Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

 «основная общеобразовательная школаим.Смирнова Ю.М. д.Горки»

**УТВЕРЖДАЮ:**

                                                                                 Директор школы

                                                                                                       Е.М.       Иванова .                        Приказ № 167

                                                                                                               От23.11.2023г.

**Программа**по профилактике употребление ПАВ  несовершеннолетними

**«*Мой выбор****»* на **2023-2026** г.г.

.

**Составитель программы**:

*Иванова Елена Михайловна*

-педагог-психолог

 2023

Аннотация

Данная программа способствует обеспечить единый комплексный подход    для   эффективного   функционирования   системы   профилактики   употребления ПАВ.  Участниками данной программы являются учащиеся 5-9 классов, их родители, педагоги, психологи, мед. работник и другие специалисты. С учащимися школы реализуются профилактические мероприятия. Программа позволит в результате объединения усилий педагогического и ученического коллективов, медиков, работников правоохранительных органов снизить численность школьников, подверженных употреблению ПАВ.

**Паспорт программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование программы** | Программа по профилактике употребление ПАВ  несовершеннолетними *«****Мой выбор****»*  |
| **Разработчики программы** | Педагог –психолог МАОУ ООШ д.Горки |
| **Цель программы** | Цель: формирование у воспитанников негативного отношения к употреблению ПАВ через воспитание позитивной мотивации к ЗОЖ, развитие социальных навыков и повышение психологической устойчивости. |
| **Сроки реализации программы** | 2023-2026 годы |
| **Исполнители программы** | МАОУ ООШ д.Горки |
| **Ожидаемые конечные результаты реализации программы** |          создание условий для обеспечения защиты прав детей, их социальной реабилитации и адаптации в обществе;         создание условий для формирования у детей потребности к здоровому образу жизни;         создание условий для  получения необходимых знаний по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании и губительному влиянию ПАВ на организм. |

Программа *«Мой выбор»* имеет социально-профилактическую направленность - профилактика употребления психоактивных веществ *(далее - ПАВ)*несовершеннолетними  и предназначена для работы с детьми-подростками в возрасте от 12 до 18 лет. Данная программа является модифицированной, при разработке которой за основу взята  программа кандидата медицинских наук А. В. Соловова *«Навыки   жизни»*.  Программа скорректирована и адаптирована к конкретным условиям реализации. Внесены изменения по объёму материала, отбору тем, порядку их изучения и распределению часов.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. По определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Здоровый образ жизни *(далее - ЗОЖ)* – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Здоровый образ жизни молодого поколения является залогом здоровья нации в целом.

Распространенность и возрастающая с каждым годом статистика употребления ПАВ среди подростков на протяжении многих лет остается одной из ведущих социально значимых проблем нашего общества, определяющих острою необходимость организации решительного и активного противодействия. Федеральный закон от 8 января 1998г. № 3-ФЗ *«О наркотических средствах и психотропных веществах»* *(статья 4, пункт 2)* устанавливает приоритетность мер по профилактике ПАВ и стимулирование деятельности, направленной на антинаркотическую пропаганду. Ситуация обострилась с появлением новых, доступных и дешевых наркотиков, распространение которых происходит через интернет.

По статистике, в России от 3 до 8 млн. человек потребляют наркотики, почти 2/3 из них в возрасте до 30 лет. Средний возраст потребления наркотиков снизился до 14 лет. Потребление ПАВ имеет негативные, социально-экономические, медицинские, психологические, семейные последствия, в конечном итоге оно снижает качество жизни, как отдельного человека, так и популяции в целом. Общее число обучающихся в школе 46 человек. С социально-низким уровнем дохода семьи (низкая заработная плата, либо ее отсутствие, неполные семьи, алкоголизм родителей). Ежегодно, в школе осуществляется набор детей, требующих специального коррекционного обучения.  Современная школа, осуществляя социальную защиту, должна дать учащимся знания, об их правах, о социальных гарантиях и социальных нормах.

