

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»  
(МБУ ДО ППМС-центр)**

**ПРИНЯТА**  
решением Педагогического  
совета МБУ ДО ППМС-центр  
Протокол от 26.08.2024 № 1

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом директора  
МБУ ДО ППМС-центр  
от 26.08 2024 г № 136-п

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«МОЙ ВЫБОР – ОТВЕТСТВЕННОСТЬ»**

Возраст обучающихся: 13-18 лет  
Срок реализации программы: от 9 до 60  
часов

Составители:  
Воробьева А. В., педагог-психолог  
Кашафутдинова Ю.Д., педагог-психолог  
Невешкина В. С., педагог-психолог  
Чернева А. С., педагог-психолог

Дзержинск  
2024 г.

## Оглавление

Раздел 1 Комплекс основных характеристик Программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Целеполагание и задачи	7
1.3. Содержание Программы	9
1.3.1. Учебный план	9
1.3.2. Рабочая программа	11
1.4. Планируемые результаты	18
Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий	20
2.1. Календарный учебный график	20
2.2. Воспитательные мероприятия	22
2.3. Условия реализации Программы	23
2.3.1. Материально-техническое обеспечение	23
2.3.2. Кадровое обеспечение	23
2.3.3. Создание специальных условий для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья	26
2.4. Форма аттестации	29
2.5. Оценочные материалы для мониторинга	30
2.5.1. Показатели успешности освоения Программы	31
2.5.2. Мониторинг результативности реализации Программы	32
2.6. Методическое обеспечение Программы	33
2.7. Список литературы	48

## Раздел 1 Комплекс основных характеристик Программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Мой выбор - ответственность» (далее – Программа) является общеразвивающей Программой социально-гуманитарной направленности.

Молодое поколение России переживает кризисную социально-психологическую ситуацию: меняются стереотипы поведения в обществе, нормативные и ценностные ориентации, меняется рынок труда, будущее неизвестно, меняется формат работы, непрерывно возрастает интенсивность стрессовых ситуаций, что вызывает состояние психоэмоционального напряжения, увеличение форм саморазрушающего поведения, в том числе суицидального. Без определенных жизненных навыков и четко выбранных жизненных целей подростки оказываются не подготовленными ко многим ситуациям социального риска, в том числе таким опасным для здоровья, как употребление психоактивных веществ, интернет-зависимость. Происходит неуклонное "омоложение" употребления ПАВ, возраст приобщения к данным веществам снижается до 8 - 10 лет. Кроме роста числа лиц, злоупотребляющих психоактивными веществами, отмечается увеличение объема негативных медико-социальных последствий: возросшая смертность, увеличение в десятки раз числа суицидальных попыток, а также сопутствующих болезней: СПИД, инфекционный гепатит, венерические болезни, туберкулез и другие заболевания.

Результаты мониторинга, проводимого МБУ ДО ППМС-центром, свидетельствуют о том, что за три года почти в 2 раза возросла доля подростков, употребляющих алкоголь, при этом среди употребляющих алкогольные напитки преобладают девушки. К старшим классам возрастает употребление вина и крепких алкогольных напитков. Высокий риск возникновения зависимостей от ПАВ диагностирован у 14,4% подростков, у 26,9% - умеренный риск. Выраженная склонность к законопослушному поведению диагностируется только у 27,7% подростков. Таким образом, в отношении более 70% подростков необходима целенаправленная работа по профилактике девиантного поведения: воспитанию у них устойчивости к аддиктивным и асоциальным вызовам; формированию законопослушного поведения.

В тоже время современную жизнь человека в обществе практически невозможно представить без Интернета. Интернет становится все более значимым фактором социализации и социальной адаптации детей и подростков. Наряду с этим, многократно возрастают и риски негативного влияния на психологическое самочувствие, эмоциональное благополучие, здоровье и даже жизнь ребенка. Это такие риски как: контентные, коммуникационные, электронные (кибер-), потребительские, интернет-зависимость.

В последнее время все большую тревогу вызывает распространение рисков, связанных с вовлечением несовершеннолетних в опасные группы и сообщества. Это, прежде всего, так называемые «группы смерти», экстремистские группы и группы, предлагающие несовершеннолетним «работу», заключающуюся в незаконной деятельности (в распространении каких-либо запрещенных веществ, литературы и т.п.). Действие этих рисков очень трудно контролировать, т.к. закрытые группы возникают в сети с другими названиями, а вместо заблокированных страниц создаются новые, а для распространения информации используются «хештеги».

В соответствии со ст. 75, п.1 Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» важными направлениями содержания дополнительного образования детей являются формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, обеспечение адаптации детей к жизни в обществе, профессиональная ориентация.

В связи с этим, актуальной задачей становится создание в образовательной среде условий для предупреждения нежелательных влияний интернета на личность школьников и проведение работы по самоопределению старшеклассников. Создание технологии профилактики интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков, технологии выбора профессии – это социальный запрос не только семьи и школы, но и общества в целом.

В соответствии с приказом министра образования РФ от 23.03.99 № 718 приоритетным направлением в деятельности образовательных учреждений признана комплексная профилактика по предупреждению злоупотребления психоактивными веществами. На основании Концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде, одобренная Министерством образования России и решением Правительственной комиссии по противодействию злоупотреблению наркотическими средствами и их незаконному обороту от 22.05.2000 основным в деятельности органов и учреждений образования в сфере антинаркотической профилактической работы является предупреждение наркомании, алкоголизма в основных сферах жизнедеятельности детей и молодежи.

Опыт профилактической работы (А.Я. Варга, Н.В. Вострокнутов, Е.А. Кошкина) показал, что крайне быстрая деградация личности людей с наркотической зависимостью и объективная трудоемкость и долговременность восстановительных медико-психолого-педагогических реабилитационных воздействий, имеющих даже при качественном проведении низкую эффективность, требуют смещения основной направленности антинаркотической деятельности с лечения и реабилитации наркозависимых на предупреждение возникновения наркотизации, то есть приоритетной должна являться именно первичная профилактика.

При этом первичная профилактическая помощь должна обеспечиваться не только методами, ориентированными на развитие личностных ресурсов учащихся, но и методами, направленными на формирование у них

ценностного отношения к здоровому образу жизни, воспитание культуры, привитие нравственных и моральных ценностей.

Проориентационная работа, проведенная со школьником, помогает увидеть интересы, желания, раскрыть потенциал ребенка, что ведет к осознанному повышению мотивации к учебе.

Наиболее эффективной является поуровневая модель психолого-педагогического сопровождения профилактики. В данной модели реализуется подход по социальным уровням, начиная от подростка и его семьи (уровень личности), далее – уровень группы, ближайшее окружение сверстников, затем – школы (уровень педагогического коллектива). Следующий уровень – уровень государственных учреждений, на котором осуществляется межведомственное взаимодействие специалистов системы образования, учреждений социальной защиты населения и системы здравоохранения, сотрудников органов внутренних дел, представителей общественных объединений и организаций, представителей образовательных организаций, а также представителей СМИ.

На групповом уровне – обучение подростков-волонтеров по принципу «равный – равному». Суть его состоит в подготовке волонтеров из числа самих обучающихся, чаще неформальных лидеров, способных своими силами вести пропаганду в детском коллективе, направленную на снижение деструктивного, зависимого поведения, в том числе и уровня суицидального риска.

У подростков именно сверстник является авторитетом и образцом для подражания в группе. Важно, чтобы кумиром оказался человек, чьими жизненными ценностями являются здоровье, самосовершенствование, помощь другим людям, целестроение своей жизни. Работа со школьными лидерами, формирование из них команды волонтеров помогает обществу получать более эффективных членов общества, способных брать ответственность за собственное здоровье и будущее, помогать сверстникам решать конфликтные ситуации, снижать уровень инфантильности и агрессии в школьном сообществе.

### **Отличительная особенность Программы**

Данная Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья несовершеннолетних, осознанное построение своего будущего и предполагает использование интегративного подхода, который включает как информирование участников по проблеме, так и формирование психологической компетентности и социальных навыков, выработку личностной и социальной позиции в отношении рисков и угроз, организацию деятельности, альтернативной разного вида зависимостям, формирование плана действий по построению своей будущей карьеры.

Программа является модульной, т.к. по способу организации своего содержания составлена из самостоятельных, устойчивых, целостных блоков.

Программа предусматривает осуществление взаимодействия с классными руководителями учащихся, родителями/законными представителями и администрацией образовательных учреждений.

