

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Петровская средняя общеобразовательная школа**

Принято
на заседании
Педагогического совета
Протокол от 28.01.2026 г. № 3



Утверждаю
Директор МБОУ Петровской СОШ
Е.Н.Шумская
Приказ от 28.01.2026 г. № 9

**Профилактическая психолого-педагогическая программа
по формированию у обучающихся ценности жизни**

«Я выбираю жизнь»

Программа разработана на основе Профилактической психолого-педагогической программы «Я выбираю жизнь в гармонии с собой» (профилактика раннего употребления подростками ПАВ), автор Байдакова Е.Г.

Составитель: Амбарцумян А.О.
педагог-психолог

х. Нижнепетровский

2026-2027 г.

Пояснительная записка

Программа по формированию у обучающихся ценности жизни «Я выбираю жизнь» разработана в соответствии с основными положениями Конституции РФ, Конвенции о правах ребёнка, Семейного кодекса РФ, Концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде, федеральной Программой развития образования; законом Российской Федерации «Об образовании в РФ», на основе Профилактической психолого-педагогической программы «Я выбираю жизнь в гармонии с собой» (профилактика раннего употребления подростками ПАВ), автор Байдакова Е.Г.

Проблема злоупотребления психоактивными веществами является 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 бороться всеми силами становится не только актуально, но и 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.

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.

Рабочая программа «Я выбираю жизнь» составлена для учащихся 6-11 классов. Ее целевой аудиторией являются подростки 12-17 лет.

В самом названии программы заложена главная идея и цель: дать ребёнку понять, что здоровье – главная ценность жизни человека.

Актуальность программы очевидна, так как в последнее время, как показывает практика комплексного психолого-педагогического сопровождения учащихся по профилактике вредных привычек, увеличилось количество детей склонных к употреблению ПАВ. В последнее время масштабы распространения форм асоциального поведения (табакокурение, наркомания, алкоголизм) в подростковой среде приобретают угрожающий характер.

Пути решения этих проблем в рамках психолого-педагогического сопровождения – это проведение психологической, просветительской и профилактической работы по вопросам здоровья детей и подростков.

В данной программе ведется комплексное психолого-педагогическое сопровождение

учащихся по профилактике вредных привычек и сохранения здоровья подростков на основе использования в практической деятельности психолога профилактических занятий. С помощью наглядного материала и практических заданий происходит формирование осознанного отношения подростков к своему здоровью.

Программа включает тематику в составе занятий, призванных поэтапно формировать у подростков установку на здоровье как главную ценность.

Программа представляет собой синтез пяти современных подходов к профилактике употребления ПАВ:

1. Подход, основанный на эмоциональном обучении. Повышение самооценки, развитие навыков принятия решений, формирование способностей справляться со стрессом.
2. Подход, основанный на формировании навыков личностного поведения и межличностного общения.
3. Подход, основанный на роли социальных факторов. Формирование навыков устойчивости к социальному давлению, негативному воздействию средств массовой информации.
4. Подход, основанный на распространении информации о факторах влияния ПАВ на организм, поведение молодого человека.

Содержание программы имеет форму поэтапного погружения в информационное поле, которые можно использовать для учащихся.

Отвечая современным требованиям, данная программа является профилактической, проблема решается через систему просветительских и профилактических мероприятий.

Основные цели данной программы:

- формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения детей и подростков к употреблению психоактивных веществ;
- формирование гармонично развитой, здоровой личности, стойкой к жизненным трудностям и проблемам;
- создание благоприятных условий, обеспечивающих формирование основ сохранения здоровья, формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни (ЗОЖ).

