
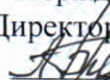
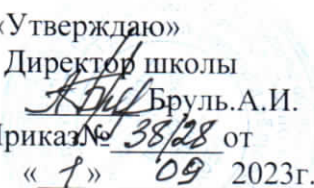


Министерство образования и науки

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Троицкая средняя общеобразовательная школа»

«Согласовано»  
Зам. Директора по ВР  
 Тыртышная.Н.Ю.  
«30» 08 2023г

«Утверждаю»  
Директор школы  
 Бруль.А.И.  
Приказ № 38/28 от  
«1» 09 2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**по психолого-педагогическому направлению**  
**«Я принимаю вызов» для**  
**обучающихся 6-8 классов**

**составила:**  
педагог-психолог  
Трофименко Светлана Александровна

2023 г  
с. Троицкое  
Пояснительная записка

Приоритетным направлением деятельности в сфере сохранения и укрепления здоровья населения является забота о состоянии здоровья молодого поколения, поскольку именно от этой группы зависит общий уровень популяционного здоровья страны. В наибольшей степени здоровью подрастающего поколения угрожает аддиктивное поведение – поведение, зависимое от потребления определённой группы психоактивных веществ.

Вовлечение молодёжи в употребление алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ выступает фактором риска развития неизлечимых, по сути, заболеваний – алкоголизма, наркомании, ВИЧ, туберкулёза, а также сопутствующих соматических заболеваний

Подростковый возраст является исключительно важным для формирования социального здоровья личности, поскольку это время, когда человек уже способен и пытается делать самостоятельный выбор своих жизненных приоритетов. Социальное здоровье может проявляться как внешне, в межличностных отношениях человека (отношения в производственном и школьном коллективе, в семье, с друзьями и др.), так и на внутреннем уровне во внутриличностных отношениях (особенности мотивации и социализации личности, готовность к обучению, самоопределению, непрерывному образованию).

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. Мероприятия программы сбалансировано дают представления о негативном влиянии потребления ПАВ, но они не направлены на создание устрашающих образов наркотического бытия. Основной акцент мероприятий программы направлен на формирование у подростков компетенций, позволяющих им выстраивать позитивную линию жизни, опираясь на способности видеть и находить яркую, интересную реальность собственной жизни вне наркотического пространства. Программа ориентирована также на формирование правовой культуры подростка, как одного из условий успешности социализации молодёжи.

Поскольку ведущей деятельностью и важнейшей потребностью подросткового возраста является общение, в программе большое внимание уделяется формированию навыков коммуникативной компетентности как средства, с помощью которого формируются защищающие от употребления ПАВ установки и способы поведения.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Я принимаю вызов!» для обучающихся 6-8 классов составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

### **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, исключающей 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.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Я принимаю вызов!» рассчитана на проведение занятий по 1 часу в неделю и предусматривает реализацию в объёме: 6 класс – 35 часа, 7 класс – 35 часа, 8 класс – 35 часов в год.

### **I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**I. Личностные результаты** будут достигнуты в рамках когнитивного, ценностного и эмоционального, деятельностного компонентов.

*В рамках когнитивного компонента будут сформированы:*

- знания законодательства РФ 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 взаимодействиях 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 ее 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 компонента будут сформированы:*

- готовность и способность к участию в пределах возрастных компетенций к организации и проведению школьных и внешкольных мероприятий, в деятельности детских и молодежных общественных организаций, имеющих социальную направленность, в волонтерской деятельности в сфере предупреждения потребления 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 ЗОЖ, профилактики потребления ПАВ.

*В рамках деятельностного компонента учащийся получит возможность для формирования:*

- готовности к самообразованию и самовоспитанию как условий позитивной самореализации;
- компетентности в реализации основ ЗОЖ в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм в ситуациях социальной неопределенности и ситуациях, сопряженных с риском употребления ПАВ.

## **II. Метапредметные:**

### **Регулятивные универсальные учебные действия.**

*Учащийся научится:*

- планировать пути достижения названных целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать свое 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.

*Учащийся получит возможность научиться:*

- самостоятельно ставить перспективные жизненные цели и задачи;
- 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;
- адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;
- основам саморегуляции эмоциональных состояний.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия.**

*Учащийся научится:*

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

- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- обосновывать собственную позицию, особенно в сфере сохранения своего права на ЗОЖ и свободу от употребления ПАВ;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию невраждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- владеть основами коммуникативной рефлексии.