Теоретическими основами Программы являются положения Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, Н.С. Пряжникова, Е.А. Климова, социально-когнитивная теория А. Бандуры, а также методические рекомендации центра «Планетариум» (Министерство общего и профессионального образования), методические рекомендации ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», методические рекомендации Центра тестирования и развития «Гуманитарные технологии».

### **Адресат Программы**

Материалы Программы предназначены для обучающихся 5-7-х, 8-11-х классов общеобразовательных организаций. На развивающие занятия с элементами тренинга, на тренинг зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ в возрасте 11-18 лет без конкурса.

### **Объем и срок освоения программы –**

Время ведения модуля Программы – от 5 до 22 часов. Продолжительность программы может варьировать от 3 дней до 2,5 месяцев в зависимости от кратности занятий. Общий объем программы составляет 45 (51) часов.

Формы обучения – очная.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Занятия организуются в учебных группах как одного возраста, так и разновозрастных группах. Количество обучающихся в модулях «Навыки жизни», «Навыки ответственного поведения», «Мы и Сети: безопасность в интернете»: до 15 человек в 1 группе. Количество обучающихся в модуле «Моя профессия» - учебный класс до 30 человек. Данные занятия проводят два психолога. Количество обучающихся, участвующих в деловых играх и форум-театре - от 12 до 40 человек. Данные мероприятия проводят два психолога.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность**

*1 модуль* — Тренинг «**Навыки жизни**» для обучающихся 7-8 классов проводятся со сменным составом обучающихся в группах по 10-15 человек, которые принимаются в объединение по рекомендации педагогов ОО, согласия родителей и по желанию самого участника. Режим работы определяется по согласованию с образовательной организацией, родителями/законными представителями 3 дня по 6 часов, или может проводиться 2 раза в месяц в зависимости от возможностей образовательных организаций. Основной формой занятий является интенсивный тренинг как одна эффективных форм получения новых компетенций. Многолетний опыт проведения тренинговых занятий с обучающимися 14-16 лет показывает, что обучающиеся сохраняют работоспособность на протяжении 6 академических

часов при использовании интерактивных методов. Продолжительность модуля – 18 часов.

**2 модуль** – Тренинг/развивающие занятия с элементами тренинга «**Навыки ответственного поведения**» для обучающихся 9 классов проводятся со сменным составом обучающихся в группах по 10-15 человек, которые принимаются в объединение по рекомендации педагогов ОО, согласия родителей и по желанию самого участника. Режим работы определяется по согласованию с образовательной организацией, родителями/законными представителями 1-2 р/нед.\* 2-3 часа=1-2,5 мес., или 3 дня по 6 часов, или может проводиться 2 раза в месяц в зависимости о возможностей образовательных организаций. Основной формой занятий является интенсивный тренинг как одна эффективных форм получения новых компетенций. Многолетний опыт проведения тренинговых занятий с обучающимися 14-16 лет показывает, что обучающиеся сохраняют работоспособность на протяжении 6 академических часов при использовании интерактивных методов. Продолжительность модуля – 18 часов.

**3 модуль** - «**Мы и Сети: безопасность в интернете**». Режим занятий, их периодичность и продолжительность аналогичная 2 модулю. В данный модуль также входит деловая игра для семиклассников «Я за безопасный интернет» и форум-театр для волонтеров «Мы выбираем жизнь!» - продолжительность каждого мероприятия 2 часа. Продолжительность модуля – 22 часа.

**4 модуль** – Тренинг «**Моя профессия**» проводится с обучающимися в группах до 30 человек, которые принимаются в объединение по рекомендации педагогов ОО, согласия родителей и по желанию самого участника. Режим работы определяется по согласованию с образовательной организацией, родителями/законными представителями 3 дня по 2-3 часа. Продолжительность модуля – 6 часов.

Режим работы определяется по согласованию с законными представителями ребенка.

## **1.2 Цель и задачи Программы**

**Цель:** формирование ответственности за собственную жизнь и здоровье через пропаганду здорового образа жизни, формирование критического отношения к получаемой информации, как в реальном, так и виртуальном мире, стимуляцию осознания своих интересов, желаний, талантов, личностного роста и творчества у несовершеннолетних, профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков; профилактика агрессивных проявлений, обучение способам бесконфликтного общения и саморегуляции.

### **Задачи:**

- **Предметные:** Дать достоверную информацию о зависимостях, в том числе интернет-зависимостях. Познакомить обучающихся с видами информации, способной причинить вред здоровью и развитию школьников, с

негативными последствиями распространения такой информации, а также с приемами психологического манипулирования. Дать информацию о технологии выбора профессии («хочу», «могу», «надо»), о новых профессиях, появившихся за последнее 10-летие, о технологии построения карьеры. Дать достоверную информацию о влиянии отсутствия навыков конструктивного общения между людьми на взаимодействие с окружающими и общее самочувствие человека. Мотивировать к самостоятельному использованию полученных знаний и навыков в реальной жизни.

- *Метапредметные:* Развивать способности принимать ответственное и критичное решение в ситуации выбора, навыки саморегуляции и эффективного взаимодействия с окружающими, поведения в конфликтной ситуации, противостояния манипуляции. Мотивировать к дальнейшему использованию полученных знаний и навыков в реальной жизни и самостоятельному информированию друзей. Оказывать помощь в формировании способности принимать ответственное решение в ситуации выбора (ограниченного выбора), навыков эффективного взаимодействия с окружающими, поведения в конфликтной ситуации, саморегуляции.

- *Личностные:* Формировать навыки здорового образа жизни. Тренировать навык распознавания манипуляций. Обучить правилам ответственного и безопасного пользования услугами Интернет, в том числе способам защиты от опасных посягательств в сетях, в частности, от таких способов разрушительного воздействия на психику детей, как кибербуллинг (жестокое обращение с детьми в виртуальной среде). Способствовать формированию позитивной Я-концепции и адекватной самооценки, пониманию личностных особенностей, интересов, склонностей, желаний, мотивов выбора будущей профессии. способствовать формированию навыков ответственного поведения.



### 1.3. Содержание Программы

#### 1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название модуля, темы, блока	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>«Навыки жизни» для обучающихся 7-8 классов</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	Тестирование Наблюдение Анкетирование Опрос
1.1	Основы эмоционального интеллекта	6	1,5	4,5	Тестирование Наблюдение Анкетирование Опрос
1.2	Я и другие уверенность общение конфликты границы	6	1,5	4,5	Тестирование Наблюдение Анкетирование Опрос
1.3	Безопасность в сети и жизни манипуляции рискованное поведение в реальной и виртуальной жизни	6	1,5	4,5	Тестирование Наблюдение Анкетирование Опрос
<b>2</b>	<b>«Навыки ответственного поведения» для обучающихся 9-х классов</b>	<b>18</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	Анкетирование Наблюдение Субъективная оценка Опрос
2.1	Актуализация проблемы, осознание отношения, определение понятия ПАВ, виды зависимостей	4	1	3	Анкетирование Наблюдение Субъективная оценка Опрос
2.2	Знакомство с понятием аддикция: психологическая и биологическая зависимость. Отработка социальных навыков ответственного	7	1	6	

	поведения.				
2.3	Ценность здоровья как важная жизненная ценность. Принципы здорового образа жизни. Отработка навыков саморегуляции состояния и поведения	7	1	6	
<b>3.</b>	<b>«Мы и Сети: безопасность в Интернете» для обучающихся 7-10 классов</b>	<b>18</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	Анкетирование Наблюдение Субъективная оценка Опрос
3.1	«Интернет – друг или враг?»	6	1	5	Наблюдение Анкетирование Субъективная оценка Опрос
3.2	«Как нас ловят в Сети»	6	1	5	
3.3	«Я выбираю безопасность»	6	1	5	
<b>4.</b>	<b>«Моя профессия» для обучающихся 8-11-х классов</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	Тестирование Анкетирование Наблюдение Опрос
4.1	«Открой свой потенциал»	3	0,5	1,8	Тестирование Анкетирование Наблюдение Опрос
4.2	«Изучи современные профессии»	2	1	1	Тестирование Анкетирование Наблюдение Опрос
4.3	«Сделай выбор и действуй»	2	0,2	1,8	Тестирование Анкетирование Наблюдение Опрос
	<b>Итого</b>	<b>60</b>	<b>14</b>	<b>46</b>	

## 1.3.2. Рабочая программа

### *Модуль «Навыки жизни»*

#### **Блок 1: «Основы эмоционального интеллекта» (6 часов)**

##### **Тема 1: Эмоции, их значение в жизни человека (2 часа)**

###### **Теория (30 минут):**

Понятие эмоций, классификация эмоций

Для чего нужны эмоции

Базовые эмоции

- Радость
- Гнев, злость
- Грусть
- Страх
- Отвращение
- Доверие
- Интерес
- Удовольствие

