

Управление образования города Калуги  
МБОУ ДО «Центр дополнительного образования детей «Радуга» г. Калуги

Принята решением  
методического совета  
Протокол № 1 от 31.08.2017 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО «ЦДОД  
«Радуга» г. Калуги  
И.А. Петракова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА

***Общение для здоровья***

для детей 13-16 лет  
2 года обучения

Автор программы:  
педагог дополнительного образования  
МБОУ ДО «ЦДОД «Радуга» г. Калуги,  
Зверева Инна Ивановна

Калуга  
2017

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1.	ФИО автора программы, должность, квалификационная категория	Зверева Инна Ивановна, педагог дополнительного образования
2.	<b>Название программы</b>	Общение для здоровья
3.	<b>Тип программы</b>	модифицированная
4.	<b>Направленность программы</b>	социально-педагогическая
5.	<b>Где утверждена</b>	На методсовете 31.08.2017г. МБОУ ДО «ЦДОД «Радуга» г. Калуги
6.	<b>Срок реализации</b>	2 года
7.	<b>Среднее количество часов реализации в год</b>	144 часа
8.	<b>Уровень реализации</b>	основное общее образование, среднее (полное) общее образование
9.	<b>Ориентация на категорию учащихся</b>	выявление и развитие одаренных детей
10.	<b>Направление деятельности в рамках реализации программы:</b>	Учебно-исследовательская деятельность, конструктивное общение
11.	<b>Уровень усвоения</b>	общекультурный
12.	<b>Цель программы и основное содержание</b>	формирование социально адаптированной личности подростка с мотивацией и приоритетами к здоровому образу жизни Профилактика зависимостей от вредных привычек, обучение конструктивному общению, учебно-исследовательской деятельности как средству самовыражения подростка.
13.	<b>Основные компетенции, формируемые у детей.</b>	Познавательные Коммуникативные Личностные
14.	<b>Характеристика детей</b>	13-16 лет
15.	<b>Способ освоения содержания образования</b>	Репродуктивный, эвристический, креативный
16.	<b>Место реализации</b>	МБОУ ДО «ЦДОД «Радуга» г. Калуги (МБОУ «СОШ № 51» г. Калуги).

Я интересуюсь своим будущим, потому что собираюсь провести в нем всю свою жизнь.

Ч. Кеттерлинг

### Пояснительная записка

**Направленность программы.** Программа «Общение для здоровья» направлена на профилактику так называемых «социальных вредностей» (термин употребляется Р.В. Овчаровой в книге «Технологии практического психолога образования» (табакокурения, алкоголизма, наркомании и т.п.) в подростковой среде.

Наркомания, табакокурение, алкоголизм – очень серьезная проблема, и проблема не только медицинская, но и социальная.

**Актуальность программы.** Если рассматривать эту проблему в свете отдельной социальной группы, то одной из самых актуальных, на наш взгляд, будет эта проблема в среде обучающихся средней школы. Поскольку влияние сверстников на несформировавшееся сознание ученика очень велико, то причин для беспокойства достаточно много. Помимо влияния окружающих, есть личное стремление поспешного взросления, свойственное многим современным детям. Влияние может исходить и от родителей, как дурной пример, и просто от взрослых, не находящихся в этом ничего плохого. Детям необходимо большее внимание взрослых, как со стороны родителей, так и со стороны педагогов и особенно психологов.

Особенности работы с подростками обусловлены типичными для данного возрастного этапа проблемами. Подростковый возраст знаменуется бурным психофизиологическим развитием и перестройкой социальной активности ребенка. Это – переходный возраст от детства к взрослости. Подростковый возраст богат драматическими переживаниями, трудностями и кризисами. В качестве основных психологических новообразований человека 13-17 лет Г.С. Абрамова выделяет половое созревание, искание нового я и проблемы самовыявления и некоторые характерные черты умонастроения юности (индивидуализм, черпание образцов и идеалов из литературы, истории, фильмов, увлеченность всем новым, скептицизм, максимализм, фанатизм, мечтательность, формирование жизненных планов). В данном возрасте система ценностей только складывается, и пока еще не сложилась, подросток поддается моральному релятивизму: если все относительно, значит все дозволено (Г.С. Абрамова).

Потому совместная работа педагога и психолога в психологическом сопровождении ребенка на его жизненном пути, в помощи в ответственном и осознанном собственном выборе, с соблюдением его права распоряжаться собственной жизнью является особенно актуальной и востребованной в настоящее время.

**Новизна программы** заключается в том, что помимо получения знаний о здоровом образе жизни о вредном влиянии на организм и психику наркомании, табакокурения и алкоголизма, подростки занимаются учебно-исследовательской деятельностью и полученные знания передают сверстникам и младшим школьникам.

**Педагогическая целесообразность реализации данной программы** заключается в обеспечении социальной адаптации обучающихся. Ведь для современного периода социального развития общества характерно отношение к здоровью как к мере человеческих возможностей, способствующих самореализации.

Но в последнее время во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Игнорирование расстройств в здоровье (причиной которых может быть и негативное влияние т. н. «социальных вредностей») детьми, их родителями,

специалистами еще больше обостряют проблему в условиях увеличения нагрузки на детский организм.

В сложившихся условиях важен поиск условий (в т.ч. и педагогических), способствующих вовлечению детей в работу по осознанию ценности жизни и своего здоровья, по формированию активной позиции человека с приоритетами к здоровому образу жизни, к самоорганизации, требующей постоянных и значительных усилий в области укрепления и сохранения своего здоровья.

**Цель программы:** формирование социально адаптированной личности подростка с мотивацией и приоритетами здорового образа жизни.