*Учащийся получит возможность научиться:*

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;
- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого;

### **Познавательные универсальные учебные действия.**

*Учащийся научится:*

- осуществлять расширенный поиск информации по тематике ЗОЖ и предупреждения употребления ПАВ с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- строить логические рассуждения, включающее установление причинно-следственных связей, направленные на выработку отрицательного отношения к употреблению ПАВ;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, связанные с риском употребления ПАВ

*Учащийся получит возможность научиться:*

- ставить проблему предупреждения употребления ПАВ, аргументировать ее актуальность;
- делать умозаключения и выводы на основе аргументации по проблематике ЗОЖ и ПАВ; □ организовывать исследование с целью проверки данных гипотез.

Таким образом, реализация программы способствует достижению трёх уровней результатов:

**Первый уровень результатов** – приобретение и усвоение обучающимися в процессе взаимодействия ученика с ведущим взрослым как значимыми для него носителем положительного социального знания и повседневного опыта социальных знаний (обобщённых норм, 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.

Программа предусматривает вариативные формы контроля уровня освоения обучающимися содержания разделов (тем):

- тематические выставки творческих работ участников;
- тренинги;
- анкетирование участников (заполнение анкеты обратной связи);  
обратная связь (рефлексия) участников (устные высказывания участников по определённой заданной ведущим схеме).

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

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. Виды деятельности: проблемно-ценностное общение, познавательная, досуговая, творческая деятельность.

Профилактические занятия реализуются так же 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.

**Содержание курса по внеурочной деятельности «Я принимаю вызов!» для 6 класса** **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

**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 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 серьезными 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 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 играют 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 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 происходит переоценка ценностей, ему просто необходимо ощущение насыщенного переживания, поэтому он стремится к экстремальным ощущениям, таким, где есть неопределенность, 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 Интернетсайтов, вредных для здоровья детей. Способность и готовность к использованию ИКТ в целях обучения и развития является одним из механизмов защиты от негативного влияния Интернетпространства 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 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) как 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 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 определенной 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 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 отношению 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 свое 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 9. Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика (2 ч)**

Представления о будущем является показателем социальной зрелости подростка. Если эти представления ориентированы на успешное будущее – это дополнительный фактор профилактики 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.

*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.

### **Содержание курса по внеурочной деятельности «Я принимаю вызов!» для 7 класса**

#### **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 способствуют 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.

## **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 состояний 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.

## **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 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), понимание 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.

### **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 важное значение 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. Познание себя, своих ценностей, целей, инструментов и целей 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.

#### **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 способствует 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.

#### **6. Формирования 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.

### **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.

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

Представления о будущем является показателем социальной зрелости подростка, возрастающая у семиклассников потребность в рефлексивном осмыслении особенностей своего «Я» создает 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 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 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.

### **Содержание курса по внеурочной деятельности «Я принимаю вызов!» для 8 класса**

**Тема 1. Позитивное мышление и эффективное общение со сверстниками как факторы предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. Первичная диагностика (2 ч)** Для профилактики употребления ПАВ восьмиклассниками 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 партнером 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 и потребностей. Регуляция собственного речевого поведения как основа коммуникативной компетентности. Коммуникативная рефлексия. Эмпатия. Технологии невербального общения. Самопрезентация. Навыки командного взаимодействия.

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

**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 свое 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 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 свое 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 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, позитивного образа Я, 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.

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 5. Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного 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 распространения информации о ПАВ. Обучение подростков и навыков безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском вовлечения в пробы ПАВ, формирование стратегий совладающего поведения и стрессоустойчивости, с учетом 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 6. Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (6 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, 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.

*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.

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

### **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 отношения 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.

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

### **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 временной 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.

*Заключительная диагностика:*

- «шкала наблюдений» за личностными особенностями обучающихся, кот 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 образа жизни и отрицательного отношения к употреблению ПАВ, можно зафиксировать, наблюдая за характером его участия в разработке и реализации социальных проектов, мероприятиях по контролю усвоения знаний в рамках тематических блоков.