Просмотр мультфильмов, видеороликов об эмоциях (мультфильмы «Страхи», «Обида», «Знакомство эмоциями», отрывок мультфильма «Головоломка»)

Где живут эмоции

Сложение эмоций. Колесо Плутчика

- Зависть
- Обида
- Тревога
- Любовь

Понимание и анализ эмоций

###### **Практика (1,5 часа):**

Игра «Снежный ком» (эмоции)

Обсуждение просмотренных мультфильмов и видеороликов

Игра «Угадай эмоцию»

КИМ «Человечки»

КИМ «Эскимо радости»

КИМ «Спиннер грусти»

КИМ «Коробка гнева»

КИМ «Мои эмоции»

##### **Тема 2: Настроение (1 час)**

###### **Теория (0,5 часа):**

Понятие чувства

Для чего нужны чувства

Чем чувства отличаются от эмоций

###### **Практика (0,5 часа):**

Мозговой штурм «Что улучшает (портит) настроение»  
Рефлексия

### **Тема 3: Основы эмоциональной саморегуляции (2 часа)**

#### **Теория (0,5 часа):**

Выражение эмоций

Понятие эмоциональной выразительности

Мимика, пантомимика

Понятие эмоционального самоконтроля и саморегуляции

Способы экологичного выражения эмоций

#### **Практика (2,5 часа):**

Мозговой штурм «Что делать, когда страшно»

Мозговой штурм «Как справлять с тревогой»

КИМ «Телесные практики самопомощи»

КИМ «Арт-терапевтические техники разрядки»

#### **Блок 2 Я и другие (6 часов)**

### **Тема 1: Навыки уверенного поведения (1,5 часа)**

#### **Теория (0,25 часа):**

Понятие неуверенного, уверенного и агрессивного поведения

Самооценка

Уверенность в себе

Понятие ассертивности и ассертивного поведения

Принципы ассертивного поведения

Техники ассертивного поведения

#### **Практика: (1,25 часа)**

Походка уверенного человека. Интонации

разыгрывание ситуаций с уверенным и неуверенным ответом.

КИМ «Ай, да я!»

КИМ «Комплименты»

КИМ «10 определений, за которые меня можно любить»

### **Тема 2: Общение (2 часа)**

#### **Теория (0,75 часа):**

Что такое общение и для чего оно нужно

Виды общения

Барьеры общения

Безоценочное восприятие

Комплименты и похвала

#### **Практика (1,25 часа):**

КИМ «Что мне помогает/мешает общаться»

КИМ «Общение в разных позициях»

КИМ: «Опиши, не оценивая»

КИМ «Если бы ты был временем года»

### **Тема 3: Конфликты (1,5 час)**

#### **Теория (0,25 час):**

Понятие спора, ссоры, конфликта

Внутриличностный и межличностный конфликты

Стратегии поведения в конфликтах

Динамика конфликта

Я-сообщения

**Практика (1,25 час):**

Беседа на тему «Конфликты: хорошо это или плохо? Почему возникают конфликты?»

КИМ «Снежинка»

КИМ «Конфликтные ситуации»

КИМ «6 или 9?»

Обсуждение результатов теста

**Тема 4: Психологические границы (1 час)**

**Теория (0,5 часа):**

Понятие психологических границ

Для чего нужны психологические границы

Пирамида Маслоу

Как понять, что границы нарушены?

Волшебное слово «НЕТ»

Учимся соблюдать и защищать границы

**Практика (0,5 часа):**

КИМ «А ну-ка подойди»

Обсуждение

Мозговой штурм «Почему мы нарушаем чужие границы и разрешаем нарушать наши»

**Блок 3: «Безопасность в сети и жизни» (6 часов)**

**Тема 1: Манипуляции**

**Теория; (0, 5 часа)**

Что такое манипуляция? Как распознать и как реагировать.

Понятия физического и психологического насилия, токсичного общения, абьюза, манипуляции

Психологическая безопасность в общении

Понятие и принципы ненасильственного общения М. Розенберга

Язык жирафа

**Практика: (1,5 часа)**

КИМ «Выйди из круга»

Мозговой штурм «Проблемные ситуации, Распознай манипуляцию и ответь»

**Тема 2: Рискованное поведение в реальной и виртуальной жизни (2 часа)**

**Теория (0,5 часа)**

Правила безопасного общения в интернете, личное и публичное

Риски и опасности в интернете. Правило: «Нет-уйди-расскажи»

**Практика (1, 5 часа)**

Мозговой штурм «Плюсы и минусы общения в интернете»

КИМ «Расскажи о человеке по его профилю с фотографией»

КИМ «Жил такой Иван Иванович»

Дискуссия «Риски-последствия-меры»

КИМ «Отработка навыков обоснованного отказа»

**Тема 3 Буллинг, кибербуллинг (2 часа)**

**Теория (0,5 часа)**

Что такое буллинг

Виды буллинга

Как вести себя если вы стали свидетелем/жертвой буллинга

Как вы можете предотвратить травлю в школе

**Практика (1,5 часа)**

КИМ «Нравится ли тебе человек» (с картой из колоды «Персонитта»)

КИМ «Вредные советы»

КИМ «Позвали-обзови» (с картой из колоды «Персонитта»)

## ***Модуль «Навыки ответственного поведения»***

### ***Блок 1. Актуализация проблемы, осознание отношения, определение понятия ПАВ, виды зависимостей***

**Теория:** Понятия: «психоактивные вещества», «ответственность», «зависимость». Виды зависимостей. Ресурсы человека.

**Практика:** Актуализация знаний и выявление актуальности темы занятий. Формирование познавательного интереса, мотивации к изменению поведения. Осознание причин употребления ПАВ и их последствий. Освоение коммуникативных навыков. Проживание опыта ответственности и беспомощности, доверия к партнеру, преодоление собственного страха. Освоение алгоритма принятия решений, навыков, стратегий поведения, позволяющие сохранить личную безопасность.

### ***Блок 2. Знакомство с понятием аддикция: психологическая и биологическая зависимость. Отработка социальных навыков ответственного поведения***

**Теория:** Понятия: «подростковый возраст», «аддикция», «психологическая и биологическая зависимость». Влияние зависимости (от компьютера, от еды, от работы, от наркотиков) на биологический, психический, социальный, духовный аспекты здоровья человека. Схема формирования зависимости.

**Практика:** Проживание опыта работы в группе, отработка коммуникативных навыков и навыков уверенного поведения (отказа в ситуации выбора), понимание различных аспектов влияния ПАВ на жизнь человека. Осознание собственных чувств и переживаний, установление связи между чувством и его проявлением в теле.

### ***Блок 3. Ценность здоровья как важная жизненная ценность. Принципы здорового образа жизни. Отработка навыков саморегуляции состояния и поведения.***

**Теория:** Понятия: «ценности», «здоровье», «здоровый образ жизни».

**Практика:** Осознание важности построения собственной иерархии ценностей, ценности ответственного отношения к здоровью. Отработка навыков обоснованного отказа и выработка безопасной стратегии поведения в ситуации предложения ПАВ. Изменение личностной позиции в отношении возможности употребления ПАВ. Отработка навыков саморегуляции состояния и поведения.

## ***Модуль «Мы и Сети: безопасность в Интернете»***

### ***Блок 1. «Интернет – друг или враг?»***

**Теория:** Понятия: «зависимость», «интернет-зависимость», «игровая зависимость», «интернет-риски», «виртуальное пространство», «виртуальный

ресурс», «правила поведения в интернете», «ответственность», «навыки ответственного поведения», «ценности», «волонтерство».

**Практика:** Выявление уровня игровой зависимости у участников группы. Осознание собственных ценностей и важности построения иерархии ценностей. Осознание собственных достижений в виртуальном мире и как они помогают в реальной жизни. Формирование мотивации к изменению поведения. Отработка навыков критического мышления к явлениям жизни. Отработка навыков конструктивного взаимодействия в команде.

### ***Блок 2. «Как нас ловят в Сети»***

**Теория:** «самооценка», «манипуляция», «виды и приемы манипуляции», «эмоции», «влияние».

**Практика:** Осознание механизмов манипулирования. Определение уровня собственной подверженности чужому влиянию. Отработка навыка распознавания и противостояния манипуляции. Отработка навыка отказа. Отработка навыков саморегуляции. Отработка навыков конструктивного взаимодействия в команде.

