

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
"Борковская средняя общеобразовательная школа "**

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом и.о.директора школы  
**Светель А.В**  
**№1** от  
**28.08.2024г.**



**Рабочая программа курса**  
**«Полезные привычки (1-4 класс)**  
**Полезные навыки (5-9 класс)**  
**Полезный выбор (10-11 класс)»**  
**на 2024/2025 учебный год**

**Профилактическая программа**  
**«Полезные привычки» (1-4 классы)**  
**«Полезные навыки» (5-9 классы)**  
**«Полезный выбор» (10-11 классы)**

**Пояснительная записка**

Школьная программа по профилактике – «Полезные привычки», ориентирована на начальную школу – 1-4 классы.

Программа "Полезные привычки" придерживается концепции ранней профилактики аддитивного поведения в детской среде, провозглашенной Всемирной организацией здравоохранения.

**Целями** первичной профилактической деятельности профилактики являются:

1. изменение ценностного отношения детей, формирование личной ответственности за свое поведение, обуславливающие снижение спроса на психоактивные вещества в детско-молодежной популяции;
2. сдерживание вовлечения детей на совершение общественно – опасного деяния, правонарушения, преступления за счет пропаганды здорового образа жизни;
3. формирование антинаркотических установок и профилактической работы, осуществляемой сотрудниками образовательных учреждений.

Образовательная профилактическая программа «Полезные привычки» предполагает реализацию целей первичной профилактики в образовательном учреждении.

Программа «Полезные привычки» воплотила в себе современный подход к превентивному обучению школьников, она не только предоставляет детям необходимые по возрасту знания о табаке и алкоголе, но и формирует здоровые установки и ответственное поведение. Хотя «Полезные привычки» рассчитаны на обучающихся начальной школы и сосредоточены на предупреждение приобщения к употреблению широко распространенных табачных изделий и алкоголя. Их долговременная задача – предупреждение приобщения к наркотикам. «Полезные привычки» служат важным источником объективной информации и комплекса упражнений для развития личностной и социальной компетенции.

Программа «Полезные привычки» направлена на приобретение обучающимися соответствующих знаний, которые способствуют формированию у них здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность совершения общественно – опасного деяния, правонарушения, преступления.

Учебный комплект дифференцирован по возрастам обучающихся. Перечисленные особенности программы позволяют сделать вывод о том, что ее внедрение в практику должно инициировать:

1. потребность у детей в здоровом образе жизни;
2. создание системы профилактики в образовательном учреждении;
3. разработку программ и проектов по другим направлениям профилактической деятельности образовательного учреждения;
4. формирование потребностей у педагогических работников ОУ в повышении своего профессионального мастерства;
5. взаимодействие ОУ с другими субъектами профилактики.

### **Основные цели и задачи программы.**

**Цель программы** - формирование единого социально-педагогического пространства в сфере профилактики правонарушений, девиантного поведения обучающихся.

#### **Задачи программы:**

- 1). Обеспечение сохранения здоровья, защиты прав и законных интересов несовершеннолетних;
- 2). Создание условий по предупреждению правонарушений и антиобщественных действий несовершеннолетних;
- 3). Своевременное выявление детей с трудностями адаптации, обусловленными ограниченными возможностями здоровья;
- 4). Анализ факторов социальной дезадаптации детей и подростков;
- 5). Систематизация антинаркотической, антиалкогольной пропаганды среди учащихся;
- 6). Формирование здорового образа жизни;
- 7). Оздоровление системы межличностных отношений детей, восстановление его социального статуса в коллективе сверстников;
- 8). Организация изучения психических состояний детей, особенностей его личностного развития и поведения;
- 9). Становление и снятие психотравматических ситуаций среди ближайшего окружения детей ;
- 10). Отработка навыков общения с взрослыми и сверстниками на основе общепринятых норм;
- 11). Разработка и реализация индивидуальных и групповых занятий для детей с выраженным нарушением физического и психического развития;
- 12). Привлечение обучающихся к общественно-полезной деятельности;
- 13). Включение детей и подростков в коллективные творческие виды деятельности;
- 14). Содействие профессиональной ориентации и получению специальности;
- 15). Оказание консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) детей по психологическим, социальным, правовым и другим вопросам.

#### **Принципы программы определяют:**

- соблюдение интересов ребёнка;
- системность;
- непрерывность;
- вариативность;
- рекомендательный характер оказания помощи.

#### **Основные компоненты работы:**

- 1). Потребностно-мотивационный – обеспечивает у детей потребность в саморазвитии, самореализации.
- 2). Аксиологический – предполагает осознание ребенком ценности, уникальности себя, окружающих, единства с миром во всей его полноте.
- 3). Образовательный – обеспечивает детей знаниями о: чувствах, эмоциях, конструктивных способах разрешения проблем, о психоактивных веществах.

**Аксиологичность:** формирование у детей и подростков представления о здоровье как о важнейшей общечеловеческой ценности, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

**Многоаспектность:** сочетание различных направлений профилактической работы в рамках программы «Полезные привычки»:

- социальный аспект (формирование моральных и нравственных ценностей, определяющих выбор здорового образа жизни, отрицательного отношения к употреблению алкоголя и наркотических веществ);
- психологический аспект (формирование адекватной самооценки, освоение навыков “быть успешным”, самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность, прежде всего, перед самим собой);
- образовательный аспект (формирование системы представления о негативных последствиях употребления наркотических веществ).