### 3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

*бкласс*

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов
----------	---------------	----------------

<b>1</b>	Навыки вступления в контакт в условиях группового взаимодействия как фактор предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. Первичная диагностика	<b>2</b>
<b>2</b>	Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений	<b>3</b>
<b>3</b>	Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте	<b>3</b>
<b>4</b>	Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ	<b>4</b>
<b>5</b>	Стрессоустойчивость и стратегии совладающего поведения как фактор профилактики употребления ПАВ	<b>2</b>
<b>6</b>	Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ)	<b>5</b>
<b>7</b>	Представления о воздействии рекламы в сфере предложения ПАВ на принятие решений	<b>3</b>
<b>8</b>	Формирование представлений о социальной ответственности, правовой культуре, административной и уголовной ответственности в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков	<b>2</b>
<b>9</b>	Интернет-пространство и профилактика употребления ПАВ: риски и возможности	<b>2</b>
<b>10</b>	Пропаганда здорового образа жизни и профилактика употребления ПАВ	<b>6</b>
<b>11</b>	Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели	<b>3</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>35</b>

### *7 класс*

<b>№ п/п</b>	<b>Название тематического модуля</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	Навыки эффективного общения как фактор предупреждения вовлечения обучающихся в употребление ПАВ. Первичная диагностика	<b>2</b>
<b>2</b>	Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений	<b>2</b>
<b>3</b>	Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте.	<b>3</b>

<b>4</b>	Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ	<b>6</b>
<b>5</b>	Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ	<b>6</b>
<b>6</b>	Формирования устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ)	<b>6</b>
<b>7</b>	Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ	<b>6</b>
<b>8</b>	Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания, и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика	<b>4</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>35</b>

### *8класс*

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы, темы</b>	<b>Всего часов</b>
<b>1</b>	Позитивное мышление и эффективное общение со сверстниками как факторы предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. Первичная диагностика	<b>2</b>
<b>2</b>	Навыки управления своими эмоциональными состояниями в условиях группового взаимодействия со сверстниками. Профилактика агрессивных проявлений	<b>2</b>
<b>3</b>	Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ	<b>3</b>
<b>4</b>	Формирование критического мышления, волевого поведения, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ	<b>6</b>
<b>5</b>	Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ	<b>6</b>
<b>6</b>	Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе	<b>6</b>
<b>7</b>	Пропаганда ЗОЖ и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ	<b>6</b>
<b>8</b>	Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика	<b>4</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>35</b>

## ПОУРОЧНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 6 класс

№ п/п	Разделы, темы	Кол-во часов	
		план	факт
1	Навыки эффективного общения как фактор предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. Первичная диагностика. (теория)	1	
2	Навыки эффективного общения как фактор предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. Первичная диагностика. (практика)	1	
3	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	
4	Практикум (тренинг) «Технологии отреагирования и саморегуляции негативных эмоциональных состояний».	1	
5	Интерактивная беседа «Эффективное общение и конфликты».	1	
6	Ролевая игра «Влияние сверстников: способы отстаивания собственной позиции».	1	
7	Практикум (тренинг) «Технологии сотрудничества и позитивного мышления как профилактика конфликтов».	1	
8	Интерактивная беседа «Понятие Я-концепции и личностное самоопределение».	1	
9	Практикум (тренинг) «Развитие критического мышления в отношении информации связанной с ПАВ и предложений об их приобретении и употреблении».	1	
10	Игровой практикум (тренинг) моделирования ситуаций принятия ответственного решения.	1	
11	Дискуссия «Здоровый образ жизни: моя свобода и ответственность».	1	
12	Интерактивная беседа «Психология жизненного успеха. Постановка целей и пути их достижения».	1	
13	Практикум (тренинг) «Открытие себя и своих возможностей».	1	
14	Интерактивная беседа «Стресс как реакция организма на нестандартную жизненную ситуацию. Как справиться со стрессом в школьной жизни».	1	



15	Практикум (тренинг) «Ситуации социального риска и стратегии совладающего с трудностями поведения (коппинг-стратегии)».	1	
16	Ролевая игра «Как совладать со стрессом».	1	
17	Практикум (тренинг) «Навыки уверенного поведения ситуации социального риска "Спасибо, нет!"».	1	
18	Интерактивная беседа «Реклама табака и алкоголя как метод воздействия на принятие решения и поведение человека».	1	
19	Интерактивная беседа. «Информационно-		

