**Превентивная программа для 10 – 11 классов «Мой выбор» Введение. Актуальность разработки курса.**

Модернизация современного образования направлена на совершенствование педагогической систе-мы, 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 старшеклассников. 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 возмож-ность обратить внимание старшеклассников на ответственное и безопасное поведение, которое позволит сохранить им здоровье *-* важнейшую жизненную ценность человека, залог его благополучия и его долголе-тия.

**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 соци-альной компетентности детей.

Теоретическую основу программы составляют научные разработки Бандуры (развитие саморегуля-ции и самоконтроля через положительное подкрепление приемлемого поведения и подражания ребенка) и Джессора (теория отклоняющегося поведения, обусловленного взаимовлиянием социальных, психологиче-ских, физиологических и генетических факторов).

Курс «Полезный выбор» продолжает, развивает и дополняет превентивное обучение, начатое «По-лезными привычками» в начальной школе и «Формирование здорового жизненного стиля» в основной шко-ле.

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 обучения: методы превентивного обучения:**

* групповая работа;
* кооперативное обучение;
* мозговой штурм;
* групповая дискуссия;
* ролевое моделирование;
* упражнения - энергизаторы;

**Структура занятия:**

* форма интерактива (тренинг, ролевая игра, коллаж);
* правило группы;
* упражнения - энергизаторы;
* основное упражнение, использование рабочей тетради;
* вспомогательное упражнение;
* рефлексия;

-обратная связь, выводы. Знания не оцениваются.

Обратная связь, положительная психологическая атмосфера, анализ уроков обучающимися - важ-ные индикаторы успешности занятия.

**Роль и место дисциплины «Полезный выбор».**

Роль курса - помочь обучающимся увидеть множество возможных вариантов выбора, его положи-тельные и отрицательные стороны, а также осознать свою собственную ответственность за выбранную ли-нию поведения, сформировать навыки активной гражданской позиции.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как «Основы Безопасности Жизнедея-тельности», «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.

**Требования к знаниям и умениям:**

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 эф-фективного общения и принятия рациональных решений в различных жизненных ситуациях.

**Формы организации учебного процесса:**

Программа предусматривает чтение установочных лекций и проведение практических занятий. Особое место в овладении данного курса отводится самостоятельной индивидуальной работе и коллективной групповой работе обучаемых.

**Итоговый контроль:**

Анализ контрольных материалов по основным проблемам курса, представленных в рабочих тетрадях обучающихся.

**Объём и сроки изучения:**

Курс рассчитан на 18 часов лекционно-практических занятий, который изучается в течение полугодия (года).

**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:**

Занятие №1-2 «Всё меняется». Подростковый период. Перемены. План. Планирование. Ресурсы. Занятие № 3 - 4 «Потребности». Потребность. Качество жизни. Здоровье.

Занятие № 5 - 6 «Семья». Семья. Брак. Права и обязанности в семье. Функции семьи. Социальная роль члена семьи.

Занятие № 7 - 8 «Отношения с родителями». Стили родительского воспитания.

Занятие № 9 - 12 «Как выбрать профессию». Самоопределение. Профессия. Специальность. Должность. Пу-ти достижения профессионального успеха. Безработица -фактор риска употребления ПАВ.

Занятие № 13 - 15 «Куда пойти учиться». Профильное обучение. Учебные заведения. Вступительные экза-мены.

Занятие № 16 «Инфекции, передающиеся половым путём». ИПП. Пути передачи ИПП. Профилактика ИПП. Занятие № 17 «Тестирование на ВИЧ». Анонимное тестирование. Конфиденциальное тестирование. Вра-чебное консультирование.

Занятие №18 «Итоговое занятие».

***Учебно* - *тематический план занятий по курсу «Полезный вы-бор» в 10 кл***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| тема занятия | количество часов |  |  | форма контроля |
|  |  |  |  |  |
|  | всего | лекции | практика |  |
|  |  |  |  |  |
| Всё меняется | 2 | 1 | 1 | анкетирование |
| Потребности | 2 | 1 | 1 | опросник |
| Семья | 2 | 1 | 1 | интервьюирование |
| Отношения с | 2 | 1 | 1 | анкетирование |
| родителями |  |  |  | родителей |
| Как выбрать | 4 | 2 | 2 | мониторинг профес- |
| профессию |  |  |  | сиональных намере- |
|  |  |  |  | ний |
| Куда пойти | -> | 2 | 1 | анкетирование |
| учиться |  |  |  |  |
| Инфекции, пере- | 1 | 1 |  | тестирование |
| дающиеся поло- |  |  |  |  |
| вым путём |  |  |  |  |
| Тестирование | 1 | 1 |  | тестирование |
| на ВИЧ |  |  |  |  |
| итоговое | 1 | 1 |  | круглый стол |
| занятие |  |  |  |  |
| Итого | 18 | 10 | 8 |  |
|  |  |  |  |  |

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

Занятие №1-2 «Как искать работу». Вакансия. Поиск информации о работе. Занятие № 3 - 5 «Ре-зюме». Резюме. Цель резюме. Структура резюме.

Занятие № 6 - 7 «Собеседование». Собеседование. Цель собеседования. Невербальные признаки поведения. Внешний вид. Поведение. Вежливость в разговоре. Навыки эффективного общения.

Занятие № 8 - 9 «Социальные стереотипы». Социальный стереотип. Типичные социальные стереотипы мужско-го и женского поведения. Влияние СМИ на формирование стереотипа. Социальные стереотипы и проблемы употребления ПАВ. Роль социальных стереотипов.

Занятие № 10 - 11 «Дискриминация, сила, власть». Дискриминация. Привилегия. Санкционирова-ние. Социальные группы в обществе. Социальная обусловленность отношений власти.

Занятие № 12 - 13 «Свидания». Насилие. Ревность. Жестокость. Влияние ПАВ на сексуальную ак-тивность.

Занятие № 14 - 15 «Это должен знать каждый (часть 1)». Секс. «Золотое правило секса». Изнасилова-ние. Правила личной безопасности.

Занятие № 16 - 17 «Это должен знать каждый (часть 2)». Предвестники криминального будущего чело-века. Учреждения экстренной помощи. Телефоны служб спасения.

Занятие № 18 «Итоговое занятие».

***Учебно - тематический план занятий по курсу «Полезный выбор» в 11 кл***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема занятия | Количество часов | | | Форма контроля |  |
|  | всего | лекции | практика |  |  |
| Как искать работу | 2 | 1 | 1 | Опросник |  |
| Резюме | 3 | 1 | 2 | Резюме |  |
| Собеседование | 2 | 2 |  | Интервьюирование |  |
| Социальные стереотипы | 2 | 1 | 1 | Ситуационные задачи |  |
| Дискриминация, сила, власть | 2 | 1 | 1 | Анкетирование |  |
| Свидания | 2 | 1 | 1 | Ситуационные задачи |  |
| Это должен знать каждый | 2 | 1 | 1 | Тестирование |  |
| (часть 1) |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Это должен знать каждый | 2 | 1 | 1 | Тестирование |  |
| (часть 2) |  |  |  |  |  |
| итоговое занятие | 1 | 1 |  | круглый стол |  |
| итого | 18 | 10 | 8 |  |  |

**Список литературы:**

Полезный выбор. Учебное пособие для 10 и 11 классов по предупреждению употребления наркотиков. Под ред. О.Л. Романовой. - М.: Полимед, 2003.

Полезный выбор. Учебное пособие для учителя по предупреждению употребления наркотиков. Под ред. О.Л. Романовой. - М.: Полимед, 2003.

Полезный выбор. Тетрадь для родителей по предупреждению употребления наркотиков. Под ред. О.Л. Рома-новой. - М.: Полимед, 2003.

Полезный выбор. Тетрадь для родителей по предупреждению употребления наркотиков. Под ред. О.Л. Рома-новой. - М.: Полимед, 2003.

Теоретические, методологические и практические основы альтернативной употреблению наркотиков актив-ности несовершеннолетних и молодёжи. Под ред. Н.А.Сирота, В.М.Ялтонского. - М. «Московский город-ской фонд поддержки школьного книгоиздания», 2004.

Зарубежный опыт первичной профилактики злоупотребления психоактивными веществами среди несо-вершеннолетних. Под ред. Л.С. Шпиленя, Н.А.Гусева и др - М. «Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания», 2004.

Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Под ред. М.В.Антроповой, Е.А. Бабенковой и др. - М. «Московский городской фонд поддержки школьного книгоиз-

дания», 2004.

Интерактивные формы профилактической и консультативной антинаркотической работы в СМИ и Интернет - сети. Под ред. Н.К.Харитоновой, Л.О.Пережогина, А.ЮЛесогорова -М. «Московский городской фонд под-держки школьного книгоиздания», 2004.