Легитимность: профилактическая работа по данной программе должна осуществляться в рамках правовой базы (с учетом нормативных актов о правах и обязанностях лиц, которые в пределах своей компетенции и статуса обязаны заниматься профилактикой, а также прав и обязанностей детей и молодежи).

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

В результате освоения учебного предмета будут формироваться *личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

В *сфере личностных универсальных учебных действий* будут формироваться внутренняя позиция обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

В *сфере регулятивных универсальных учебных действий* учащиеся будут овладевать всеми типами учебных действий, направленных на организацию своей работы в образовательном учреждении и вне его, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать её реализацию (в том числе во внутреннем плане), контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

*Регулятивные УУД:*

- *определять и формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- *проговаривать* последовательность действий на уроке;
- учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с материалом учебника;
- учиться *работать* по предложенному учителем плану

Средством формирования регулятивных УУД служат технология продуктивного чтения и проблемно-диалогическая технология.

В *сфере познавательных универсальных учебных действий* учащиеся будут учиться воспринимать и анализировать сообщения и важнейшие их компоненты — тексты, использовать знаково-символические средства, в том числе будут учиться действиям моделирования, а также широким спектром логических действий и операций, включая общие приёмы решения задач.

#### *Познавательные УУД:*

- *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в условных обозначениях);
- *находить ответы* на вопросы в тексте, иллюстрациях;
- *делать выводы* в результате совместной работы класса и учителя;
- *преобразовывать* информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты.

Средством формирования познавательных УУД служат тексты учебников и их методический аппарат, обеспечивающие формирование функциональной грамотности (первичных навыков работы с информацией).

**В сфере коммуникативных универсальных учебных действий** дети приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию, отображать предметное содержание и условия деятельности в сообщениях, важнейшими компонентами которых являются тексты.

#### *Коммуникативные УУД:*

- *оформлять* свои мысли в устной и письменной форме (на уровне предложения или небольшого текста);
- *слушать и понимать* речь других;
- *договариваться* с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- *учиться работать в паре, группе*; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

### **Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу к концу 1-го года обучения**

#### **В результате изучения курса обучающиеся получают возможность:**

- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения;
- сравнивать признаки людей, находя сходство и различия;
- узнать о богатстве родной культуры;
- показывать связь культуры семьи с культурой народа;
- критически относиться к употреблению табака, алкоголя;
- определять связь поступков и решений;
- объяснять шаги принятия решений;
- узнать о факторах, влияющих на здоровье;
- получить представление о признаках здорового человека;
- получить представление о том, что лекарства могут оказаться полезными и вредными;
- узнать, что пассивное курение вредно для здоровья;
- научиться делать здоровый выбор в ситуации пассивного курения.

**Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу  
к концу 2-го года обучения**

**В результате изучения курса обучающиеся получают возможность:**

- рассказывать о своих вкусах и увлечениях;
- перечислять здоровые увлечения;
- узнавать новое об одноклассниках и находить друзей по интересам;
- тренироваться в невербальном общении;
- научиться использовать вербальные и невербальные компоненты общения для понимания сообщения;
- определять безопасные ситуации и опасные ситуации;
- говорить о разных вариантах решения проблемных ситуаций и их последствиях;
- узнать о вреде сигарет и алкоголя;
- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения.
- 

**Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу  
к концу 3-го года обучения**

**В результате изучения курса обучающиеся получают возможность:**

- узнать о внешности и чертах характера людей;
- получить представление о самооценке;
- научиться оценивать себя;
- узнать о роли уважительных отношений во взаимодействии;
- научиться отстаивать свои интересы в неагрессивной форме;
- узнать о способах неагрессивного отстаивания своей позиции;
- получить представление о возможности отказа в ситуации давления;
- научиться преодолению неуверенности в себе;
- узнать о вредном влиянии курения на здоровье;
- научиться использовать безопасные и интересные способы проводить время;
- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения.

**Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу  
к концу 4-го года обучения**

**В результате изучения курса обучающиеся получают возможность:**

- узнать о качествах, достойных уважения;
- научиться анализировать своих привычек учениками;
- узнать о привычках, укрепляющих здоровье;

- узнать о важных для дружбы условиях, качествах и связи дружбы и социального здоровья;
- познакомиться с видами давления;
- узнать способы сопротивления давлению;
- познакомиться с формами отказа от табака и алкоголя;
- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения.

### **Методы обучения по программе «Полезные привычки»**

Кооперативное обучение – это метод, когда в группах ученики взаимодействуют, решая общую задачу.

Мозговой штурм используется для стимуляции высказывания детей по теме или вопросу. Групповая дискуссия – это способ организации совместной деятельности учеников с целью решить групповые задачи или воздействовать на мнения и установки участников в процессе обучения.

Ролевое моделирование осуществляется в форме драматических представлений, ролевых игр, передач, телевизионных шоу и др. в этих видах деятельности дети тренируют социально желательное поведение под руководством учителя.

Подвижные физические групповые игры, оживляющие активность группы.

