

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Веселоярская средняя общеобразовательная школа имени Героя России Сергея Шрайнера»



**Программы превентивного образования обучающихся**  
**«Полезные привычки»** на уровне начального общего образования,  
**«Полезные навыки»** на уровне основного общего образования,  
**«Полезный выбор»** на уровне среднего общего образования

Программы составлены на основе программы превентивного образования  
Полезные привычки, Полезные навыки, Полезный выбор. Международная некоммерческая  
организация «Проект Хоуп». Под руководством кандидата психологических наук О.Л. Ро-  
мановой. Допущено Министерством Образования РФ. Москва. 2003 г.

Составитель:  
Горда Нэлли Владимировна,  
заместитель директора по воспита-  
тельной работе

Программы «Полезные привычки, навыки, выбор» включают в себя и работу с родителями, т.к. ребёнку необходимо получать единообразную информацию по проблеме здорового образа жизни, как в школе, так и в семье, чтобы не допустить возможности возникновения конфликта ценностей у детей.

Исходя из данных, полученных в ходе многолетних исследований, из опыта профилактической антинаркотической работы следует, что первичная профилактика намного эффективнее среди тех, кто ещё не употреблял ПАВ. Приобщение к наркотикам начинается с алкоголя, табака. Предупреждение их употребления способствует предупреждению употребления ПАВ вообще, поэтому своей цели программы достигнут, если будут введены с первого класса. В этом случае реализуются главные принципы программ: «системность» и «спиральность», т.к. параллельно с ростом, развитием, увеличением объёма школьных знаний ребёнка одни и те же темы, повторяющиеся ежегодно, расширяются и усложняются, а установки и поведенческие навыки усиливаются и шлифуются на протяжении с 1-го по 9-й класс, что обеспечит здоровый выбор в 10-11-м классе.

Количество часов, отведённых для реализации программ, составляет в 1-4-х классах и 5-11-х классах – 8 часов в год. Опыт внедрения программ показал целесообразность их поэтапного введения.

Ведение программ «Полезные привычки, навыки, выбор» в МБОУ «Веселоярская СОШ» осуществляется в рамках классных часов.

Данные программы превентивного образования необходимы школьникам, т.к. имеют систему формирования навыков социальной и личностной компетентности, а также профилактики употребления ПАВ.

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

Перечисленные особенности программы позволяют сделать вывод о том, что ее внедрение в практику должно инициировать: потребность у детей в здоровом образе жизни; создание системы профилактики в образовательном учреждении; разработку программ и проектов по другим направлениям профилактической деятельности образовательного учреждения; формирование потребностей у педагогических работников ОУ в повышении своего профессионального мастерства; взаимодействие ОУ с другими субъектами профилактики.

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

Задачи программы: Обеспечение сохранения здоровья, защиты прав и законных интересов несовершеннолетних; Создание условий по предупреждению правонарушений и антиобщественных действий несовершеннолетних; Своевременное выявление детей с трудностями адаптации, обусловленным ограниченными возможностями здоровья; Анализ факторов социальной дезадаптации детей и подростков; Систематизация антинаркотической, антиалкогольной пропаганды среди учащихся; Формирование здорового образа жизни; Оздоровление системы межличностных отношений детей, восстановление его социального статуса в коллективе сверстников.

Методы обучения по программе «Полезные привычки»

Кооперативное обучение – это метод, когда в группах ученики взаимодействуют, решая общую задачу. Мозговой штурм используется для стимуляции высказывания детей по теме или вопросу. Групповая дискуссия – это способ организации совместной деятельности учеников с целью решить групповые задачи или воздействовать на мнения и установки участников в процессе обучения. Ролевое моделирование осуществляется в форме драматических представлений, ролевых игр, передач, телевизионных шоу и др. в этих видах деятельности дети тренируют социально желательное поведение под руководством учителя. Подвижные физические групповые игры, оживляющие активность группы.

### Тематическое планирование

1 класс

Тема: Я.

№	Тема занятия	Количество часов
1	Я – неповторимый человек.	1
2	Культура моей страны.	1
3	Чувства. О чем говорят чувства.	1
4	Множество решений.	1
5	Решение и здоровье	1
6	Нужные и ненужные тебе лекарства.	1
7	Учусь делать здоровый выбор	1
8	Что значит – быть здоровым?»	1
Итого		8

2 класс

Тема: Я и другие.

