



**Администрация Волжского района
муниципального образования «Город Саратов»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 2» г. Саратова**

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МОУ «Гимназия № 2»
г. Саратова

_____ О.В.Земскова
« ____ » _____ 2023г.

**Профилактическая психолого-педагогическая
программа
«Простые правила»
(профилактика раннего употребления подростками
ПАВ)**

Составила: педагог-психолог, высшая категория
Зайцева Жанна Васильевна

2023 г. Саратов

Пояснительная записка

Проблема злоупотребления психоактивными веществами остается чрезвычайно актуальной для России и требует пристального внимания. В употребление психоактивных веществ вовлекаются все новые граждане России, в первую очередь, подростки и молодежь.

Самое ценное у человека – это жизнь, а самое ценное в его жизни – здоровье, за которое борются всеми силами становится не только актуально, но и экономически, практически, жизненно необходимо. Условия, когда болеть было выгоднее, чем работать, ушли в прошлое. Невежество в вопросах здорового образа жизни будет дорого обходиться тем, кто своевременно не позаботится о своем здоровье, здоровье своих детей и близких.

Здоровье и образование признаются приоритетами государства.

В «Национальной доктрине образования в РФ до 2025г.», «Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг.», Законе РФ «Об образовании» и других государственных документах в качестве ведущих выделяются задачи сохранения здоровья детей, оптимизации учебного процесса, разработки здоровьесберегающих технологий обучения и формирования ответственного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

В соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся является приоритетом деятельности образовательного учреждения, поэтому более продуктивным является представление этого направления в формате специальной программы. Состояние здоровья подрастающего поколения является важнейшим показателем эффективности государства, благополучия общества, условием выполнения педагогическим коллективом основной образовательной программы основного общего образования. Программа основана на комплексном подходе, ориентированном не только на личность, но и на потребности человека, внутреннюю переработку, усвоение и присвоение информации. Обучение таким навыкам, как умение заводить знакомства, выбирать себе друзей и правильно общаться с ними, совместно принимать компромиссные и одновременно положительные решения; конструктивному и уверенному поведению в конфликтных и стрессовых ситуациях; правильному построению взаимоотношений с родителями способствует формированию личности с неприязнью или равнодушием к любым психоактивным веществам и развитию навыков противостояния началу употребления психоактивных веществ.

Профилактика злоупотребления ПАВ направлена в первую очередь на формирование у детей навыков эффективной социальной адаптации. Очень важно сформировать у учащихся культуру здоровья, понимание ценности здорового образа жизни. Только осознание личностной ценности здоровья, его

значимости позволяет ребенку понять, почему для него опасно знакомство с психоактивными веществами.

Целенаправленная и систематически спланированная работа с учащимися по формированию культуры здоровья, способствует становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопасного поведения.

Цель программы: профилактика вредных привычек у обучающихся, и формирование у них потребности ведения здорового образа жизни.

Задачи программы:

- ✓ формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения;
- ✓ формирование ценностей здорового образа жизни, сохранения психофизического, репродуктивного здоровья;
- ✓ формирование установок, снижающих вероятность конфликтного поведения и приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психически активных веществ. Формирование ответственного, толерантного поведения

Для решения поставленной цели и задач данной программы работа по профилактике употребления ПАВ, формирование, здорового образа жизни в рамках программы осуществляется по следующим направлениям: диагностическое, профилактическое, коррекционное, просветительское, методическое.

1) Диагностическое направление дает возможность иметь представление о предпочтениях обучающихся их интересах, склонностях. Диагностическое направление необходимо для построения работы по профилактике ПАВ в образовательном учреждении, в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся, социально - психологическом климатом в ученическом коллективе, социальным статусом обучающихся.

В рамках данного направления провести:

- ✓ Обследование обучающихся с применением стандартизированных психологических методик
- ✓ Выявление обучающихся группы «риска»
- ✓ Изучение индивидуальных особенностей обучающихся группы «риска», трудных подростков и их семей, отслеживание у данных обучающихся социальной зрелости и выявление уровня социальной защищенности
- ✓ Выявление статуса и социальной роли в классном коллективе обучающихся данной категории
- ✓ Обеспечение социально – психологического сопровождения

2) Профилактическое направление включает в себя организацию целенаправленной систематической работы по предупреждению возможных социально–психологических проблем у обучающихся, созданию

благоприятного эмоционально-психологического климата в образовательном учреждении, профилактику вредных привычек.