Поэтому актуальность данной социально-профилактической программы заключается в том, что она предполагает не только обсуждение вредности и печальных последствий употребления ПАВ, а прежде всего формирование культуры здоровья *(понимания ценности здоровья и здорового образа жизни)* и помощь в освоении навыков эффективной социальной адаптации – умения общаться, строить свои отношения с взрослыми и сверстниками, в развитии способности оценивать свое эмоциональное состояние и управлять им.

Новизна программы заключается в разработке системы профилактики, поиска новых эффективных методов и форм, способствующих не только формированию негативного отношения к ПАВ и потребности в ЗОЖ, но и способствующих усилению у обучающихся *«защитных факторов»* против употребления ПАВ: формирование умений и навыков противостоять негативному давлению окружающей среды, справляться со стрессовыми ситуациями, конструктивно общаться.

В работе по данной программе необходимо учитывать следующие компоненты профилактики употребления ПАВ:

1. Образовательный компонент – знание о действии химических веществ на организм человека, о механизмах развития заболевания зависимости, понимание последствий, к которым приводит химическая зависимость.

2. Психологический компонент – коррекция определенных психологических особенностей личности (характер, эмоционально-волевая сфера, способствующих развитию зависимости от употребления ПАВ.

3. Социальный компонент – формирование жизненных навыков (навыков общения, навыков владения собой, помощь в социальной адаптации подростка.

Цели и задачи программы :

Цель: формирование у воспитанников негативного отношения к употреблению ПАВ через воспитание позитивной мотивации к ЗОЖ, развитие социальных навыков и повышение психологической устойчивости.

Задачи:

1) предоставить воспитанникам объективную информацию о последствиях употребления ПАВ;

2) способствовать формированию у подростков негативного отношения к ПАВ и их **употреблению**;

3) способствовать формированию потребности в ЗОЖ;

4) развивать социальную и личную компетентность (обучение навыкам эффективного общения, навыкам владения собой, навыкам принятия решений, навыкам сопротивления социальному давлению).

Отличительной особенностью данной программы является практическая часть, в которой применяются такие формы и методы, как тренинг, сюжетно-ролевая и деловая игра, эксперимент (демонстрация опытов, показ и обсуждение видеороликов, видеофильмов и мультфильмов, анкетирование, тестирование, конкурсы творческих работ *(рисунков, плакатов, стенгазет, агитлистовок, мини-сочинений)*.

Достижение цели программы осуществляется через сочетание принципов:

1. Гуманизма - утверждения норм уважения и доброжелательного отношения к каждому ребёнку, исключение принуждения и насилия над личностью;

2. Возрастной адекватности – предъявляемый материал, формы и методы соответствуют психологическим особенностям подростков;

3. Научной обоснованности – содержание программы базируется на данных психологии и медицины;

4. Практической целесообразности – материал программы отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с развитием у подростков навыков эффективной социальной адаптации, предупреждением приобщения к ПАВ;

5. Позитивности – акцент предъявляемого материала смещен с борьбы с негативными проявлениями и последствиями на развитие и укрепление здоровья, мотивацию ЗОЖ, выбор здоровой жизненной позиции, умение строить здоровые отношения с другими людьми, принимая ответственность за свое здоровье, свое поведение и свое будущее.

6. Принцип "запретной информации" (детям не сообщаются сведения, способные побуждать интерес к тем или иным аспектам наркотизма).

Программа состоит из трех основных этапов: диагностирующего, деятельностного *(практического)* и обобщающего *(аналитического)*.

Первый этап, диагностирующий, предполагает проведение первичной диагностики по выявлению у воспитанников уровня осведомленности по данному направлению (согласно алгоритму, приложение 2, составление картотеки индивидуального учета подростков *«группы риска»*.