№	Тема занятия	Количество часов
1	Вкусы и увлечения.	1
2	Учусь находить новых друзей и интересные занятия.	1
3	О чем говорят выразительные движения.	1
4	Учусь понимать людей	2
5	Опасные и безопасные ситуации.	2
6	Учусь принимать решения в опасных ситуации	1
Итого		8

### 3 класс

#### Тема: Формы неагрессивного противодействия чужому давлению

№	Тема занятия	Количество часов
1	Мой характер.	1
2	Учусь оценивать себя сам.	1
3	Учусь взаимодействовать.	2
4	Учусь настаивать на своем.	1
5	Я становлюсь увереннее.	2
6	Когда на меня оказывают давление.	1
Итого		8

### 4 класс

#### Тема: Информация о ПАВ

№	Тема занятия	Количество часов
1	Самоуважение.	1
2	Привычки.	2
3	Дружба	2
4	Учусь сопротивляться давлению.	1
5	Учусь говорить «нет».	2
Итого		8

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

В результате изучения курса обучающиеся получают возможность:

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

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

В результате изучения курса обучающиеся получают возможность:

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

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

В результате изучения курса обучающиеся получают возможность:

- узнать о внешности и чертах характера людей;
- получить представление о самооценке;

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

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

В результате изучения курса обучающиеся получают возможность:

- узнать о качествах, достойных уважения;
- научиться анализировать своих привычек учениками;
- узнать о привычках, укрепляющих здоровье;
- узнать о важных для дружбы условиях, качествах и связи дружбы и социального здоровья;
- познакомиться с видами давления;
- узнать способы сопротивления давлению;
- познакомиться с формами отказа от табака и алкоголя;
- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения

**«Полезные навыки»** — школьная профилактическая программа Проекта ХОУП. Программа создавалась с 1997 по 2003 год разными специалистами, объединенными общей идеей предупреждения курения, употребления алкоголя и наркотиков детьми и подростками.

«Полезные навыки» 1 блока (5-7 классы) формируют у школьников навыки эффективного общения, принятие решений и сопротивления давлению сверстников. «Полезные навыки» для 8-9 класса, также способствует формированию у старших подростков навыков эффективного общения, но и затрагивают вопросы о рациональном принятии решений, ответственного поведения в ситуациях риска употребления наркотиков и инфицирования ВИЧ. К моменту обучения в средней школе большинство детей слышало о наркотиках и наркоманах, ингалянтах, токсикоманах. Источники этой информации СМИ, родители, сверстники, старших братья и сестры. Абсолютное большинство учащихся 5-7 классов не курят и не пьют. Однако возраст, в котором дети начинают экспериментировать с алкоголем, табаком и наркотиками, постоянно снижается. Хотя абсолютное большинство учащихся 8-9

классов не употребляет наркотики и не имеют опыта половой жизни, они приближаются к тому возрасту, когда уровень употребления наркотиков и рискованного полового поведения становится наиболее высоким. Программа «Полезные навыки» позволяет учителю продолжить разговор с подростками о наркотиках, а также загодя и исподволь начать разговор об ответственности и безопасном для здоровья половом поведении.

Цель программы: Научить детей ценить и сохранять своё здоровье и здоровье окружающих, способствовать отношениям взаимной помощи и поддержке в детском коллективе перед лицом опасности, которую в современном обществе несет с собой употребление ПАВ.

Задачи программы: Предоставление гимназистам научно обоснованной, соответствующей возрасту информации о ПАВ; Формирование отрицательного отношения к употреблению ПАВ; Формирование поведенческих навыков ответственного поведения в потенциально опасных ситуациях.

Ожидаемые результаты: У школьников должны сформироваться навыки эффективного общения; Формирование навыков рационального принятия решений и отказа от опасных для здоровья поступков в ситуации группового давления.

Для превентивного обучения доказана эффективность методов обучения в группе: Мозговой штурм; Групповая дискуссия; Ролевое моделирование.

### Тематическое планирование

#### 5 класс

№	Тема занятия	Количество часов
1	Что такое психоактивное вещество?	1
2	Соблюдай безопасность	1
3	Кто и почему употребляет психоактивные вещества?	1
4	Давление, влияние, ситуации..	1
5	Ингалянты	2
6	Моё здоровье	2
Итого		8

#### 6 класс

№	Тема занятия	Количество часов
1	Тревожность	1
2	Преодоление тревожности	1
3	Как начать разговор?	1

4	Как поддерживать и завершать разговор?	1
5	Манипулирование	1
6	Манипулирование и давление	1
7	Наркотики	2
Итого		8

### 7 класс

№	Тема занятия	Количество часов
1	Я и мои поступки	1
2	Самооценка и самовоспитание	1
3	Как преодолевать стеснительность	1
4	Ответственность	2
5	Что такое марихуана?	1
6	Правда и ложь о марихуане	1
7	Вперед к здоровью	1
Итого		8