Данное направление ориентировано на развитие стремления обучающихся к здоровому образу жизни, получение обучающимися адекватных знаний по вопросам употребления ПАВ и проявление других аддикций (зависимость), создание благоприятного эмоционально-психологического климата в образовательном учреждении, уверенного поведения и умения решать личностные проблемы.

Профилактическое направление программы включает в себя:

- ✓ разработку осуществление различных мероприятий, направленных на предупреждение возможных девиаций поведения обучающихся: выявление и учет обучающихся «группы риска», то есть склонных к совершению правонарушений, употребляющих ПАВ, допускающих нарушения дисциплины, и правил внутреннего распорядка образовательного учреждения, задержанных органами полиции за нарушение общественного порядка и проведение с ними профилактической и коррекционной работы.
- ✓ организация и проведение различных мероприятий по профилактике ПАВ. Проведение классных часов по формированию ЗОЖ.
- ✓ оказание социально–психологической и педагогической помощи, профилактики суицидальных проявлений.

В рамках данного направления проводится:

1. Предупреждение возможных девиаций у обучающихся
2. Оказание социально – психологической помощи обучающимся, их родителям и учителям
3. Изучение межличностных отношений в классах (социометрия Я.Морено)
4. Организация мероприятий согласно плану мероприятий программы по профилактике ПАВ.
5. Проведение классных часов по формированию ЗОЖ
6. Приглашение специалистов для просветительской работы по формированию ЗОЖ

3)Коррекционное направление

В рамках данного направления проводить:

1. Проведение консультаций с обучающимся, с родителями, классными руководителями и учителями
2. Осуществление коррекции поведения детей «Группы риска»
3. Сотрудничество с социальным педагогом, инспектором ПДН и медицинскими работниками

4) Просветительское направление – одно из основных направлений программы

так как информирование обучающихся и их законных представителей о действии ПАВ на сознание, организм человека, о механизмах развития

зависимости, последствиях к которым приводят вредные привычки, снижает риск употребления ПАВ.

Основная задача данного направления – научить обучающихся понимать и осознавать, что происходит с человеком при употреблении ПАВ, ознакомить с физиологическими, психологическими и социальными последствиями употребления ПАВ. Так же необходимо сформировать у обучающихся точку зрения на употребление ПАВ как слабость воли, социально – психологическую зависимость.

В рамках данного направления проводится:

- ✓ просвещение обучающихся по вопросам профилактики ПАВ
- ✓ просвещение родителей по вопросам здорового образа жизни и вредных привычек: размещение информации на школьном сайте м стендах, выступления на родительских собраниях, организация круглых столов.
- ✓ просвещение учителей по данным вопросам (выступление на МО, консультации)

5) Методическое направление является одним из важных аспектов профилактики употребления ПАВ.

1. Подготовка методических материалов для проведения социально–психологической диагностики в рамках программы.
2. Обработка результатов социально – психологической диагностики, их анализ и оформление банка данных (выводы и рекомендации)
3. Подготовка материалов для выступлений на педагогических советах, совещаниях, МО классных руководителей, родительских собраниях.
4. Создание банка данных обучающихся «группы риска»

Этапы реализации

Первый этап: подготовительный (диагностический)

Время проведения: октябрь-ноябрь

Цель: изучение существующих в детской и подростковой среде тенденций употребления ПАВ.

Задачи:

1. определить степень информированности детей и подростков по вопросам ЗОЖ
2. выделить факторы, влияющие на формирование позитивного отношения к употреблению ПАВ;
3. сделать выводы о степени вовлеченности подростков в проблему и выделить основные целевые группы для дальнейшей работы.

Методы:

- 1) изучение и анализ материалов по данной проблеме
- 2) опрос и анкетирование (анонимное) с целью изучения состояния проблемы в образовательном учреждении при работе с определенной группой детей.

Значение этапа: анализ результатов анкетирования позволяет сделать выводы о степени вовлеченности обучающихся в проблему и выделить три целевые группы:

- ✓ подростки, имеющие опыт употребления ПАВ;
- ✓ подростки, для которых характерно позитивное отношение к употреблению ПАВ;
- ✓ подростки, имеющие четко сформированное негативное отношение к употреблению ПАВ.

