



РАССМОТРЕНО:  
педагогическим советом лицея  
протокол № 7  
«31» мая 2017г.

СОГЛАСОВАНО:  
Заместитель директора по УВР  
 И.Л. Бекреева  
«19» августа 2017г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ лицея имени  
генерал-майора Хисматулина В.И.  
 С.В. Фисун  
приказ № 311 от «19» августа 2017г.



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
лицей имени генерал-майора Хисматулина Василия Ивановича**

**«Я ПРИНИМАЮ ВЫЗОВ»**

**Программа внеурочной деятельности**

**2017 – 2018 учебный год**

Учитель: **Конюхова Светлана Николаевна, учитель психологии**

Возраст детей: **10-12 лет**

Класс: **5-1, 5-2, 5-3, 5-4, 5-5.**

Количество часов:

в год – **34 часа**

в неделю - **1 час**

*Сургут, 2017*

## **Пояснительная записка.**

Проблема потребления наркотических средств и психоактивных веществ среди молодежи в России находится в зоне особого внимания государства и общества. Приоритетным направлением деятельности в сфере сохранения и укрепления здоровья населения является забота о состоянии здоровья молодого поколения, поскольку именно от этой группы зависит общий уровень популяционного здоровья страны. В наибольшей степени здоровью подрастающего поколения угрожает аддиктивное поведение – поведение, зависимое от потребления определенной группы психоактивных веществ. Альтернативой риску употребления психоактивных веществ выступает здоровый образ жизни. К сожалению, ценностные установки, представления о здоровом образе подростков – амбивалентны.

Программа «Я принимаю вызов!» имеет аксеологический (ценностный) и одновременно профилактический характер, направлена на трансформацию системы ценностей подростка из деструктивной области в созидательное, творческое русло. Программа направлена на профилактику употребления наркотических средств и психотропных веществ путем создания социально – педагогических условий развития личности подростков, содействию формирования негативного отношения к употреблению ПАВ, представлений о здоровом образе жизни и важнейших социальных навыках, способствующих успешной адаптации в современном обществе.

Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС к организации внеурочной деятельности в основной школе и опирается на совместную нормативную правовую базу деятельности образовательных организаций.

### **Цели программы:**

Образовательная:- формирование у обучающихся представления о понятиях «здоровье», «здоровый образ жизни», «социальная ответственность».

Воспитательная: - формирование ценностей здорового образа жизни, готовности осмысленно решать повседневные жизненные ситуации, связанные с риском, внутренних установок сопротивления социальному давлению группы, связанному с рисками употребления ПАВ.

Развивающая: развитие критического мышления в отношении информации, связанной с ПАВ и мотивации к социально одобряемой деятельности, создание благоприятных условий для становления и развития личности, формирование ценности здорового образа жизни.

### Задачи:

- Создать психологические условия, способствующие приобретению подростками нового положительного опыта общения как фактора защиты личности от употребления ПАВ.
- Способствовать формированию основ правовой культуры обучающихся.
- Способствовать формированию здорового стиля жизни.
- Создать предпосылки для формирования готовности принимать осознанные решения в повседневных жизненных ситуациях, связанных с социальными рисками.
- Способствовать развитию критического отношения к информации, связанной с ПАВ и предложениям их приобретения и употребления.
- Содействовать развитию мотивации к социально одобряемой деятельности, исключающей употребление ПАВ.
- Создать условия для приобретения опыта целеполагания, разработки и реализации собственных идей и проектов в сфере пропаганды ЗОЖ, законопослушного поведения, предупреждения употребления ПАВ.

Программа рассчитана на 34 часа для занятий учащихся 5-х классов во внеурочное время (по 1 академическому часу в неделю).

В рамках программы предусмотрена организация следующих **видов и форм** внеурочной деятельности (Д.В. Григорьев, П.В. Степанов):

- Познавательная деятельность (познавательные беседы, проектирование, конференция проектных работ);
- Проблемно-ценностное общение ( беседы с элементами дискуссии);
- Игровые практикумы (конкурсы, представление групповых работ);
- Интерактивное взаимодействие в больших и малых группах (психогимнастические упражнения, элементы аутотренинга).

