

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Шигаевская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ:

директор школы  
Хамуева Л.А.

«31» августа 2018 г.

РАССМОТРЕНО:

на педагогическом совете  
протокол №1

«31» августа 2018 г.

Профилактическая  
психолого-педагогическая  
программа  
**«Я выбираю здоровый  
образ жизни»**

Составитель: Соловьева Наталья Сергеевна,  
педагог-психолог

2018 год

### **Обоснование практической актуальности.**

Деятельность общеобразовательных учреждений, по охране здоровья обучающихся становится одним из ведущих направлений работы школы. Не могут быть дети успешными, а школа – лучшей, если в ней не решается главная задача: сохранение здоровья.

Растрчивать наше здоровье мы начинаем еще в юности, с безумной щедростью расплачиваясь им за неверный образ жизни – ненужные переутомления, отсутствие должного режима учебы, труда, отдыха, вредные привычки. По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека только на 10% определяется медицинской помощью, в то время как 40% задаются наследственностью, 50% – образом жизни и экологической ситуацией. Счастье как здоровье, если оно есть, его не замечаешь.

В соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, является приоритетом деятельности образовательного учреждения, поэтому более продуктивным является представление этого направления в формате специальной программы. Состояние здоровья подрастающего поколения является важнейшим показателем эффективности государства, благополучия общества, условием выполнения педагогическим коллективом основной образовательной программы основного общего образования.

В современных условиях особенно актуально оказание комплексной психолого-педагогической, медико-социальной помощи детям и, как следствие, комплексное сопровождение процесса их обучения и воспитания.

Одним из направлений работы педагога-психолога является формирование у школьников потребности к ведению здорового образа жизни, умению передавать позитивные установки окружающим.

Вопросы социально-ответственного отношения к своему здоровью, воспитания, уважения человека человеку, окружающему миру, развитие социальной ответственности за свое поведение поднимаются как в групповой, так и в индивидуальной работе через дискуссию, обсуждение, беседу, обыгрывание ситуаций, тренинговые упражнения. Изучению личности способствует диагностика, по результатам которой проводится работа по укреплению устойчивой мотивации на здоровый образ жизни.

Программа основана на комплексном подходе, ориентированном не только на личность, но и на потребности человека, внутреннюю переработку, усвоение и присвоение информации. Обучение таким навыкам, как умение заводить знакомства, выбирать себе друзей и правильно общаться с ними, совместно принимать компромиссные и одновременно положительные решения; конструктивному и уверенному поведению в конфликтных и стрессовых ситуациях; правильному построению взаимоотношений с родителями способствует формированию личности с неприязнью или равнодушием к любым психоактивным веществам и развитию навыков противостояния началу употребления психоактивных веществ.

Профилактика злоупотребления ПАВ направлена в первую очередь на формирование у детей навыков эффективной социальной адаптации. Очень важно

сформировать у учащихся культуру здоровья, понимание ценности здорового образа жизни. Только осознание личностной ценности здоровья, его значимости позволяет ребенку понять, почему для него опасно знакомство с психоактивными веществами.

**Актуальность проблемы** увеличение количества детей склонных к употреблению ПАВ.

В данной программе предусмотрено комплексное психолого-педагогическое сопровождение учащихся по профилактике вредных привычек и сохранения здоровья подростков на основе использования в практической деятельности психолога профилактических занятий. С помощью наглядного материала и практических заданий происходит формирование осознанного отношения подростков к своему здоровью.

**Цель** данной программы – формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения детей и подростков к употреблению ПАВ.

**Задачи программы:**

- предоставление объективной, соответствующей возрасту информации о психоактивных веществах.
- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- пропагандировать здоровый образ жизни, формировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей ценности через план реализации программы;
- формирование позитивного отношения подростков к себе и ответственности за свое поведение;
- формирование адекватной самооценки, формирование навыков принятия решения, умения сказать «нет», умения определять и нести ответственность за себя, свои действия и свой выбор, умения обратиться при необходимости за помощью.