	коммуникативная сеть Интернет как поле возможностей и сфера рисков».	1	
20	Рефлексивная беседа «Употребление ПАВ как риск для здоровья и жизни».	1	
21	Дискуссия «Употребление ПАВ – риск для здоровья и жизни: моя личная позиция».	1	
22	Практикум (тренинг) формирования негативного отношения к употреблению ПАВ.	1	
23	Ролевые игры или проигрывание проблемных ситуаций, связанных ПАВ.	1	23.03.23
24	Создание выставки коллективных творческих «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха».	1	
25	Деловая игра «Административная и уголовная ответственность в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков».	1	
26	Практикум (тренинг) с элементами ролевой игры «Моя правовая ответственность».	1	
27	Диспут «Здоровье человека как ценность и как сфера личной ответственности».	1	
28	Практикум (тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды ЗОЖ «Здоровый образ жизни – для меня!».	1	
29	Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ, и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ.(практика)	1	
30	Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ, и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ.(практика)	1	

31	Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ, и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ.(практика)	1	
32	Выставка и представление проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ «Здоровый образ жизни – для меня!».	1	
33	Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей». Заключительная диагностика.	1	
34	Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей». Заключительная диагностика	1	
35	Фестиваль достижений «Шаги к здоровью: «Я принимаю вызов!»	1	
	<b>ИТОГО</b>		<b>35 часов</b>

### *7класс*

№ занятия	Наименование разделов и тем урока	Кол-во часов	
		план	факт
1	Практикум (тренинг) командообразования	1	
2	Практикум (тренинг) «Позитивное мышление и эффективное общение со сверстниками как факторы предупреждения вовлечения в употребление ПАВ»	1	
3	Интерактивная беседа «Эмоции и чувства. Как распознавать переживания других людей и собственные эмоциональные состояния»	1	
4	Практикум (тренинг) «Технологии отреагирования и саморегуляции эмоциональных состояний»	1	
5	Интерактивная беседа «Две стороны конфликта»	1	
6	Игровой практикум (тренинг) «Технологии разрешения конфликтов. Способы отстаивания собственной	1	
7	Практикум (тренинг) «Посредничество в разрешении конфликта как способ восстановления отношений»	1	
8	Рефлексивная беседа «Я-концепция, потребность в саморазвитии, самореализации и ценностные ориентации человека»	1	

9	Практикум (тренинг) «Я и мои жизненные цели»	1	
10	Занятие с элементами арт-педагогике «Нарисую будущее...»	1	
11	Диспут «Мой здоровый образ жизни»	1	
12	Рефлексивная беседа «Свобода и ответственность. Выбор и принятие ответственных решений»	1	
13	Создание и презентация творческих работ, организация выставки «Мой выбор: здоровье и успешное будущее»	1	
14	Рефлексивная беседа «Социальные риски, связанные с ПАВ, и безопасное поведение»	1	
15	Практикум (тренинг) «Развитие стрессоустойчивости и совладающего с трудностями поведения (копингстратегий)»	1	
16	Игровой практикум (тренинг) «Как совладать со стрессом»	1	
17	Диспут «Употребление ПАВ – риск для здоровья и жизни: моя личная позиция»	1	
18	Интерактивная беседа «Реклама как метод воздействия на принятие решения и поведение человека»	1	
19	Интерактивная беседа «Информационно коммуникативная сеть Интернет как поле возможностей и сфера рисков»	1	
20	Рефлексивная беседа «Здоровье как важнейшая социальная ценность»	1	
21	Рефлексивная беседа «Негативное отношение к употреблению ПАВ: моя личная позиция»	1	
22	Практикум (тренинг) «Мой здоровый образ жизни»	1	
23	Практикум (тренинг) с элементами арт-педагогике «Мои эмоции и чувства, связанные с употреблением ПАВ подростками и молодыми людьми»	1	
24	Практикум (тренинг) с элементами ролевой игры «Моя правовая ответственность в сфере незаконного оборота наркотиков»	1	17.03.23
25	Создание выставки коллективных творческих работ «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха»	1	
26	Дебаты «Здоровье человека – сфера личной ответственности»	1	
27	Практикум (тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды ЗОЖ: «Наше будущее в наших руках!»	1	

28	Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ, и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ	1	
29	Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ и негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ	1	
30	Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ и негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ	1	
31	Выставка и представление (презентация) реализованных проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ	1	
32	Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей».	1	
33	Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей». Заключительная диагностика	1	
34	Фестиваль достижений «Здоровье, будущее, успех: —Я принимаю вызов! »	1	
35	Тестирование «Я выбираю жизнь», «Мой выбор ЗОЖ»	1	
<b>ИТОГО</b>		<b>35 часов</b>	