### **Задачи программы**

#### *1. Обучающие:*

- дать понятия о зависимости (ее видах: нарко-, табако- и др.), ее причинах и последствиях;
- познакомить с основами конструктивного межличностного взаимодействия, взаимоотношений с окружающим миром, обществом, самим собой;
- формировать умения и навыки самопознания и самовоспитания, межличностного общения, безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском приобщения к психоактивным веществам.

#### *2. Воспитательные:*

- сформировать основы нравственного самосознания личности, способность давать нравственную оценку своим и чужим поступкам;
- воспитать интерес к здоровому образу жизни;
- воспитать стремление к преодолению трудностей, целеустремленность и настойчивость в достижении результата.

#### *3. Развивающие*

- развить мотивацию обучающихся к личностному росту, к здоровому образу жизни;
- развить эмпатию к окружающим;
- развить способности, волевую сферу личности.

### **Особенности программы**

Проблема наркомании, табакокурения, алкоголизма на современном этапе развития общества остается одной из серьезных проблем. В нее вовлечены практически все слои населения и, что наиболее опасно, подростки.

Работа по данной программе является профилактикой социальных вредностей среди подростков.

И эта проблема является не только медицинской, но и социально-психологической. На наш взгляд, односторонней будет являться работа, организованная в русле обсуждения причин, проявлений и последствий зависимостей. Хотя, несомненно, без медицинского аспекта в профилактической работе так же нельзя обойтись. На наш взгляд, наряду с освещением медицинского и социального аспекта проявления зависимости необходима работа в направлении демонстрации т.н. конструктивного «выхода» из тупиковой ситуации. Варианты выхода могут быть различными, но, главное, они должны давать ответ на вопрос: «Как можно занять себя и получить удовольствие, удовлетворение и т.п. без употребления психотропных веществ?» Мы считаем, что ответом на этот вопрос будет организация работы педагога (психолога) по формированию коммуникативных навыков и навыков организации конструктивного досуга в подростковой среде, развитию способности обучающегося формулировать собственные нравственные обязательства, осуществлять нравственный самоконтроль, требовать от себя выполнения моральных норм. В этом и заключаются существенные отличительные особенности данной программы от ряда существующих.

В процессе реализации программы осуществляется:



### **Контингент обучающихся**

Программа написана для детей подросткового возраста - возрастной категории 13-16 лет. В группу набирается не более 12 детей. Группы разнополюе.

Этот возраст выбран еще и в силу того, что, во-первых, мотивационно-смысловая система школьников еще не сформирована и открыта позитивным изменениям, возможность, для которых создается в групповой работе, и, во-вторых, как известно, на этом этапе общение приобретает особую смысловую ценность. На развитии мотивации межличностных отношений сделан акцент еще и потому, что данная мотивация определяет все многообразие отношений индивида с другими людьми и в значительной мере определяет психологическое благополучие индивида, являясь показателем личностного здоровья. Сами межличностные отношения в данном случае понимаются достаточно широко – как любая деятельность для другого человека.

### **Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на два года. Ее реализация предусматривает работу по четырем этапам-модулям:

- 1. правовой аспект**, направленный на обсуждение нормативно-правовых материалов, призванных помочь подросткам свободно и ответственно регулировать и оценивать свое поведение в российском правовом пространстве в соответствии с принципами развития гражданского общества,
- 2. медицинский и социальный аспекты**, направленные на освещение причин, проявлений и последствий зависимости,
- 3. психологический аспект**, направленный на формирование коммуникативных навыков и мотивов межличностных отношений для организации конструктивного досуга.
- 4. исследовательско-экспериментальный аспект**, направленный на формирование навыков учебно-исследовательской деятельности по вопросам здорового образа жизни и здоровьесбережения.

### **Формы обучения**

Теория преподносится в форме лекции, беседы, видео занятия консультации, панорамы, семинара.

Практические занятия включают в себя дискуссию, деловую и ролевую игры, тренинг, творческую мастерскую, подготовку доклада, экспертную работу по подведению итогов конкурса, разработку проекта и проведение классного часа, конкурсы, защиту реферата, самостоятельную работу поискового типа.

Подростки могут проявить свои способности в процессе оформления информационных бюллетеней, участия в творческой мастерской в роли ведущего,

организации профилактической работы со сверстниками и младшими школьниками, участия в работе научно-практических конференций различного уровня.

**Предпочтительный режим занятий** — 2 раза в неделю по 2 академических часа.

**Методы обучения:** в основном используются поисково-исследовательские методы, метод проекта.

#### **Кадровое обеспечение**

Проводить занятия по программе могут педагоги, социальные работники, психологи, прошедшие подготовку на специализированных курсах, на курсах повышения квалификации по направлению «Профилактика зависимого поведения».

Для повышения эффективности работы возможно привлечение помощника ведущего. Помощниками могут быть студенты педагогических ВУЗов, старшеклассники.

#### **Прогнозируемый конечный результат**

В процессе реализации программы планируется сформировать личность с мотивацией и приоритетами к здоровому образу жизни. Акцент делается на формировании ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни:

- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- элементарные представления о взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека, о важности морали и нравственности в сохранении здоровья человека;
- первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности;
- первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;

#### В т.ч. в области формирования социальной культуры:

- развитие навыков организации и осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями в решении общих проблем;
- укрепление доверия к другим людям;
- развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания другим людям;
- становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций.

#### В т.ч. в области формирования личностной культуры:

- формирование основ морали – осознанной обучающимся необходимости определённого поведения, обусловленного принятыми в обществе представлениями о добре и зле, должном и недопустимом, укреплении у обучающегося позитивной нравственной самооценки, самоуважения и жизненного оптимизма;
- формирование способности открыто выражать и отстаивать свою нравственно оправданную позицию, проявлять критичность к собственным намерениям, мыслям и поступкам;
- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, к принятию ответственности за их результаты
- осознание обучающимися ценности человеческой жизни, формирование умения противостоять в пределах своих возможностей действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности.