#### **Характеристика содержания.**

1). Программа ориентирована на особенности организации учебного процесса, являющегося в школе главным.

2). Занятия не должны напоминать школьные уроки, поэтому из них стоит исключить задания, характерные для традиционных уроков. Это – тренинги, семинары, круглые столы, интерактивные занятия с преобладанием вопросов открытого типа и т. д.

3). Содержание программы реализуется посредством воспитательных мероприятий - на классных часах.

Для каждой возрастной ступени разработаны темы, разделенные на 4 блока.

#### ***1 класс – «Я»***

1. Я – неповторимый человек.
2. Культура моей страны.
3. Чувства.
4. О чем говорят чувства.
5. Множество решений.
6. Решение и здоровье.
7. Нужные и ненужные тебе лекарства.
8. Учусь делать здоровый выбор.
9. «Что значит – быть здоровым?» с просмотром видеороликов.

#### ***2 класс – «Я и другие»***

1. Вкусы и увлечения.
2. Учусь находить новых друзей и интересные занятия.
3. О чем говорят выразительные движения.
4. Учусь понимать людей.

5. Опасные и безопасные ситуации.
6. Учусь принимать решения в опасных ситуациях.

### **3 класс – «Формы неагрессивного противодействия чуждому давлению»**

1. Мой характер.
2. Учусь оценивать себя сам.
3. Учусь взаимодействовать.
4. Учусь настаивать на своем.
5. Я становлюсь увереннее.
6. Когда на меня оказывают давление.

### **4 класс – «Информация о ПАВ»**

1. Самоуважение.
2. Привычки.
3. Дружба (часть 1)
4. Дружба (часть 2)
5. Учусь сопротивляться давлению.
6. Учусь говорить «нет».

## **Учебно-тематическое планирование**

### **1 класс**

№ урока	Тема урока	Обоснование
1	Я – неповторимый человек.	Показать уникальность каждого ученика
2	Культура моей страны и Я.	Показать культурные традиции ЗОЖ
3	Чувства.	Дать представление о различных чувствах людей и возможность управления ими.
4	О чем говорят чувства.	Показать способы предупреждения и преодоление отрицательных чувств.
5	Множество решений.	Показать многообразие принимаемых людьми решений
6	Решения и здоровье.	Способствовать формированию у детей отношения к здоровью как ценности.
7	Нужные и ненужные тебе лекарства.	Познакомить с понятиями «лекарства» и «яд»
8	Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор.	Дать информацию о вреде пассивного курения

### **2 класс**

№ урока	Тема урока	Обоснование
1/9	Вкусы и увлечения.	Показать разнообразие вкусов и увлечений
2/10	Учусь находить новых друзей и интересные занятия.	Показать, что у одноклассников можно многому научиться
3/11	О чем говорят выразительные движения.	Познакомить с выразительными движениями как средствами невербального общения
4/12	Учусь понимать людей.	Показать, что эффективное общение предполагает совпадение вербальных и невербальных компонентов общения.
5/13	Опасные и безопасные ситуации.	Обсудить опасные и безопасные ситуации.

6/14	Учусь принимать решения в опасных ситуациях.	Способствовать рациональному принятию решений
7/15	Реклама табака и алкоголя.	Познакомить с рекламными приемами
8/16	Правда об алкоголе	Рассказать о действии алкоголя на организм

### 3 класс

№ урока	Тема урока	Обоснование
1/17	Мой характер	Способствовать анализу детьми собственных личностных качеств
2/18	Учусь оценивать себя.	Разговор о самооценке
3/19	Учусь взаимодействовать.	Способствовать пониманию детьми важности уважительных отношений во взаимодействии с другими.
4/20	Учусь настаивать на своем.	Научить настаивать на интересах в неагрессивной форме
5/21	Я становлюсь увереннее .	Способствовать преодолению учениками неуверенности в себе
6/22	Когда на меня оказывают давление.	Объяснить, что давление это одна из форм влияния на людей
7/23	Курение (часть 1)	Показать вредное влияние табачного дыма на организм
8/24	Курение (часть 2)	Показать последствие курения на организм

### 4 класс

№ урока	Тема урока	Обоснование
1/25	Самоуважение.	Способствовать самоуважению детей
2/26	Привычки.	Способствовать анализу своих привычек
3/27	Дружба (часть 1)	Поговорить о дружбе
4/28	Дружба (часть 2)	Рассмотреть дружбу и влияние друзей
5/29	Учусь сопротивляться давлению	Обсудить давление и способы сопротивления давлению
6/30	Учусь говорить «НЕТ»	Научить отказываться в опасных ситуациях
7/31	И снова алкоголь.	Повторить информацию об алкоголе и его рекламе
8/32	Алкоголь в компании.	Познакомить с распространенными мотивами и последствиями употребления алкоголя в компании

## 5 – 9 классы

### Программа «Полезные навыки»

являются продолжением программы, базирующейся на психосоциальном подходе: развитии личностной и социальной компетентности детей.

**Целью «Полезных навыков»** является овладение учащимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, а также формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ.