Профилактическая работа с несовершеннолетними различных групп социального риска по злоупотреблению психоактивными веществами. Под ред. Л.М. Шипицыной, Л.С. Шпилени и др. - М. «Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания», 2004.

**Мониторинг**

Анкетирование (см. анкету 1) перед проведением курса позволяет сориентироваться в ситуации по употреб-лению ПАВ внутри конкретной группы. Заключительная анкета (cм. 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 психоактив-ных 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 вариан-ты 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.

1. Как ты думаешь: много ли твоих одноклассников курит? Все; многие; некоторые; никто.
2. Как ты думаешь: много ли твоих одноклассников употребляет алкоголь? Все; многие; некоторые; никто.
3. Как ты думаешь: много ли твоих одноклассников иногда нюхает клей или похожие вещества? Все; многие; некоторые; никто.
4. Как ты думаешь: много ли твоих одноклассников иногда принимает наркотики?

Все; многие; некоторые; никто.

1. Как ты считаешь: много ли молодежи в нашем городе употребляет наркотики?

0%; 10%; 20%; 30%; 40%; 50%; 60%; 70%; 80%; 90%; 100%.

1. Куришь ли ты сам?

Нет; один раз; иногда;

регулярно.

1. Если да, то где обычно ты куришь? Дома; в школе;

в компании; в других местах.

1. Употребляешь ли ты пиво, вино, другие спиртные напитки? Нет; один раз; иногда;

регулярно.

1. Если да, то где ты чаще выпиваешь?

Дома; на вечеринках;

на дискотеках; в других местах.

1. Ты допускаешь, что будешь курить, когда станешь старше?

Да; нет.

1. Ты допускаешь, что будешь употреблять алкоголь (включая пиво), когда станешь старше?

Да; нет.

1. Ты допускаешь, что будешь принимать какие-нибудь наркотики, когда станешь старше?

Да; нет.

1. Считаешь ли ты, что нужно проводить специальную работу, чтобы ребята в нашей школе употребляли меньше алкоголя и наркотиков?

Да; нет.

1. 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 вариан-ты 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.

1. Что понравилось?
2. Что не понравилось?
3. На какие вопросы ты не успел получить ответы?
4. Какой процент предоставленной информации был полезен именно тебе?

100%; 80%; 60%; 40%; 20%; 0%.

1. Изменилось ли после курса твое мнение относительно употребления: наркотиков:

да; нет;

алкоголя (включая пиво): да; нет; табака:

да; нет.

1. Как ты считаешь: поможет ли этот курс твоим одноклассникам не употреблять:

наркотики: да; нет;

алкоголь (включая пиво): да; нет; табак:

да; нет?

1. Хотел бы ты участвовать в работе по профилактике употребления табака, алкоголя и наркотиков в нашей школе, нашем районе?

Да; нет.

1. Сколько своего времени ты мог бы тратить на работу по профилактике?

В день в среднем\_\_\_\_\_час.

12. Какое пожелание ты бы еще хотел добавить? (Этот пункт заполнять не обязательно.)

Успешной реализации программы психолого-педагогического и медицинского сопровождения по сохране-нию и укреплению здоровья учащихся способствует ее интеграция в воспитательную программу школы.

|  |  |
| --- | --- |
| **Предмет** | **Содержание занятия** |
|  |  |
| Биология | Влияние курения, алкоголя и ПАВ на органы и системы человека (по мере |
|  | рассмотрения тех или иных органов или систем) |
|  |  |
|  | Алкалоиды в природе и их воздействие на человека |
|  |  |
|  | Спорынья и ее воздействие на организм человека |
|  |  |
|  | Грибы, влияющие на деятельность ЦНС |
|  |  |
|  | ЦНС. Ее роль в формировании личности человека. Отрицательное влияние |
|  | никотина, алкоголя и ПАВ на ЦНС |
|  |  |
|  | Вредные и полезные привычки, их влияние на состояние здоровья |
|  |  |
|  | Индивидуальные особенности личности: способности, темперамент, характер и |
|  | их влияние на профилактику вредных привычек |
|  |  |
|  | Особенности подросткового возраста. Многообразие социальных ролей в |
|  | подростковом возрасте. Особенности подросткового возраста с точки зрения |
|  | возможностей формирования и профилактики вредных привычек |
|  |  |
| География | Произрастание растений, из которых добывают ПАВ. При этом можно затронуть |
|  | вопросы воздействия ПАВ на организм |
|  |  |
| Граждановеденье | Конституция РФ |
|  |  |
|  | Права и обязанности ребенка |
|  |  |
|  | Законодательство РФ о незаконном обороте наркотиков |
|  |  |
|  | Законодательство РФ о продаже табачных и алкогольных изделий |
|  | несовершеннолетним |
|  |  |
|  | Опасность зависимости от алкоголя и употребления ПАВ для человека и |
|  | общества |
|  |  |
|  | Человечество в XXI веке, основные вызовы и угрозы |
|  |  |
|  | Социальная значимость здорового образа жизни |
|  |  |
|  | Человек и его ближайшее окружение. Формальные и неформальные группы. |
|  | Большие и малые социальные группы. Нормы этического общения и |
|  | коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. |
|  | Межличностные конфликты, их конструктивное разрешение. |
|  |  |
| ИЗО | Рисунок «Мир в дыму», «пьянству – бой» и т.д. |
|  |  |
| Иностранный язык | Чтение и пересказ текста на тему вредных привычек, их отрицательного |
|  | воздействия на организм человека |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| История | Роль элитарной и массовой культуры в информационном обществе |
|  |  |
|  | Социальные нормы, духовные ценности, философская мысль в обществе в |
|  | разные эпохи |
|  |  |
| Классный час | Проведение тематических бесед, деловых игр и т.д. |
|  |  |
|  | Отклоняющееся поведение. |
|  |  |
| Литература | Разбор на примере классических произведений последствий негативного |
|  | воздействия никотина, алкоголя и ПАВ на организм человека (М.Горький «На |
|  | дне», М.Булгаков «Записки морфиниста» и т.д.) |
|  |  |
| ОБЖ, классный | Действия при острых отравлениях никотином, алкоголем или ПАВ |
| час |  |
|  |  |
| ОБЖ | Вредные привычки и их профилактика |
|  |  |
| Обществознание | Биологическое и социальное в человеке. Личность. Мировоззрение. |
|  | Самопознание. Их роль в профилактике вредных привычек |
|  |  |
| Русский язык | Сочинение, диктант ли изложение на тему вредных привычек |
|  |  |
| Физическая | Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, |
| культура | профилактике вредных привычек |
|  |  |
| Химия | Химическое строение этилового спирта, никотина. Их воздействие на организм |
|  | человека |
|  |  |
|  | Лекарственные препараты. Строение, воздействие на организм, побочные |
|  | эффекты |
|  |  |

Особенно важно при проведении программ профилактики вредных привычек развитие личностных особенностей детей. Оно имеет целью предотвратить возникновение нарушения или начала болезни, предупредить негативные исходы и усилить позитивные результаты развития индивида. Это может быть достигнуто несколькими путями:

развивая и усиливая мотивацию на позитивные изменения в собственном жизненном стиле индивида и в среде, с которой он взаимодействует;

направляя процесс осознания индивидом себя, поведенческих, когнитивных и эмоциональных проявлений своей личности, окружающей его среды;

усиливая адаптационные факторы или факторы стрессорезистентности, ресурсы личности и среды, понижающие восприимчивость к болезни,

воздействуя на факторы риска курения, зависимости от алкоголя и употребления ПАВ с целью их уменьшения,

развивая процесс управления индивидом своей жизнью (управление самосознанием, поведением, изменением, развитием); развивая социально-поддерживающий процесс.