#### В т.ч. в области формирования семейной культуры:

- формирование у обучающегося уважительного отношения к родителям, осознанного, заботливого отношения к старшим и младшим;
- формирование представления о семейных ценностях и уважения к ним.

К концу 1-го года обучения обучающиеся должны обладать следующими знаниями, умениями.

*Знания:*

- прав и обязанностей подростков,
- содержания понятия зависимость,
- видов зависимостей,
- причин зависимости,
- проявлений зависимости (медицинских и социальных),
- содержания различных подходов (медицинского, социального, христианского) к проблеме зависимости,
- способов и приемов организации конструктивной межличностной коммуникации и конструктивного досуга.

*Умения:*

- организации конструктивной межличностной коммуникации и конструктивного досуга,
- умение находить выход из конфликтных ситуаций,
- оформления информационных бюллетеней профилактической направленности.

К концу 2-го года обучения обучающиеся должны обладать следующими знаниями, умениями.

*Знания:*

- приемов работы с информацией, поиска в Интернете, справочниках и научной литературе,
- этапы и структуру работы по учебно-исследовательской деятельности,
- основные приемы и формы профилактической работы со сверстниками и младшими школьниками.

*Умения:*

- участие в роли ведущих в семинарских практических занятиях, классных часах, творческих мастерских и др. профилактической направленности (критерии: активность и глубина высказываний, владение темой, аудиторией),
- написание рефератов, учебно-исследовательских работ,
- разработка и защита собственных проектов,
- участие в конкурсах, в оформлении выставок, папок с материалами по исследуемой тематике,
- умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный

контроль в совместный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  
 - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Итоги подводятся в форме анкетирования, итоговой рефлексии.

**Система диагностики результативности образовательной программы (способы проверки ожидаемых результатов)**

<b>Результат программы</b>	<b>Направление диагностики</b>	<b>Параметры диагностики</b>	<b>Методы диагностики</b>	<b>Методики</b>
<b>Обучение</b>	<b>I. Теоретические ЗУН</b>	Прогнозируемые результаты освоения предметной программы в зависимости от возраста учащихся и уровня обучения	Тесты достижений, индивидуальная творческая работа	Тесты «Определение уровня теоретической подготовки»
			Тесты достижений, индивидуальная творческая работа	Тесты «Определение уровня теоретической подготовки»
	<b>II. Практическая творческая деятельность обучающихся</b>	Личностные достижения учащихся в процессе усвоения предметной программы	Анализ продуктов творческой деятельности: презентации работ, участие в городских и региональных конкурсах; метод наблюдений; метод экспертных оценок	Презентации творческих работ, участие в городских, районных, областных, всероссийских конкурсах, метод наблюдений, метод экспертных оценок
<b>Развитие</b>	<b>I. Особенности личностной сферы</b>	1. Самоотношение личности	Тестирование, проектные методики	Тесты «Знаешь ли ты себя?», «Направленность личности»
		2. Творческие способности	Тестирование, проектные методики	Методика «Дорисовывания фигур», П. Торренса «Круги»



	II. Особенности личности в системе социальных отношений	1. Удовлетворенность отношениями в группе, положение личности в коллективе и его сплоченность	Социометрические и референтометрические методы; наблюдение; проективные методики	Наблюдение, методика «Атмосфера в группе», методика «Мой круг общения»
		2. Коммуникативные навыки	Методы наблюдения, анкетирования, тестирование	Тесты «Какой я в общении?», «Коммуникативная компетентность Методика «КОС»
<b>Во спи тан ие</b>	Самоорганизация свободного времени	Потребность в продуктивном проведении досуга	Анкетирование	Анкета «О потребности продуктивного проведения досуга»
	II. Профессиональное самоопределение	Профессиональные интересы	Тестирование	Методика «Изучение профессиональных намерений»
		Профессиональные намерения, готовность к выбору профессии	Анкетирование	«Опросник профессиональной готовности» (Л.Н. Кабардова)

### Учебно-тематический план первого года обучения (144 часа)

№ п/п	Тема	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	2	1	1
2.	Азы правовых знаний. Права и обязанности детей и подростков	4	2	2
3.	Медико-социальные аспекты пагубной зависимости:	104	22	82
3.1.	Табакокурение	30	3	27
3.2.	Алкоголизм	36	5	31
3.3.	Наркомания	38	10	28
4.	Конструктивное общение. Развитие мотивов межличностных отношений	34	4	30
	Итого:	144	29	115

#### Содержание тем 1-го года обучения

##### 1. Вводное занятие (1 ч.).

Актуальность проблемы для подростков. Игры на знакомство. Анкетирование.

##### 2. Азы правовых знаний. Права и обязанности детей и подростков (4 ч.)

Нормативно-правовые материалы, призванные помочь детям и подросткам свободно и ответственно регулировать и оценивать свое поведение в российском правовом пространстве в соответствии с принципами достойной жизни и стратегией развития гражданского общества и правового государства. Организации по защите прав ребенка, находящиеся в Калуге, их контактные телефоны.

##### 3. Медико-социальные аспекты пагубной зависимости (104 ч.)

Обзор статистических данных Всемирной организации здравоохранения относительно численности зависимых, протекания и последствий зависимости, продолжительности жизни зависимых. Виды зависимостей. Что есть зависимость? Почему зависимость пагубна?