#### **Задачи:**

1. Предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке и алкоголе, способствовать увеличению знаний учащихся путем обсуждения проблем, связанных с табаком и алкоголем.
2. Научить детей лучше понимать самих себя и критически относиться к собственному поведению; способствовать стремлению детей понять окружающих и анализировать свои отношения с ними.
3. Научить детей эффективно общаться.
4. Научить детей делать здоровый выбор и принимать ответственные решения.
5. Помочь школе и родителям в предупреждении приобщения детей к табаку, алкоголю и наркотикам.

Для каждого класса разработаны темы по формированию личностной и социальной компетенции, посвященные образу Я, принятию решений и общению.

В 5 классе четыре темы посвящены понятию о ПАВ.

В 6 и 7 классах отведено четыре темы представлению о наркотиках.

Среди формируемых поведенческих навыков наиболее важными являются навыки эффективного общения, рационального принятия решений и отказа от опасных для здоровья поступков в ситуациях группового давления. «Полезные навыки» последовательно реализуют современную методологию превентивного обучения, ориентированную на ученика и применяющую методы обучения в группе.

Структура «Полезных навыков» построена по типу спирали: по мере обучения повторяющиеся темы усложняются и развиваются.

#### **Планируемые результаты освоения программы «Полезные навыки»**

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 «Полезные навыки» - 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.

**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

## 5 класс

### ***Планируемые результаты освоения программы***

В результате изучения курса обучающиеся получают возможность:

- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения;
- узнать об инструкциях и правилах прочтения;
- научиться различать рискованные ситуации и избегать их;
- определять связь поступков и решений;
- объяснять шаги принятия решений;
- узнать об опасностях употребления вредных веществ;
- узнать о факторах, влияющих на здоровье;
- получить представление о признаках здорового человека

### ***Примерное содержание программы***

#### ***Тема 1. Введение в курс (1 час).***

Формы и методы работы в группе, цели изучения данного курса. Упражнения на групповое сплочение.

#### ***Тема 2. Я и мои поступки (1 час).***

Положительный образ Я. Образ Я – система представлений о самом себе. Самооценка и самовоспитание. Самовоспитание – развитие личности ребенка и выполнение защитных функций в неблагоприятных условиях социальной среды.

#### ***Тема 3. Ответственность (1 час).***

Ответственность – качество личности, определяющее социальную зрелость подростка. Эгоизм.

Принятие решений.

#### ***Тема 4. Что такое психоактивное вещество? (1 час)***

ПАВ – это вещество, влияющее на работу мозга. Наркотики – запрещенные законом ПАВ. Ингалянты – аэрозоли, чистящие вещества и бензин, пары которых вдыхают.

#### ***Тема 5. Кто и почему употребляет психоактивные вещества? (1 час)***

Эффект – последствие действия или поступка. Альтернатива – выбор из нескольких возможных

действий или поступков. Передозировка – отравление ПАВ, иногда приводящее к смерти. Принятие решений.

#### ***Тема 6. Правила безопасного поведения. (1 час)***

Инструкции – правила безопасного использования чего-либо. Принятие решений.

#### ***Тема 7. Давление, влияние, ситуации... (1 час).***

Доверие – уверенность, или вера в то, что тебе говорят правду. Убеждать – уговаривать, заставлять поверить. Уверенность – моя визитка. Как преодолеть стеснительность.

Навыки уверенного поведения.

#### ***Тема 8. Мое здоровье (1 час).***

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.

	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>
	<b>5 класс</b>	
1-2	Что такое психоактивное вещество	2
3-4	Соблюдай безопасность	2
5	Кто и почему употребляет психоактивные вещества	1
6	Давление, влияние, ситуации	1
7	Ингалянты	1
8	Мое здоровье	1
9	Мое здоровье	1
	<b>6 класс</b>	
1	Тревожность	1
2	Как преодолеть тревожность	1
3	Как начать разговор	1
4	Как поддерживать и завершать разговор	1
5	Манипулирование	1
6	Манипулирование и давление	1
7	Наркотики	1
8	Наркотики	1
9	Здоровье - ценность человека	1
	<b>7 класс</b>	
1	Я и мои поступки	1
2	Самооценка и самовоспитание	1
3	Как преодолевать стеснительность	1
4-5	Ответственность	2
6	Что такое марихуана	1
7	Правда и ложь о марихуане	1
8	Вперед к здоровью	1
9	Умей сказать НЕТ!	1
	<b>8 класс</b>	
1	Мои ценности	1
2	Красота и здоровье	1
3	Возраст, доверие, независимость	1
4	Мое настроение и общение с людьми	1
5	Тренинг навыков невербального общения	1
6	Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения	1
7	Развлечения в компании	1
8-9	ВИЧ/ Спид	2
	<b>9 класс</b>	1
1	Моя внешность	1
2	Чувства. Которые мы переживаем	1
3	Как преодолеть конфликт	1
4	Насилие	1
5	Близкие отношения и риск	1
6	Как заражаются ВИЧ	1
7	Рискованное поведение и ВИЧ	1
8-9	Безопасное поведение и ВИЧ	2