Второй этап: организационно-практический.

Время проведения: октябрь – май.

Цель: реализация профилактической работы в образовательном учреждении.

Задачи:

- 1) предоставить обучающимся объективную, соответствующую возрасту информацию о ПАВ и других зависимостях;
- 2) способствовать увеличению знаний обучающихся путем обсуждения проблем, связанных с употреблением ПАВ, о вреде компьютерных игр и т.д.;
- 3) обучить подростков навыкам понимания собственных проблем и критическому отношению к поведению в обществе; способствовать стремлению подростков к пониманию поведения окружающих и анализу своего отношения другими людьми
- 4) создать условия для формирования у обучающихся культуры выбора, научить их принимать ответственные решения, культуры ведения ЗОЖ;
- 5) обеспечить взаимодействие школы с семьей и внешкольными организациями.

Методы работы:

- 1) информационный;
- 2) Анализ и проигрывание конкретных жизненных ситуаций
- 3) Тренинги уверенного поведения

Формы работы: лекция, беседа, конференция, тренинги, консультации, ролевые и деловые игры, круглый стол, конкурсы, дискуссии, социологический опрос, показ видеоматериалов с профилактическим содержанием ПАВ.

Значение этапа:

- 1) развитие у обучающихся таких жизненных навыков, как навыки принятия решения, общения, ответственного поведения, противостояния стрессам, сопротивления негативным социальным влияниям, умение разрешать конфликты;
- 2) формирование потребности в здоровом образе жизни, осознание ценности собственного здоровья и ответственности за него;
- 3) повышение уровня психосоциальной адаптации обучающихся;

4) выработка активной жизненной позиции, исключающей использование наркотиков и алкоголя в качестве средства ухода от жизненных проблем.

Третий этап: заключительный.

Время проведения: апрель - май.

Цель: определение эффективности разработанной системы профилактики ПАВ.

Задачи:

- 1) выделить основные недостатки и достижения в проделанной работе;
- 2) определить изменения личностной позиции обучающихся в отношении проблемы ПАВ;
- 3) определить дальнейшее направление работы по предупреждению

ПАВ.

Методы:

- 1) анализ отчетной документации;
- 2) опрос, беседа;
- 3) анонимное анкетирование.

Примечание. Сравнение результатов первичного и повторного анкетирования дает возможность:

- 1) изучить характер изменений в отношении учащихся к употреблению ПАВ;
- 2) выявить наиболее устойчивые факторы, способствующие приобщению детей и подростков к употреблению ПАВ;
- 3) определить динамику целевых групп.

Значение этапа:

- 1) позволяет обобщить и систематизировать информацию, накопленную в процессе проведения профилактической работы;
- 2) сделать выводы об эффективности предлагаемой системы профилактики;
- 3) на основании выделенных тенденций и закономерностей осуществить планирование дальнейшей работы по профилактике ПАВ.

Перечень направлений работы:

- ✓ формирование мировоззрения за здоровый образ жизни как на уровне социума (школа), так и в микросреде (семья);
- ✓ использование разнообразных методов и средств обучения (модульный принцип обучения);
- ✓ совместная работа учителей, медицинских работников, психологов, (диагностика, медицинское исследование, формирование медицинских знаний у учащихся и их родителей);
- ✓ анализ работы всех заинтересованных служб, контроль над выполнением мероприятий по укреплению и сохранению здоровья обучающихся

Условия реализации

Для повышения эффективности программы следует учитывать несколько условий ее реализации:

- ✓ нужно принять во внимание, что изменение поведения осуществляется при формировании критического мышления к существующей проблеме;
- ✓ в реализацию программы следует включить максимальное количество инициативных обучающихся всех классов, родителей, учителей;
- ✓ изучение эффекта и регулярная оценка того, как идет программа, - важная часть любого проекта, поэтому контроль за ее осуществлением должен быть объективным, систематическим и гласным.