### ***Блок 3. «Я выбираю безопасность»***

**Теория:** «психологические границы личности», «стили отказа», «стили поведения», «групповое давление».

**Практика:** Соотнесение своих границ и границ окружающих. Отработка навыка отстаивания своей позиции: умение определять границы своего пространства, умение сказать «нет», умение отстаивать свою позицию. Отработка навыков противостояния групповому влиянию. Осознание важности распространения приобретенных знаний. Выработка стратегий безопасного поведения как в Интернете, так и в реальном мире.

## ***Модуль «Моя профессия»***

### ***Блок 1. «Открой свой потенциал»***

**Теория:** понятия: «формула выбора профессии», «удача», «успех», «жизнь мечты», «виды талантов», «интересы», «тип личности», «ведущие качества», «профессионально важные качества».

**Практика:** осознание своих интересов, желаний, талантов: заполнение таблицы «Люблю делать, могу делать, ценят окружающие», бланка по ведущим качествам, тестирование по самоопределению «30 вопросов», тестирование по методике Кейрси, заполнение индивидуальной карты личности, осознание профессионально важных качеств, необходимых для различных типов профессий.

### ***Блок 2. «Изучи современные профессии»***

**Теория:** понятия: «сферы профессий», «потребности», «новые профессии», «карьера», «стратегия», «тенденции будущего».

**Практика:** Осознание важности построения собственной карьеры, выбор стратегии, выбор направления профессиональной карьеры, продумывание запасного варианта.

### ***Блок 3. «Сделай выбор и действуй»***



**Теория:** понятия: «SMART технология целеполагания», «возможности», «угрозы», «план действий».

**Практика:** заполнение матрицы по выбору профессии, построение плана действий по построению собственной карьеры, выбор учебного заведения, соотнесение плана действий с потребностями и жизненными целями.

## 1.4 Планируемые результаты освоения Программы

Реализация данной Программы будет способствовать расширению позитивно настроенной части молодежи, устойчивой к действию стрессогенных факторов, а также формированию ценности здорового образа жизни, оптимального стиля поведения, целеустремленного отношения к жизни у несовершеннолетних. Улучшение психического здоровья подростков, развитие у них перцептивных способностей (лучшее знание себя, другого человека и тех отношений, которые возникают), умений в сфере общения, адекватных к различным ситуациям установок поможет снизить риск возникновения ситуаций вовлечения несовершеннолетних в употребление ПАВ. У подростков появляется возможность применять социальные навыки, приобретенные на занятиях, в различных жизненных ситуациях: принятие решений, решение проблем, творческое и критическое мышление, эффективное общение, навыки личных взаимоотношений, самоосознание, самоопределение, сопереживание, умение управлять эмоциями и справляться со стрессом.

Данная Программа позволит обучить подростков-волонтеров, которые в дальнейшем будут транслировать социально-одобряемое поведение в своей среде. Впоследствии, организуя работу в позиции "на равных", волонтеры будут рассказывать обучающимся в своей школе о правилах безопасного поведения в Интернете, о последствиях участия в Интернет-сообществах, группах. Таким образом, не взрослые, а сами подростки-лидеры будут транслировать социально-одобряемое поведение в своей среде.

По окончании обучения обучающиеся:

***получат знания:***

- об основных психологических понятиях (чувства, конфликт, зависимость, ответственность, саморегуляция, манипуляция, ценности, «психологические границы», самоопределение, целеполагание)
- об особенностях своего возраста;
- о негативных влияниях ПАВ на различные стороны жизни человека, здоровье;
- об уровне смертности, заболеваемости СПИДом;
- о деградации зависимых и проблемах, связанных с зависимостью от ПАВ и интернет-зависимостью;
- о ситуациях риска, факторов риска и последствий употребления ПАВ;
- о способах и приемах саморегуляции;
- о социально-психологических характеристиках семьи, характере их влияния на формирование ответственного или зависимого поведения ребенка;
- о собственной индивидуальности и ресурсах, ценности здоровья и жизни.
- о собственных жизненных ценностей и их иерархии;
- о технологии выбора профессии, построения карьеры, о новых профессиональных возможностях и профессиях.

***овладеют умениями:***

- организовать пространство для совместного диалога по решению актуальных проблем в классе, в группе,
- конструктивного решения конфликтных ситуаций;
- неконфликтного поведения;
- установления позитивного взаимодействия в группе;
- противостоять - вести себя в «провоцирующих» ситуациях (специальные техники – как сказать «нет», асертивного поведения и т.п.);
- овладеют навыками и приемами саморегуляции и конструктивного решения возникающих в жизни проблем.

***сформируют компетенции и качества:***

- мотивацию к активной жизненной позиции;
- принятие на себя ответственности за собственное поведение;
- умение осознавать последствия своего поведения;
- умение делать оптимальный выбор способов поведения в социуме;
- умение определять границы своего пространства;
- умение сказать «нет»;
- умение отстаивать свою позицию;
- умение использовать конструктивные способы самореализации в социуме.

***приобретут:***

- способы управления собой – способы прохождения нормальных ситуаций развития (общие способы саморегуляции, самоорганизации, коммуникации, уверенности в себе и др.);
- активную личностную и социальную позицию по отношению к ситуациям злоупотребления ПАВ;
- социальную адаптированность, осознание себя как части общества;
- основы позитивной Я-концепции;
- ориентацию в поведении на позитивные ценностные приоритеты и нравственные установки, основанные на принятых в обществе представлениях о должном и недопустимом.



	25 неделя			1	18				
	26 неделя								
<b>март</b>	27 неделя								
	28 неделя								
	29 неделя								
	30 неделя	К							
<b>апрель</b>	31 неделя								
	32 неделя								
	33 неделя								
	34 неделя								
<b>май</b>	35 неделя								
	36 неделя								
	37 неделя								
	38 неделя								
	39 неделя								
<b>июнь</b>	40 неделя	К							
	41 неделя	К							
	42 неделя	К							
	43 неделя	К							
<b>июль</b>	44 неделя	К							
	45 неделя	К							
	46 неделя	К							
	47 неделя	К							
	48 неделя	К							
<b>Август</b>	49 неделя	К							
	50 неделя	К							
	51 неделя	К							
	52 неделя	К							
<b>Всего за год:</b>				<b>14</b>	<b>126</b>	<b>1</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>54</b>

\* п/а – промежуточная аттестация

\*\* К- каникулы

## 2.2. Воспитательные мероприятия

Воспитательные мероприятия проводятся в соответствии с Календарем памятных и знаменательных дат:

6,7,8 сентября - Декада школьников - акция «Найди свой путь» для учащихся 8-х классов

6.02.2025 – Всемирный день безопасного интернета - деловая игра «Я за безопасный интернет» для учащихся 6-7 классов

7.04.2025 – Всемирный день Здорового образа жизни - форум-театр «Мы выбираем жизнь» для учащихся 8-9 классов

Наименование мероприятия	Часы			Формы аттестации (контроля)
	всего	теория	практика	
Деловая игра «Я за безопасный интернет»	2	0,5	1,5	Итоги викторины, Рефлексия
Форум-театр «Мы выбираем жизнь»	2	0,2	1,8	Наблюдение Рефлексия
Акция «Найди свой путь»	3	0,9	2,1	Рефлексия
<b>Итого:</b>	<b>7</b>	<b>1,6</b>	<b>5,4</b>	

## 2.3 Условия реализации Программы

### 2.3.1 Материально-техническое обеспечение

#### *Тренинговая комната*

Площадь 33 кв. метра. Комната просторная, светлая. В данной аудитории хорошо проводить тренинги и занятия в тренинговом режиме, которая предполагает работу группы в круге, в подгруппах, проведение деловых игр, моделирование ситуаций, психогимнастических упражнений с подростками. Тренинговая комната оборудована столами, стульями, мультимедийная установка.

#### *Комната психологической разгрузки*

Площадь - 33,11 кв. метра. Комната оснащена специальным реабилитационным оборудованием: кресла-трансформеры детские терапевтические (12штук), набор сидячих кубиков 3-х ступенчатых, маты, мячи гиганты сенсорные, мячи для фитнеса (65 см,75 см) массажные мячики, мяч-прыгун (55см), 2 мяча с насосом (45 см), набор мячей мягконабивных, мячи-ежики маленькие, подушки с наполнителем. На стенах расположены: «Светящаяся сеть», мерцающий ковер «Млечный путь», «Безопасное угловое зеркало». Технические средства: моноблок «Panasonic», DVD проигрыватель, музыкальный центр, аудиосистема и комплект дисков (кассет) с релаксационной музыкой; позволяют использовать данную комнату, как для индивидуальной психологической разгрузки, так и для групповых развивающих занятий.