## Программа для 10 – 11 классов «Мой выбор»

### *Актуальность разработки курса.*

Модернизация современного образования направлена на совершенствование педагогической системы, так как социально - экономические изменения, происходящие в обществе, требуют нового социального содержания и новых технологий преподавания. В личности современного школьника происходят серьёзные и глубокие изменения. Его интересы и потребности уже не ограничиваются получением разносторонних знаний, которые с развитием компьютерных технологий, он может получать самостоятельно. Старшим школьникам необходимы такие знания, которые дадут возможность понять особенности своей личности, сформировать навыки активной жизненной позиции, осуществить полезный выбор и предположить его возможные последствия, осознать личную ответственность за принятое решение. Эти запросы обучающихся определяют необходимость введения специального курса для учеников 10-11 классов «Полезный выбор». Данный курс позволит учителю продолжить систематическую воспитательную работу по снижению факторов риска и усилению защитных механизмов старшекласников. Возможность разговора о насущных проблемах: предстоящей учебе и работе, свиданиях и конфликтах с родителями и сверстниками, создаст подходящие моменты для акцентирования опасных для здоровья ситуаций, и предоставит учителю возможность обратить внимание старшекласников на ответственное и безопасное поведение, которое позволит сохранить им здоровье - важнейшую жизненную ценность человека, залог его благополучия и его долголетия. Особенности программы «Полезный выбор». Отличительной чертой программы является акцент на формирование полезного выбора из множества его вариантов, личной ответственности обучающегося за свои поступки и здоровье.

### *Ключевые понятия:*

- Полезный выбор.
- Личная ответственность.

### *Программа направлена на формирование следующих навыков и свойств личности:*

- положительного образа Я школьника;
- навыков принятия ответственных решений и эффективного общения;
- навыков сопротивления давлению средств массовой информации и сверстников;
- навыков личностной и социальной компетентности.

Курс «Полезный выбор» базируется на психо - социальном подходе - развитие личностной и социальной компетентности детей. Теоретическую основу программы составляют научные разработки Бандуры (развитие саморегуляции и самоконтроля через положительное подкрепление приемлемого поведения и подражания ребенка) и Джессора (теория отклоняющегося поведения, обусловленного взаимодействием социальных, психологических, физиологических и генетических факторов). Курс «Полезный выбор» продолжает, развивает и дополняет превентивное обучение, начатое «Полезными привычками» в начальной школе, «Полезные навыки» (5-8 классы), «Полезный выбор» (9 классы).

Курс «Полезный выбор» включает в себя материалы для учителя, учеников и их родителей. Комплекс материалов позволяет семье и школе придерживаться единого подхода в воспитании.

### *Методы превентивного обучения:*

- групповая работа;
- кооперативное обучение;

- мозговой штурм;
- групповая дискуссия;
- ролевое моделирование;
- упражнения – энергизаторы.

**Роль курса** - помочь обучающимся увидеть множество возможных вариантов выбора, его положительные и отрицательные стороны, а также осознать свою собственную выбранную линию поведения, сформировать навыки активной гражданской позиции. Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как «Основы Безопасности Жизнедеятельности», «Обществознание». Курс «Полезный выбор» адресован классным руководителям для проведения классных часов 10-11 классов и учителям-предметникам для преподавания в качестве предмета вариативной части учебного плана образовательного учреждения.

**Обучающиеся должны знать:**

- влияние социальных стереотипов на употребление ПАВ;
- признаки ИПП, меры профилактики;
- проблемы дискриминации и насилия в современном обществе;
- связь между употреблением ПАВ и преступностью;
- осознавать собственные потребности;
- положительные и отрицательные стороны собственного выбора;
- стили семейного воспитания;
- собственные профессиональные предпочтения.

**Обучающиеся должны уметь:**

- ценить и сохранять своё здоровье и здоровье окружающих;
- преодолевать социальные стереотипы;
- оказывать сопротивление давлению сверстников;
- составлять резюме;
- работать с источниками информации о вакансиях
- правильно вести себя на собеседовании;
- отстаивать собственную точку зрения;
- анализировать социальные ситуации;
- делать обоснованный выбор;
- нести ответственность за принятое решение
- преодолевать жизненные трудности.

**Цель программы:**

Формирование у старшеклассников положительного образа Я, активной жизненной позиции, навыков эффективного общения и принятия рациональных решений в различных жизненных ситуациях.

**Ожидаемые результаты реализации программы:**

1. Повышение уровня воспитанности и правового воспитания обучающихся.
2. Поддержание благоприятной эмоциональной психологической атмосферы в образовательном учреждении.
3. Проявление навыков ЗОЖ в повседневной практической деятельности обучающихся.

**Содержание программы «Полезный выбор» в 10 классе:**

1. «Всё меняется». Подростковый период. Перемены. План. Планирование. Ресурсы.
2. «Потребности». Потребность. Качество жизни. Здоровье.
3. «Семья». Семья. Брак. Права и обязанности в семье. Функции семьи. Социальная роль члена семьи.
4. «Отношения с родителями». Стили родительского воспитания. Социально-психологическое тестирование.

5. «Как выбрать профессию». Самоопределение. Профессия. Специальность. Должность. Пути достижения профессионального успеха. Безработица -фактор риска употребления ПАВ.
6. «Куда пойти учиться». Профильное обучение. Учебные заведения. Вступительные экзамены.
7. «Инфекции, передающиеся половым путём». ИПП. Пути передачи ИПП. Профилактика ИПП.
8. «Тестирование на ВИЧ». Анонимное тестирование. Конфиденциальное тестирование. Врачебное консультирование.