*Практические занятия:* эвристическая беседа, дискуссия, разработка и защита проекта мер по профилактике социальных вредностей, написание рефератов.

В процессе занятия приходим к совместным ответам на следующие вопросы: Что есть зависимость? Почему зависимость пагубна? Каковы виды зависимостей? Как их избежать?

##### 3.1. Табакокурение (30 ч.)

Медицинский и социальный аспекты проблемы. Актуальность проблемы. Курение – привычка или болезнь. Причины табакокурения. Последствия курения. Влияние никотина на организм и психику. «Пассивное» и «активное» курение. Молодежь и табакокурение. Никотин и его «польза». Профилактика табакокурения. Приемы отказа от курения.

*Практические занятия:* эвристическая беседа, дискуссия, консультация нарколога. Дискуссионный стол предполагает обсуждение того, что есть образ жизни, анализируется его социальная обусловленность, тесная связь с условиями жизни человека, разнообразными условиями внешней среды. С этой точки зрения изучение поведения курящих затрагивает как психосоциальные, так и биологические проблемы.

Анализируются причины табакокурения. Обсуждаются меры, благодаря которым развитые страны избавляются от курения, выбор среди них наиболее эффективных.

Эксперимент «Мы – против курения!» Определение эффективных способов невербальной профилактики табакокурения.

Выпуск информационного бюллетеня.

### **3.2. Алкоголизм (36 ч.)**

Экскурс в историю: истоки пьянства. Анализ существования проблемы алкоголизма с эпохи Петра Великого до наших дней. Причины пьянства: социальные или биологические. Как начинается пьянство? Медицинский и социальный аспекты проблемы. Актуальность проблемы. Уход от решения проблем в алкоголизм. Разрушающее влияние алкоголя на организм и психику взрослого и подростка. Приемы отказа от алкоголя. Социальное или биологическое? Последствия алкоголизма. Употребление алкогольных напитков в «лечебных целях»?! Профилактика и лечение алкоголизма. Освещение проблемы алкоголизма в печати «Молодежный алкоголизм».

*Практические занятия:* эвристическая беседа, дискуссия, консультация нарколога, видео обзор.

Жизненные истории из писем подростков в журналы и случаи, рассказанные учащимися. Обсуждение вопросов, касающихся характера заболеваний в среде алкоголиков. Анализируются последствия мужского алкоголизма: импотенция, риск рождения ребенка с патологией; женского алкоголизма: невынашивание беременности, риск рождения ребенка с патологией; детского алкоголизма: физическое, умственное недоразвитие, риск рождения ребенка с патологией, - на примере видеоматериалов.

**Уроки «На дне».** Анализ последствий алкоголизма на примере судеб героев литературных произведений.

**«Нет самоуничтожению!».** Определение эффективных способов невербальной профилактики алкоголезависимости. Поиск альтернативы алкоголю.

**Освещение проблемы алкоголизма в печати.** Самостоятельная подборка статей обучающимися, посвященных проблеме алкоголизма с целью подготовки к информационному сообщению и выпуску бюллетеня.

### **3.3. Наркомания (38 ч.)**

Проблема наркомании среди молодежи. Причины употребления наркотиков. Какие бывают наркотики? Наркотики и стимуляторы. Обзор видов различных наркотических средств: ЛСД, опиум, МДМА – «экстази», РЭЙв и др., характер оказываемого ими действия на человека. Последствия употребления наркотиков. Отказ от наркотиков. Проявления и последствия наркотической зависимости. Христианский подход к проблеме наркотической зависимости. Альтернатива наркотикам.

*Практические занятия:* эвристическая беседа, дискуссия, консультация нарколога, видео обзор, анкетирование, оформление информационного альбома. **Анализ проблем наркомании** среди молодежи по материалам опроса, проводимого в анонимном режиме. Причины употребления людьми наркотических средств анализируются на примерах писем подростков в журналы, жизненных историй и материалов из интервью с бывшими наркоманами.

**«Удовольствие. А что дальше?»** Анализ последствий наркотической зависимости.

**Игра «Три года с наркотиками»** (автор игры В.Ю. Котляков). Основная цель игры – дать информацию подростку о том, что будет с ним происходить, если он начнет употреблять наркотики. Проживая, шаг за шагом, три года своей жизни, каждый из играющих может на собственном примере убедиться, как разрушительно действует наркотик на его здоровье и отношения с близкими. Принципиально важно, что у каждого из играющих есть шанс отказаться от потребления наркотика /пункт «отказ»/ и закончить игру с минимальными потерями.

**«Выбираем жизнь без наркотиков».** Определение эффективных способов невербальной профилактики наркозависимости.

Конкурс плакатов по профилактике наркомании. Оформление выставки.

**4. Конструктивное общение.** Развитие мотивов межличностных отношений **(34 час.)**

Осознание себя. Внимание к поведению другого. Умение вести разговор. Умение слушать. Работа с чувствами. Осознание своих идеалов и различных черт. Осознание проблем в отношениях с людьми. Осознание мотивов межличностных отношений. Выражение чувств. Чувство благодарности. Мотивы наших поступков. Обратная связь. Смирение и принятие в отношениях с людьми. Конструктивные приемы снятия психического напряжения.

**Практические занятия:** эвристическая беседа, дискуссия, тренинг общения, арт-терапия (свободное и тематическое рисование, аппликация и т.п.), психомышечная релаксация, моделирование и анализ проблемных ситуаций.

## Учебно-тематический план второго года обучения (216 часов)

№ п/п	Тема	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Работа с информацией	30	10	20
3.	Научно-исследовательская деятельность обучающихся	60	20	40
4.	Подросток обучает подростка	28	5	15
5.	Конструктивное общение	22	6	16
6.	Подведение итогов работы за год	2	-	2
7.	Итого:	144	42	102

### Краткое содержание тем второго года обучения (144 часа)

#### 1. Вводное занятие (2 час.)

Планы на год, игры на знакомство и сплочение коллектива.