Второй этап, деятельностный, предполагает непосредственно реализацию занятий и мероприятий плана. Первичная профилактика ведется со всеми детьми. Вторичная профилактика – индивидуальная работа (карта индивидуальной профилактической работы с несовершеннолетним *«группы риска»*) и мероприятия по плану взаимодействия с субъектами системы профилактики*(КДН, наркологический диспансер и др.)*

Третий этап, аналитический, предполагает мониторинг проводимой деятельности с целью ее координации, оценки эффективности и определения актуальности дальнейшей работы.

Формы и методы работы

Цель и задачи программы определили комплекс форм и методов, позволивших определить логику работы и достичь искомых результатов.

• Анкетирование, тестирование, социальный опрос.

• Лекция, беседа, дискуссии.

• Тренинги и упражнения тренингового характера.

• Мозговой штурм, решение ситуационных задач.

• Ролевая и деловая игра.

• Рефлексия опыта, полученного на занятиях.

• Конкурсы рисунков, плакатов, стенгазет, агитлистовок, мини-сочинений.

• Просмотр презентаций, социальных роликов, художественных и документальных видеофильмов с последующим их обсуждением.

• Демонстрация опытов *(эксперимент)*.

• Проведение акций, посвященных ЗОЖ, Международным дням борьбы с наркоманией и отказа от курения, Всемирному дню борьбы со СПИДом и др.

• Спортивно-оздоровительные мероприятия.

• Родительский лекторий.

• Консультирование.

Условия реализации **программы**

Для успешной реализации **программы необходимы**:

• помещение *(должно обязательно проветриваться и хорошо освещаться)*;

• конспекты занятий и материалы к ним;

• ноутбук, мультимедийный проектор, экран, цифровые носители информации;

• презентации, видеоматериалы;

• картотека тренинговых упражнений и игр;

• оборудование для проведения опытно-экспериментальной деятельности;

• диагностические методики.

Для усиления профилактической деятельности также необходимо взаимодействие с другими объектами профилактики : привлечение медицинских работников (фельдшер,врач-нарколог), специалистов: педагога- психолога ; учителей физической культуры; родителей.

Реализация программы :17 недель ,

Общие сведения об учебной группе:

• возраст детей от 12 до 18 лет *(девочки и мальчики)*;

• вид учебной группы: группа с переменным составом;

• количество обучающихся до 15 детей *(в соответствии с санитарным минимумом)*.

Построение конспектов занятий: конспекты занятий строятся с учётом возрастной группы детей.

 Занятие имеет следующую структуру: организационный момент, основная часть, заключительная часть и рефлексия занятия.

Рабочая программа состоит из 3-х разделов:

1. Развитие социальной и личной компетентности.

2. Информационно-просветительский блок.

3. Стиль жизни - здоровье.