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Класс | Кол - во | Темы занятий |
|  | часов |  |

**"Полезные привычки" и "Полезные навыки".**

**Гречаная Т.Б., Иванова Л.Ю., Колесова Л.С. Полезные привычки. Программа по преду-преждению употребления табака и алкоголя детьми начальной школы (1-4 кл.)**

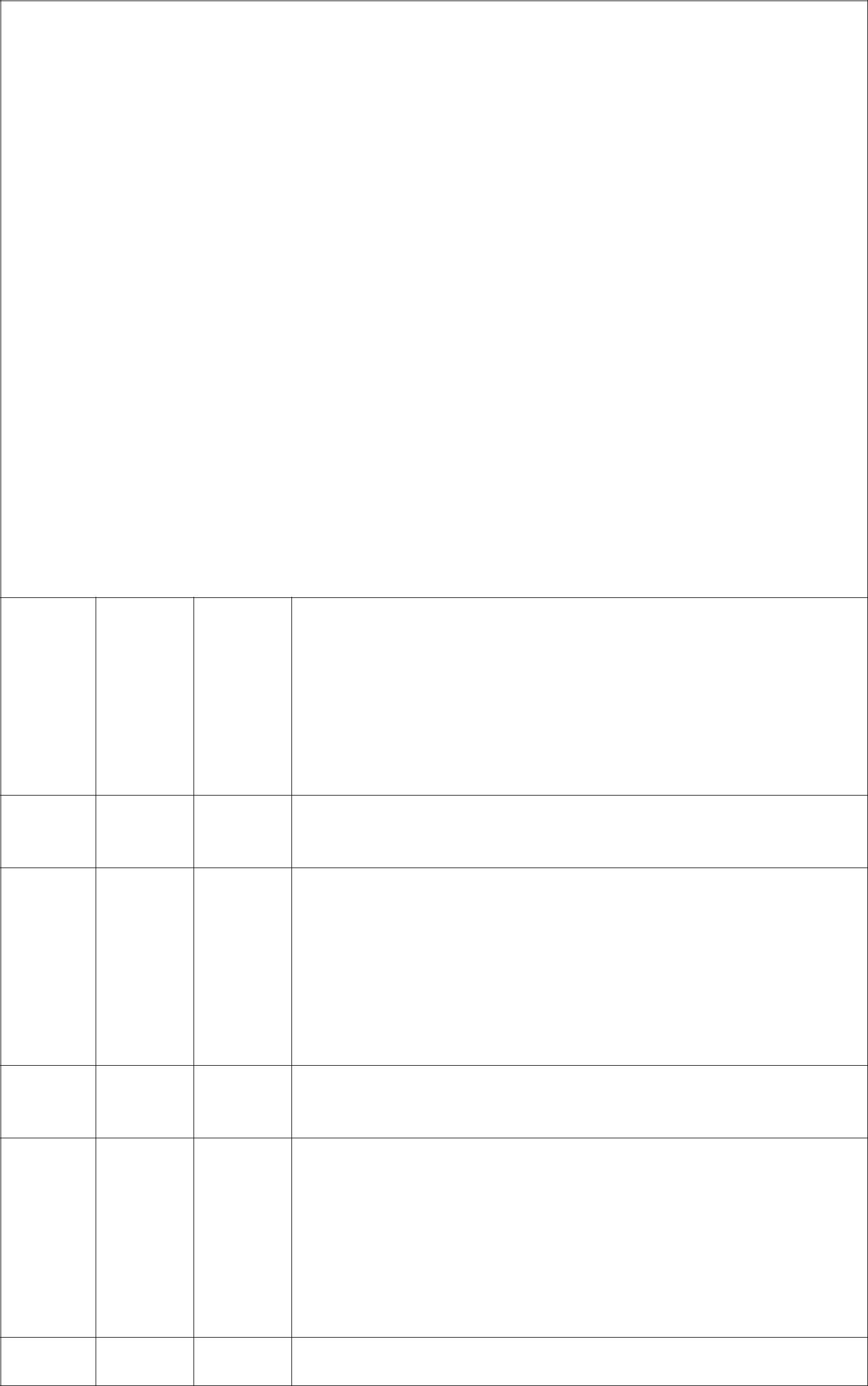
"Полезные привычки" и "Полезные навыки" являются современными программами превен-тивного обучения, базирующимися на психосоциальном подходе: развитии личностной и со-циальной компетентности детей.

Целью "Полезных привычек" и "Полезных навыков" является овладение учащимися объектив-ными, соответствующими возрасту знаниями, а также формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению та-бака, алкоголя и других психоактивных веществ.

Задачи:

Предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке и алкого-

ле; способствовать увеличению знаний учащихся путем обсуждения проблем, связанных с та-баком и алкоголем.



Учить детей лучше понимать самих себя и критически относиться к собственному поведению; способствовать стремлению детей понять окружающих и анализировать свои отношения с ни-ми.

Учить детей эффективно общаться.

Учить детей делать здоровый выбор и принимать ответственные решения.

Помочь школе и родителям в предупреждении приобщения учащихся начальной и средней школы к табаку, алкоголю и наркотикам.

В программе "Полезные привычки" (1 - 4 класс) для каждой возрастной ступени разработаны восемь уроков, разделенные на четыре блока по два урока в каждом. Первые три блока (или шесть уроков) посвящены развитию личностной и социальной компетентности детей, а по-следние два - доступной ученикам начальной школы по возрасту информации о табаке и алко-голе.

"Полезные привычки" создавались в помощь учителям начальной школы. Они предназначены для того, чтобы дать учителям в руки научно обоснованные и простые в использовании, эф-фективные и практичные материалы для обучения детей в области охраны здоровья. Содержа-ние уроков в "Полезных привычках" развивается по спирали. Параллельно с ростом, развити-ем, увеличением объема школьных знаний ребенка одни и те же темы расширяются и услож-няются, а установки и поведенческие навыки усиливаются и шлифуются. Методология пре-вентивного обучения отличается от традиционной необходимостью использования методов обучения в группе. Если при работе с "Полезными привычками" учитель не чувствует себя комфортно, то рекомендуется ограничить их использование или вовсе отказаться от них.

|  |  |
| --- | --- |
| 1 класс1 | Я – уникальный человек |
| 1 | Культура и я |
| 1 | Чувства |
| 1 | О чем говорят чувства |
| 1 | Множество решений |
| 1 | Решение и здоровье |
| 1 | Полезные и вредные лекарства |
| 1 | Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор |

|  |  |
| --- | --- |
| 2 класс1 | Вкусы и увлечения |
| 1 | Учусь находить новых друзей и интересные занятия |
| 1 | О чем говорят выразительные движения |
| 1 | Учусь понимать людей |
| 1 | Опасные и безопасные ситуации |
| 1 | Учусь принимать решения в опасных ситуациях |
| 1 | Реклама табака и алкоголя |
| 1 | Мифы и факты об алкоголе |

|  |  |
| --- | --- |
| 3 класс1 | Мой характер |
| 1 | Учусь оценивать сам себя |
| 1 | Учусь взаимодействовать |
| 1 | Учусь настаивать на своем |
| 1 | Становлюсь увереннее |
| 1 | Когда на меня оказывают давление |
| 1 | Курение |
|  |  |
| 1 | Курение |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| 4 класс |  | Самоуважение |
|  |  | Привычки |
|  |  | Дружба |
|  |  | Дружба |
|  |  | Учусь сопротивляться давлению |
|  |  | Учусь говорить « НЕТ» |
|  |  | И снова алкоголь |
|  |  | Алкоголь в компании |
|  |  |  |

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ЖИЗНЕННОГО СТИЛЯ. ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКАМИ И ДРУГИМИ ПСИХОАКТИВНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕ-ЖИ\***

**Общие сведения о программе**

*А вторы:* Сирота Наталия Александровна—доктор мед.наук,профессор,зав.ка-федрой клинической психологии Московского государственного медико-стоматологического университета, сотрудник Национального научного центра наркологии Министерства здравоохранения РФ; Ялтонский Владимир Михайлович

— доктор мед. наук, профессор кафедры клинической психологии Московского государственного медико-стоматологического университета, сотрудник Националь-ного научного центра наркологии Министерства здравоохранения РФ; Зыков Олег Владимирович — канд. мед. наук, гл. врач 12-го наркологического диспансера г. Мо-сквы, президент фонда «Нет алкоголизму и наркомании!»; Баушева Инна Леонть-евна — зам. гл. врача 12-го наркологического диспансера г. Москвы; Терентьева Анна Владимировна — сотрудник фонда «Нет алкоголизму и наркомании!».

Программа была разработана и опубликована в 2000 г. Прошла апробацию и активно внедряется в школах г. Москвы, а также во многих регионах РФ, например в Самарской области, Тюменской области, г. Казани и Республике Татарстан.

**Цели программы**

1. Развитие концептуально обоснованного системного подхода к профилактике злоупотребления психоактивными веществами среди подростков и молодежи.
2. Разработка и апробация концептуальной модели профилактики злоупотребле-ния наркотиками и другими психоактивными веществами среди подростков.

3. Разработка и внедрение комплекса обучающих программ профилактики злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веще-

ствами среди подростков.