#### Учебно-тематический план (10 класс)

№	Тема	Количество часов теоретических занятий	Количество часов практических занятий
1	Всё меняется	1	
2	Потребности	0,5	0,5
3	Семья	0,5	0,5
4	Отношения с родителями Социально-психологическое тестирование.		1
5	Как выбрать профессию	0,5	0,5
6	Куда пойти учиться	1	
7	Инфекции, передающиеся половым путём	1	
8	Тестирование на ВИЧ		1
	Итого	4,5	3,5
			8

#### Содержание программы «Полезный выбор» в 11 классе:

1. «Как искать работу». Вакансия. Поиск информации о работе
2. «Резюме». Резюме. Цель резюме. Структура резюме.
3. «Собеседование». Собеседование. Цель собеседования. Невербальные признаки поведения. Внешний вид. Поведение. Вежливость в разговоре. Навыки эффективного общения.
4. «Социальные стереотипы». Социальный стереотип. Типичные социальные стереотипы мужского и женского поведения. Влияние СМИ на формирование стереотипа. Социальные стереотипы и проблемы употребления ПАВ. Роль социальных стереотипов. Социально-психологическое тестирование.
5. «Дискриминация, сила, власть». Дискриминация. Привилегия. Санкционирование. Социальные группы в обществе. Социальная обусловленность отношений власти.
6. «Свидания». Насилие. Ревность. Жестокость. Влияние ПАВ на сексуальную активность.
7. «Свидания (часть 1)». Секс. «Золотое правило секса». Изнасилование. Правила личной безопасности.
8. «Это должен знать каждый (часть 2)». Предвестники криминального будущего человека. Учреждения экстренной помощи. Телефоны служб спасения.

#### Учебно-тематический план (11 класс)

№	Тема	Количество часов теоретических занятий	Количество часов практических занятий
1	Как искать работу	1	
2	Резюме		1
3	Собеседование	0,5	0,5
4	Социальные стереотипы Социально-психологическое тестирование.	1	
5	Дискриминация, сила, власть	1	
6	Свидания	0,5	0,5
7	Золотое правило секса	0,5	0,5
8	Это должен знать каждый	0,5	0,5
	Итого	5	3
			8

### **ПЛАН РАБОТЫ**

#### **Аналитическое направление.**

Составление списков обучающихся ОУ:

- стоящих на учете в ПДН;
- на списочном учете;
- на учете в КДН и ЗП;
- опекаемых детей;
- детей из многодетных семей.

Обновление базы данных ОУ. Анализ социально-материального положения неполных и многодетных семей.

Обновление списков детей с ОВЗ, обучающихся в ОУ.

Консультирование классных руководителей по заполнению социальных паспортов классов.

Сбор и анализ достоверной информации.

Проведение «круглых столов» с классными руководителями (по параллелям) о проблемах детей с осложненным поведением.

Раннее выявление обучающихся ОУ с проблемами поведения.

Социально – педагогическая диагностика «итоги четверти» - «круглый стол» для классных руководителей.

Выявить обучающихся с проблемами успеваемости, поведения. Выявить затруднения в межличностном общении, определить приемы их преодоления.

#### **Диагностика семьи**

Определение типов семей.

Беседы с детьми, родителями, анкетирование.

Изучить условия воспитания, адаптации к новым условиям обучения.

Для обеспечения эффективной помощи семье в вопросах успешной социализации детей и подростков (организация досуга и отдыха детей)

Организация работы с семьей, оказавшейся в социально опасном положении.

Тест «Родительские отношения»- для родителей

Определить родительское отношение к ребенку (рациональный, эмоциональный и поведенческий компоненты)

Корректировка списка учащихся, семей, находящихся в социально-опасном положении.

Профилактика правонарушений и коррекция поведения детей и подростков.

Профилактика насилия и жестокого обращения с детьми.

Диагностические методики изучения классного коллектива

-социометрия;

-фотография класса;

-дом, в котором я живу;

-письмо островитянину;

-продолжи предложения;

-фильм о моем классе.

Изучение взаимоотношений учащихся в коллективе, определение лидеров.

### **Профилактическая работа.**

Консультации классных руководителей:

-способы работы классных руководителей с различными типами семей

Повышение психолого-педагогической компетенции всех участников УВП.

Работа с родителями. Анкета «Определение детско- родительских отношений»

Понимание родителями необходимости поиска путей коррекции возможных отклонений в поведении ребенка.

Профилактика жестокого обращения в семье.

Консультации для классных руководителей:

1. критерии семейного благополучия,

2. критерии семейного неблагополучия,

3. признаки семейного неблагополучия.

Консультации для классных руководителей:

«О влиянии родителей, зависимых от алкоголя, на социально-психологическое развитие подростков»

Профилактика дезадаптивного поведения.

Повышение психолого-педагогической компетенции всех участников УВП.

«Факторы риска, обуславливающие положительное отношение подростков к алкоголю»

Профилактика дезадаптивного поведения.

Профилактика употребления ПАВ.

Индивидуальная работа социального педагога с семьями (один или оба родителя) употребляющими алкоголь.