Принципы построения программы

Программа построена на основных принципах профилактической работы в образовательных учреждениях согласно концепции комплексной активной профилактики и реабилитации, адаптированная под школу:

1. *Комплексность* – согласованное взаимодействие с действующими мероприятиями по профилактике психоактивных веществ и пропаганде здорового образа жизни в образовательной среде.
2. *Принцип непрерывности* ориентирует на обеспечение в воспитательно-образовательном процессе единства целей и задач, средств и результатов профилактики во взаимосвязи с общекультурными, социальными и личностными запросами школьников с учетом их возраста.
3. *Принцип интеграции* предполагает объединение усилий субъектов воспитательно-образовательного процесса в комплексы с целью повышения качества формирования здорового образа жизни подростка.
4. *Принцип дифференциации и индивидуализации* предполагает организацию учебно-воспитательного процесса (содержание, формы, методы) с учетом личностных особенностей.
5. *Последовательность* – заключается в том, что задачи и цели должны быть разделены на общие и стратегические, а работа по их реализации проводиться систематически.

Практическая значимость программы состоит в разработке просветительского и диагностического инструментария, а также рекомендаций по профилактике подростковой наркомании с учетом специфики их деятельности, типа воспитательной организации, контингента обучающихся.

Программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей, формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, рационального питания и других способов самосовершенствования.

Адресат программы: Данная программа рассчитана на обучающихся основной школы, она построена с учетом возрастных особенностей развития. В каждой из параллелей проводится по 4 классных часа, по одному классному часу в четверть. Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий.

Ожидаемые результаты программы:

- ✓ Формирование и укрепление антинаркотических установок (непринятие любых форм наркотизации, понимание употребления ПАВ как угрозы внутренней стабильности, здоровья, социального благополучия, установка на отказ от пробы вещества).
- ✓ Существенное увеличение информационного сопровождения образовательного процесса в вопросах профилактики употребления ПАВ и пропаганде здорового образа жизни.
- ✓ Переориентация жизненных ценностей обучающихся, формирование здорового образа жизни;
- ✓ Сокращение потребности и заинтересованности в употреблении ПАВ среди обучающихся образовательного учреждения.

Эффективность профилактической работы.

Показателями эффективности деятельности можно считать остановку или сокращение роста распространенности злоупотребления психоактивными веществами среди детей и подростков, сокращение численности правонарушений, связанных с распространением и употреблением наркотиков, возросшую компетентность населения в отношении проблемы наркомании и ее последствий. Следует различать кратковременные, отставленные и долговременные показатели эффективности. К первым относятся результаты, полученные сразу после проведения акций, уроков или курсов. К отставленным показателям эффективности можно отнести результаты, полученные спустя 1-3 и более лет после начала вмешательства. И, наконец, долговременным эффектом профилактической работы является изменение отношения к наркотикам на границе смены поколений. Не располагая точными показателями экономической эффективности, можно с уверенностью утверждать, что стоимость лечения и реабилитации лиц с химической зависимостью, по своим затратам, превышает затраты на профилактическую деятельность. И если мы ставим реалистичные задачи в противостоянии распространению злоупотребления психоактивными веществами, уменьшении спроса на них, то эффективность при их выполнении неотделима от содержания работы.

Профилактика наркомании – это активный поступательный процесс создания условий и формирования личностных качеств, поддерживающих благополучие человека. Данный процесс призван способствовать

обеспечению безопасной и поддерживающей среды; доступа к информации и к специализированным службам помощи; помощи в приобретении жизненных навыков

Механизм оценки результатов:

На входе и выходе работы с участниками профилактической работы проводится анкетирование, опросы, сбор отзывов и предложений, проведение анализа полученных результатов, корректировка программы с учётом анализа.

Дальнейшее развитие программы:

1. Создание методического материала по первичной профилактике употребления ПАВ.
2. Создание в учебном заведении банка презентаций о профилактике вредных привычек.

Исполнителями основных программных мероприятий выступает педагог-психолог, социальный педагог и обучающиеся МБОУ «средняя школа №26 им. А.С. Пушкина»

Срок реализации программы: 2023 - 2024 учебный год.

Этапы реализации проекта

Первый этап (сентябрь-ноябрь 2023 год)

- диагностика обучающихся
- изучения материала по профилактике употребления ПАВ и формированию ЗОЖ

Второй этап (декабрь – апрель 2023 - 2024 года)

- основной

Третий этап (апрель-май 2024 года)

- заключительный, подведение итогов.

.