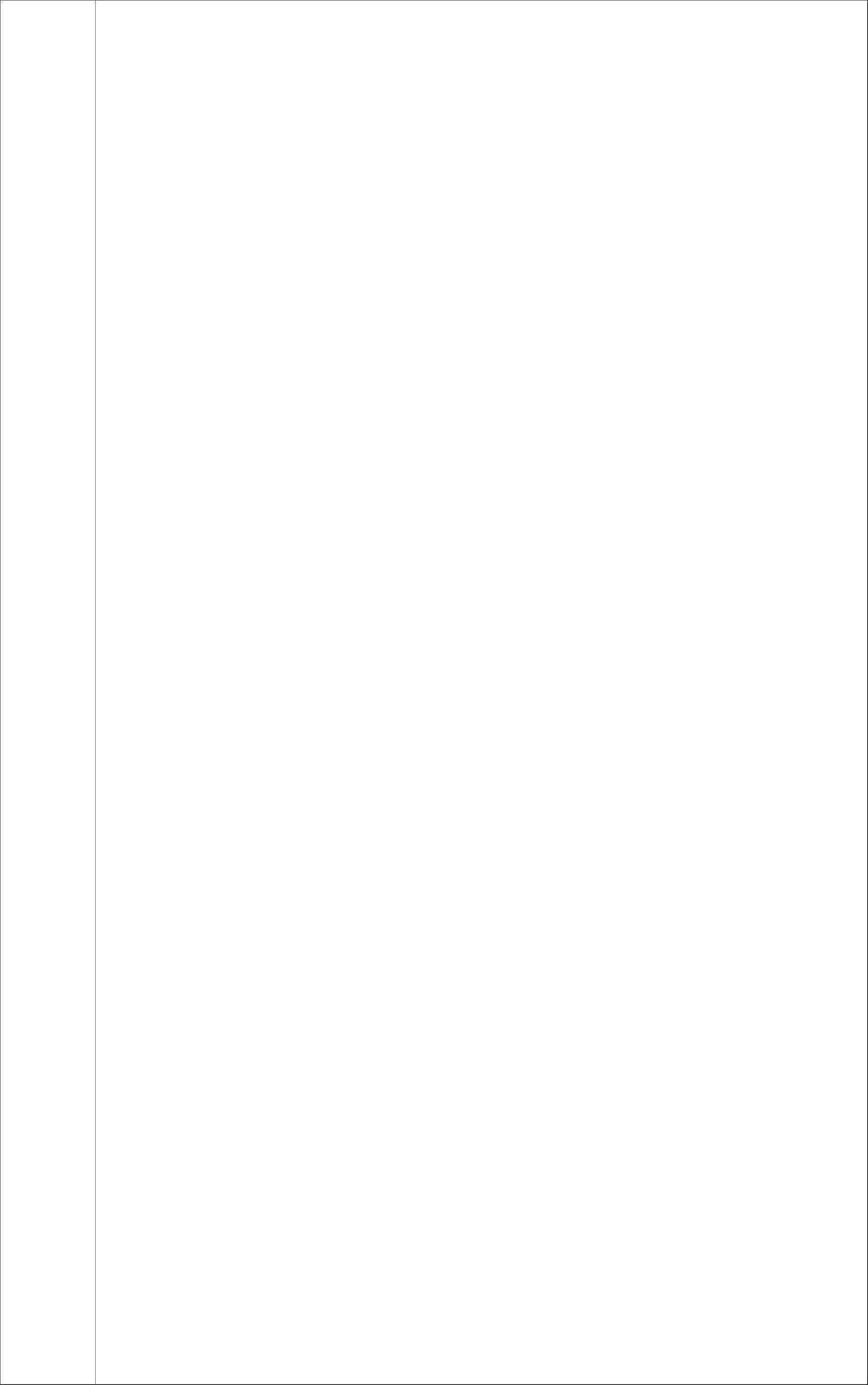
4. Развитие сети специалистов и лидеров в области профилактики зло-употребления психоактивными веществами из числа врачей, психологов, учителей средних школ, инспекторов по делам несовершеннолетних, подростков и их родителей.

5. Разработка механизмов развития социальной системы профилактического антинаркотического воздействия. Подготовка групп специалистов и волонтеров, ор-ганизующих и проводящих работу по профилактике злоупотребления психоактивными веществами в регионе.

**Задачи программы**

1. Формирование здорового жизненного стиля, высокофункциональных стра-тегий поведения и личностных ресурсов, препятствующих злоупотреблению нарко-тическими и другими психоактивными веществами.
2. Создание условий для открытого доверительного общения восприятия ин-формации, творческой атмосферы работы.
   1. Информирование о действиях и последствиях злоупотребления нарко-тическими и психоактивными веществами, причинах и формах заболеваний, связан-ных с ними, путях к выздоровлению, связи злоупотребления наркотиками и дру-гих форм саморазрушающего поведения с особенностями личности, общения,

социальными сетями, стрессом и путями его преодоления.



4. Направленное осознание имеющихся личностных ресурсов способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения:

• Я - Концепции (самооценки, отношения к себе, своим возможностям и недос-

таткам);

* + - * собственной системы ценностей, целей и установок, способности делать са-мостоятельный выбор, контролировать свое поведение и жизнь, решать простые и сложные жизненные проблемы,
  + умения оценивать ту или иную ситуацию и свои возможности контролировать ее;
    - * умения общаться с окружающими, понимать их поведение и перспективы, сопереживать и оказывать психологическую и социальную поддержку;

•осознание потребности в получении и оказании поддержки окружающим.

* + 1. Развитие личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жиз-ненного стиля и высокоэффективного поведения:

•формирование самопринятия, позитивного отношения к себе, критической само-оценки

самооценки и позитивного отношения к возможностям своего развития, возможно-стям не только совершать ошибки, но и исправлять их;

• формирование умения адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать жизненные проблемы, управлять собой и изменять себя;

• формирование умения ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели

* достигать их;
* формирование умения контролировать свое поведение и изменять свою жизнь;
* формирование умения осознавать, что со мной происходит и почему, анализиро-вать собственное состояние;

•формирование умения сопереживать окружающим и понимать их, понимать моти-вы и перспективы их поведения (формирование навыков эмпатии, аффилиации, слуша-ния, диалога, разрешения конфликтных ситуаций, выражения чувств, принятия решений);

* формирование умения принимать и оказывать психологическую и социальную поддержку окружающим.

6. Развитие стратегий и навыков поведения, ведущего к здоровью и препятствую-щего злоупотреблению психоактивными веществами:

•навыков принятия решения и преодоления жизненных проблем;

* навыков восприятия, использования и оказания психологической и социальной поддержки;

•навыков оценки социальной ситуации и принятия ответственности за собствен-ное поведение в ней;

* + навыков отстаивания своих границ и защиты своего персонального пространства;

•навыков защиты своего Я, самоподдержки и взаимоподдержки;

•навыков избегания ситуаций, связанных с употреблением наркотиков, других

психоактивных веществ и другими формами саморазрушающего поведения;

• навыков и умений использовать альтернативные психоактивным веществам спо-собы получения радости и удовольствия;

•навыков бесконфликтного и эффективного общения.