Круглый стол: «Что я ожидаю от этого года: планы, надежды, сомнения»

#### 2. Работа с информацией (30 час.)

Составляющие информационной компетентности. Выполнение действий в соответствии с заданной инструкцией. Поиск в справочниках, словарях и поисковых компьютерных системах. Оформление и чтение графиков, диаграмм и таблиц, содержащих информацию об объектах и процессах. Устное описание объекта наблюдения. Составление плана; рассказ по плану. Определение главной мысли текста; формулировка прямых выводов. Интерпретирование и обобщение информации. Вычитывание информации из текста; отсеивание «зашумляющих» данных и умение видеть дефицит данных. Выбор способов получения информации; планирование поиска информации, формулирование поисковых запросов.

*Практические занятия:* обучение приемам поиска в Интернете, в литературе.

#### 3. Научно-исследовательская деятельность обучающихся (60 час.)

3.1. Задачи учебно-исследовательской деятельности обучающихся. Учебно-исследовательская деятельность в качестве просветительской работы по здоровьесбережению, профилактики вредных привычек.

3.2. Структура работы по направлению учебно-исследовательской деятельности. Введение, пояснительная записка, теоретическая часть, практическая часть (эксперимент, исследование), выводы, приложение. Их назначение и содержание.

3.3. Этапы работы. Предмет исследования. Цель и задачи работы в зависимости от темы исследования. Формулирование гипотезы. Принципы подбора диагностического материала в зависимости от темы и гипотезы работы.

3.4. Информация о проводимых для обучающихся старших классов конкурсах различного уровня, общих положениях и порядке их проведения, условиях участия в них, правилах заполнения заявки для участия, правилах оформления работ, критериях оценки работ.

**Практические занятия:** самостоятельная работа поискового типа, разработка проекта, консультации, защита работы, круглый стол.

Написание рефератов, исследовательских работ на темы здоровьесбережения и профилактики вредных привычек.

#### **4. «Подросток обучает подростка» (28 час.)**

Просветительская работа по профилактике наркомании, табакокурения и употребления алкоголя. Ее назначение. Основные приемы и формы профилактической работы. Преимущества ведения профилактической работы подростками. Основные темы: наркотики и мозг, наркотики и желудок, что такое «ломка», болезни наркомана, «табак и алкоголь – тоже наркотики», вопросы, которые наиболее часто задают подростки, методика и основные приемы проведения игры «3 года с наркотиками».

**Практические занятия:** эвристическая беседа, дискуссия, деловая игра. Обучение инициативной группы подростков профилактической работе среди подростков в среднем и старшем звеньях школы. Проведение инициативной группой мероприятий профилактической направленности в классах школы: деловая игра «Умей сказать нет!», дидактическая игра «3 года с наркотиками».

#### **5. Конструктивное общение (22 час.)**

Приемы эффективного слушания. Эффективный диалог. Осознание своих идеалов и различных черт. Осознание проблем в отношениях с людьми. Осознание мотивов межличностных отношений. Выражение чувств. Чувство благодарности. Мотивы наших поступков. Обратная связь. Смирение и принятие в отношениях с людьми. Конструктивные приемы снятия психического напряжения. Приемы саморегуляции.

**Практические занятия:** эвристическая беседа, дискуссия, тренинг общения, арт-терапия (свободное и тематическое рисование, аппликация и т.п.), психомышечная релаксация, моделирование и анализ проблемных ситуаций, упражнения: «Убеди меня»; упражнения на саморегуляцию: «Шарик», «Море эмоций», «Отпускаю – легко!».

#### **6. Подведение итогов работы за год (2 час.)**

Итоги работы объединения (высказывается каждый из членов кружка – чувства, пожелания). Рефлексия. Анкетирование. Заключительное слово руководителя.

## Методическое обеспечение программы

Данная программа является экспериментальной. Она составлена на основе многолетнего опыта работы автора в школе, методических разработок, программы по здоровому образу жизни (Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский, О.В. Зыков, А.В. Терентьева, И.Л. Баушева «Программа профилактики злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами среди подростков и молодежи»), программы И.В. Дубровиной «Развитие мотивов межличностных отношений у детей и подростков». В ее основу положены следующие основные *методические принципы*:

- единства обучения, воспитания и развития,
- принцип наглядности,
- принцип последовательности и системности,
- принцип научности и доступности,
- принцип индивидуальности,
- принцип развития.

Для решения поставленных задач в программе используются следующие **методы и техники психолого-педагогического воздействия**:

- вербальные методы (беседа, лекция и др.).
- метод организации деятельности обучающихся,
- метод организации самостоятельной работы учащихся,
- проблемно-ситуационный метод (моделирование и анализ проблемных ситуаций),
- игровые методы,
- телесно-ориентировочные техники (психомышечная релаксация и др.),
- визуализация,
- арт-терапия (свободное и тематическое рисование, аппликация и др.)

**Формы и методы занятий** отличаются разнообразием и соответствуют целям и задачам профилактической работы.

Они соответствуют теоретическим (лекция, доклад, защита реферата, обзор, видеоурок и т.д.) и практическим занятиям (практикум, семинар, эвристическая беседа, дискуссионный диалог, круглый стол, мозговой штурм, деловые и ролевые игры, разработка и защита проекта, самостоятельная работа поискового и творческого типа, тренинги, творческие мастерские и т.п.), и являются групповыми и индивидуальными. Программа предполагает проведение психолого-педагогических занятий в обучающих группах (фактически, это тематический семинар с элементами группового тренинга).