<b>Наименование модуля</b>	<b>2.3.1 Материально-техническое обеспечение</b>	<b>Информационное обеспечение</b>	<b>2.3.2 Кадровое обеспечение</b>
<i>«Навыки жизни»</i>	Школьный кабинет; столы, стулья, доска, магниты, мел, бумага, фломастеры, раздаточный материал, бланки для выполнения заданий, диагностический инструментарий на каждого обучающегося	Видеоролики	Чернева А. С. – педагог-психолог, первая квалификационная категория Невешкина В.С. – педагог-психолог Условием работы по Программе для ведущего

			является предварительное обучение
<b>«Навыки ответственного поведения»</b>	Школьный или тренинговый кабинеты: столы, стулья, доска, магниты, мел, бумага, фломастеры, раздаточный материал, бланки для выполнения заданий, диагностический инструментарий на каждого обучающегося. Аудиосистема Оборудование Комнаты психологической разгрузки Мячи массажные Музыкальный центр Бумага, фломастеры, карандаши. ИКТ	Аудиозаписи	Невешкина В.С. – педагог-психолог Чернева А. С. – педагог-психолог, первая квалификационная категория  Условием работы по Программе для ведущего является предварительное обучение
<b>«Мы и Сети: безопасность в интернете»</b>	Школьный или тренинговый кабинеты: столы, стулья, доска, магниты, мел, бумага, фломастеры, раздаточный материал, бланки для выполнения заданий, диагностический инструментарий на каждого обучающегося. Аудиосистема Оборудование Комнаты психологической разгрузки	Презентация для деловой игры «Я выбираю безопасный интернет»	Невешкина В.С. – педагог-психолог, Чернева А. С. – педагог-психолог, первая квалификационная категория  Условием работы по Программе для ведущего является предварительное обучение



	<p>Мячи массажные Музыкальный центр Бумага, фломастеры, карандаши. ИКТ</p>		
<p><i>«Моя профессия»</i></p>	<p>Школьный или тренинговый кабинет: столы, стулья, доска, магниты, мел, бумага, фломастеры, раздаточный материал, бланки для выполнения заданий, диагностический инструментарий на каждого обучающегося, проектор, компьютер.</p>	<p>Презентации</p>	<p>Кашафутдинова Ю.Д., педагог-психолог Условием работы по Программе для ведущего является предварительное обучение</p>

### **2.3.3. Создание специальных условий для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья**

Адаптация дополнительных общеобразовательных программ с учетом особых образовательных потребностей детей с ОВЗ

Степень освоения Программы ребенка с ОВЗ зависит от его индивидуальных особенностей и конкретного запроса с учетом указанной темы. Поэтому, в зависимости от физических возможностей и требований по состоянию здоровья, работа может проводиться в комбинированном режиме (работа в группе с детьми – одноклассниками и индивидуальная работа) или только индивидуальная работа.

При индивидуальной работе для освоения учебного материала Программы детьми с ограниченными возможностями здоровья может потребоваться адаптация программы с учетом их особенностей.

Адаптация дополнительной общеобразовательной программы включает:

1. Своевременное выявление трудностей у детей с ОВЗ.
2. Определение особенностей организации образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка, структурой нарушения развития и степенью его выраженности.
3. Создание условий, способствующих освоению детьми с ОВЗ дополнительной общеобразовательной программы:

- обеспечение дифференцированных условий (оптимальный режим учебных нагрузок, вариативные формы получения образования и специализированной помощи) в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии и/или психолого-педагогического консилиума;

- составление педагогами индивидуальных планов занятий с учетом особенностей каждого ребенка;

- обеспечение психолого-педагогических условий (учет индивидуальных особенностей ребенка; коррекционная направленность учебно-воспитательного процесса; соблюдение комфортного психоэмоционального режима; использование современных педагогических технологий, в том числе информационных, компьютерных для оптимизации образовательной деятельности, повышения его эффективности, доступности);

- обеспечение здоровьесберегающих условий (оздоровительный и охранительный режим, укрепление физического и психического здоровья, профилактика физических, умственных и психологических перегрузок обучающихся, соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм);

- разработка и реализация индивидуальных и групповых занятий для детей с ОВЗ.

4. Реализация системы мероприятий по социальной адаптации детей с ОВЗ (обеспечение участия всех детей с ОВЗ, независимо от степени выраженности нарушений развития, вместе с нормально развивающимися детьми в воспитательных, культурно-развлекательных мероприятиях, конкурсах, выступлениях, концертах, фестивалях и т.п.);

5. Оказание консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) детей с ОВЗ по вопросам развития и обучения ребенка, вопросам правового обеспечения и иным. Образовательная деятельность учащихся с ограниченными возможностями здоровья по Программе осуществляется на основе адаптированных общеразвивающих программ для обучения указанных обучающихся, с привлечением специалистов в области коррекционной педагогики, а также педагогическими работниками, прошедшими соответствующую переподготовку.

Специальные условия получения образования детьми с ОВЗ разных категорий.

Учитывая особые образовательные потребности детей с нарушениями в МБУ ДО ППМС-центр созданы следующие специальные условия:

- создана безбарьерная архитектурно-планируемая среда,
- соблюдается ортопедический режим,
- осуществляется профессиональная переподготовка педагогов для работы с данной категорией детей,
- учитываются рекомендации лечащего врача к определению режима допустимой нагрузки,
- организуются коррекционно-развивающие занятия,
- организуется медицинское сопровождение,
- в помещениях для занятий подобрана мебель,
- предоставляется возможность передвижения в доступной для него форме,
- наличие персонала, оказывающего физическую помощь.

Учитывая особые образовательные потребности детей с нарушениями зрения, в МБУ ДО ППМС-центр созданы следующие специальные условия:

•Детям с нарушением зрения оказывают помощь в передвижениях по кабинетам, в ориентировке в пространстве. Ребенка знакомят с основными ориентирами Центра, кабинета, где проводятся занятия, помогают освоить путь к своему месту.

•В кабинете выбирается оптимально освещенное рабочее место, где ребенку максимально видно интерактивную доску и педагога-психолога. Ребенок с глубоким снижением зрения, опирающийся в своей работе на осязание и слух, может работать за любой партой с учетом степени слышимости в этом месте. В кабинете обеспечена повышенная общая освещенность (не менее 1000 люкс) или местное освещение на рабочем месте не менее 400-500 люкс.

•Ребенок, имеющий зрительные нарушения, имеет возможность подходить к интерактивной доске и рассматривать представленный на ней материал. Рекомендуется давать детям учебный материал заранее (на опережение) для изучения и проработки дома. Ученик может получать аудиозаписи уроков.

- Зрительная нагрузка: не более 10-20 минут непрерывной работы (предписания врача) четко дозируется.

- Используются более крупные и яркие наглядные пособия, крупный шрифт.

- Следует обратить внимание на количество комментариев, которые будут компенсировать обедненность и схематичность зрительных образов. Особое внимание следует уделять точности высказываний, описаний, инструкций, не полагаясь на жесты и мимику. Необходимо создавать опору на другие модальности. Ребенок может учиться через прикосновения или слух с прикосновением, иметь возможность трогать предметы.

- Все используемые пособия, наглядный и раздаточный материал крупный, хорошо видимый по цвету, контуру, силуэту. Размещать демонстрационный материал нужно так, чтобы они не сливались в единую линию, пятно.

- Дети могут испытывать трудности, когда смотрят на линии на бумаге. Им можно дать бумагу с более толстыми линиями.

- Некоторым детям могут понадобиться увеличивающие вспомогательные средства: приспособления, увеличивающие целую страницу или те, которые увеличивают линии - эти приспособления полезны при чтении.

- Компьютеры оказывают важную поддержку ученикам с нарушениями зрения и слепым. Ученики могут сделать увеличенную копию на принтере, читать текст на экране. В условиях совместного обучения слепых, слабовидящих и зрячих большое значение имеет умение видящими оказывать, а слепым и слабовидящим - принимать эту помощь.