**Структура программы**

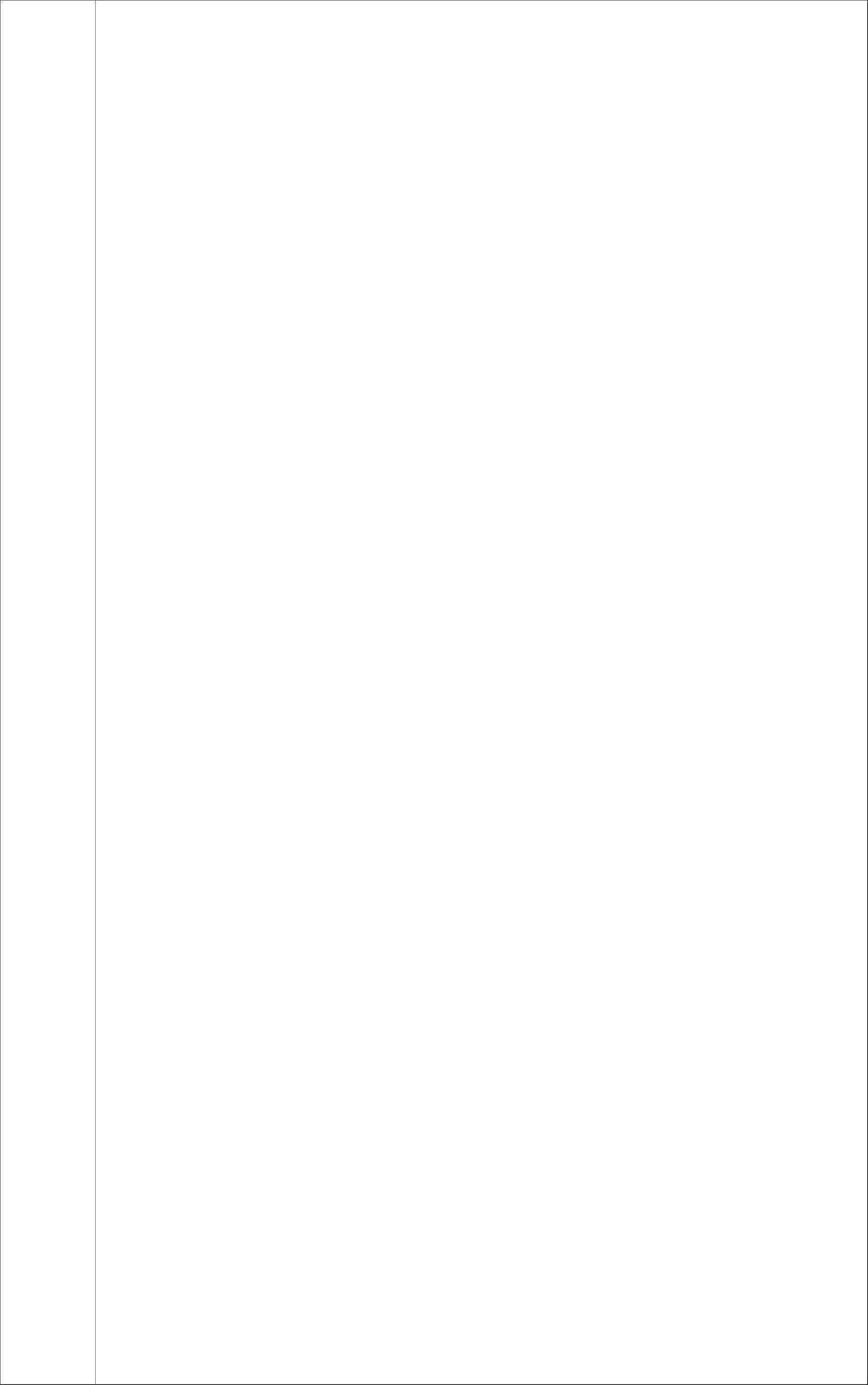
Программа предполагает работу с подростками старшего (15-17 лет) и среднего (12-14 лет) школьного возраста. Программа состоит из четырех разделов:

1. Информационный раздел.
2. Когнитивное познавательное развитие.
3. Развитие личностных ресурсов.
4. Развитие стратегий и навыков высокофункционального поведения.
   * процессе реализации программы проводится работа как с самими подро-стками, так и с учителями, а также родителями.

Выделяются группы волонтеров для проведения дальнейшей профилактической актив-ности: группа лидеров-подростков; группа лидеров-учителей и группа лидеров-родителей. Эти группы в дальнейшем проходят специальную подготовку.

Первым этапом развития программы является работа с лидерами-

учителями школ, призванных в дальнейшем активно сотрудничать и содействовать в проведении программы.



Предусматривается также проведение «круглых столов» для администрации региона и комиссий по делам несовершеннолетних

**Этапы работы**

Используются как долговременные, так и краткосрочные I формы прове-дения программы.

I этап — подготовка субспециалистов из числа школьных психологов и учите-лей. С этой целью проводится интенсивная программа (15-часовой цикл заня-тий).

II этап — работа со школьниками-подростками (долгосрочная программа в течение года — 36-часовой цикл 2 раза в неделю!

III этап — работа с родителями в течение года (15-часов цикл занятий 1-2 раза в месяц).

В начале и в конце программы предусматривается проведение межведомст-венных «круглых столов» для анализа и подведения итогов работы.

*Методы работы:*

* 1. Групповая работа.
  2. Тренинг поведения.
  3. Когнитивная модификация и терапия.
  4. Личностный тренинг.
  5. Дискуссии.
  6. Мозговые штурмы.
  7. Беседы.

1. Лекции.
2. Ролевые игры.

10. Психогимнастика.

11. Психодрама.

12.Элементы индивидуальной и групповой психотерапии.

13.«Круглые столы».

14.Совещания.

**Предполагаемые результаты**

1. Уменьшение факторов риска употребления наркотиков и других психоактив-ных веществ среди подростков.
2. Формирование здорового жизненного стиля и высокоэффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у подростков.
3. Развитие системного подхода к профилактике злоупотребления психоактивными веществами.
4. Отработка концептуальной модели региональной профилактической программы.
5. Развитие профессиональной и общественной сети профилактики злоупотребле-ния психоактивными веществами.

***Критерий эффективности*** —уменьшение факторов риска употребления нарко-

тиками и другими психоактивными веществами:

• усиление личностных ресурсов, препятствующих развитию саморазрушающих форм поведения;

•наличие навыков противодействия наркотизирующейся еде, решения жизнен-ных проблем, поиска, восприятия и оказания социальной поддержки в сложных жиз-ненных ситуациях, принятия ответственности за собственное поведение, эффективного Мщения;

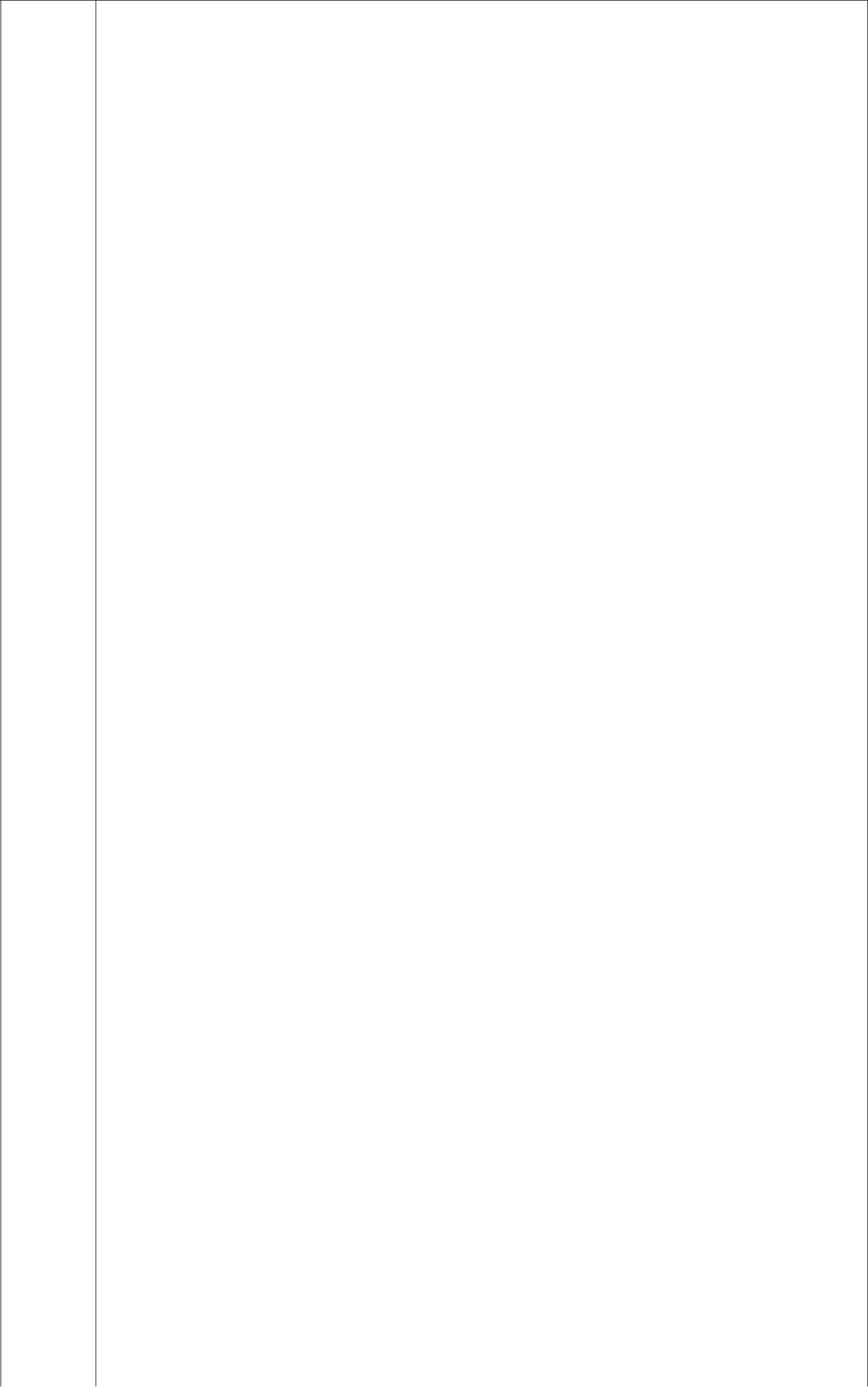
•развитие стратегий проблемопреодолевающего поведения и избегания ситуаций, связанных с риском наркотизации.