Психолого-педагогическая программа «Я выбираю здоровый образ жизни» благоприятна для реализации в школах, поскольку именно общеобразовательное учреждение является средой, которая может повлиять на выбор дальнейшего жизненного пути. Школа, помимо семьи, является основой, в которой закладываются ценности. Происходит развитие ребенка в сферах познания, коммуникации, интеллекта, воспитания, интересов.

**Описание участников реализации.**

Программа разработана для учащихся 6-11 классов в возрасте 12-17 лет, рассчитана на 30 часов.

Подростковый возраст не случайно называют “трудным” – вчера еще такие послушные и дисциплинированные, сегодня подростки вдруг становятся неуправляемыми, грубыми и даже жестокими. Причины столь резких перемен характера связаны с физиологическими перестройками, которые претерпевает организм подростка. Не понимая до конца, что с ними происходит, и пугаясь этого,

подросток всячески пытается избавиться от негативных переживаний. Реальное знакомство с наркотиками в этот период особенно опасно, поскольку создает иллюзию физиологического благополучия.

Большую негативную роль в формировании зависимости от ПАВ у подростков играют психологические факторы риска – неадекватная самооценка, неспособность правильно выразить чувства, низкая стрессоустойчивость, подверженность влиянию групповых норм, повышенная тревожность, импульсивность, неумение сказать «Нет» и т.д.

Поэтому данная программа реализует плавный переход к формированию осознанной модели поведения.

### **Научно-методическое и нормативно-правовое обеспечение.**

Программа разработана в соответствии с основными положениями Конституции РФ, Конвенции о правах ребёнка, Семейного кодекса РФ, Концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде, федеральной Программой развития образования; законом Российской Федерации «Об образовании в РФ».

Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность по профилактике злоупотребления ПАВ в образовательной среде:

- Указ Президента РФ «Об утверждении Стратегии Государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года» от 9 июня 2010 года № 690;
- Федеральный Закон от 8 января 1998 года №3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах» (в ред. Федерального закона от 18.07.2009 N 177-ФЗ);
- "Стандарт первичной профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде";
- Послание Президента РФ Д.А. Медведева Федеральному Собранию РФ от 30.11.2010 года;
- Приказ Министерства образования РФ от 28 февраля 2000 г. № 619 «О концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде»;
- Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», постановлениями и программами правительства Российской Федерации;
- Семейный кодекс Российской Федерации;
- Концепция духовно-нравственного воспитания.

### **Аннотация программы**

Программа составлена для учащихся 6-11 классов в возрасте 12-17 лет. Апробирована на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения MAOY «Шигаевская СОШ» с 1.09.2018 по 31.05.2020 года. Профилактические мероприятия проводились на классных часах 1 раз в 2 недели по 40 минут, всего 30 уроков.

Этапы реализации программа:

1 этап – Организационный.

Цель: создание условий для реализации программы.

2 этап – Практический.

Цель: реализация профилактической программы.

3 этап – Завершающий.

Цель: подведение итогов и осмысление результатов деятельности.

#### Методы проведения занятий:

- Групповая дискуссия.
- Ролевое моделирование.
- Мозговой штурм, решение ситуационных задач.
- Социально-психологический тренинг.
- Психогимнастика.
- Конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений.
- Упражнения – энергизаторы.
- Дни здоровья.