### Актуальность курса «Я принимаю вызов!».

В настоящее время тревогу государства и общества вызывает проблема роста потребления наркотических средств и психоактивных веществ, что отрицательно влияет на здоровье населения страны.

По данным мониторинга исследований, факторами, влияющими на употребление наркотических средств и психотропных подростками от 13 до 18 лет, являются: отношение к употреблению и употребление ПАВ, личностные характеристики, ценностные ориентации, представления о будущем, организация досуга (СПб АППО, 2011-2015). Результаты исследований показывают, что с точки зрения социально-педагогического статуса (низкая самооценка, мотивация и интерес к учебной деятельности, переживание негативных эмоциональных состояний, влияющих на поведение, острых конфликтных и кризисных ситуаций) порядка 10-15% обучающихся общеобразовательных учреждений имеют сегодня достаточно высокий риск наркопотребления. Поэтому для предупреждения и противодействия названным социальным проблемам и рискам актуальным направлением в деятельности современной школы является реализация программ профилактики употребления ПАВ.

Программа основана на методологии компетентностного подхода и предполагает в качестве профилактики не традиционную форму «информирования» о наркотиках и последствиях их действия, а практику, тренировку, направленную на развитие у подростков личностных качеств, предоставляющих возможности решения возникающих проблем конструктивными путями, ориентированными на достижение успешной социальной самореализации и эмоционального благополучия в жизни.

Программа предполагает последовательный переход от общих воспитательных результатов первого уровня к специфическим личностным результатам третьего уровня в различных видах внеурочной деятельности.

### **Формы и режим занятий**

Основная форма работы - групповое взаимодействие. Важным условием проведения рефлексивных, интерактивных бесед является соблюдение формы круга, учет правил и закономерностей организации групповой работы. Педагог становится активным участником взаимодействия при соблюдении принципов партнерских отношений, лично ориентированного и делового общения с подростками. Важным является обучение подростков принятию правил работы в группе, умение подчиняться правилами организовывать свою деятельность во времени. Предлагается использовать диагностирующие материалы.

Профилактические занятия реализуются так же через такие формы, как круглые столы, учебные конференции, диспуты, поисковые и научные исследования, социальное проектирование. Все занятия проводятся в три этапа:

1. Вводная часть. Ритуал начала занятия – проводится с целью создания у участников ощущения принадлежности к группе и настроения на совместную деятельность.
2. Основная часть.
3. Заключительная часть. Ритуал завершения занятия - проводится с целью создания у участников ощущения принадлежности к группе и чувства душевного подъема от совместной деятельности.

Представленная программа предназначена для учащихся 5-х классов, рассчитана на 34 часа, по 1 занятию в неделю. Длительность 40 минут. Место проведения занятия: кабинет психологии. Необходимый инвентарь: мультимедиа, канцтовары (ручки, карандаши, тетради, альбом), диагностический инструментарий.

### **Формы контроля уровня усвоения содержания**

- Тематические выставки творческих работ участников,
- викторины,
- фестиваль достижений участников «Шаги к здоровью: «Я принимаю вызов»»,
- анкетирование участников (анкеты обратной связи),
- обратная связь (рефлексия) участников.

### **Результаты освоения курса**

Личностные результаты:

в рамках когнитивного компонента будут сформированы:

- знание основ ЗОЖ и здоровьесберегающих технологий, правил поведения в ситуациях социального риска,
- основы социально-критического мышления, способность ориентироваться в особенностях социальных отношений и взаимодействий,
- ориентация в системе моральных норм и ценностей.

В рамках ценностного и эмоционального компонентов будут сформированы:

- готовность к равноправному сотрудничеству,

- уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия,
- устойчивость к давлению сверстников и группы, направленному на вовлечение в потребление ПАВ,
- уважение к ценностям семьи, признание ценности здоровья, оптимизм в восприятии мира,
- потребность в самовыражении и самореализации,
- позитивная моральная самооценка и моральные чувства.

В рамках деятельностного компонента будут сформированы:

- готовность и способность к выполнению правовых норм и требований в сфере, касающейся распространения и употребления ПАВ,
- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия,
- умение конструктивно разрешать конфликты,
- умение строить жизненные планы создавать и реализовывать социальные проекты в сфере пропаганды ЗОЖ, профилактики потребления ПАВ,
- готовность делать осознанный выбор в ситуациях социального риска.