Содержание **программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы | Темы занятий | Цель занятия |
| 1. | Развитие социальной и личной компетентности. |   | Обучение навыкам эффективного общения, навыкам принятия решений, умениям противостоять давлению сверстников через *«проигрывание»* различных жизненных ситуаций и тренинговых упражнений. |
| 1.1. |  | Вводное занятие Знакомство с целями и задачами **программы**. | Установление **правил** поведения воспитанников в учебной группе. Входное анкетирование и тестирование. |
| 1.2. |  |  Мое общение | Способствовать формированию навыков повседневного общения, навыков ведения диалога, способности выслушивать других. |
| 1.3. |  | Каким ты выглядишь в глазах других? | Формирование у подростков стремления к конструктивному взаимодействию с людьми. Сформировать убеждение, что в случае необходимости можно конструктивно взаимодействовать с самыми разными людьми; привычку искать способы сотрудничества с людьми в различных ситуациях. |
| 1.4. |  | Жизнь по собственному  выбору  | Формирование самосознания подростка, личностный рост. |
| 1.5. |  | Как отстоять свою точку зрения? | Умение сказать *«нет»* Научить подростков отстаивать свою точку зрения. Обучение навыкам сопротивления давлению со стороны кого-либо. Отработка навыка уверенного отказа. |
| 1.6. |  | Конфликты и компромиссы. | Обучение навыкам конструктивного взаимодействия и социально приемлемому реагированию в конфликтных ситуациях. |
| 1.7. |  | Стресс в жизни человека | Научить планировать свою деятельность в период повышения нагрузок; владеть техниками быстрого снятия стресса; противостоять физическим и интеллектуальным перегрузкам. |
| 1.8. |  | Нет, значит, нет! | Формирование у подростков навыков отказа от **употребления ПАВ**, навыков критического осмысления информации, получаемой в неформальных группах. Формирование убеждения в том, что отказ от ПАВ является признаком зрелого поведения, представления о механизмах возникновения зависимости от ПАВ и возможности противостоять этому. |
| 1.9. |  | Вместе – лучше | Сформировать у воспитанников стремление видеть биологическую основу различий в поведении людей; дать представление о различных социальных ролях мужчин и женщин; создать позитивный образ собственного мужского или женского будущего. |
| **2.** | Информационно-просветительский блок |   | Дать воспитанникам научно обоснованную информацию о влиянии ПАВ на организм человека, способствовать формированию негативного отношения к **употреблению** ПАВ и потребности в ЗОЖ. |
| 2.1. |   | Вредные привычки ПАВ ЗОЖ  | Показать, как вредные привычки влияют на поведение человека и развитие его личности. Сформировать знания о ПАВ, о причинах и последствиях их **употребления**, о ЗОЖ, формировать потребность в ЗОЖ.  |
| 2.2. |   | Сквернословие  | Способствовать формированию негативного отношения к использованию в речи сквернословия и нецензурных выражений. |
| 2.3. |   | Что содержится в табачном дыме? Последствия курения | Познакомить воспитанников с составом табачного дыма, с его влиянием на организм человека, особенно подростка. Способствовать формированию осознанного негативного отношения к курению. |
| 2.4. |   | Нет табачному дыму!  | Способствовать формированию осознанного негативного отношения к курению. |
| 2.5. |   | Курительные смеси  | Дать подросткам объективную научную информацию о курительных смесях, об их влиянии на человека. Способствовать формированию осознанного негативного отношения к курению. |
| 2.6. |   | Правда об алкоголизме. | Выработка негативного отношения к употреблению алкоголя. |
| 2.7. |   | Дети в пивной клетке. О вреде  пива и энергетиков | Влияние алкоголя на организм растущего подростка. |
| 2.8. |   | Что такое наркотики | Способствовать формированию у подростков отрицательного отношения к первой пробе любого наркотика. |
| 2.9. |   | Наркотики: употребление, злоупотребление, болезнь.Опасность синтетических наркотиков | Разъяснение опасности возможного приобщения к наркотикам, опасности синтетических наркотиков. |
| 2.10. |   | Токсические вещества  | Способствовать формированию умения распознавать токсические вещества, умения сказать  *«нет»* на предложение *«что-то попробовать»*. |
| 2.11. |   | Что такое ВИЧ? Личная гигиена – основа  профилактики  инфекционных заболеваний | Повышение уровня информированности подростков по проблемам, связанным с ВИЧ, и др. инфекционными заболеваниями. |
| 2.12. |   | Да здравствует жизнь!*(тренинг)* | Формирование устойчивой информации к сохранению здоровья. |
| 3. | Стиль жизни-здоровье! |   | Пропаганда ЗОЖ. |
| 3.1. |   | Фото акция *«Живи ярко!»*  | Пропаганда ЗОЖ.  |
| 3.2. |   | Конкурс рисунков *«Мы выбираем спорт!»*  | Пропаганда ЗОЖ.  |
| 3.3. |   | Эстафета *«Здоровым быть модно!»*  | Формировать потребность в ЗОЖ. |
| 3.4. |   | Интерактивное занятие *«Мой правильный выбор!»*  | Обобщение полученных знаний.  |

Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название разделов, тем | Всего часовХочу такой сайт | Количество часов, в том числе | Формы аттестации/контроля  |
| теория | практика |
| 1. | Развитие социальной и личной компетентности | 16 | 6 | 10 | АнкетированиеТестирование Тренинг |
| 1.1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 |   |
| 1.2. | Мое общение  | 3 | 1 | 2 |   |
| 1.3. | Каким ты выглядишь в глазах других? | 2 | 1 | 1 |   |
| 1.4. | Жизнь по собственному **выбору** | 2 | 1 | 1 |   |
| 1.5. | Как отстоять свою точку зрения? Умение сказать *«нет»*  | 2 | 1 | 1 |   |
| 1.6. | Конфликты и компромиссы. Стресс в жизни человека | 2 | 1 | 1 |   |
| 1.7. | Нет, значит, нет!  | 2 | - | 2 |   |
| 1.8. | Вместе – лучше? | 2 | - | 2 |   |
| 2. | Информационно-просветительский блок  | 24 | 9 | 15 | ОпросТестированиеМини-сочинение  |
| 2.1. | Вредные привычкиПАВ ЗОЖ | 2 | 1 | 1 |   |
| 2.2. | Сквернословие | 2 | 1 | 1 |   |
| 2.3. | Что содержится в табачном дыме? Последствия курения | 2 | 1 | 1 |   |
| 2.4. | Нет табачному дыму! | 2 | - | 2 |   |
| 2.5. | Курительные смеси | 2 | 1 | 1 |   |
| 2.6  | Правда об алкоголизме. | 2 | 1 | 1 |   |
| 2.7. | Дети в пивной клетке. Безвредны ли пиво и энергетики | 2 | - | 2 |   |
| 2.8.. | Что такое наркотики | 2 | 1 | 1 |   |
| 2.9.  | Наркотики: употребление, злоупотребление, болезнь.Опасность синтетических наркотиков | 2 | 1 | 1 |   |
| 2.10. | Токсические вещества | 2 | 1 | 1 |   |
| 2.11. | Что такое ВИЧ | 2 | 1 | 1 |   |
| 2.12. | Личная гигиена – основа профилактики инфекционных заболеваний | 2 | 1 | 1 |   |
| 2.13. | Да здравствует жизнь! *(тренинг)*  | 2 | - | 2 |   |
| 3. | Стиль жизни-здоровье! | 8 |  - | 8 | Интерактивная игра  |
| 3.1 | Фото акция *«Живи ярко!»*  | 2 | - | 2 |   |
| 3.2 | Конкурс рисунков *«Мы выбираем спорт!»*  | 2 | - | 2 |   |
| 3.3. | Эстафета *«Здоровым быть модно!»*  | 2 | - | 2 |   |
| 3.4 | Интерактивное занятие *«Мой правильный выбор!»*  | 2 | - | 2 |   |
|   | Итого: | 48 | 15 |  33 |   |

Формы оценки результативности обучения

1. Текущий контроль: в течение всего учебного года.

Форма контроля: теоретические знания будут выявляться при помощи зачётных работ *(опрос, тестирование, анкетирование, написание мини-сочинений)* и анализа проделанной работы. В ходе реализации **программы** контроль и оценка результатов освоения осуществляется педагогом в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения воспитанниками индивидуальных заданий.

2. Итоговая аттестация: в конце учебного года.

Форма контроля: интерактивное занятие.

Критерии отслеживания эффективности

предложенной программы

Предлагается два способа отслеживания эффективности.

1. Отслеживание эффективности всей программы в целом.

Критерии:

1.1. Появление у подростков устойчивых интересов.

1.2. Повышение успеваемости.

1.3. Изменение количества подростков, стоящих на учете.

1.4. Изменение количества детей, состоящих в *«группе риска»*.