### 8 класс

№	Тема занятия	Количество часов
1	Мои ценности	1
2	Красота и здоровье	1
3	Возраст, доверие и независимость	1
4	Моё настроение и общение с людьми	1
5	Тренинг навыков невербального общения	1
6	Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения	1
7	Развлечение в компании	1
8	ВИЧ\СПИД	1
Итого		8

### 9 класс

№	Тема занятия	Количество часов
1	Моя внешность	1
2	Чувства, которые мы переживаем	1
3	Как преодолеть конфликт?	1

4	Насилие	1
5	Близкие отношения и риск	1
6	Как заражаются ВИЧ	1
7	Рискованное поведение и ВИЧ	1
8	Безопасное поведение и ВИЧ	1
Итого		8

**Программа «Полезный выбор»** позволит учителю продолжить систематическую воспитательную работу по снижению факторов риска и усилению защитных факторов старшеклассников (10-11 классы).

Возможность разговора о насущных проблемах: предстоящей работе и учебе, свиданиях и конфликтах с родителями создаст подходящие моменты для акцентирования опасных для здоровья ситуаций. Информация об инфекциях передающихся половым путем, сексуальном насилии, ВИЧ и дискриминации наркологических больных и ВИЧ-инфицированных предоставит учителю возможность ещё раз обратить внимание старшеклассников на ответственное и безопасное для здоровья половое поведение. Цель программы: Научить детей ценить и сохранять своё здоровье и здоровье окружающих, способствовать отношениям взаимной помощи и поддержке в детском коллективе перед лицом опасности, которую в современном обществе несет с собой употребление ПАВ и ВИЧ-инфекция.

Задачи программы: Предоставление гимназистам научно обоснованной, соответствующей возрасту информации о ПАВ; Формирование отрицательного отношения к употреблению ПАВ; Формирование поведенческих навыков ответственного поведения в потенциально опасных ситуациях.

Ожидаемые результаты: У старшеклассников должны сформироваться навыки эффективного общения; Формирование навыков рационального принятия решений и отказа от опасных для здоровья поступков в ситуации группового давления; Наличие у школьников объективной информации о ПАВ и ВИЧ инфекции. Методы обучения: Мозговой штурм, Групповая дискуссия, Ролевое моделирование.

### Тематическое планирование

#### 10 класс

№	Тема занятия	Количество часов
1	Всё меняется	1

2	Потребности	1
3	Семья	1
4	Отношения с родителями	1
5	Как выбрать профессию?	1
6	Куда пойти учиться?	1
7	Инфекции, передающиеся половым путем	1
8	Что такое - Тестирование на ВИЧ	1
Итого		8

### 11 класс

№	Тема занятия	Количество часов
1	Как искать работу	1
2	Резюме	1
3	Собеседование	1
4	Социальные стереотипы	1
5	Дискриминация, сила, власть	1
6	Свидание	1
7	Это должен знать каждый	2
Итого		8

### Рекомендуемая литература

1. Обучение жизненно важным навыкам./сост.: Майорова Н.П., Чепурных Е.Е., Шурхут С.М Под ред. Н.П. Майоровой. – СПб.- 2002.
2. Сельцовский А.П., Ющук Н.Д., Поляков С.В. Организация и проведение просветительской работы по проблеме ВИЧ/СПИДа среди учащихся старших классов общеобразовательных школ. Методические рекомендации. 2002. - №8.
3. Всеобщая декларация прав человека. Резолюция 217 А (III) Генеральной Ассамблеи ООН 10 декабря 1948 г. Ратифицирована РФ 5 мая 1998г.
4. Конвенция о правах ребенка. Резолюция №44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20 ноября 1989 г.
5. Федеральный Закон от 30 марта 1995 г. №38-ФЗ «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)».

6. Формирование социально-ответственного поведения у детей и молодёжи. Профилактика девиантного и аддиктивного поведения среди детей и молодёжи в учреждениях высшего, среднего и начального профессионального образования: Учебно-методическое пособие / В.В. Зарецкий, А.Н. Булатников, М.Ю. Воронин, Л.В. Зарецкая, А.С. Калабалин, Н.К. Кирилина, О.А. Толкачёва, В.В. Морозов, О.Е. Батова-Пясецкая, Г.А. Потёмкин – М.: АПКиППРО, 2008. – 188с.
7. Основы групповой работы (при организации и проведении тренинга профилактики злоупотребления ПАВ среди подростков и молодежи), М., 2002 г.
8. Фопель К., Как научить детей сотрудничать? (части 1 – 4), М., 1998 г.