10. Наркотик избавляет от обыденности жизни:
а) да, б) нет;

11. Наркотики дают ни с чем не сравнимое ощущение удовольствия:
а) да, б) нет;
12. Наркотики бывают «легкими» и «тяжелыми»?
а) да, б) нет;
13. Если наркотики не вводить в вену, привыкания не будет?
а) да, б) нет;
14. От очередного употребления наркотика всегда можно отказаться:
а) да, б) нет; В) если есть сила воли, то да.
15. Наркоманами становятся только слабые и безвольные:
а) да, б) нет.
16. Если бросать, то лучше бросать:
а) постепенно, б) сразу, в) бросить невозможно.
17. В наше время существуют эффективные методы лечения наркомании, которые позволяют человеку снова вернуться к нормальной жизни, стать полноценным членом общества:
а) да, б) нет.

СПАСИБО ЗА УЧАСТИЕ!

Анализ результатов:

1. Подростки, ответившие положительно на вопрос 5, вероятнее всего имеют опыт употребления наркотических веществ.
2. Для подростков, выбравших вариант г вопроса 4 и вариант а, б, в, г вопроса 6 характерно позитивное отношение к употреблению наркотиков.
3. Подростки, ответившие отрицательно на вопрос 6 и вариант ж вопроса 7 имеют четко сформированное негативное отношение к употреблению наркотиков, положительные ответы на вопросы 9-17 свидетельствуют о недостаточной информированности подростков по проблеме наркомании. Об этом также говорит и крайне негативная позиция в отношении людей, страдающих наркотической зависимостью (выбор варианта а вопроса 4)недооценка масштабов наркомании, низкая значимость здоровья (выбор варианта г, д вопроса 2) и отсутствие комплексного подхода к вопросам здоровья и здорового образа жизни в целом.

Мониторинг отношения учащихся к табакокурению.
Анкетирование при входе в программу.

1. Что тебе известно о табаке?
2. Среди твоих знакомых есть курильщики?
3. Можешь ли ты по внешним признакам определить курильщика?
4. Почему люди начинают курить?
5. Что такое пассивное курение?

«Стресс-тест»
(*при входе в программу)*

Цель: выяснить, подвержен ли подросток стрессу.
Время: 15 минут.

Инструкция: Вам необходимо прочитать утверждения и выразить степень своего согласия с ними, используя, следующую шкалу:

- почти никогда(1балл);
- редко (2балла);
- часто (3 балла);
- почти всегда (4балла).

1. Меня редко раздражают мелочи.
2. Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.
3. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.
4. Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.
5. Не переношу критики, выхожу из себя.
6. Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.
7. Все свое свободнее время я чем-нибудь занят.
8. На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.
9. Не умею выслушивать, вставляю реплики.
10. Страдаю отсутствием аппетита.
11. Часто беспокоюсь без всякой причины.
12. По утрам чувствую себя плохо.
13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.
14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.
15. Думаю, что сердце у меня не в порядке.
16. У меня бывают боли в спине и шее.
17. Когда сижу за столом, барабаню пальцами по столу и покачиваю ногой.
18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.
19. Думаю, что я лучше многих.
20. Я не соблюдаю диету.

Шкала оценки:

30 баллов и меньше. Вы живете спокойно и разумно, успеваете справиться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни ложным честолюбием, ни чрезмерной скромностью. Эти люди часто видят себя в розовом свете.

31-45 баллов. Ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением, страдаете от стресса как в положительном смысле этого слова, так и в отрицательном. По всей видимости, Вы не измените образа жизни, но оставьте немного времени и для себя.

40-60 баллов. Ваша жизнь – беспрестанная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Для Вас мнение других, и это и держит Вас в состоянии стресса. Если будете продолжать в том же духе, то много добьетесь, но, вряд ли это доставит вам радость. Избегайте лишних споров, усмиряйте свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиваться всегда максимального результата. Время от времени давайте себе передышку.

61 балл и больше. Вы живете, как водитель машины, который одновременно жмет на газ и на тормоз. Поменяйте образ жизни. Стресс, которому Вы подвержены, угрожает и здоровью, и вашему будущему.

Список литературы:

1. Психология современного подростка. / Под ред. Л.А. Регуш. СПб, 2005.
2. Руководство по профилактике злоупотребления ПАВ несовершеннолетними и молодежью. / Под науч. ред. Л.М. Шипицыной и Л.С.Шпилени. СПб, 2003.
3. Сирота Н.А., Ялтонсний В.М. Эффективные программы профилактики зависимостей от наркотиков и других форм зависимого поведения. / М., 2004.
4. Айдакова Л. Уроки психологии в школе. / М.,1993.
4. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. / Питер, 2003.