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно формулировать задачи как шаги достижения поставленной цели в сфере проектирования ЗОЖ,
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей,
- умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов,
- умение оценивать собственные возможности,
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений.

Познавательные УУД:

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, строить логическое рассуждение, умозаключение,
- умение создавать схемы для решения задач.

Коммуникативные УУД:

- умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, выражать уверенный отказ в асоциальных случаях,
- умение выражать свои чувства и мысли.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

№	Список литературы для педагога	ТСО	Интернет- ресурсы Мультимедиа - ресурсы
1	Цыганкова Н.И., Эрлих О.В. Методические рекомендации для организации занятий курса по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ «Я принимаю вызов!» для 5 класса общеобразовательных организаций .- М.: ООО «Русское слово – учебник», 2016. – ФГОС. Внеурочная деятельность.	Проектор, ПК	<a href="http://k-obr.spb.ru/page/635">http://k-obr.spb.ru/page/635</a> Учебно-методические материалы по тематике административной и уголовной ответственности за реализацию несовершеннолетними алкогольной продукции и табачных изделий, незаконного распространения среди них наркотических средств и психотропных веществ.
2	Цыганкова Н.И., Эрлих О.В. Методические рекомендации для организации занятий курса по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ «Я принимаю вызов!» для 6 класса общеобразовательных организаций .- М.: ООО «Русское слово – учебник», 2016. – ФГОС. Внеурочная деятельность.	Проектор, ПК	/http://festival.1september.ru/articles/510415/ Шарова О.Я. Ролевая игра для подростков о вреде курения «Слушается дело»
3	Программа курса по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ «Я принимаю вызов!». 5-9 классы/ авт.- сост. Н.И.Цыганкова, О.В.Эрлих – М.: ООО «Русское слово – учебник»,2015. ФГОС. Внеурочная деятельность.	Проектор, ПК	<a href="http://www.psychologos.ru/articles/view/metod_besedy">http://www.psychologos.ru/articles/view/metod_besedy</a> Энциклопедия практической психологии <a href="http://detionline.com/helpline/risks">http://detionline.com/helpline/risks</a> Линия помощи «Дети онлайн» nsportal.ru <a href="http://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/librery/2015/02/10/metodicheskaya-razrabotka-my-za-zdorovyy-obraz">http://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/librery/2015/02/10/metodicheskaya-razrabotka-my-za-zdorovyy-obraz</a> Милова М.Ю. Мы за здоровый образ жизни: методическая разработка внеклассного мероприятия.

4	Рабочая тетрадь по курсу «Я принимаю вызов». 5 класс, Н.И.Цыганкова, О.В.Эрлих, М.: ООО «Русское слово – учебник»,2016. ФГОС. Внеурочная деятельность.	Комплект рабочих тетрадей	<a href="http://www.e-osnova.ru/PDF/osnova_22_0_5497.pdf/">http://www.e-osnova.ru/PDF/osnova_22_0_5497.pdf/</a> Программа «Развитие чувства уверенности в себе»
---	--	---------------------------	---

- Психофизиологические основы организации образовательного процесса: учеб.-метод. пособие / В.Д.Повзун, А.А.Повзун; Сургут:ИЦ СурГУ, 2016
- Групповая психокоррекция: тренинги и роли, игры для личностного и профессионального развития/ Т.В. Эксакусто, О.Н. Истратова.- Ростов н/Д: Феникс, 2014.
- Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер»/ Под ред. Е.В. Емельяновой.- СПб.: Речь, 2010
- Рабочая тетрадь по курсу «Я принимаю вызов». 5 класс, Н.И. Цыганкова, О.В.Эрлих, 2016
- Большой психологический словарь/под ред. Б.Г. Мещерякова, акад.В.П.Зинченко.- М.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003/Электронный ресурс: <http://www.psychology.academic.ru/>
- Социометрия: исследование межличностных отношений в группе: <http://psyfactor.org/moreno.htm>
- Школьные программы по организации волонтерского движения, направленного на профилактику потребления ПАВ, ПРОГРАММА «Волонтер»/ Электронный ресурс: /<http://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2013/07/04/volonterskoe-dvizhenie-odin-iz-putey-profilaktiki-upotrebleniya>