Учитывая особые образовательные потребности детей с нарушениями слуха, в Центре созданы следующие специальные условия:

- Сотрудничество с родителями ребёнка через консультативную помощь;
- Оказание стимулирующей помощи в полноценном взаимодействии глухого/слабослышащего ребёнка со сверстниками и способствовать скорейшей и наиболее полной адаптации его в коллективе сверстников;

- соблюдение необходимых методических требований (месторасположение относительно обучающегося с нарушенным слухом; требования к речи взрослого; наличие наглядного и дидактического материала на всех этапах занятия; контроль понимания ребёнком заданий и инструкций до их выполнения и т.д.);

- организация рабочего пространства ученика с нарушением слуха (подготовить его место; проверить наличие исправных слуховых аппаратов/кохлеарного импланта; проверить индивидуальные дидактические пособия и т.д.);

- включение глухого/слабослышащего ребёнка в обучение на занятии, используя специальные методы, приемы и средства, учитывая возможности

ученика и избегая гиперопеки, не задерживая при этом темп проведения занятия;

- решение ряда задач коррекционной направленности в процессе занятия (стимулирование слухо-зрительного внимания; исправление речевых ошибок и закрепление навыков грамматически правильной речи; расширение словарного запаса; оказание специальной помощи при составлении пересказов и т.д.).

- 

## **2.4 Формы аттестации программы**

Сложность оценки профилактической работы определяется тем, что реальная эффективность может быть оценена только по прошествии времени, когда станет ясно, насколько успешно молодой человек смог сохранить свою индивидуальность и сформировать здоровый и эффективный жизненный стиль.

Оценка уровня полученных знаний, умений и навыков обучающихся осуществляется посредством устных опросов, анкетирования, бесед с обучающимися, наблюдения, анализа речевых единиц в ходе обсуждения игровых упражнений и проблемных ситуаций, субъективной оценки участников, интервью-выход. При этом лучшим показателем эффективности проведенного занятия является активизация размышлений и переживаний подростка, которые можно проследить по уровню эмоциональной и деловой включенности и общей удовлетворенности от занятия.

В течение реализации программы используются следующие формы подведения итогов: спорные вопросы, зачетные творческие задания, защита творческой работы. Главные требования при выборе формы - она должна быть понятна детям; отражать реальный уровень их подготовки; быть психологически безопасной (не вызывать страха и чувства неуверенности).

### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**

Результативность Программы оценивается по количественным и качественным показателям. Оцениваются результаты освоения материала программы и динамика личностного развития обучающихся, а также уровень удовлетворенности обучающихся полученными знаниями и приобретенным опытом, удовлетворенность родителей/законных представителей и педагогов позитивными изменениями в поведении обучающихся.

### **Объекты оценки**

1. Образовательные результаты – степень соответствия полученного результата поставленным целям и соответствующему уровню освоения программы.

2. Мнение потребителей (обучающихся, их родителей, педагогов).

### **Процедура оценивания.**

Оценка эффективности деятельности по Программе осуществляется на основе мониторинга:

- балльная оценка педагогом-психологом уровня усвоения материала общеразвивающей программы на основе контент-анализа «обратной связи», полученной от участников программы; анализ результатов диагностики и анкетирования участников Программы;
- контент-анализ отзывов,
- балльная оценка удовлетворенности качеством предоставляемых услуг со стороны участников образовательных отношений, математическая обработка балльных оценок.

## **2.5 Оценочные материалы**

1. Тест «Кто Я?»
2. Анкета «Отношение подростка к возможности употребления им наркотических веществ»
3. Тест «Доминирование копинг-стрессовых поведенческих стратегий».
4. «Противокационные тезисы»
5. Тест Таккера на выявление игровой зависимости (модифицированный и адаптированный для несовершеннолетних психологом Коныгиной И.А.).
6. Анкета «Изучение ценностных ориентаций учащихся»
7. Тест «Насколько вы подвержены чужому влиянию»
8. Анкета обратной связи

### 2.5.1. Показатели успешности освоения Программы

В качестве показателей определения результатов освоения детьми материала дополнительной общеобразовательной программы «Мой выбор - ответственность» выступает достижение результатов, которые заложены в программу. Это теоретическая и практическая подготовка обучающихся, а также их личностные достижения. Исследование образовательных результатов проводится дважды на начало работы и в конце работы с подростками.

Индивидуальные результаты освоения Программы обучающимися отмечается в бланке учета результатов обучения.

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
<b>I. Усвоение основных понятий</b>	Соответствие теоретических знаний подростка программным требованиям	<b>1 – минимальный уровень</b> - обучающийся овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных программой; <b>2 – средний уровень</b> - объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$ ; <b>3 – максимальный уровень</b> - ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных.	анкетирование, ответы ребенка в ходе работы группы, наблюдение, обратная связь.
<b>II. Противостояние давлению</b>	Использование полученных навыков в работе	<b>1 – минимальный уровень</b> - пассивное участие; <b>2 – средний уровень</b> – ситуативное участие; <b>3 – максимальный уровень</b> - активное участие.	ответы ребенка в ходе работы группы, наблюдение, обратная связь.
<b>III. Субъективная оценка обучающихся</b>	Знания, умения и навыки	Субъективная оценка участника группы	Самонаблюдение, обратная связь

	приобретенные в ходе работы в группе.		
--	---------------------------------------	--	--

**2.5.2 Мониторинг результативности реализации Программы  
«Мой выбор – ответственность» (профилактика зависимостей)**

Ф.И. участника	Оценка участника*			Уровень усвоения теоретических знаний и развития практических умений**		
	1	2	3	Усвоение основных понятий	Противостояние давлению	Навыки сотрудничества



## 2.6 Методическое обеспечение Программы

**Организация процесса обучения** – очная.

**Методы обучения** – словесные, наглядные, практические, поисковые, игровые, дискуссионные.

**Методы воспитания** – поощрения, упражнения, убеждения, мотивация.

**Форма организации образовательного процесса** – групповая, фронтальная.

**Категория обучающихся**

Программный материал модулей рассчитан на детей старшей школы 9 – 11 класс.

**Форма организации учебных занятий.**

- развивающее занятие;
- тренинг;

**Педагогические технологии.**

Проблемное обучение,

Деловые игры

Обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа)

Технология коллективного взаимообучения

**Алгоритм развивающих занятий  
«Навыки жизни»**

*Цель:* Снижение вероятности вовлечения младших подростков в экспериментирование с ПАВ через развитие их социально-психологической компетентности.

*Категория обучающихся:* подростки 13-15 лет

*Срок обучения:* 18 часов

*Режим занятий:* 3 дня в тренинговом режиме

№	Темы	Всего часов	В том числе		Структура и содержание	Методы и приемы	Ожидаемый результат
			теория	практика			
<b>Блок 1: «Основы эмоционального интеллекта»</b>							
1.	Эмоции, их значение в жизни.	2  1 час  3 часа	0,5 часа  0,5 часа  0,5 часа	1,5 часа  0,5 часа  3 часа	1. Разминка 2. Ориентировка: введение в проблему, актуализация знаний 3. Ознакомление с новой информацией 4. Продуктивная деятельность, направленная на осознание, проживание, получение опыта и отработку навыков	Психогимнастика, обсуждение ситуаций, дискуссия, ролевая игра, мозговой штурм, рисование, тесты.	- Принятие правил работы; - установление контакта и доброжелательных отношений в группе; - формирование познавательного интереса к теме занятий. - Преобретение знаний об эмоциональном интеллекте

2.	Настроение				5. Заключительная часть		Получение знаний о чувствах; Формирование умений отличать чувства от эмоций
3.	Основы эмоциональной саморегуляции						Получение знаний о способах саморегуляции; Овладение навыками экологичного проживания эмоций
1.	Блок 2 Я и другие	2 часа	0,25 часа	1,25 часа			Овладение знаниями об уверенном и неуверенном поведении
2.	Навыки уверенного поведения	2 часа	0,75 часа	1,25 часа		- установления позитивного	

3.	Общение  Конфликты	1,5 часа	0,25	1, 25 часа			<p>взаимодействия в группе - умение делать оптимальный выбор способов поведения в социуме;</p> <p>Приобретение умений - конструктивного решения конфликтных ситуаций; -неконфликтного поведения;</p> <p>- умение определять границы своего пространства;</p>
4.	Психологические границы	1 час	0,5	0,5			

	<b>Блок 3: «Безопасность в сети и жизни»</b>						
1	Манипуляции	2 часа	0,5	1,5			Освоение знаниями о том, что такое манипуляция; Как распознать и как реагировать.
2.	Рискованное поведение в реальной и виртуальной жизни	2 часа	0,5	1,5			Активизация самосознания подростков, - Формирование навыков безопасного поведения в сети и в жизни
3.	Буллинг, кибербуллинг	2 часа	0,5	1,5			Получение знаний о том, как вести себя во время буллинга, и как прекратить.