Раскрыть родителям отрицательное влияние алкоголя на семейные взаимоотношения, показать ущерб, который пьянство наносит семье, воспитанию детей.

Оказание посреднической социально- педагогической помощи, для дальнейшего формирования мотивации семьи на безалкогольное существование и построение другой системы взаимоотношений.

Составление индивидуального плана работы социального педагога с подростком из семьи зависимых от алкоголя родителей.

Осуществление комплекса мер по воспитанию, образованию и социальной защите личности в учреждениях и по месту жительства подростка. Профилактика дезадаптивного поведения.

Семейное консультирование социальным педагогом:

-организация пространства жизнедеятельности ребенка в домашних условиях;

-организация свободного (внешкольного) пребывания ребенка, его досуга.

Групповые занятия для родителей «Азбука учебного труда», как помочь ребенку?

-как вырабатывать внимание?

-память и ее развитие;

-учение и воля;

-что такое способности и как их развивать?

Повышение психолого-педагогической компетенции всех участников УВП.

Групповые занятия для детей, имеющих признаки школьной дезадаптации «Азбука учебного труда»:

-как правильно работать с текстом?

-как выполнять письменные домашние задания?

-как вырабатывать внимание?

-память и ее развитие;

-общие приемы учебной работы;

-учение и воля;

Памятка родителям:

«Принципы отношений взрослых и детей».

Помощь в налаживании нормального общения внутри семьи и ее ближайшим окружением, содействие в разрешении внутрисемейных конфликтов. Профилактика дезадаптивного поведения.

Повышение психолого-педагогической компетенции всех участников УВП.

Индивидуальные беседы с учащимися, имеющими отклонения в поведении:

-причины постановки на учет у инспектора ПДН,

-что такое хулиганство?

-что такое вандализм?

-что такое вред здоровью?

Профилактика правонарушений и коррекция поведения детей и подростков.

Профилактика дезадаптивного поведения.

Индивидуальные беседы с учащимися, состоящими на учете в ПДН:

-Что такое самоконтроль, самовоспитание?

Профилактика правонарушений и коррекция поведения детей и подростков.

Профилактика безнадзорности и беспризорности.

Индивидуальная, групповая работа с обучающимися, стоящими на списочном учете, «Школьные правила поведения. Кто их будет выполнять?»

Профилактика правонарушений и коррекция поведения детей и подростков.

Профилактика дезадаптивного поведения.

Лекции с демонстрациями видеороликов:

«Железная дорога- зона повышенной опасности».

«Травматизм на железной дороге».

«Транспортные правонарушения и их последствия».

Организация и проведение воспитательного процесса по профилактике детского травматизма на железной дороге.

Участие в межведомственной операции «Подросток»

Выявление и учет несовершеннолетних, не посещающих или систематически пропускающих по неуважительным причинам занятия в ОУ.

Классные часы на тему:

«Твои права и обязанности» на параллели 8 кл.

Правовое воспитание.

Ознакомление с правами и обязанностями учащихся, закрепленными в уставе школы.

Повышение психолого-педагогической компетенции всех участников УВП.

Групповые занятия для учащихся 8-9 кл. «Как избежать насилия»

Профилактика насилия и жестокого обращения с детьми.

Групповая работа с классными руководителями:

-типы жестокого обращения в семье,

-признаки жестокого обращения с детьми

Профилактика насилия и жестокого обращения с детьми.

«Безопасный интернет»:

-родительские собрания 7- 9 классы: тема «Дети и компьютер».

-дать родителям сведения по вопросам компьютерной зависимости;

-повысить уровень культуры семейного воспитания;

-ознакомить с компьютерной культурой пользователя;

-ознакомить с признаками зависимостей;

-проинформировать о результатах вследствие эмоциональных заболеваний.

Повышение психолого-педагогической компетенции всех участников УВП.

**Выступления на родительских собраниях:**

-«Памятка для родителей, которые стремятся жить в согласии с подростком» памятка родителям.

-«Причины трудностей родительско-детских отношений»

-«Важные правила в общении с ребенком» памятка для родителей

-«Чего не должны делать родители, если они узнали, что подросток употребляет ПАВ» памятка родителям.

-«Употребление алкоголя и его последствия» лекция с демонстрацией видеоролика.

-«Семейные правила для детей и родителей»

Профилактика правонарушений и употребления ПАВ в подростковой среде. Коррекция внутрисемейных отношений. Профилактика насилия и жестокого обращения с детьми;

### ***Участие в операции «Семья»***

Акция для детей и родителей «Правила на всю жизнь»:

-групповые занятия с учащимися -5 классов «Хороший тон»;

-групповые занятия для родителей «Семейные правила».

Профилактика правонарушений и коррекция поведения детей и подростков, выявление семей с антиобщественным образом жизни.

Профилактика насилия и жестокого обращения с детьми.

-воспитание культуры поведения.

- правовое воспитание;

-профилактика насилия и жестокого обращения с детьми.

- формирование ответственного отношения родителей к воспитанию детей.

**«Родительский всеобуч»**

- групповые занятия с родителями не добросовестно исполняющими свои обязанности по воспитанию и содержанию детей:

«Ответственность семьи за воспитание детей», «Семейный кодекс РФ» глава 12. Права и обязанности родителей.