Активно привлекаются к работе специалисты: юристконсульт, врач, подростковый нарколог, социальный педагог, учитель русского языка и литературы, студенты.

При реализации данной программы необходимо обратить внимание на тот факт, что подростки в большей степени доверяют информации, полученной от сверстников или авторитетных старших, соответствующих их идеалу. Поэтому большая роль в профилактической деятельности отводится именно направлению «Подросток обучает подростка», где занятия ведут обучающиеся 2-го года обучения, сбору информации из СМИ, Интернета о судьбах нарко- и алкоголезависимых молодых людей. Их судьбы вызывают сильный эмоциональный отклик. Обращать внимание на эмоциональную составляющую следует и во время игры «3 года с наркотиками», во время очередного хода всегда спрашивать у подростка, что он чувствует в каждой ситуации, заострять внимание на этих переживаниях и во время негативных событий игры («попробовал первый раз», «не смог удержаться от соблазна», «отказали ноги», «умер» и т.п.), и во время положительных моментов («сумел сказать «Нет!», «отказался от зависимости», «восстановилось здоровье» и т.п.).

Также следует уделить большое внимание обсуждению причин вредных привычек. У подростков это, прежде всего, желание быть как все, не отличаться от референтной группы, неправильно понятое значение «взрослости», чрезмерное психическое напряжение, от которого подростки пытаются спрятаться в свой иллюзорный мир. Поэтому большое внимание уделяется поиску альтернативных методов снятия напряжения, приемам конструктивного общения и саморегуляции, методам убеждения.

На 2-ом году обучения появляется тема «Научно-исследовательская деятельность обучающихся», которая позволяет обучить подростков не только приемам учебно-исследовательской деятельности, но и получить самостоятельно интересный материал для профилактической работы. В этот период подростки сами начинают профилактическую деятельность «Подросток обучает подростка». Важно научить обучающихся приемам конструктивного диалога, методам убеждения, убедить их вести себя свободно, непосредственно, не становиться скучным лектором.

#### **Условия реализации данной программы**

1. Проведение мероприятий во внеурочное время, удобное обучающимся.
2. Использование разнообразных форм и методов обучения.
3. Сотрудничество с внешкольными организациями города, специалистами.
4. Использование в работе специальной литературы и методических материалов.
5. Материальная и техническая база образовательного учреждения (возможность изготовить или приобрести наглядные пособия, аудио- и видеокассеты, методическую литературу по проведению мероприятий).

#### **Материально-техническое обеспечение**

- Успешной реализации программы будут способствовать внешние ресурсы:
- обеспечение расходными материалами (бумага, краски, карандаши и др.);
  - обеспечение техническими средствами (компьютер, магнитофон, видеоманитофон, фотоаппарат);
  - помещение для проведения теоретических и практических занятий должно быть постоянным, т.е. одним и тем же на всех занятиях, светлым, просторным, легко проветриваемым, стулья должны быть легко перемещаемыми и не соединенными друг с другом, не должно быть предметов, представляющих опасность для здоровья;
  - наглядно-методические материалы (анкеты: «Права и обязанности детей и подростков», «Уровень воспитанности подростков», «Наркомания и жизнь», видеоматериалы: «Негативные последствия употребления алкоголя», «Подросток обучает подростка» /опыт города Балабанова по профилактике наркомании/, игровое поле к игре «Три года с наркотиками» /фишки (4), магниты (4);

#### **Литература для педагогов**

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. – М., 1998.
2. Буянов М.И. Ребенок из неблагополучной семьи: Записи детского психиатра: Кн. для учителей и родителей. – М., 2008.
3. Возрастная периодизация. //Школьный психолог, №36, 1999.
4. Кон И.С. Психология старшеклассника. – М., 1982.
5. Медицинская энциклопедия. /Под общ. ред. Е.И. Ротова, 1998.
6. Практическая психология образования. /Под ред. И.В. Дубровиной. – М., 2009.
7. Профилактика наркомании и токсикомании у подростков. – Кемерово, 1997.
8. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. /Под ред. И.В. Дубровиной. – М., 2007.
9. Селезнева Т.И. Некоторые аспекты работы с детьми подросткового возраста. /Ежегодник психологической службы Департамента образования и науки Калужской области. – Калуга, 2000.



10. Ягодинский В.Н. О вреде никотина и алкоголя. – М., 1996.

#### **Литература для обучающихся**

1. Баймухамедов С. Исповедь наркомана. Сны золотые. – М., 1999.
2. //Здоровье, от 05 сентября 1990.
3. Иванов В. Курильщик – сам себе могильщик. //Воспитание школьников, №2, 2002.
4. Карнегги Д. Как перестать беспокоиться и начать жить. – Екатеринбург, 2009.
5. Медицинская энциклопедия. /Под общ. ред. Е.И. Ротова. – М., 2008.
6. Права и обязанности детей и подростков. /Азы правовых знаний. /Сост. А.М. Лопухов. – Калуга, 2004.
7. //Пробудитесь! от 22 июля 1997, от 08 июля 2001.
8. Сюнькова В.Я. Обеспечение безопасности жизнедеятельности. – М., 1999.
9. Тихомиров С. История потребления табака. – М., 2012.
10. Ягодинский В.Н. О вреде никотина и алкоголя. – М., 1986.