<b>Итого</b>	<b>18</b>	<b>4,5</b>	<b>13,5</b>				

### **«Навыки ответственного поведения»**

*Цель:* сдерживание вовлечения подростков в прием психоактивных веществ за счет пропаганды здорового образа жизни, формирования антинаркотических установок, стимуляции личностного роста и творчества у несовершеннолетних.

*Категория обучающихся:* подростки 14-17 лет

*Срок обучения:* 18 часов

*Режим занятий:* 3 дня в тренинговом режиме или 1-3 раза в неделю

№	Темы	Всего часов	В том числе		Структура и содержание	Методы и приемы	Ожидаемый результат
			теория	практика			
1.	Диагностическое	1	-	1			
2.	«Давайте познакомимся»	2	0,2	1,8	I. Организационная часть 1. Определение целей и задач	Информационные технологии, психологические игры, ролевые игры, синквейн,	- Принятие правил работы; - установление контакта и доброжелательных отношений в группе; - формирование

					занятия. 2.	метод ассоциаций,	познавательного интереса к теме занятий
3.	«Мотивы употребления ПАВ»	2	0,3	1,7	Психогимнастика и упражнения, направленные на установление контакта и доверительного отношения в группе, настрой на активную работу. 3. Знакомство с правилами работы в группе (повторение).	психогимнастика, быстрый круг, беседы, дискуссии, мозговой штурм, обсуждение и анализ наркогенных ситуаций, медитация, спорные утверждения, анкетирование	Осознание несостоятельности мотивов, подталкивающих подростков к употреблению ПАВ
4.	«У опасной черты: зависимость»	2	0,3	1,7	3. Знакомство с правилами работы в группе (повторение). II. Основная часть 1.Актуализация знаний. 2. Информирование по теме 3. Психогимнастика 4. Практические упражнения на проживание		Понимание обучающимися различных аспектов влияния ПАВ на жизнь человека: социальных, медицинских, личностных. Осознание обучающимися ответственности перед собой и другими людьми за употребление ПАВ
5.	«Мифы и реальность»	2	0,3	1,7			Осознание обучающимися несостоятельности представлений о наркомании как о своеобразном увлечении, условиями избавления от которого являются соответствующее желание и хорошая сила воли; изменение личностной позиции в отношении распространенных в

					опыта, отработку навыков ответственного поведения.		молодежной среде заблуждений о наркотиках.
6.	«Внимание: подросток!»	1	0,2	0,8	III. Заключительная часть 1. Упражнения на создание у каждого участника чувства принадлежности к группе.		- Расширение информированности подростков и повышение их психологической грамотности в области особенностей подросткового возраста; - самопознание, расширение образа Я
7.	«Семья: ответственность или зависимость»	1	0,2	0,8	2. Получение обратной связи. 3. Ритуал прощания		Осознание роли семьи в формировании зависимогo/ответственного поведения у детей.
8.	«Мои ценности»	1	0,2	0,8			- Формирование представлений о ценности здоровья; - обобщение знаний о факторах, оказывающих негативное влияние на здоровье.
9.	«Спасибо, нет!»	2	0,5	1,5			- Отработка навыков обоснованного отказа; - выработка безопасной стратегии поведения в ситуации предложения пробы наркотического



							<p>вещества;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование установок на здоровый образ жизни.</li> </ul>
10.	«Учитесь властвовать собой!»	2	0,5	1,5			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Устойчивость к действию стрессогенных факторов,</li> <li>- формирование ценности здорового образа жизни и оптимального стиля поведения у несовершеннолетних.</li> </ul>
11.	«Твой выбор»	2	0,3	1,7			<p>Формирование способности принять ответственные решения в ситуации выбора (навык резидентности к давлению среды);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие перцептивных способностей (лучшее знание себя, другого человека и тех отношений, которые возникают), умений в сфере общения, адекватных к различным ситуациям установок;</li> <li>- снижение риска возникновения ситуаций вовлечения несовершеннолетних в</li> </ul>

							употребление ПАВ.
<b>Итого</b>	<b>18</b>	<b>3</b>	<b>15</b>				

### «Мы и Сети: безопасность в интернете»

*Цель:* профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков

*Категория обучающихся:* подростки 13-17 лет

*Срок обучения:* 18 часов

*Режим занятий:* 3 дня в тренинговом режиме или 1-3 раза в неделю

№	Темы	Всего часов	В том числе		Структура и содержание	Методы и приемы	Ожидаемый результат
			теория	практика			
<b>Блок 1 «Интернет – друг или враг?»</b>							
1.1	«Давайте познакомимся»	1	0,2	0,8	I. Организационная часть 1. Определение целей и задач занятия. 2.	Информационные технологии, психологические игры, ролевые игры, синквейн, метод ассоциаций,	- Принятие правил работы; - установление контакта и доброжелательных отношений в группе; - формирование познавательного интереса к теме занятий
1.2	«Интернет: плюсы и минусы. Подводные камни Интернета»	1	0,3	0,7	Психогимнастика и упражнения, направленные на установление	психогимнастика, быстрый круг, беседы, дискуссии, мозговой штурм,	• Осознание наличия в Интернете широкого спектра возможностей по поиску различного рода полезной информации;
1.3	«Суд над интернетом»	1	0,3	0,7	контакта и доверительного отношения в группе, настрой	обсуждение и анализ ситуаций, медитация,	• осознание наличия в Интернете негативной, вредной и опасной

					<p>на активную работу.</p> <p>3. Знакомство с правилами работы в группе (повторение).</p> <p>II. Основная часть</p> <p>1.Актуализация знаний.</p> <p>2.</p>	<p>спорные утверждения, анкетирование, тестирование, сощопрос, деловая игра, форум-театр.</p>	<p>информации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осознание того, что информацию в Интернете нельзя оценивать однозначно негативно или позитивно, и поэтому важно научиться разбираться в качестве информации и уметь оценивать ее пользу и вред.</li> </ul>
1.4	«Золотые правила интернета!»	1	0,3	0,7	<p>Информирование по теме</p> <p>3.</p> <p>Психогимнастика</p> <p>4. Практические упражнения на проживание опыта, отработку навыков ответственного поведения.</p> <p>III.</p> <p>Заключительная часть</p> <p>1. Упражнения на создание у каждого</p>		<p>Ответственно и безопасно использовать различные способы подключения к Интернету и возможности их настройки в соответствии с текущими задачами, а также осваивать новые средства связи;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ответственно и безопасно использовать для работы в Интернете современное программное обеспечение и настраивать его в соответствии с текущими задачами, а также осваивать новое</li> </ul>

					<p>участника чувства принадлежности к группе. 2. Получение обратной связи. 3. Ритуал прощания</p>		<p>программное обеспечение; • ответственно и безопасно относиться к конфиденциальности личных данных в Интернете и уметь защищать их от несанкционированного доступа; • ответственно и безопасно использовать программные средства для защиты технических устройств от вирусов.</p>
1.5	«Виртуальный мир: ответственность или зависимость»	1	0,2	0,8			<p>Формирование способности принять ответственные решения в ситуации выбора (навык результативности к давлению среды); - развитие перцептивных способностей (лучшее знание себя, другого человека и тех отношений, которые возникают), умений в сфере общения, адекватных к различным ситуациям установок</p>

1.6.	«Мои ценности»	1	0,2	0,8			- Формирование представлений об иерархии ценностей
<b>Блок 2. «Как нас ловят в Сети?»</b>							
2.1.	«Пойманные одной сетью»	4	1	3			- Отработка навыков обоснованного отказа; - выработка безопасной стратегии поведения в ситуации риска; - формирование установок на здоровый образ жизни.
2.2	«Учимся говорить нет»	2	0,5	1,5			
<b>Блок 3. «Я выбираю безопасность»</b>							
3.1.	«Спасибо, нет!»	2	0,5	1.5			Формирование способности принять ответственные решения в ситуации выбора (навык резидентности к давлению среды); - развитие перцептивных способностей (лучшее знание себя, другого человека и тех отношений, которые возникают), умений в сфере общения, адекватных к различным ситуациям установок;
3.2	«Учитесь	2	0,5	1,5			- Устойчивость к действию

	властвовать собой!»						стрессогенных факторов, - формирование ценности здорового образа жизни и оптимального стиля поведения у несовершеннолетних.
3.3.	«Твой выбор»	2	0,3	1,7			Развитие социальной умелости: - навыков безопасной самопрезентации и взаимодействия с другими людьми в сети Интернет, умений вступать в контакт и выходить из контакта, адекватно выражать свои чувства, переживания; твердо и без агрессии реагировать на мнение и оценки другого; - критически анализировать информацию и содержание сообщений, особенно сообщений, призывающих к каким либо действиям; - умений ставить цели и планировать свои действия, соотносить