Календарно-тематический план

Темы:	Примерные сроки проведения		Кол- во часов
5 класс			
1. «Для чего нужно здоровье? Как сохранить здоровье?»	Сентябрь	Лекторий элементами диагностического интервью	с 1
2. Стресс в жизни школьника	Ноябрь- декабрь	Тренинг игровой	1
3. «Я среди людей, люди вокруг меня»	Январь-март	Тренинг элементами квеста	с 1
4. «В мире гаджетов»	Апрель-май	Лекторий	1
6 класс			
1. «Наше здоровье - в наших руках»	Сентябрь- октябрь	Лекторий элементами диагностического интервью	с 1
2. «Чего я боюсь?»	Ноябрь- декабрь	Тренинг игровой	1
3. Как экономить время и успевать все?	Январь - март	Тренинг элементами квеста	с 1
4. «Жертвы моды»	Апрель	Лекторий	1
7 класс			
1. Я и мои поступки.	Сентябрь- октябрь	Лекторий элементами диагностического интервью	с 1
2. Сила слова.	Ноябрь - декабрь	Тренинг игровой	1
3. Что такое ответственность. Как формировать характер. План самовоспитания.	Январь - март	Тренинг элементами квеста	с 1
4. Мое общение со сверстниками	Апрель - май	Лекторий	1

8 класс			
1. Ценности мира людей. Мои ценности	Сентябрь-октябрь	Лекторий элементами диагностического интервью	с 1
2. Возраст, доверие и независимость. ВИЧ-инфекция	Ноябрь - Декабрь	Тренинг игровой	1
3. Мое настроение и общение с людьми.	Январь - март	Тренинг элементами квеста	с 1
4. Деловая игра «Социальный проект»	Апрель-март	Практическое занятие	
9 класс			
1. Моя внешность.	Сентябрь-октябрь	Лекторий элементами диагностического интервью	с 1
2. Чувства, которые мы переживаем.	Ноябрь - декабрь	Тренинг игровой	1
3. Как пережить экзаменационный стресс.	Январь-март	Тренинг элементами квеста	с 1
4. Рискованное поведение и безопасное поведение	Апрель - май	Лекторий	1

Содержание программы

5 класс

Занятие 1.

«Для чего нужно здоровье? Как сохранить здоровье?»

Цели: Формировать потребность у обучающихся вести здоровый образ жизни.

Задачи:

1. Развивать познавательные интересы у школьников на основе приобретения и применения новых знаний о факторах здоровья.
2. Воспитывать у школьников бережное и ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

3. Раскрыть секрет красоты и хорошего самочувствия: необходимость вести здоровый образ жизни.
4. Рассмотреть здоровье как основную ценность человеческой жизни и человеческого общества.
5. Сформулировать понятие “Здоровье человека”.
6. Раскрыть позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье человека.
7. Формировать убеждения о необходимости сохранения личного здоровья.

Материалы для проведения: компьютер, колонки, проектор, ватман с нарисованной поляной, вырезанные цветы из бумаги

Ход урока.

Приветствие.

Беседа на тему, что означает слово «Здравствуйтесь». Осуждения пословицы: «Здоровья не купишь».

Основная часть.

Мозговой штурм «Что такое здоровье?»; беседа на тему «как сохранить здоровье»; упражнение «Полезное-неполезное»; упражнение «Давай поговорим»; физкультминутка; отгадывание загадок; составление правил здорового образа **жизни**

Рефлексия: «Что нового я узнал сегодня? Как я себя чувствую?». Заполнение «Поляны здоровья»

Занятие 2.

«Стресс в жизни школьника»

Цель: показать обучающимся необходимость заботиться о своем эмоциональном и физическом здоровье, учиться справляться с плохим настроением.

Задачи:

1. Формирование умений находить необходимую информацию, пользоваться словарем;
2. Обучение учащихся элементарным приемам снятия стрессовых состояний, усталости; управлять своим эмоциональным состоянием; разучивание комплекса дыхательных упражнений.
3. Формирование потребности к занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье; формировать у ребят умение использовать полученные знания в повседневной жизни.
4. Развивать первоначальные умения делать умозаключения и выводы.
5. Воспитывать сочувствие к больным людям, уважение и понимание.

Материалы для проведения: столы, проектор, презентация, видеоролик, бумажные листы, ручка, памятки – помощники, толковый словарь.