Преодоление конфликтных ситуаций, формирование здорового микроклимата в семье имеющей здорового ребенка и ребенка с ОВЗ. Повышение правовой грамотности.

Выступления на общешкольных родительских собраниях 8-9 классы. «Свободное время старшеклассников»

Просмотр видеороликов по наркопрофилактике.

Профилактика правонарушений и коррекции поведения детей и подростков.

Организация и контроль летней занятости детей, состоящих на учете инспектора ПДН и списочном учете

Профилактика детской безнадзорности, употребления ПАВ.

Выступление на педсовете «Причины нарушения нормального функционирования семьи».

Профилактика насилия и жестокого обращения с детьми.  
Групповое занятие для классных руководителей «Внутрисемейные отношения как возможный фактор травматизации личности ребенка»  
Профилактика насилия и жестокого обращения с детьми.

**Анкетирование (см. анкету 1)** перед проведением курса позволяет сориентироваться в ситуации по употреблению ПАВ внутри конкретной группы.  
Заключительная анкета (см. анкету 2) позволяет приблизительно оценить эффективность курса и качество его проведения. Сбор результатов анкетирования на протяжении ряда лет может оказать школе помощь в оценке общих тенденций употребления подростками психоактивных веществ и эффективности профилактической работы в целом.

### Анкета 1

Входная диагностика. Пожалуйста, заполни эту анкету. Свои имя и фамилию писать не надо. Только отмечай галочкой те варианты ответов, которые тебе подходят. Не подглядывай в чужие анкеты. Если ты случайно сделаешь ошибку, можешь ее исправить – главное, чтобы было понятно, что ты хотел сказать. Когда заполнишь все, сложи листочек пополам, чтобы твоих ответов не было видно, и сдай его. Старайся отвечать честно, иначе наши остальные занятия могут получиться неинтересными.

1. Твой пол: мужск. женск. Твой возраст: \_\_\_\_\_ лет.
2. Как ты думаешь: много ли твоих одноклассников курит? Все; многие; некоторые; никто.
3. Как ты думаешь: много ли твоих одноклассников употребляет алкоголь? Все; многие; некоторые; никто.
4. Как ты думаешь: много ли твоих одноклассников иногда нюхает клей или похожие вещества? Все; многие; некоторые; никто.
5. Как ты думаешь: много ли твоих одноклассников иногда принимает наркотики? Все; многие; некоторые; никто.
6. Как ты считаешь: много ли молодежи в нашем городе употребляет наркотики? 0%; 10%; 20%; 30%; 40%; 50%; 60%; 70%; 80%; 90%; 100%.
7. Куришь ли ты сам? Нет; один раз; иногда; регулярно.
8. Если да, то где обычно ты куришь? Дома; в школе; в компании; в других местах.
9. Употребляешь ли ты пиво, вино, другие спиртные напитки? Нет; один раз; иногда; регулярно.
10. Если да, то где ты чаще выпиваешь? Дома; на вечеринках; на дискотеках; в других местах.
11. Ты допускаешь, что будешь курить, когда станешь старше? Да; нет.
12. Ты допускаешь, что будешь употреблять алкоголь (включая пиво), когда станешь старше? Да; нет.
13. Ты допускаешь, что будешь принимать какие-нибудь наркотики, когда станешь старше? Да; нет.
14. Считаешь ли ты, что нужно проводить специальную работу, чтобы ребята в нашей школе употребляли меньше алкоголя и наркотиков? Да; нет.
15. Хотел бы ты участвовать в такой работе? Да; нет.

### Анкета 2

Выходная диагностика. Пожалуйста, заполни эту анкету. Свои имя и фамилию писать не надо. Только отмечай галочкой те варианты ответов, которые тебе подходят. Не подглядывай в чужие анкеты. Если ты случайно сделаешь ошибку, можешь ее исправить –

главное, чтобы было понятно, что ты хотел сказать. Когда заполнишь все, сложи листочек пополам, чтобы твоих ответов не было видно, и сдай его. Старайся отвечать честно.

1. Твой пол: мужск.; женск.
2. Твой возраст: \_\_\_\_ лет
3. Оцени в баллах, насколько тебе понравился курс в целом (обведи кружочком). 1; 2; 3; 4; 5.
4. Что понравилось?
5. Что не понравилось?
6. На какие вопросы ты не успел получить ответы?
7. Какой процент предоставленной информации был полезен именно тебе? 100%; 80%; 60%; 40%; 20%; 0%.
8. Изменилось ли после курса твое мнение относительно употребления: наркотиков: да; нет; алкоголя (включая пиво): да; нет; табака: да; нет.
9. Как ты считаешь: поможет ли этот курс твоим одноклассникам не употреблять: наркотики: да; нет; алкоголь (включая пиво): да; нет; табак: да; нет?
10. Хотел бы ты участвовать в работе по профилактике употребления табака, алкоголя и наркотиков в нашей школе, нашем районе? Да; нет.
11. Сколько своего времени ты мог бы тратить на работу по профилактике? В день в среднем .... часов.
12. Какое пожелание ты бы еще хотел добавить? (Этот пункт заполнять не обязательно.)