## Тематическое планирование курса

### «Я принимаю вызов!»

№	Разделы, темы	Теория	Практика	Всего часов
1.	Навыки вступления в контакт в условиях группового взаимодействия как фактор предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. Первичная диагностика.	1	2	3
2.	Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений.	1	2	3
2.1.	Интерактивная беседа «Мир человеческих отношений- мир эмоций»	1	0	
2.2.	Практикум «Отреагирование негативных эмоциональных состояний»	0	1	
2.3.	Презентация творческих работ участников «Я и мои эмоции»	0	2	
3.	Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте.	1	2	3
3.1.	Интерактивная беседа «Конфликты и технологии разрешения конфликтов»	1	0	
3.2.	Практикум «Технологии разрешения конфликтных ситуаций»	0	2	
3.3.	Тренинг «Навыки позитивного общения в эмоционально напряженных ситуациях»	0	1	
4.	Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ.	1	2	3
4.1.	Интерактивная беседа «Психология жизненного успеха»	1	0	
4.2.	Тренинг «Развитие критического мышления в отношении информации, связанной с ПАВ»	0	1	
4.3.	Тренинг «Технологии принятия ответственного решения»	0	1	
4.4.	Викторина «Мир моего я»	0	1	

5.	Стрессоустойчивость и стратегии совладающего поведения как фактор профилактики употребления ПАВ.	1	1	2
5.1.	Интерактивная беседа «Что такое стресс»	1	0	
5.2.	Тренинг «Как совладать со стрессом. Стратегии совладающего поведения.	0	1	
6.	Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе.	2	2	4
6.1.	Интерактивная беседа «Безопасное поведение и социальные риски, связанные с ПАВ»	2	0	
6.2.	Диспут «Употребление ПАВ – риск для здоровья и жизни: моя личная позиция»	0	1	
6.3.	Практикум «Навыки уверенного поведения в ситуациях социального риска «Спасибо, нет!»	0	1	
6.4.	Практикум с элементами арт-педагогики «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха»	0	1	
7.	Представления о воздействии рекламы в сфере предложения ПАВ на принятие решений	1	2	3
7.1.	Интерактивная беседа «Реклама как метод воздействия в сфере предложения ПАВ на принятие решений»	1	0	
7.2.	Практикум «Как противостоять давлению рекламы в сфере предложения ПАВ»	0	1	
7.3.	Выставка и представление рекламных продуктов, разработанных по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к употреблению ПАВ «Мое здоровье и безопасность»	0	1	
8.	Формирование представлений о социальной ответственности, правовой культуре, административной и уголовной ответственности в сфере употребления и распространения ПАВ.	1	1	2
8.1.	Интерактивная беседа «Правовая культура и правила делового межличностного общения как условие безопасного поведения в обществе»	1	0	
8.2.	Практикум с элементами ролевой игры «Моя правовая ответственность»	0	1	
9.	Интернет-пространство и профилактика употребления ПАВ: риски и возможности»	1	1	2

9.1.	Интерактивная беседа «Информационно-коммуникативная сеть Интернет как поле рисков и сфера возможностей в профилактике употребления ПАВ подростками и молодежью»	1	0	
9.2.	Практикум «Как обеспечить свою безопасность в интернет-пространстве?»	0	1	
10.	Пропаганда ЗОЖ и профилактика употребления ПАВ.	2	4	6
10.1.	Интерактивная беседа «Здоровье человека как ценность и как сфера личной ответственности»	1	0	
10.2.	Практикум с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды ЗОЖ «Здоровый образ жизни для меня»	0	1	
10.3.	Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ и негативному отношению к употреблению ПАВ.	1	2	
10.4.	Выставка и представление проектов по пропаганде ЗОЖ «Здоровый образ жизни для меня»	0	1	
11.	Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиск ресурсов для достижения цели	0	3	3
11.1.	Практикум «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей». Заключительная диагностика.	0	1	
11.2.	Фестиваль достижений «Шаги к здоровью: «Я принимаю вызов!»	0	2	
	Итого	12	22	34

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Первый год обучения

**Тема 1. (Занятия 1,2) Навыки вступления в контакт в условиях группового взаимодействия как фактор предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. Первичная диагностика.**

Формирование группы, интеграция в группу сверстников и построение продуктивного взаимодействия со сверстниками и ведущим. Правила группового взаимодействия, правила круга. Общение как базовая потребность человека. Правила установления контакта как первый этап эффективного группового взаимодействия. Вербальное и невербальное общение. Регуляция собственного речевого поведения как основы коммуникативной компетентности.