Ход урока.

Приветствие.

Игра-разминка «Колечко»

Основная часть.

Мини-опрос: «Что такое стресс, и какие ситуации являются стрессовыми?»; мини-лекция о стрессе; мозговой штурм, «Какими способами можно помочь себе преодолеть стресс?»; упражнение «Фотография в рамке»; дыхательная медитация.

Рефлексия: «Что нового я узнал сегодня? Как я себя чувствую?».

Занятие 3.

«Я среди людей, люди вокруг меня».

Цель: формирование представления о значении общения, о правилах культурного общения.

Задачи:

- 1) помочь обучающимся понять ценность общения;
- 2) раскрыть содержание понятия «общение»;
- 3) показать значение общения в жизни человека;
- 4) познакомить с правилами культурного общения.

Материалы для проведения: бумага, салфетки, памятки «Правила общения»

Ход урока.

Приветствие.

Упражнение «Снежинка».

Основная часть.

мини-лекция «Что такое общение и конфликт»; упражнение «Испорченный телефон»; упражнение «Интонация»; упражнение «Цветок души»

Рефлексия: «Что нового я узнал сегодня? Как я себя чувствую?».

Занятие 4.

«В мире гаджетов».

Цель занятия: расширять знания учащихся о компьютере, показать вред и пользу компьютера;

Задачи:

1. формировать навыки организации безопасного взаимодействия с гаджетами; познакомить со средствами профилактики вредного воздействия компьютера на человека;
2. осуществлять профилактику психологической зависимости от компьютера. Оборудование: презентация, мультимедиапроектор,

Материалы для проведения: Выставка учебных пособий, энциклопедий и программ на компакт-дисках, книг по обучению работы на компьютере, памятка по использованию компьютера в домашних условиях.

Ход урока.

Приветствие.

Вступительное слово психолога. Просмотр видеоролика про Дашу и Кешу

Основная часть.

Мозговой штурм. Плюсы и минусы Интернета.; загадки про компьютер; тест. «Интернет –омут»; обсуждение «интернет друг: настоящий ли он друг или нет?»;обсуждение и анализ высказываний Интернет-пользователей; редактирование текста, в котором использовались слова из интернет сленга.

Рефлексия: «Что нового я узнал сегодня? Как я себя чувствую?». Просмотр видео роликов про интернет.

6 класс

Занятие 1.

«Наше здоровье – в наших руках»

Цель: пропаганда здорового образа жизни, изучение правил сохранения здоровья, развивать речь и мышление.

Задачи:

1. воспитывать у обучающихся потребность здорового образа жизни.
2. сформулировать и усвоить правила здорового образа жизни.
3. познакомить обучающихся с формами и правилами отказа от вредных привычек.

Материалы: компьютер, проектор, презентация, набор пословиц о здоровье, вопросы для викторины

Ход урока.

Приветствие.

Упражнение «Разгадывание ребуса»

Основная часть.

Беседа «Что мы знаем о здоровье?»;выработка правил здорового образа жизни; Физкультминутка «Да-нет».Мозговой штурм «От чего зависит наше здоровье» Викторина «Знаете ли вы...»; Упражнение «как сказать нет..»

Рефлексия: Выработка правил здорового образа жизни; «Что нового я узнал сегодня? Как я себя чувствую?».

Занятие 2. **«Чего я боюсь?»**

Цель: снизить школьную тревожность и научить обучающихся с ней справляться.

Задачи:

1. научить обучающихся распознавать свои школьные страхи;
2. помочь ученикам найти способы преодоления страхов;
3. снизить школьную тревожность.

Материалы: листочки, цветные карандаши, краски, три таблички со словами «Да» с веселой рожицей, «Нет» с грустной рожицей, «Иногда, не всегда» с недоумевающей рожицей

Ход урока

Приветствие.

Упражнение «Если весело живется, делай так».

Основная часть

Упражнение "Чего я боюсь?"; упражнение «На ошибках учатся»;
Упражнение «Рисуем слово»

Рефлексия: Какие чувства вы испытывали на занятии? Что вам понравилось? Что удивило? Что обрадовало на занятии? Что получилось? Чем я доволен, а чем нет?

Занятие 3.

Как экономить время и успевать все?