До и после программы предполагается проведение экспериментально-психологического обследования ее участников по вышеназванным критериям. Прово-дится также отсроченное тестирование, спустя 6-8 месяцев после проведения програм-мы.

**Основные принципы и задачи работы**

Четкая формулировка и понимание задач, стоящих перед исполнителем любой дея-тельности, вне всяких сомнений делает работу более организованной, четкой и успешной.

Нам представляется чрезвычайно важным, чтобы ведущие понимали цель своей работы. Тогда будет понятнее, какой должна быть такая работа.



Итак, какова же цель профилактической работы? По определению, профилактика

— это система мер, направленных на предупреждение возникновения явления. Цель профилактики употребления психоактивных веществ — отказ детей и подрост-ков от употребления химических веществ, изменяющих состояние сознания. Для того чтобы работа стала более продуктивной, нам представляется целесообразной фор-мулировка более конкретных и дач. Таких задач, про которые можно сказать: «Да, мы это сделали» или наоборот.

Какие задачи стоят перед действенной профилактической работой в школах и других учебных заведениях?

* Дать детям объективную информацию о действии химических веществ на ор-ганизм.
* Сориентировать детей на их способность сделать собственный выбор. Они должны чувствовать, что они действительно могут сделать правильный для себя выбор, что им это доверяют.

•Дать детям возможность овладения определенными поведенческими навы-ками, облегчающими следование здоровому образу жизни.

Эти задачи — единственно реальные для практикующего специалиста. Поста-новка более глобальных целей и задач может привести к кризису как работы, так и личности ведущего.

Соответственно этим задачам грамотная профилактическая работа должна включать в себя три компонента.

* 1. ***Образовательный компонент***

*Специфический:*

• знание *о* действии химических веществ, изменяющих состояние сознания, на организм;

* знание о механизмах развития заболевания, зависимости во всех аспектах;
* принятие концепции болезни;

•понимание последствий, к которым приводит химическая зависимость. *Цель:* Научить подростка понимать и осознавать,что происходит с человеком(слюбым, и, возможно, с ним самим) при употреблении психоактивных веществ.