### *8класс*

№ занятия	Наименование разделов и тем урока	Кол-во часов	
		план	факт
1	Практикум (тренинг) командообразования	1	
2	Практикум «Позитивное мышление и эффективное общение со сверстниками: поиграем, помечтаем...»	1	
3	Практикум «Как совладать с агрессией и гневом»	1	
4	Беседа «Психология успеха»	1	
5	Практикум «Как предупреждать и разрешать конфликты»	1	
6	Беседа «Я-концепция, потребность в саморазвитии, самореализации и ценностные ориентации человека».	1	

7	Практикум «Я и мои жизненные цели»	1	
8	Арт-занятие «Нарисую будущее...»	1	
9	Диспут «Мой ЗОЖ»	1	
10	Беседа «Свобода и ответственность. Выбор и принятие ответственных решений»	1	
11	Создание и презентация творческих работ «Мой выбор»	1	
12	Беседа «Социальные риски, связанные с ПАВ, и безопасное поведение»	1	
13	Практикум «Развитие стрессоустойчивости и совладающего с трудностями поведения»	1	
14	Практикум «Как совладать со стрессом»	1	
15	Диспут «Употребление ПАВ»	1	
16	Беседа «Реклама как метод воздействия»	1	
17	Беседа «Интернет как поле возможностей и сфера рисков»	1	
18	Рефлексивная беседа «Здоровье как важнейшая социальная ценность»	1	
19	беседа «Негативное отношение к употреблению ПАВ: моя личная позиция»	1	
20	беседа «Употребление ПАВ подростками и молодёжью»	1	
21	Практикум (тренинг) «Мой здоровый образ жизни»	1	03.02.23
22	Беседа «Формирование представлений о социальной ответственности, правовой культуре, административной и уголовной ответственности»	1	
23	Деловая игра «Административная и уголовная ответственность несовершеннолетних»	1	
24	Ролевая игра «Моя правовая ответственность в сфере незаконного оборота наркотиков»	1	
25	Создание выставки коллективных творческих работ «Я принимаю вызов»	1	
26	Дебаты «Здоровье человека — сфера личной ответственности»	1	
27	Практикум с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды ЗОЖ	1	
28	Социальное проектирование. Разработка проектов по пропаганде ЗОЖ	1	
29	Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ и негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ	1	
30	Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ и негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ	1	
31	Выставка и представление проектов по пропаганде ЗОЖ	1	

32	Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей».	1	
33	Фестиваль достижений «Здоровье, будущее, успех: —Я принимаю вызов!!»	1	
34	Тестирование «Я выбираю жизнь», «Мой выбор ЗОЖ»	1	
	<b>ИТОГО</b>	<b>35 часа</b>	

### Список литературы

1. *Анн Л.Ф.* Психологический тренинг с подростками. — СПб.: Питер, 2007.— 271 с.: ил.— (Серия «Эффективный тренинг»).
2. *Асеев Е.* Небезопасный Интернет. Электронный ресурс: [https://www.securelist.com/ru/analysis/208050652/Nebezopasnyu\\_internet](https://www.securelist.com/ru/analysis/208050652/Nebezopasnyu_internet)
3. *Атюнина В.С.* Образ успешного человека в семантическом пространстве личности: дис. ... канд. психол. наук: Хабаровск, 2007.— 324 с.
4. *Божович Л.И.* Избранные психологические труды: проблемы формирования личности / ред. Д.И. Фельдштейн. — М.: Международная педагогическая академия, 1995.— 212 с.— (Библиотека школьного психолога).
5. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, акад. В.П. Зинченко. — М.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003.— 672 с. — Электронный ресурс: Большая психологическая энциклопедия: <http://psychology.academic.ru/>
6. Воспитание стрессоустойчивости: профилактика наркомании. — Новосибирск: Эфлак, 2003.— 60 с.
7. *Головин С.Ю.* Словарь практического психолога. — М.: АСТ: Харвест, 1998. — 800 с. — Электронный ресурс: Большая психологическая энциклопедия: <http://psychology.academic.ru/>
8. *Григорьев Д. В., Степанов В. П.* Внеурочная деятельность школьников. — М.: Просвещение, 2011.— 223 с.— (Стандарты второго поколения): <http://gigabaza.ru/doc/103680.html>
9. *Данилин А., Данилина И.* Как спасти детей от наркотиков.— («Врачи предупреждают»). — М.: Центрполиграф, 2000.— 348 с.
10. *Демко О.С.* Правовая культура учащейся молодёжи: состояние и технологии её формирования: дис. ... канд. соц. наук: 22.00.06. Социология культуры, духовной жизни. — Белгород, 2006.— 204 с.
11. *Дмитриев М.Г., Эрлих О.В., Цыганкова Н.И.* Особенности социализации современных подростков, склонных к совершению правонарушений (на материалах исследования начального уровня социализации воспитанников специального предприятия