#### **Литература для родителей**

1. Баймухамедов С. Исповедь наркомана. Сны золотые. – М., 1999.
2. Буянов М.И. Ребенок из неблагополучной семьи: Записи детского психиатра: Кн. для учителей и родителей. – М., 2008.
3. Все о здоровом образе жизни. //Ридерз Дайджест, 1998.
4. Карнегги Д. Как перестать беспокоиться и начать жить. – Екатеринбург, 2009.
5. Кон И.С. Психология старшеклассника. – М., 1982
6. Медицинская энциклопедия. /Под общ. ред. Е.И. Ротова. – М., 2008.
7. Права и обязанности детей и подростков. /Азы правовых знаний. /Сост. А.М. Лопухов. – Калуга, 2004.
8. Профилактика наркомании и токсикомании у подростков. – Кемерово, 1997.
9. Сюнькова В.Я. Обеспечение безопасности жизнедеятельности. – М., 1999.
10. Ягодинский В.Н. О вреде никотина и алкоголя. – М., 1986.

**Диагностический комплекс методик, позволяющий отследить итоги по реализации профилактической деятельности по трем модулям**

***Анкета «Проблемы наркомании среди молодежи»  
(разработана для целей исследования)***

Уважаемый друг!

Мы приглашаем тебя принять участие в опросе, изучающем проблемы наркомании среди молодежи. Работать с анкетой не трудно. После каждого вопроса дается несколько вариантов ответов. Прочитай все предлагаемые варианты, выбери из них тот, с которым ты согласен, и обведи соответствующую букву. Вариантов может быть несколько. Если ни один ответ не устраивает, напиши свой. Анонимность твоего мнения мы гарантируем. Заранее благодарим за сотрудничество!

*1. Актуальна ли для тебя проблема наркомании?*

- а) да, меня это волнует;
- б) иногда я об этом задумываюсь;
- в) нет, меня это не касается;
- г) если бы не мероприятия по наркомании, то я бы об этом не думал;
- д) .....

*2. Как ты считаешь, частое привлечение твоего внимания к проблеме наркомании (лекции, семинары, классные часы, опросы и т.д.)*

- а) необходимы, так как предупреждают о последствиях употребления наркотиков;
- б) бесполезны, так как каждый решает для себя эту проблему;
- в) наоборот, повышает интерес к этой проблеме;
- г) .....

*3. Какая форма профилактической работы тебе кажется наиболее эффективной?*

- а) лекции специалистов (наркологов, психологов);
- б) популярные телепрограммы, статьи в молодежных журналах для подростков, интервью с бывшими наркоманами, жизненные истории;
- в) конкурсы рисунков и плакатов «Нет наркотикам!»
- г) дискуссии и круглые столы (свободный обмен мнениями, коллективное обсуждение проблемы);
- д) упражнения, тренинги, ролевые игры;
- е) .....

*1. К чьему мнению о вреде наркотиков ты скорее всего прислушаешься?*

- а) специалистов (наркологов, психологов);
- б) учителей;
- в) родителей;
- г) других значимых взрослых;
- д) сверстников;
- е) известных людей;
- ж) .....

2. *Как ты считаешь, какие причины чаще всего толкают людей к употреблению наркотиков?*

- а) желание не отстать от компании, быть «как все»;
- б) желание испытать приятное;
- в) стремление «забыться», отключиться от неприятностей;
- г) любопытство, желание испытать неизведанное;
- д) влияние старшего по возрасту человека;
- е) желание выделиться среди сверстников;
- ж) .....

3. *Насколько остро, по твоему мнению, стоит проблема наркомании в твоём микрорайоне?*

- а) в нашем районе все благополучно;
- б) часто вижу использованные шприцы в подъезде;
- в) среди сверстников есть употребляющие наркотики;
- г) знаю, что есть места, где можно купить наркотики;
- д) .....

4. *Если тебе предлагали попробовать наркотики, то где это было?*

- а) на дискотеке;
- б) во дворе;
- в) в компании;
- г) дома;
- д) в школе;
- е) .....

5. *Как ты думаешь, по каким причинам в компании бывает трудно отказаться от предложений сигареты, рюмки, наркотика?*

- а) боязнь насмешек;
- б) потеря авторитета среди сверстников;
- в) потеря друзей;
- г) желание чувствовать себя взрослым;
- д) .....

6. *Как ты считаешь, насколько легко при желании можно приобрести наркотики в твоём районе?*

- а) без проблем;
- б) надо бы поискать;
- в) знаю, у кого можно спросить;
- г) трудно;
- д) я не знаю;
- е) .....

7. *Что, по твоему мнению, могло бы удержать твоего сверстника от приема наркотиков?*

- а) собственное отрицательное отношение к наркотикам;
- б) отрицательное отношение к наркотикам в ближайшем окружении (семья, друзья, класс);
- в) страх перед наказанием родителями;
- г) страх перед последствиями привыкания («ломка», болезни, заражение СПИДом, смерть);

- д) боязнь потерять друзей;
- е) мысли о том, что это помешает осуществлению планов на будущее (успешное окончание школы, поступление в ВУЗ, хорошая работа);
- ж).....

11. С какими из утверждений ты согласен?

- а) я уверен, что никогда не попробую наркотик;
- б) я не уверен, что смогу отказаться от наркотиков, если мне предложат;
- в) при случае попробую;
- г) я считаю, что в жизни надо попробовать все;
- д) .....