*Неспецифический:*

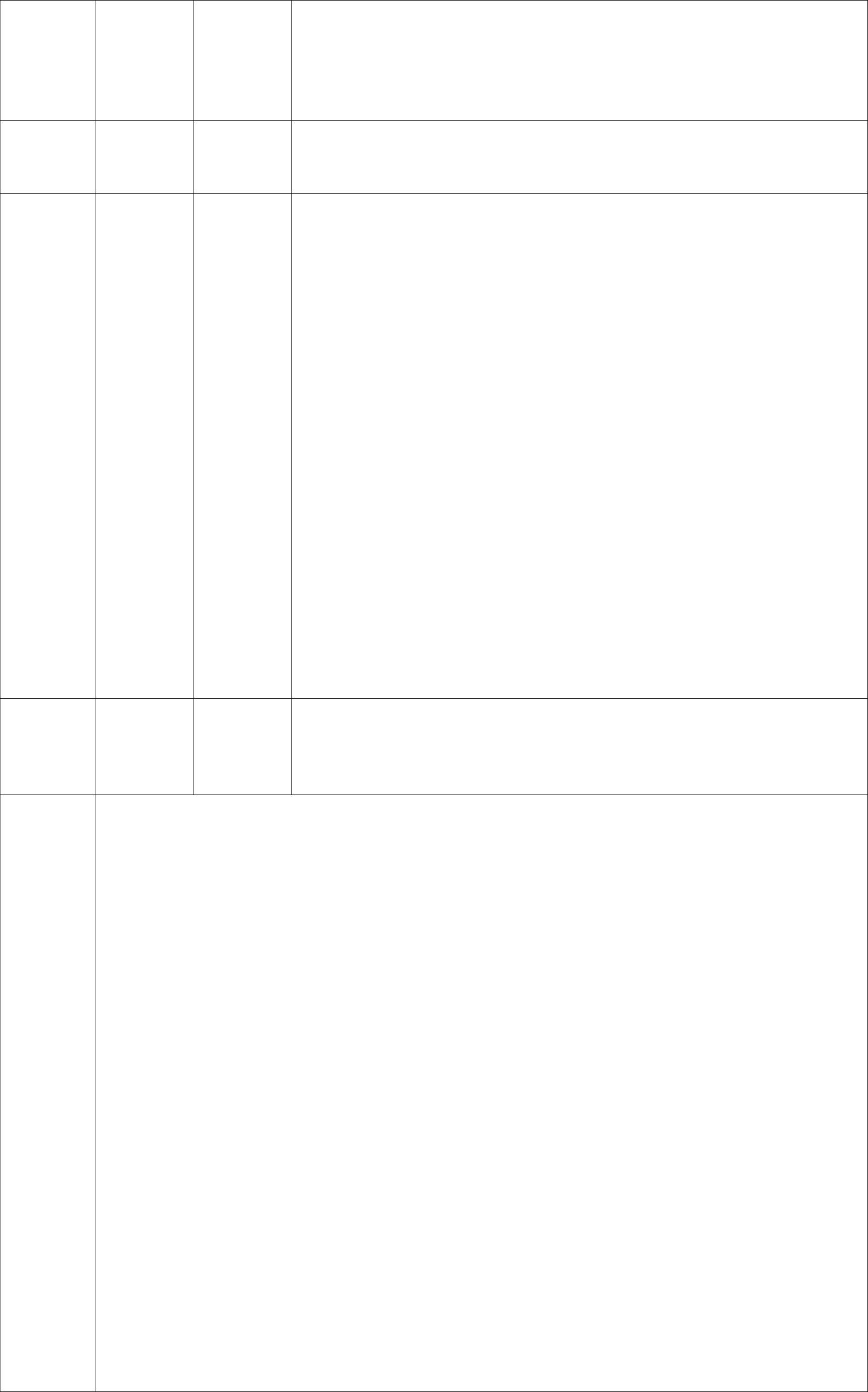
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | • знание о себе; | | |
|  | • понимание своих чувств, эмоций, знание о возможных способах работы с ни- | | |
| ми; |  |  |  |
|  | • забота о себе. | | |
| *Цель:* Формирование развитой концепции самосознания у подростка. | | | |
|  | **2.** | ***Психологический компонент*** —коррекция определенных психологи- | |
|  | ческих особенностей личности, способствующих развитию зависимости от | | |
|  | употребления химических веществ, создание благоприятного доверительного | | |
|  | климата в коллективе, психологическая адаптация подростков из группы | | |
|  | риска и др. Работа с чувствами вины, страха, неуверенности в себе, пробле- | | |
|  | мами ответственности, принятия решений, чувством личной защищенности. | | |
|  | Работа с планом личного выздоровления. | | |
| *Цели:* Психологическая поддержка подростка,формирование адекватной самооцен- | | | |
| ки, формирование навыков принятия решений, умения сказать «нет», постоять за | | | |
| себя, определять и нести ответственность за себя, свои действия и свой выбор, уме- | | | |
| ния обратиться при необходимости за помощью. | | | |
| ***3.*** | ***Социальный компонент*** —помощь в социальной адаптации подростка,овла- | | |
| дение навыками общения, решение проблем занятости и т. д. | | | |
| *Цель:* Формирование социальных навыков,необходимых для здорового образа жиз- | | | |
| ни. |  |  |  |
| 5 класс2 |  |  | Представление программы, знакомство. Ознакомление с задача- |
|  |  |  | ми и правилами группы |
| 2 |  |  | Понятие личности. Структура моей и твоей личности. Кто Я? |
|  |  |  | Кто Ты? Что во мне и в тебе есть? Понятие границ личности. |
|  |  |  | Развитие личности |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 2 |  |  | Чувства. Сложности идентификации чувств. Выражение | | | |
|  |  |  |  | чувств. Отделение чувств от поведения. Формирование умения | | | |
|  |  |  |  | осознавать, что со мной происходит, анализировать собственное | | | |
|  |  |  |  | состояние | | | |
|  | 2 |  |  | Отношение к себе, самооценка, развитие и личностный рост. | | | |
|  |  |  |  | Ценность моей и твоей личности | | | |
|  | 2 |  |  | Информация о действиях и последствиях употребления психо- | | | |
|  |  |  |  | активных веществ. Понятие зависимости. Зависимость как де- | | | |
|  |  |  |  | структивная форма защиты личности, как иллюзорный способ | | | |
|  |  |  |  | ухода от проблем. Мое отношение к алкоголизму и наркома- | | | |
|  |  |  |  | нии | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 класс |  |  |  | Человек как социальное существо. Общение. Формирование | | | |
|  |  |  |  | навыков общения | | | |
|  |  |  |  | Человек как социальное существо. Формирование навыков | | | |
|  |  |  |  | эмпатии, умения принимать и оказывать поддержку, разре- | | | |
|  |  |  |  | шения конфликтных ситуаций. Самооценка и отношение к | | | |
|  |  |  |  | *другому.* Принятие себя и другого как личности | | | |
|  |  |  |  | Человек как сексуальное существо. Проблемы межполового | | | |
|  |  |  |  | общения | | | |
|  |  |  |  | Семья как единый организм. Понятие здоровой семьи и ее | | | |
|  |  |  |  | отличие от семьи дисфункциональной. Химическая зависи- | | | |
|  |  |  |  | мость в семье. Какой я вижу свою будущую семью | | | |
|  |  |  |  | Понятие группового давления и принятие собственного реше- | | | |
|  |  |  |  | ния. Навыки выражения и отстаивания собственного мнения, | | | |
|  |  |  |  | поиск компромиссов, умение противостоять групповому дав- | | | |
|  |  |  |  | лению. Понятие насилия и права защищать свои границы | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 класс | 2 |  |  | Формирование навыков заботы о себе и защиты своего Я. | | | |
|  |  |  |  | Умение говорить «Нет!» | | | |
|  | 2 |  |  | Развитие заболевания зависимости от психоактивных ве- | | | |
|  |  |  |  | ществ и выздоровление. Выбор и ответственность. Альтер- | | | |
|  |  |  |  | нативные употреблению психоактивных веществ способы | | | |
|  |  |  |  | получения удовольствия, решения проблем и времяпровож- | | | |
|  |  |  |  | дения | | | |
|  | 2 |  |  | Понятие стресса и проблеморазрешающее поведение. Форми- | | | |
|  |  |  |  | рование навыков оценки проблемной ситуации и принятия | | | |
|  |  |  |  | решения. Способы решения проблем, личностных сложно- | | | |
|  |  |  |  | стей. Понятие личностных кризисов | | | |
|  | 2 |  |  | Понятие стресса и проблеморазрешающее поведение. Форми- | | | |
|  |  |  |  | рование навыков оценки проблемной ситуации и принятия | | | |
|  |  |  |  | решения. Способы решения проблем, личностных сложно- | | | |
|  |  |  |  | стей. Понятие личностных кризисов | | | |
|  | 2 |  |  | Формирование умения ставить перед собой краткосрочные и | | | |
|  |  |  |  | перспективные цели и достигать их |  |  |  |
|  |  |  |  |  | | | |
|  |  |  |  | Понятия морали и нравственности, смысла жизни и личност- | | | |
|  |  |  |  | ных ценностей | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Программы профилактики злоупотребления психоактивными веществами в** | | | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **среднем школьном и старшем подростковом возрасте** | | | |
|  | **Курс профилактических занятий для подростков. Программа "Мой выбор".** | | | |
|  | **Спецкурс обучения учащихся 8-9 классов основной средней школы.** | | | |
|  | *Ахметова И., Иванова Т., Иоффе А. и др. Мой выбор. Спецкурс обучения учащихся* | | | |
|  | *8-9 классов основной средней школы* | | | |
|  | *12-часовой курс "Мой выбор рассчитан на работу с учащимися" 8-9-х классов ос-* | | | |
|  | *новной средней школы.* | | | |
|  | *В основе данного курса лежит открытая позиция педагога, в соответствии с ко-* | | | |
|  | *торой учитель, проводящий урок, не настаивает на правильном ответе ученика, не* | | | |
|  | *требует от него обязательного положительного выбора. Главное в другом - дать* | | | |
|  | *каждому ученику максимально полную информацию о последствиях того или иного* | | | |
|  | *варианта выбора, научить его делать свой собственный выбор и принимать на се-* | | | |
|  | *бя ответственность за его последствия.* | | | |
|  | *Курс "Мой выбор" является практико-ориентированным, так как его основное со-* | | | |
|  | *держание непосредственно связано с жизнью, потребностями и интересами самих* | | | |
|  | *школьников.* | | | |
|  | *Структурно материалы каждого занятия включают в себя:* | | | |
|  |  | *название урока;* | | |
|  |  | *цели урока;* | | |
|  |  | *вопросы;* | | |
|  |  | *основные понятия, рассматриваемые на уроке;* | | |
|  |  | *примерную структуру урока;* | | |
|  |  | *ход урока;* | | |
|  |  | *вопросы для обсуждения (рефлексивный аспект);* | | |
|  |  | *материалы к уроку.* | | |
|  | *Примерная структура урока оформлена в виде таблицы, в которой представлены* | | | |
|  | *логика изложения и рассмотрения материала, последовательность этапов урока,* | | | |
|  | *формы и методы его проведения, указаны отводимое время и ожидаемые резуль-* | | | |
|  | *таты.* |  |  |  |
|  | *Данный курс может быть использован в школьной программе в различных вариан-* | | | |
|  | *тах:* |  |  |  |
|  |  | *отдельным курсом (как факультативное занятие или включаться за счет* | | |
|  |  | *школьного компонента);* | | |
|  |  | *модулем в преподавании какого-либо обществоведческого курса;* | | |
|  |  | *использовать как отдельные занятия;* | | |
|  |  | *проводить в форме классных часов и внеклассных школьных мероприятий.* | | |
|  |  | *включение занятий в отдельные спецкурсы* | | |
|  |  | *использовать отдельные методологические приемы.* | | |
|  | *Помимо пособия для учителей курс "Мой выбор" предлагает рабочую тетрадь для* | | | |
|  | *учеников, которая содержит задания, тесты, кроссворды, дополнительную ин-* | | | |
|  | *формацию для учащихся.* | | | |
|  |  |  |  |  |
| 8 класс | 2 |  |  | Вводное занятие. «Человек свободного общества». Ответст- |
|  |  |  |  | венность. Свобода. Выбор. Жизненные ценности в свободном |
|  |  |  |  | обществе. Взаимодействие и взаимосвязь в обществе. |
|  | 2 |  |  | «Учимся строить отношения» Соглашение. Правило. Кон- |
|  |  |  |  | фликт. Компромисс. Взаимоотношения между родителями и |
|  |  |  |  | детьми. Коллективный и индивидуальный выбор. |
|  | 2 |  |  | «Мое здоровье» Здоровье. Здоровый образ жизни. Вредные |
|  |  |  |  | привычки. |
|  | 2 |  |  | «Преступление и наказание или цена скейтборда». Преступ- |
|  |  |  |  | ление. Умысел. Уголовная ответственность. Кража. Грабеж. |
|  |  |  |  | Наказание. Возраст, с которого наступает уголовная ответст- |
|  |  |  |  | венность. Противостояние давлению. |
|  | 2 |  |  | «Я и политика». Политики. Политическая активность. Граж- |
|  |  |  |  | данская активность. Гражданская позиция. Выборы. Права |
|  |  |  |  | избирателей. Политическое участие. |
|  |  |  |  | «Четвертая власть» СМИ в современном мире. Их влияние на |



формирование установок и мировоззрения личности. Как научиться относиться критически к сообщениям СМИ. «Свобода и ответственность» - выбор 21 века. Выбор и по-вседневная жизнь человека. Неотделимость свободы и ответ-ственности. Манифест свободного человека. Итоги и выводы.



|  |  |
| --- | --- |
| 9 класс2 | Вводное занятие. «Человек свободного общества». Ответст- |
|  | венность. Свобода. Выбор. Жизненные ценности в свободном |
|  | обществе. Взаимодействие и взаимосвязь в обществе. |
| 2 | «Учимся строить отношения» Соглашение. Правило. Кон- |
|  | фликт. Компромисс. Взаимоотношения между родителями и |
|  | детьми. Коллективный и индивидуальный выбор. |
| 2 | «Мое здоровье» Здоровье. Здоровый образ жизни. Вредные |
|  | привычки. |
| 2 | «Преступление и наказание или цена скейтборда». Преступ- |
|  | ление. Умысел. Уголовная ответственность. Кража. Грабеж. |
|  | Наказание. Возраст, с которого наступает уголовная ответст- |
|  | венность. Противостояние давлению. |
| 2 | «Я и политика». Политики. Политическая активность. Граж- |
|  | данская активность. Гражданская позиция. Выборы. Права |
|  | избирателей. Политическое участие. |
|  | «Четвертая власть» СМИ в современном мире. Их влияние на |
|  | формирование установок и мировоззрения личности. Как |
|  | научиться относиться критически к сообщениям СМИ. |
|  | «Свобода и ответственность» - выбор 21 века. Выбор и по- |
|  | вседневная жизнь человека. Неотделимость свободы и ответ- |
|  | ственности. Манифест свободного человека. Итоги и выводы. |