#### Тематическое планирование

№ п/п	Темы занятий	Форма и методы проведения	Количество учебных часов
1	Анкета, направленная на изучение характера отношения подростков к зависимому поведению	Анкетирование	1
2	Психологическая поддержка как фактор первичной профилактики употребления ПАВ.	Практическое занятие Теория	1
3	Формирование образа «Я» у подростка.	Теория Решение ситуационных задач	1
4	Тренинг № 1 «Курение-дело серьезное!».	Тренинг Энергизаторы	1
5	Самоуважение	Ролевое моделирование	1
6	Тренинг № 2 «Как влияет курение на молодой организм».	Тренинг Энергизаторы	1
7	Я учусь принимать решения	Практическое занятие	1
8	Помощь подросткам в	Практическое занятие	1

	успешной ориентации во внешнем мире.	Мозговой штурм	
9	Тренинг № 3 «Скажи « нет!» ПАВ!».	Тренинг Энергизаторы	1
10	Тест «Ассоциации».	Тестирование Психогимнастика Энергизаторы	1
11	Развитие навыков личной безопасности подростка	Групповая дискуссия	1
12	Тест «Если хочешь быть здоров...»	Тестирование Энергизаторы	1
13	Я учусь принимать решения.	Практическое занятие Психогимнастика	1
14	Что ты знаешь о себе	Практическое занятие Решение ситуационных задач	1
15	Как сказать «нет» и отстаивать свое мнение	Мини-сочинение	1
16	Мини – лекция о здоровом образе жизни	Лекция Оформление стенда	1
17	Тренинг «Пути достижения жизненных целей»	Тренинг	1
18	Классный час: «Профилактика алкоголизма в подростковой среде».	Конкурс рисунка	1
19	Мы за здоровый образ жизни	Флешмоб	1
20	Тренинг «Умей противостоять зависимостям»	Тренинг	1
21	Формирование навыков правовой культуры и воспитание ответственности.	Теория Мозговой штурм	1
22	Формирование ценностных ориентаций у подростков	Теория Решение ситуационных задач	1
23	Классный час: «Заблуждение о безвредности пива»	Классный час Теория	1

24	Общение. Взаимодействие с окружающими	Практическое занятие Психогимнастика	1
25	Воспитание навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками.	Теория Практическое занятие	1
26	Мои ценности	Практическое занятие Мини-сочинение	1
27	Информационный час «Пиво - молодежный напиток?»	Теория	1
28	Я — уникальный человек	Практическое занятие Мини-сочинение	1
29	Я выбираю жизнь!	Конкурс плакатов День здоровья	1
30	Анкетирование по завершении программы	Анкетирование	1
Всего:			30

### **Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы**

Программу реализует педагог-психолог, который имеет высшее профессиональное образование или профессиональную переподготовку. Компетентность педагога-психолога, реализующего программу, включает представление о планируемых результатах данной программы, умения проектировать зону ближайшего развития, психологически обеспечивать эмоционально-комфортную образовательную среду:

- знает основы коррекционной работы с детьми школьного возраста, возрастную и педагогическую психологию;
- владеет современными технологиями проектирования коррекционно-развивающей среды.

### **Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы:**

- пакет диагностического инструментария;
- стимульный материал к диагностическим методикам в работе с учащимися (бланки, анкеты, тесты);
- печатные пособия, раздаточный материал к занятиям.

**Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы.**

- занятия в обыкновенном школьном кабинете, при условии его подготовки перед началом занятия. Для проведения занятий необходимо просторное помещение, наличие магнитофона и всех канцелярских изделий, используемых подростками во время занятий (бумага, фломастеры, ватманы, ручки, цветные карандаши и т.д.);
- на занятиях применяются активные методы групповой работы – занятия с элементами тренинга, дискуссия, мозговой штурм, ролевые игры. Они имеют широкие развивающие возможности.

### **Основные права и обязанности участников реализации программы.**

В ходе реализации программы будут задействованы следующие участники учебно-воспитательного процесса: педагог-психолог, учителя, родители учащихся.

#### **Основные права и обязанности психолога:**

- психолог обязан избегать причинения вреда участникам программы, нести ответственность за все свои действия;
- психолог применяет только такие методики исследования или вмешательства, которые не представляют потенциальной опасности для здоровья и психического состояния участника программы;
- психолог имеет право на свободу выбора методик и способов работы, соответствующих целям, задачам программы.