**Тема 2 (Занятия 3,4,5) Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений.**

Эмоции и чувства. Понятие агрессии. Способы работы с агрессией, гневом. Профилактика агрессивных проявлений. Основы саморегуляции.

**Тема 3 (Занятия 6,7,8) Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте.**

Психология конфликта, две стороны конфликта. Профилактика конфликтов. Поведение в конфликте. Способы разрешения конфликтов. Способы обосновывания и отстаивания собственной позиции.

**Тема 4 (Занятия 9,10,11,12) Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ.**

Психология жизненного успеха. Я- концепция, самооценка, мотивация достижения успеха. Эмпатия как осознанное понимание и сопереживание чувствам других, выражающаяся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия. Саморегуляция деятельности. Рефлексия как свойство личности. Самоопределение и принятие ответственных решений.

**Тема 5 (Занятия 13,14) Стрессоустойчивость и стратегии совладающего поведения как фактор профилактики употребления ПАВ.**

Что такое стресс. Стрессоустойчивость личности. Представление о ситуациях социального риска. Самоконтроль, поиск социальной поддержки, социальная ответственность, принятие ответственности, принятие решения, положительная переоценка. Стратегии совладающего поведения (коппинг-стратегии).

**Тема 6 (Занятия 15, 16,17,18,19) Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе.**

Понятия и представления о безопасном поведении и социальных рисках, причинах начала употребления ПАВ. Употребление ПАВ как социальная проблема. Истинные или ложные представления о ПАВ. Навыки принятия ответственного решения. Модификация и коррекция присутствующих некоторым участникам группы дезадаптивных моделей поведения.

**Тема 7 (Занятия 20,21,22) Представления о воздействии рекламы в сфере предложения ПАВ на принятие решений.**

Реклама как форма привлечения потребителей ПАВ. Пути влияния на восприятие человека, создание мифов о ПАВ. Формирование у обучающихся представлений о рисках воздействия рекламы на безопасность поведения в сфере предложения ПАВ

**Тема 8 (Занятия 23,24) Формирование представлений о социальной ответственности, правовой культуре, административной и уголовной ответственности в сфере употребления и распространения ПАВ.**

Понятие правовой культуры. Права и обязанности несовершеннолетних, в том числе в сфере ответственности за применение и распространение ПАВ.

**Тема 9 (Занятия 25,26) Интернет-пространство и профилактика употребления ПАВ: риски и возможности».**

Риски и безопасное поведение в информационно-коммуникативной сети Интернет.

**Тема 10 (Занятия 27,28,29,30,31,32) Пропаганда ЗОЖ и профилактика употребления ПАВ.**

Здоровье и здоровый образ жизни. Ценностное отношение к здоровью. Критическое мышление. Рефлексивное общение. Целеполагание в сфере пропаганды здорового образа жизни. Выбор и ответственность. Дискуссия «Что делают мои ровесники, чтобы сохранить свое здоровье?». Создание условий для пропаганды и формирования ценностного отношения к здоровью в образовательной организации.

**Тема 11 (Занятия 33,34) Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиск ресурсов для достижения цели.**

Представления о будущем как показатель социальной зрелости подростка, способности к построению жизненных планов во временной перспективе и прогнозированию как способу предвидения будущих событий и развития процесса. Проектирование успешного и здорового будущего, целеполагания и умения адекватно оценивать свои возможности для достижения цели в различных сферах самостоятельной деятельности, способности прилагать волевые усилия, преодолевать трудности и препятствия на пути достижения поставленных целей, выделять альтернативные способы и выбирать наиболее эффективный способ достижения цели.