**Введение. Актуальность разработки курса.**

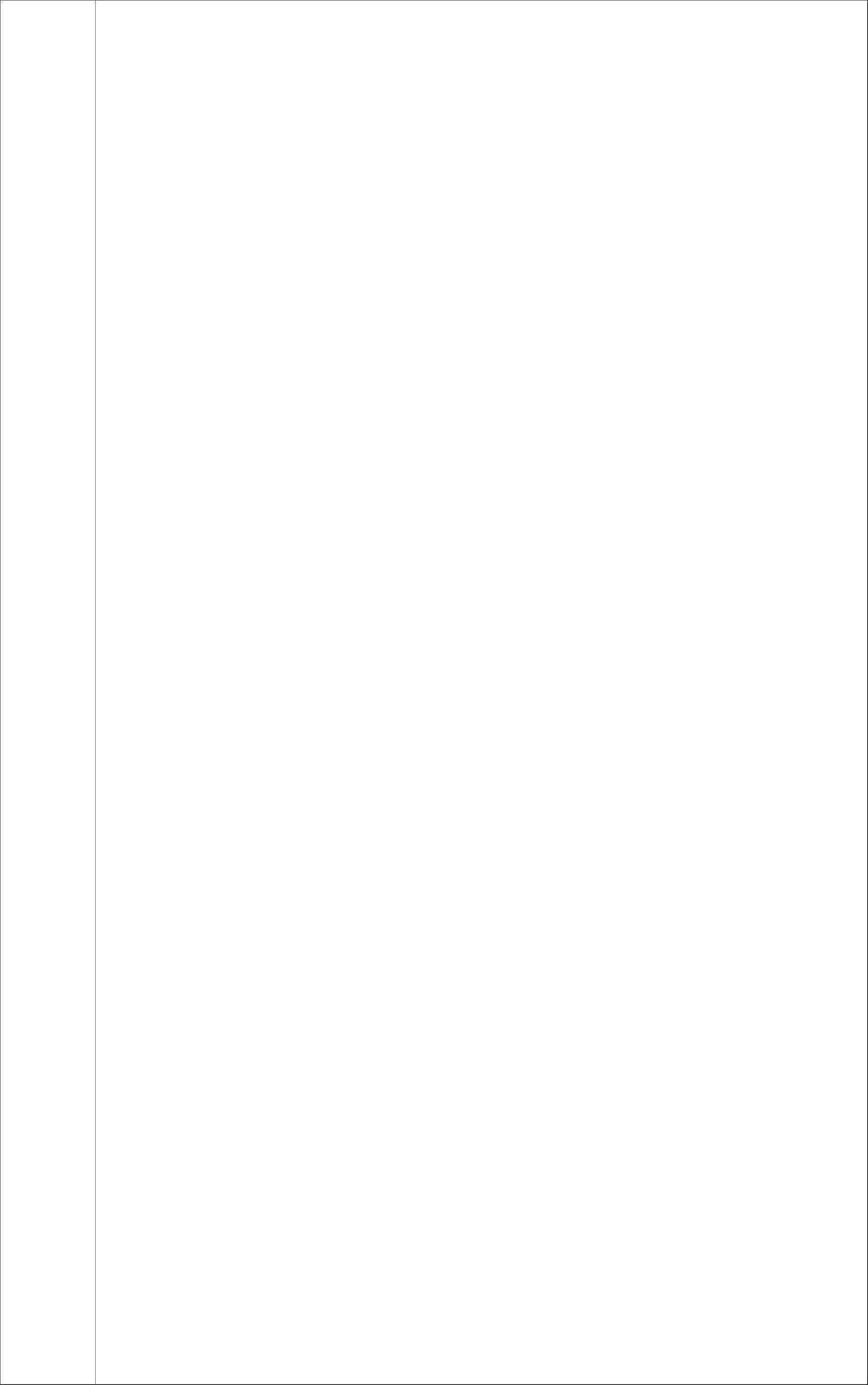
Модернизация современного образования направлена на совершенствование педагогической системы, так как социально - экономические изменения, происхо-дящие в обществе, требуют нового социального содержания и новых технологий преподавания. В личности современного школьника происходят серьёзные и глубо-кие 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, кото-рые 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 воспитатель-ную работу по снижению факторов риска и усилению защитных механизмов стар-шеклассников. 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 учи-телю возможность обратить внимание старшеклассников на ответственное и безо-пасное поведение, которое позволит сохранить им здоровье *-* важнейшую жизнен-ную ценность человека, залог его благополучия и его долголетия.

**Особенности программы «Полезный выбор».**

Отличительной чертой программы является акцент на формирование полез-ного выбора из множества его вариантов, личной ответственности обучающегося за свои поступки и здоровье.

**Ключевые понятия:**



* Полезный выбор. -Личная ответствен-ность.

**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 - разви-тие личностной и социальной компетентности детей.

Теоретическую основу программы составляют научные разработки Бандуры (развитие саморегуляции и самоконтроля через положительное подкрепление при-емлемого поведения и подражания ребенка) и Джессора (теория отклоняющегося поведения, обусловленного взаимовлиянием социальных, психологических, физио-логических и генетических факторов).

Курс «Полезный выбор» продолжает, развивает и дополняет превентивное обучение, начатое «Полезными привычками» в начальной школе и «Формирование здорового жизненного стиля» в основной школе.

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

**Методы обучения: методы превентивного обучения:**

* групповая работа;
* кооперативное обучение;
* мозговой штурм;
* групповая дискуссия;
* ролевое моделирование;
* упражнения - энергизаторы;

**Структура занятия:**

* форма интерактива (тренинг, ролевая игра, коллаж);
* правило группы;
* упражнения - энергизаторы;
* основное упражнение, использование рабочей тетради;
* вспомогательное упражнение;
* рефлексия;

-обратная связь, выводы. Знания не оцениваются.

Обратная связь, положительная психологическая атмосфера, анализ уро-ков обучающимися - важные индикаторы успешности занятия.

**Роль и место дисциплины «Полезный выбор».**

Роль курса - помочь обучающимся увидеть множество возможных вариантов выбора, его положительные и отрицательные стороны, а также осознать свою соб-ственную ответственность за 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 каче-стве предмета вариативной части учебного плана образовательного учреждения.

**Требования к знаниям и умениям:**

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 раз- | | | |
|  | личных жизненных ситуациях. | | | |
|  |  | **Формы организации учебного процесса:** | | |
|  | Программа предусматривает чтение установочных лекций и проведение практи- | | | |
|  | ческих занятий. Особое место в овладении данного курса отводится самостоя- | | | |
|  | тельной индивидуальной работе и коллективной групповой работе обучаемых. | | | |
|  |  | **Итоговый контроль:** | | |
|  | Анализ контрольных материалов по основным проблемам курса, представлен- | | | |
|  | ных в рабочих тетрадях обучающихся. | | | |
|  |  | **Объём и сроки изучения:** | | |
|  | Курс рассчитан на 18 часов лекционно-практических занятий, который изучает- | | | |
|  | ся в течение полугодия (года). | | | |
|  |  | **Ожидаемые результаты реализации программы:** | | |
|  | 4. Повышение уровня воспитанности и правового воспитания обучающихся. | | | |
|  | 5. Поддержание благоприятной эмоциональной психологической атмосфе- | | | |
|  | ры в |  |  |  |
|  | образовательном учреждении. | | | |
|  | 6. Проявление навыков ЗОЖ в повседневной практической деятельности обучаю- | | | |
|  | щихся. | | | |
| 10 класс | 2 |  |  | Всё меняется |
|  | 2 |  |  | Потребности |
|  | 2 |  |  | Семья |
|  | 2 |  |  | Отношения с родителями |
|  | 4 |  |  | Как выбрать профессию |
|  | 3 |  |  | Куда пойти учиться |
|  | 1 |  |  | Инфекции, передающиеся половым путём |
|  | 1 |  |  | Тестирование на ВИЧ |
|  | 1 |  |  | итоговое занятие |
| 11 класс | 2 |  |  | Как искать работу |
|  | 3 |  |  | Резюме |
|  | 2 |  |  | Собеседование |
|  | 2 |  |  | Социальные стереотипы |
|  | 2 |  |  | Дискриминация, сила, власть |
|  | 2 |  |  | Свидания |
|  | 2 |  |  | Это должен знать каждый (часть 1) |
|  | 2 |  |  | Это должен знать каждый (часть 2) |
|  | 1 |  |  | итоговое занятие |