- «Новое поколение) // Учёные записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы, 2014. Вып. 1. Т. 21. С. 74—81.
12. Дубровина И.В. Психология: учебник для студ. сред. пед. учеб. заведений / И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан. — М.: Академия, 1999.— 464 с.
13. Заир-Бек С.И., Муштавинская И.В. Развитие критического мышления на уроке: пособие для учителей общеобразоват. учреждений. — 2-е изд., дораб. — М.: Просвещение, 2011. — 223 с.: ил. — (Работаем по новым стандартам).
14. Изард К. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2007. — 327 с.
15. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. — СПб: Питер, 2000.— 502 с.
16. Информационный портал Всемирной организации здравоохранения: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/ru/>
17. Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения. — СПб.: Речь, 2008. — 448 с. — (Серия «Современный учебник»).
18. Милова М.Ю. «Мы за здоровый образ жизни»: методическая разработка внеклассного мероприятия. — 11 с. — Социальная сеть работников образования: [nsportal.ru](http://nsportal.ru) <http://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-edagogika/library/2015/02/10/metodicheskaya-razrabotka-my-zazdorovyy-obraz>
19. Мониторинг здоровья обучающихся и ситуации с употреблением наркотических и психоактивных веществ несовершеннолетними: аналитическая записка. СПб.: АППО, 2014.: <http://k-obr.spb.ru/page/635>
20. Мухина В.С. Возрастная психология. — М.: Когито-центр, 2005.— 456 с.
21. Мясищев В.Н. Психология отношений. — М.: МПСИ, 2005.—158 с.
22. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. — СПб.: Речь, 2010. — 352 с.
23. Опыт первичной психолого-педагогической профилактики наркозависимости среди учащихся образовательных учреждений Санкт-Петербурга: методическое пособие / Н.И. Цыганкова, Л.И. Гущина, Е.В. Бердник и др.; под науч. ред. С.В. Алексеева. — СПб.: АППО, 2012.— 32 с.
24. Осташева М.А. Психологические особенности развития социальной ответственности современных подростков: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Возрастная и педагогическая психология. — М., 1990. — 23 с.
25. Первичная психолого-педагогическая профилактика наркозависимости среди учащихся образовательных учреждений Санкт-Петербурга: методические рекомендации / Н.И. Цыганкова, С.А. Черняева, О.В. Эрлих и др.; под науч. ред. С.В. Алексеева. — СПб.: АППО, 2012.— 32 с.
26. Подшивалов В. Н. Социальная ответственность личности: философско-антропологический аспект: дис. ... канд. философ. наук: 09.00.13. Религиоведение, философская антропология, философия культуры. — Челябинск, 2009.— 196 с.
27. Практическая психология образования: учебное пособие. — 4-е изд. / под ред. И. В. Дубровиной. — СПб.: Питер, 2004.— 592 с.
28. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа / сост. Е.С. Савинов. — М.: Просвещение, 2011.— 342 с.— (Стандарты второго поколения).

29. Проблемы безопасности детей и пути их решения // Приложение к журналу «Безопасность жизнедеятельности». — 2013. — № 4. — 25 с.
30. Психология подростка от 11 до 18 лет: методики и тесты / под ред. А.А. Реана. — М., 2007.— 121 с.
31. *Пузиков В.Г.* Технология ведения тренинга. — СПб.: Речь, 2007. — 224 с.: ил. — С. 132—133.
32. *Райгородский Д. Я.* (редактор-составитель). Практическая психодиагностика: методики и тесты: учебное пособие. — Самара: БАХРАХ—М., 2001.— 672 с.
33. *Ротенберг В.С., Бондаренко С. М.* Мозг. Обучение. Здоровье. — М.: Просвещение, 1989. — 240 с.