Задачи программы:

- предоставление объективной, соответствующей возрасту информации о психоактивных веществах.
- повышение качества психолого - педагогического сопровождения по проблеме сохранения здоровья;
- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- пропагандировать здоровый образ жизни, формировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей ценности через план реализации программы;
- научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;
- формирование адекватной самооценки, формирование навыков принятия решения, умения сказать «нет», умения определять и нести ответственность за себя, свои действия и свой выбор, умения обратиться при необходимости за помощью.
- Формирование социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни;

А так же всемерно использовать возможности для привлечения школьников к активной жизни, укреплению здоровья и ведению ЗОЖ.

Программа разработана для подростков средней школы (12–17 лет). Профилактическое обучение можно внести в виде факультативных занятий, чтобы шло одно занятие раз в неделю

на протяжении нескольких месяцев, а можно проводить занятия на в более напряженном ритме, несколько раз в неделю. Оба способа являются эффективными. Минимальное время одного занятия составляет 40–45 минут. Эта программа может отрабатываться в системе классных часов. Провести эти занятия может любой педагог, который хорошо владеет навыками групповой работы.

Потенциальными участниками программы могут быть все учащиеся с 12 до 17 лет.

Активные методы проведения занятий:

Кооперативное обучение – это метод, когда в небольших группах (от 2 до 8 человек) ученики взаимодействуют, решая общую задачу.

Мозговой штурм используется для стимуляции высказывания детей по теме или вопросу.

Социально-психологический тренинг активный групповой метод, направленный на усовершенствование и развитие установок, навыков и знаний межличностного общения, средство развития компетентности в общении.

Групповая дискуссия – это способ организации совместной деятельности учеников с целью решить групповые задачи или воздействовать на мнения и установки участников в процессе обучения.

Ролевое моделирование осуществляется в форме драматических представлений, ролевых игр, передач, телевизионных шоу и др. в этих видах деятельности дети тренируют социально желательное поведение под руководством учителя.

Психогимнастика – метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов.

Упражнения - энергизаторы или подвижные физические групповые игры, оживляющие активность группы.

Активные методы проведения занятий способствуют приобретению навыков самоконтроля, саморегуляции, выбора и принятия решений, укреплению волевых качеств и психической устойчивости по отношению к неудачам, трудностям и преградам.

В ходе реализации программы при необходимости могут быть задействованы следующие участники учебно-воспитательного процесса: педагог-психолог, учителя, родители учащихся.

Участники программы (дети, родители, педагоги) имеют право на:

Добровольное участие в программе педагогов, родителей, а также детей, которые имеют право отказаться от выполнения того или иного упражнения программы.

Уважительное отношение к себе. Отказ от участия в программе.

Участники программы обязаны:

Не совершать действий, наносящих психологическую или физическую травму другим участникам программы.

Соблюдать режим посещения занятий.

Принципы реализации программы:

Ненасильственность общения. При объяснении правил игры, при выборе ведущего психолог исходит, прежде всего, из желания детей, избегая принуждения.

Неконкурентный характер отношений. Этот принцип будет соблюден в том случае, если удалось создать в группе атмосферу доверия, психологической безопасности

Дистанцирование и идентификация. Ситуации неуспешности неизбежны. Иногда они бывают полезными, т.к. побуждают ребенка отказаться от каких-либо стереотипов, принять положительный опыт других детей, но в других случаях такие ситуации могут послужить причиной отказа участия ребенка в игре или в занятиях вообще. В таких случаях ребенку

нужно помочь дистанцироваться от его неудачи.

Самодиагностика, т.е. самораскрытие детей, осознание и формулирование ими лично значимых проблем.

Положительный характер обратной связи. Поскольку большинство детей в группе нуждаются в поддержке и характеризуются выраженной ориентацией на одобрение окружающих, необходимо использовать положительную обратную связь, которая является надежным средством помощи ребенку в преодолении застенчивости и повышении самооценки, снятии напряжения и релаксации.

Свободный обмен мнениями, активное участие в обсуждениях. В случае ответов учащихся на проблемные вопросы, высказываний во время обсуждений, выполнения упражнений применение оценок нецелесообразно. Психолог может отметить активность учащихся, оригинальность их ответов, высказать восхищение или недоумение в форме «Я-высказывания».