1.5. Изменение представленности причин, по которым дети попадают в *«группу риска»*.

2. Формы отслеживания: анкетирование, тестирование, сочинения, наблюдение, социометрия.

Планируемые результаты программы:

1. Формирование мотивации к ведению ЗОЖ.

2. Повышения уровня информированности о негативном влиянии ПАВ на организм человека.

3. Повышение уровня развития умений и навыков:

а) уверенного позитивного поведения;

б) конструктивного общения между собой и с взрослыми;

в) отстаивания и защиты своей точки зрения;

г) осознанного и уверенного умения сказать: *«Нет»*.

4. Повышение уровня социальной адаптации.

Воспитанник должен знать:

- вредное влияние ПАВ на организм человека;

- причины зависимости и последствия употребления ПАВ;

- болезни, связанные с применением ПАВ;

- безопасные способы противостояния;

- факторы ЗОЖ.

Воспитанник должен уметь:

- применять полученные знания на практике;

- уметь говорить: *«Нет»*;

- вести активный ЗОЖ.

Совместная педагогическая деятельность семьи и педагогов школы:

- тематические родительские часы, лекторий *(в течение года)*;

- индивидуальное консультирование;

- привлечение родителей для участия в спортивных мероприятиях *(в течение года)*.

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения: проектор, экран, компьютер, мультимедийные *(цифровые)* носители информации.

Дидактический материал:

1. Наличие наглядного материала *(буклеты, памятки, листовки, плакаты, выставочные стенды)*;

2. Наличие демонстрационного материала *(оборудование для проведения опытов)*;

3. Картотека тренинговых игр и упражнений;

4. Литература по методике преподавания.

Экранно-звуковые пособия:

1. Социальные видеоролики, видеофильмы, мультфильмы, соответствующие содержанию обучения.

2. Мультимедийные *(цифровые)* образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения.

3. Презентации по темам занятий *(авторские)*.

Список используемой литературы:

1. Соловов А. В. Навыки жизни. Программа ранней профилактики химической зависимости для детей 9-12 лет - М.: 2000.

2. Сирота Н. А., Ялтонский В. М. Программы формирования здорового жизненного стиля - М.: 2000.

3. Журавлева О. В., Зуева С. П., Нижегородова М. Н. Программа *«Путешествие во времени»*. Методические рекомендации по курсу профилактических занятий для подростков. - М : 2000.

4. *«Работающие программы»*, выпуск 1. Подростковая наркомания и СПИД: концептуальный подход. – М.: 2000.

5. *«Работающие программы»*, выпуск 6. Без секрета всему свету… – М.: 2000.

6. Рязанова Д. В. Тренинг с подростками. С чего начать? М., Генезис, 2003.

7. Формирование жизненных навыков: программа профилактики поведенческих факторов риска у подростков. Н. А. Паршутин, Т. П. Симонятова. // Школа здоровья № 4, 1999г.

8. Кривцова С. В., Мухаматулина Е. А. Тренинг. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. //Практическое руководство для школьного психолога--- М. ,1997

9. Сирота Н. А., Ялтонский В. М. Программа формирования эдорового жизненного стиля. // Работающие программы. Выпуск 5. М., 2000.

10. Школа без наркотиков. Книга для педагогов и родителей. Под ред. Л. М. Щипицыной и Е. И. Казаковой, СПб, *«Детство-Пресс»*, 2001.

Интернет-ресурсы:

1. <https://narkopomosh.ru/vrachi>

2.<https://nouintegracija21.mskobr.ru/files/programma_rannej_profilaktiki_himicheskoj_zavisimosti_dlya_detej_9-12_let_navyki_zhizni.pdf>

Приложение:

1. Календарно-тематический план.

2. Алгоритм работы с семьями и детьми по профилактике употребления ПАВ.

3. План календарно-тематических мероприятий.

4. Диагностический материал.