							призывы со своими целями и планами; - умений выдвигать альтернативные способы действий, говорить «нет», запрашивать помощь, преодолевать трудности, разрешать конфликты и межличностные проблемы.
4	«Я за безопасный интернет»	2	0,5	1,5			
5.	«Мы выбираем жизнь»	2	0,2	1,8			
13,							
<b>Итого</b>		<b>22</b>	<b>3,7</b>	<b>18,3</b>			

## 2.7. Список литературы

1. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
2. Концепция профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде, одобренная Министерством образования России и решением Правительственной комиссии по противодействию злоупотреблению наркотическими средствами и их незаконному обороту от 22.05.2000.
3. Примерная программа воспитания, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20)
4. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831).
5. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41); □ □ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242);
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р)
7. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018г. №16)
8. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019г. №467)
9. Федеральный закон "О наркотических средствах и психоактивных веществах" (1997).
10. Федеральный закон «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (1999).
11. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации». (ред. от 25.12.2018).
12. Федеральный закон «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» от 29.12.2010 (ред. От 18.12.2018) N 436-ФЗ [Электронный ресурс] // КонсультантПлюс. режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_108808/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_108808/) (дата обращения: 12.07.2017).
13. Выготский Л.С. Собрание сочинений, т. 4.
14. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с подростками (5-6 кл.)/ С.В. Кривцова, Д.В. Рязанова, О.И. Еронова, Е.А. Пояркова; под ред. С.В. Кривцовой. – М.: Генезис, 2012. – 336 с.



15. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с подростками (7-8 кл.)/ С.В. Кривцова, Д.В. Рязанова, Е.А. Пояркова, О.И. Байдакова, Ю.А. Зеликман, С.С. Крыжановская, В.В. Лунин; под ред. С.В. Кривцовой, Д.В. Рязановой. – М.: Генезис, 2016. – 224 с.
16. Информационные технологии профилактики наркотизации: классные часы, занятия, диагностика наркотизации/ О.В. Грибанова. – Волгоград: Учитель, 2015, - 265с.
17. Методические рекомендации ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей»
18. Подростковая наркомания и СПИД: концептуальный подход. – М., 2000.
19. Подростковая наркомания и СПИД: концептуальный подход. Научно-методический центр «Диагностика. Адаптация. Развитие» им. Л.С. Выготского.
20. Полезный и безопасный интернет. Правила безопасного использования интернета для детей младшего школьного возраста: практическое пособие / под ред. Г.У. Солдатовой; 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Федеральный институт развития образования, 2017. – 64 с.
21. Программа «Путешествие во времени», «Работающие программы». Социальный центр молодежи Кузбасса.
22. Программа ранней профилактики химической зависимости для детей 9-12 лет «Навыки жизни».
23. Программа формирования здорового жизненного стиля (Федеральная программа). Научно-методический центр «Диагностика. Адаптация. Развитие» им. Л.С. Выготского.
24. Реабилитационная программа «Перекресток». Научно-методический центр «Диагностика. Адаптация. Развитие» им. Л.С. Выготского
25. Резапкина Г.В. Будь в тонусе! Выявление старшеклассников группы риска/ Школьный психолог, июль-август 2017
26. Рубинштейн С.А. Основы общей психологии, т. 2.
27. Солдатова Г., Зотова Е., Лебешева М., Шляпников В. Интернет: возможности, компетенции, безопасность. Методическое пособие для работников системы общего образования. — М.: Google, 2013. — 165 с.
28. Социально-педагогические технологии работы с «трудными» детьми/ авт.-сост. М.А. Павлова. – Волгоград: Учитель, 2011. – 232с.
29. Типовая модель психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения обучающихся ФГБНУ «ЦПВ и СППДМ», 2012
30. Вопросы обеспечения информационной безопасности от компании Microsoft <http://www.microsoft.com/rus/protect/default.aspx#>
31. Вопросы безопасности - сайт от компании Symantec [http://www.symantec.com/ru/ru/norton/clubsymantec/library/article.jsp?aid=cs\\_teach\\_kids](http://www.symantec.com/ru/ru/norton/clubsymantec/library/article.jsp?aid=cs_teach_kids)
32. Ребенок в сети. Сайт от компании Panda <http://www.detionline.ru/>
33. Специальный портал, созданный по вопросам безопасного использования сети Интернет. Безопасный Интернет <http://www.saferinternet.ru/>. Документы, материалы и мн. другое.
34. ТЫРНЕТ - Детский Интернет (<http://www.tirnet.ru/proxy>) сетевой инструмент для организации безопасного серфинга детей в сети Интернет.

35. [securelist.com](http://www.securelist.com/ru/encyclopedia) (<http://www.securelist.com/ru/encyclopedia>). Энциклопедия информационной безопасности.
36. Антивирусная Школа (<http://av-school.ru/>) Антивирусная школа от Касперского
37. Интернет-СМИ "Ваш личный Интернет" (<http://www.content-filtering.ru/>). Помощь родителям в организации безопасного доступа детей в сеть Интернет.
38. [InternetSecure.ru](http://internetsecure.ru/) - безопасность в интернет (<http://internetsecure.ru/>). Набор технологий и программ для работы в сети и с компьютером.
39. [WinGuard.ru](http://www.winguard.ru/) - портал информационной безопасности (<http://www.winguard.ru/>) Безопасность и хакерство в сети. Обзоры, статьи, советы, общение.
40. Безопасность наших школ (<http://www.schoolsave.ru/>). Портал «Безопасность наших школ» призван обеспечить общественный контроль за мерами пожарной и антитеррористической безопасности, здоровьем школьников и состоянием зданий школ, а также способствовать вовлечению граждан в обсуждение вопросов, связанных с безопасностью российских школ.
41. Обеспечение безопасности детей при работе в Интернет (<http://www.oszone.net/6213/>). Обеспечение безопасности детей при работе в Интернет - статья, ссылки, материалы.
42. [Anti-Malware.ru](http://www.anti-malware.ru/) - независимый информационно-аналитический портал по безопасности (<http://www.anti-malware.ru/>)
43. Школьный Яндекс (<http://school.yandex.ru/>). Школьный поисковик.
44. Защита детей от интернет угроз (<http://www.securitylab.ru/software/1423/>). Каталог программ: защита детей от интернет-угроз на SecurityLab.ru. Описание, сравнение, оценки.
45. Семейная безопасность - Windows Live (<http://download.live.com/familysafety>). Программа от компании Microsoft.
46. <http://nicekit.ru/> - программа родительского контроля. <http://www.kidscontrol.ru/>
47. Этика (<http://www.etika.ru/>). Сайт создан специально для пользователей Рунета, которые хотят работать в этичной, корректной и безопасной среде и готовы участвовать в создании такой среды.
48. Сетевой этикет — Википедия (<http://ru.wikipedia.org/wiki/Netiquette>)
49. Клиника СПО центр ([http://www.psyhelp.ru/texts/iad\\_test.htm](http://www.psyhelp.ru/texts/iad_test.htm)). Тест на Интернет-зависимость Кимберли Янг
50. Основы безопасности в Интернете для молодежи (<http://laste.arvutikaitse.ee/rus/html/etusivu.htm>). Интерактивный курс по Интернет-безопасности. 23. CITFORUM <http://www.citforum.ru/security/>. Информационная безопасность - большое количество материалов.
51. Родители, дети, компьютер. Программа контроля использования компьютера ребенком - КиберМама™ (<http://cybermama.ru/>). Кибер-Мама - программа для родительского контроля за использованием домашнего компьютера детьми.
52. Компьютер и здоровье: болезни от компьютера, профилактика и лечение. Здоровый образ жизни и профессиональные заболевания пользователей компьютеров (<http://www.comp-doctor.ru/>). Компьютер и здоровье. Болезни, вызываемые компьютером, их профилактика и лечение. Как выбрать безопасные для здоровья компьютер и программы, правильно организовать рабочее место.
53. [Клякс@.net] [Информатика и ИКТ в школе. Компьютер на уроках.] [Комплексы упражнений]

([http://www.klyaksa.net/htm/pc\\_and\\_health/exercise/index.htm](http://www.klyaksa.net/htm/pc_and_health/exercise/index.htm)). Сайт для учителей информатики и не только. Комплексы упражнений, физкультминутки.

54.<http://reality.isgreat.org/>. Онлайн тест на Интернет-аддикцию (навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета).

55.\Инфосекьюрити <http://www.infosecurity.ee/>. Эстонский сайт о безопасности, но интересен и для российских пользователей сети Интернет.