Планируемые результаты:

Учащиеся должны знать:

- болезни, связанные с применением ПАВ;
- влияние социальных стереотипов на употребление ПАВ;
- причины и последствия ПАВ (табакокурения, алкоголизма, наркомании);
- связь между употреблением ПАВ и преступностью;
- вредное влияние ПАВ на организм человека.

Учащиеся должны уметь:

- применять полученные знания на практике;
- уметь говорить «Нет»;
- ценить и сохранять своё здоровье и здоровье окружающих;
- анализировать социальные ситуации;
- нести ответственность за принятое решение
- преодолевать жизненные трудности;
- вести активный здоровый образ жизни.

Учащиеся должны приобрести навык:

- работы в коллективе;
- высказывания своих мыслей;
- ответственного поведения, снижающего вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ,
- преодоления жизненных трудностей в целом,
- самовыражения через увлечения, развивающие личность.

Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Формирование негативного отношения к психоактивным веществам у подростков
2. Популяризация и внедрение в воспитательный процесс наиболее эффективных моделей профилактики зависимости от ПАВ.
3. Повышение уровня развития умений и навыков:
 - а) уверенного позитивного поведения;

- б) конструктивного общения между собой и со взрослыми;
 - в) отстаивания и защиты своей точки зрения;
 - г) осознанного и уверенного умения сказать ПАВ «Нет».
4. Повышение общей культуры поведения и формирование образа социально успешного молодого человека.

Структура программы.

Программа разделена на две части.

Первая – позволяет глубже узнать свои особенности, чувства, характер, знакомит учащихся с такими понятиями, как самоуважение, стресс, ценности. Так же позволяет научиться, лучше ориентироваться, в различных ситуациях общения, взаимодействия с окружающими людьми, помогает выработать навыки сотрудничества. Вторая часть содержит фактическую информацию о вреде курения, алкоголя, наркотиков.

В целом программа состоит из 11 тем, которые следует изучать последовательно. Каждый раздел включает тему, задачи для учеников, описание содержания и видов деятельности в классе.

Учебно-тематический план

№ п/п	Темы занятий	Количество учебных часов
Часть 1		
1.	Я — уникальный человек	1
2.	Самоуважение	1
3.	О чем говорят чувства	1
4.	Что ты знаешь о себе	1
5.	Стресс. Или как исправить настроение.	1
6.	Я учусь принимать решения	1
7.	Как сказать «нет» и отстоять свое мнение	1
8.	Общение. Взаимодействие с окружающими	1
9.	Мои ценности	1
Часть 2		
10.	Курение. Алкоголь. Наркотики.	1
11.	Итоговое занятие	1
	Всего	11

Список литературы

1. Черняева С.А. Психотерапевтические сказки и игры. – СПб.: Речь, 2003 г.
2. «Помогая другим, помогаю себе» А.Г. Макеева/ Москва «Просвещение»2003.
3. Программа первичной профилактики ВИЧ/СПИДА и рискованного поведения для детей подросткового возраста Ладья (в ладу с собой)
4. Людила Анн «Психологический тренинг с подростками».
5. О.В. Евтихов Практика психологического тренинга. – СПб.: Издательство « Речь», 2005.-с174,с. 251
6. Добро творящий творит Жизнь. Сборник уроков Доброты.- М. Амрита: Общероссийская общественная организация» « Центр гуманной педагогики», 2012.-с. 342
7. Грецов А. Тренинг общения для подростков. СПб, 2005.
8. Полезный выбор. Учебное пособие для учителя по предупреждению употребления наркотиков. Под ред. О.Л. Романовой. – М.: Полимед, 2003.

Интернет- ресурсы:

1. <http://ru.wikipedia.org/wiki>
2. ped-kopilka.ru
3. <http://uchebnikfree.com>
4. infourok.ru