#### **Участники программы (учащиеся, родители, педагоги) имеют право на:**

- добровольное участие в программе педагогов, родителей, а также детей, которые имеют право отказаться от выполнения того или иного упражнения программы;
- уважительное отношение к себе;
- отказ от участия в программе.

#### **Участники программы обязаны:**

- не совершать действий, наносящих психологическую или физическую травму другим участникам программы;
- соблюдать режим посещения занятий.

#### **Ожидаемые результаты:**

- Повышение правовой грамотности и ответственности за свое поведение.
- Повышение общей культуры поведения и формирование образа социально успешного молодого человека.
- Формирование негативного отношения к психоактивным веществам у подростков.

#### **Система организации контроля, за реализацией программы**

Внутренний мониторинг проводит администрация. Результаты обсуждаются один раз в год. Координация деятельности по Программе осуществляется на педагогическом совете в конце учебного года.

## **Критерии оценки достижения планируемых результатов: качественные и количественные**

Учащиеся должны знать, как влияют психоактивные вещества на организм человека, какие болезни возникают с применением психоактивных веществ. Учащиеся должны применять полученные знания на практике; уметь говорить «Нет»; ценить и сохранять своё здоровье и здоровье окружающих; нести ответственность за принятое решение; преодолевать жизненные трудности; вести активный здоровый образ жизни; приобрести навык работы в коллективе; уметь высказывать свои мысли.

### **Сведения о практической апробации программы.**

Программа была апробирована на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения МАОУ «Шигаевская СОШ» с 1.09.2018 по 31.05.2020 года. Ее реализация осуществлялась на классных часах.

Данная программа рассчитана на 30 занятий (по 1 занятию через 2 недели). Возраст детей – 12-17 лет. Занятия проводятся в групповой форме (не более 15 учащихся в одной группе), так и индивидуально. Состав групп постоянный. Набор в группу производится на основании диагностики, а также по личному желанию подростков. Количество участников, которые участвовали в апробации 30 человек.

### **Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы.**

В рамках реализации психолого-педагогической программы по формированию здорового образа жизни в школе отслеживалась ее эффективность. Используя такие формы отслеживания, как анкетирование, тестирование, опросы, сочинения, наблюдение, можно сказать, что заметно улучшилась успеваемость обучающихся, количество детей стоящих на учете уменьшилось, у подростков появились устойчивые интересы.

Таким образом, психолого-педагогическая программа профилактики «Я выбираю здоровый образ жизни» актуальна и значима.

### Список используемой литературы:

1. Мой выбор. Учебно-методическое пособие для учителей средней школы. М.: 2003
2. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 6-9 классы.- М.: ВАКО, 2008.
3. Открытый урок нашей общей тревоги. Составитель Н.Клименко – М.: «Эфлакс», 2003
4. А.Г. Жияев, Т.И. Палачёва «Формирование жизненных ценностей и развитие поведенческих навыков у учащихся» 5-6,7-9 классов
5. Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании: Наглядно-методическое пособие/ С.Б. Белогуров, В.Ю. Климович. – М.:Центр «Планетариум», 2002
6. Профилактика наркомании и алкоголизма в подростковой молодежной среде. Сирока Н.А., Чистова Е.А. Москва.2000
7. Профилактика наркозависимости в школе. Котляков В.Ю. Кузбассвузиздат."1997 г.
8. "Я хочу провести тренинг". Яшина Е., Камалдинов Д. Новосибирск "Гуманитарный проект", 2000 г.
9. "Знаю как избежать". Давыдов С.В., Камалдинов Д.О. М. 1996 г.
10. "Деловые игры"Абрамова Г.С., Степанович В.А.. Екатеринбург. 1999 г.
11. Игры: обучение, тренинг, досуг под ред. В.В.Петрусинского. М. 1994 г.