*Благодарим за сотрудничество!*

Проверка эффективности занятий может осуществляться в форме устного или письменного опроса участников. Вопросы отличаются разнообразием, сформулированы не только в закрытой, но и в открытой форме

**Примерные вопросы опроса** (из «Программы профилактики злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами среди подростков и молодежи» Н.А. Сироты, В.М. Ялтонского, О.В. Зыкова, А.В. Терентьевой, И.Л. Баушевой):

1. Прав ли тот, кто считает, что находится в полной безопасности, будучи в компании своих друзей?
2. Верно ли утверждение: «Настоящему другу надо во всем уступать»?
3. Прав ли тот, кто обращается за помощью в сложной жизненной ситуации, или в таких случаях необходимо полагаться только на себя?
4. Может ли стресс принести пользу?
5. Подтверди или опровергни утверждение: «По-настоящему свободный человек всегда готов нести ответственность за свои поступки»
6. Если ты уверен в своей правоте, считаешь ли ты правильным отстаивать это во что бы то ни стало?
7. Прав ли тот, кто готов первым помириться после ссоры с другом?
8. Продолжи фразу: «Аргументировано отстаивать свою правоту – это...»
9. Принимая самостоятельные решения, ты будешь учитывать все обстоятельства и взвешивать все последствия или просто сделаешь так, как принято в твоей компании?
10. Прав ли тот, кто во что бы то ни стало стремится стать лидером в своей компании или классе?
11. Правильно ли утверждение, что тщательное планирование – удел людей, не уверенных в своих силах?
12. Правильно ли, что сила – лучший метод убеждения? Почему?
13. Прав ли тот, кто никогда заранее ничего не планирует, считая, что «все может еще сто раз измениться»?
14. Подтверди или опровергни утверждение: «Лучше лежать, чем сидеть; сидеть – чем стоять; стоять – чем идти»?
15. Правила общения – это то, чему жизнь сама научит. Справедливо ли это утверждение? Почему?
16. Продолжи фразу: «Уметь понимать других людей надо для того, чтобы...»
17. Некоторые люди считают, что в иных случаях допустимо употребление наркотиков и других психоактивных веществ. Правы ли они? Почему?

18. Правильно ли утверждение: если человек все время попадаете тебе на глаза и говорит комплименты, то он хочет сделать тебе что-то приятное?
19. Что необходимо сделать, для того, чтобы в короткий срок восстановить свою работоспособность?
20. Как можно эффективно противостоять давлению своих приятелей?
21. В небольших дозах легкий наркотик может быть полезен, потому что он стимулирует работу организма:  
 А) да, потому что.....  
 Б) нет, потому.....
22. Верно ли, что ответственность и свобода – несовместимые понятия? Почему?
23. Нужно ли уметь противостоять манипулированию? Для чего?

**Анкета для обучающихся**  
**«Мое отношение к курсу «Формирование здорового жизненного стиля»**

Уважаемый друг!

*Мы приглашаем принять участие в опросе, изучающим твое отношение к курсу «Формирование здорового жизненного стиля». Работать с анкетой не трудно. После каждого вопроса дается несколько вариантов ответов. Прочитай все предлагаемые варианты, выбери из них тот, с которым ты согласен, и обведи соответствующую букву. Вариантов ответа может быть несколько. Если ни один из вариантов тебя не устраивает, напиши свой. Анонимность твоего мнения мы гарантируем. Заранее благодарим за сотрудничество.*

- 1. Как давно ты посещаешь занятия по курсу «Обучение жизненно важным навыкам» («Формирование здорового жизненного стиля»)**  
 .....
- 2. С какими чувствами ты обычно посещаешь занятия?**  
 А) с удовольствием,  
 Б) с интересом,  
 В) мне безразлично,  
 Г) без желания,  
 Д).....
- 3. После посещения этих занятий изменилось ли в чем-то твое отношение к себе и другим?**  
 А) да,  
 Б) нет,  
 В) не знаю,  
 Г).....
- 4. В процессе посещения занятий данного курса узнал ли ты что-то новое? Если да, что именно?**  
 А) как устанавливать контакты с другими людьми,  
 Б) как поддерживать с окружающими доброжелательные отношения,  
 В) как анализировать свои поступки, чувства, переживания,  
 Г) как наблюдать и анализировать поступки, чувства, переживания других,  
 Д) как ясно и конкретно выражать свои мысли,  
 Е) как слушать, воспринимать и обдумывать высказывания партнера о его чувствах, эмоциях,  
 Ж) как укрепить свое физическое и психическое здоровье,  
 З) как справляться с возникающими проблемами,

И) как противостоять групповому давлению и отстаивать собственное мнение,  
К).....

**5. Что для тебя было наиболее интересным и полезным в данном курсе?**

.....  
.....

**6. Что тебе не понравилось на занятиях по данному курсу?**

.....  
.....

**7. Как ты оцениваешь знания, полученные на данном курсе?**

А) полезные,

Б) кое-что было полезным,

В) бесполезные,

Г) .....

**8. Ты разговариваешь с приятелем очень громко, и кто-либо говорит вам: «Извините, но вы ведете себя слишком шумно». В таких случаях ты обычно:**

А) немедленно прекращаете беседу,

Б) говоришь: «Если вам это не нравится, проваливайте отсюда»,

В) говоришь: «Извините, я буду говорить тише», после чего ведешь беседу приглушенным голосом,

Г) говоришь: «Извините» и прекращаешь беседу,

Д) говоришь: «Все в порядке», и продолжаешь громко разговаривать,

Е) .....

*Ниже тебе предложены ситуации, которые необходимо проанализировать и ответить на вопросы.*

**9. Сын пришел домой с лицом зеленого цвета и тут же залег в кровать. Мать удивилась: что-то уж рано для сна. А папа не удивился. Сын, полежав 10 минут, вскочил, и, закрыв рукой рот, вылетел в ванную. Когда он оттуда вышел, отец протянул ему стакан крепкого чая и сказал: «Твое счастье, что организм оказался умнее тебя самого. За тебя заступилась природа. Если бы она промолчала, вот тогда бы было плохо и тебе и нам».**

Что имел в виду отец? Что происходит с теми, кому после первого знакомства с никотином природа «не протягивает руку»?

.....  
.....