Цель: Формирование у детей таких качеств делового человека таких, как:

- умение правильно организовать свое время,
- уважение к своему и чужому времени,
- чувство времени.

Задачи:

1. Поставить перед учащимися проблемный вопрос: «Что такое время и какую роль время играет в нашей жизни».
2. Ознакомить детей с историей часов.
3. Применяя методы тестирования, помочь ребятам проверить их отношение ко времени.
4. Развитие навыков культуры общения.

Материалы: Памятка «Как стать хозяином своего времени» пословицы о времени, факты; словарь понятий: организованность, собранность, обязательность; изображение часов для каждого ребенка

Ход урока.

Приветствие

Упражнение «Насколько времени я себя чувствую»; вступительное слово психолога. Обсуждение пословиц

Основная часть

Зачитывания рассказа «Секреты времени» и его обсуждение; разгадывание ребуса со знаменитым высказыванием; упражнение «Если бы мне завтра улететь на другую планету»; упражнение «Найди синонимы»; упражнении «Расшифруй пословицы»; физкультурная минутка; игра «Найди слова»; упражнение «Календарик-пинарик»; составление правил сохранения времени

Рефлексия: Какие чувства вы испытывали на занятии? Что вам понравилось? Что удивило? Что обрадовало на занятии? Что получилось? Чем я доволен, а чем нет? Психолог раздает детям памятки как сохранить свое время.

Занятие 4.

«Жертвы моды»

Цель: Формирование эстетического вкуса у обучающихся

Задачи:

1. Дать обучающимся представление о культуре одежды;
2. Показать связь одежды со здоровьем;
3. Формировать отрицательное отношение к слепому подражанию моде;
4. Способствовать воспитанию хорошего вкуса;
5. Развивать критическое мышление.

Материалы: гляцевые журналы; фотографии людей(представителей разных профессий и знаменитостей)

Ход урока.

Приветствие

Беседа «Платье голого короля».

Основная часть

Мозговой штурм «Мода против здоровья»; игра «Угадай»; информационная минутка «Опасные украшения; обсуждение проблемных ситуаций «По моде и мышь в комод», «Полно модиться, живи, как водится!», «В погоне за миллиардерами»; игра «Выбери наряд», игра «Одеться по...»; юмористическая минутка «Как стать жертвой моды?»; дискуссия «Как быть модным и не стать жертвой моды?»; беседа «Мода на здоровье»

Рефлексия: Какие чувства вы испытывали на занятии? Что вам понравилось? Что удивило? Что обрадовало на занятии? Что получилось? Чем я доволен, а чем нет?

7 класс

Занятие 1.

«Я и мои поступки».

Цель: формирование у обучающихся чувства ответственности за свои поступки, научить их процессу обдумывания своего поведения.

Задачи:

1. Разъяснить обучающимся сущность процесса обдумывания своего поведения;
2. Обучить обучающихся нравственной оценке результатов своих поступков;
3. Пропагандировать постановку перед собой положительных целей своей деятельности;
4. Акцентировать внимание на волевом процессе обдумывания своего поведения, воспитании волевых качеств;
5. Развивать у обучающихся творческие способности и дискуссионные навыки.

Материалы: пластиковые тарелочки, бейджики, бумажная полоса шириной 10,5 см. (длина по желанию), игрушка.

Ход урока.

Приветствие

Беседа по теме занятия, знакомство с главным героем.

Основная часть

Ролевая игра «Путешествие на корабле (пристань, палуба, мачта, обед, пристань, конфликт)».

Рефлексия: Ребята как вы думаете, какова была цель нашего классного часа? Нам удалось достичь этой цели? Что помогло достичь этой цели? Вы можете сказать тему нашего классного часа? Мне нравятся ваши предположения, но на самом деле мы говорили о поступках. Попробуйте сформировать еще раз тему нашего классного часа. Вы, конечно же, молодцы, но тема нашего классного часа «Я и мои поступки». Скажите мне, пожалуйста, чему вы сегодня научились?

Упражнение «Самый лучший друг».

Занятие 2.

«Сила слова».

Цель: формирование у обучающихся чувства ответственности за свои поступки, научить их процессу обдумывания своего поведения.

Задачи:

6. Разъяснить обучающимся сущность процесса обдумывания своего поведения;

7. Обучить обучающихся нравственной оценке результатов своих поступков;
8. Пропагандировать постановку перед собой положительных целей своей деятельности;
9. Акцентировать внимание на волевом процессе обдумывания своего поведения, воспитании волевых качеств;
10. Развивать у обучающихся творческие способности и дискуссионные навыки.

Материалы: пластиковые тарелочки, бейджики, бумажная полоса шириной 10,5 см. (длина по желанию), игрушка.

Ход урока.

Приветствие

Беседа по теме занятия, знакомство с главным героем.

Основная часть

Ролевая игра «Путешествие на корабле (пристань, палуба, мачта, обед, пристань, конфликт)».

Рефлексия: Ребята как вы думаете, какова была цель нашего классного часа? Нам удалось достичь этой цели? Что помогло достичь этой цели? Вы можете сказать тему нашего классного часа? Мне нравятся ваши предположения, но на самом деле мы говорили о поступках. Попробуйте сформировать еще раз тему нашего классного часа. Вы, конечно же, молодцы, но тема нашего классного часа «Я и мои поступки». Скажите мне, пожалуйста, чему вы сегодня научились?

Упражнение «Самый лучший друг».

Структура практических занятий:

Длительность одного занятия варьируется от 40 до 60 минут, в зависимости от его темы. Занятия рассчитаны на работу с обучающимися 11 - 15 лет. Проводится 1 или 2 раза в четверть

Для проведения занятий группа рассаживается в круг или за партами(в зависимости от темы занятия). В начале каждого тренинга обучающиеся вырабатывают правила, которых они будут придерживаться в течение всего тренинга; могут высказывать собственное мнение, не подвергаясь критике, участвовать в активном обсуждении поднимаемых на занятии вопросов, в упражнениях, групповых дискуссиях. Причем участие - добровольное. Ведущий не принуждает ученика при его отказе отвечать на вопросы или выполнять упражнения, но всячески поощряет его участие.

Материалы необходимые для работы: доска, мел, проектор, компьютер.

Каждое занятие обычно содержит следующие части:

- выяснение знаний и представлений обучающихся по данной теме;
- сообщение новой информации и обобщение имеющейся;

- отработка навыков.

При проведении занятия используются разные формы работы: групповая дискуссия, «мозговой штурм», ролевая игра, работа в малых группах - в парах и тройках и т.д.

Список использованной литературы

1. Березина С. В. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании // М.: Институт психотерапии, 2000;
2. Воспитательный потенциал семьи и социализация детей // Педагогика. 1999. № 4.
3. Зайцев С. А. 100 вредных детских привычек и как от них избавиться // Книжный дом, 2008;
4. Касаткин В. Н., Паршутин И. А., Рязанова О. Л., Симонятова Т. П., Сударкина М. А., Балабан Ю. Л. «Здоровье» - Программа профилактики курения в школе // М., 2003;
5. Крыжановская Л.М. Психология семьи: проблемы психолого-педагогической реабилитации. М., 2005.
6. Миняров В.М. Психология семейного воспитания (диагностико-коррекционный аспект). М., 2000.
7. Муратова И. Д. , Сидоров П. И. «Антиалкогольное воспитание в школе», Архангельск, 2005;
8. Петракова Т.Н. Руководство по профилактике наркомании среди детей и подростков. М., 2007.
9. Простакова Т. М. Кризис подросткового возраста. // Феникс, 2009;
- 10.**Профилактика наркомании и других видов зависимостей от ПАВ среди молодежи. Концепция программы. - М.:2000.
11. Психология современного подростка / Под ред. Л.А. Регуш. СПб., 2005.
12. Психологические проблемы современной российской семьи: Материалы научно-практической конференции. М., 2005.
13. Родионов В.А. II Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. 2004. №3.
14. Руководство по профилактике злоупотребления ПАВ несовершеннолетними и молодежью / Под науч. ред. Л.М. Шипицыной и Л.С.Шпилени. СПб., 2003. Спиваховская А.С. Детско-родительские

отношения. СПб., 2005

15. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Эффективные программы профилактики зависимостей от наркотиков и других форм зависимого поведения. М., 2004.

Интернет ресурсы. <http://tolerantnost.narod.ru/intrest.html>;
http://cezare5526.ucoz.hu/blog/krug_veseloe_solnce_81sm_mnogo_pred