

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Приморского края**

**МКУ ""Управление образования Октябрьского муниципального округа""**

**МОБУ Покровская СОШ**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании творческих групп  
Протокол №1 от «29» августа 2025г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МОБУ Покровская СОШ  
Нестеренко Е.А  
Приказ №134 от «29» августа 2025 г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 6788728)

**Курса внеурочной деятельности**

**«Я принимаю вызов»**

для обучающихся 5 – 9 классов

Составитель: Камленок И.С.,  
учитель английского языка I категории

**с. Покровка  
2025г.**

**План реализации УМК «Я принимаю вызов!» 6 класс.**

**МОБУ ПОКРОВСКАЯ СОШ**

**Октябрьский муниципальный округ Приморского края.**

**РАЗДЕЛ 1.**

№ п/п	Дата проведения		Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)
	По плану	Факт					
1	Сентябрь 2025г.		Первичная диагностика. Навыки эффективного общения как фактор предупреждения вовлечения в употребление ПАВ.	2	Навыки эффективного общения как фактор предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. Киноурок «Ванька-адмирал»	2	Коммуникативная рефлексия. Эмпатия. Технологии вербального и, невербального общения. Технологии группового взаимодействия, сотрудничество, принятие совместных решений.
2	Сентябрь 2025г.		Эмоциональные состояния в условиях группового взаимодействия.	2	Интерактивная беседа «Эмоции и чувства. Как распознавать эмоциональные состояния других людей на основе наблюдения за внешними проявлениями эмоций (мимика, пантомимика, голос и т.д.)»	1	Агрессия и причины агрессивного поведения. Способы работы с агрессией, гневом. Профилактика агрессивных проявлений. Эмпатия как осознанное понимание и сопереживание чувствам других, выражающиеся в поступках, направленных на помощь и обеспечение эмоционального благополучия.
					Практическое занятие «Технологии отреагирования и саморегуляции негативных эмоциональных состояний»	1	
3	Сентябрь -Октябрь 2025г.		Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ.	3	Интерактивная беседа «Эффективное общение и конфликты» Киноурок «Честь имею»	1	Психология конфликта. Профилактика конфликтов. Способы разрешения конфликтов. Психологические принципы общения и сотрудничества.
					Ролевая игра «Влияние сверстников: способы отстаивания собственной позиции»	1	
					Практическое занятие «Технологии сотрудничества и позитивного мышления»	1	

				как профилактика конфликтов»		
4	Октябрь-Ноябрь 2025г.	Саморазвитие. Потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ.	6	Интерактивная беседа «Понятие Я-концепции и личностное самоопределение»	1	Я-концепция. Саморазвитие, самореализация. Мотивация достижения успеха. Рефлексия как свойство личности. Свобода и ответственность. Умение делать выбор, самоопределение и принятие ответственных решений
				Практическое занятие «Развитие критического мышления в отношении информации, связанной с ПАВ, и предложений об их приобретении и употреблении»	1	
				Игровой деятельность	1	
				Обобщающий урок «Здоровый образ жизни: я вчера, я сегодня, я в будущем»	1	
				Рефлексивная беседа «Свобода и ответственность. Выбор и принятие ответственных решений»	1	
				Создание и презентация творческих работ, организация выставки «Мой выбор: здоровье и успешное будущее»	1	
5	Декабрь 2025г.-Январь 2026г.	Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ	6	Интерактивная беседа «Безопасность и социальные риски, связанные с ПАВ»	1	Стрессоустойчивость личности, Стрессы в школьной жизни. Представление о ситуациях, связанных с предложением и употреблением ПАВ, как ситуациях социального риска. Понятия и представления о безопасном поведении и социальных рисках, связанных с ПАВ. Риски и безопасное поведение в информационно-коммуникативной сети Интернет.
				Практическое занятие «Развитие стрессоустойчивости и совладающего с трудностями поведения»	1	
				Игровой деятельность «Как совладать со стрессом?»	1	
				Практикум (тренинг) «Навыки уверенного поведения»	1	
				Интерактивная беседа «Реклама табака и алкоголя как метод воздействия на принятие решения и поведение»	1	

					человека»		
					Киноурок «С Новым годом, Раиса Родионовна!»	1	
6	Январь-Февраль 2026г.		Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ)	6	Ознакомительная беседа «Здоровье как важнейшая социальная ценность. Как противостоять разрушительным для здоровья формам поведения»	1	Социальные риски. Причины начала употребления ПАВ. Употребление ПАВ как социальная проблема. Истинные или ложные представления о ПАВ. Навыки принятия ответственного решения. .
					Кейс-игра «Аргументы отказа от пробы ПАВ»	1	
					Практическое занятие «Мой здоровый образ жизни»	1	
					Ролевые игры или проигрывание проблемных ситуаций, связанных с ПАВ	1	
					Игровая деятельность с элементами деловой игры «Административная и уголовная ответственность в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков»	1	
					Коллективная , творческая работа (группа делится на 3—4 подгруппы) «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха»	1	
7	Март-Апрель 2026г.		Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ	6	Диспут «Здоровье человека как ценность и как сфера личной ответственности» Киноурок «Наследники Победы»	1	Здоровье и здоровый образ жизни. Ценностное отношение к здоровью. Ценности здорового образа жизни. Критическое мышление. Рефлексивное общение. Целеполагание в сфере пропаганды здорового образа жизни. Выбор и ответственность
					Практическая деятельность с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды ЗОЖ «Здоровый образ жизни	1	

				— для меня!»		участников. Создание условий для пропаганды и формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни в образовательной организации.	
				Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ.	3	Добровольчество подростков в сфере пропаганды здорового образа жизни как механизм интериоризации представлений о здоровом образе жизни современного человека и формирования лидерских качеств личности. Привлечение внимания подростков к проектированию собственного направления здорового образа жизни.	
				Выставка и представление (презентация) проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ «Здоровый образ жизни — для меня!» Киноурок «Стеша»	1	Социальная проба, социальная практика, социальный проект как виды социального проектирования.	
8	Апрель – Май 2026г.		Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика	2	Практическая деятельность «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе.	1	Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика.
				Проектирование и подведение итогов достижений «Шаги к здоровью: «Я принимаю вызов!» Киноурок «Думать тишину»	1		
<b>Итого 34 часа</b>							

## РАЗДЕЛ 2. Работа с родителями (план)

№ п/п	Дата проведения		Раздел	Тема Родительского собрания	Кол-во часов	План родительского собрания
	План	Факт				
1	СЕНТЯБРЬ		Навыки эффективного общения как фактор предупреждения вовлечения в употребление ПАВ.	Как помочь ребенку приобрести навыки эффективного общения, научить отстаивать свои границы.	1	Познакомить родителей с техниками общения, технологиями вербального и невербального общения, технологией группового взаимодействия Киноурок «Ванька-адмирал» Обсуждение просмотренного фильма
2	ОКТАБРЬ		Навыки урегулирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ	Как распознать эмоциональное состояние человека по внешним признакам. Как справиться с эмоциями?	1	Познакомить родителей со способами подавления агрессивного поведения, техниками распознавания эмоционального состояния ребенка по внешним признакам. Обсудить способы поведения в конфликте. Киноурок «Честь имею» Обсуждение просмотренного фильма
3	НОЯБРЬ		Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как	Что такое саморазвитие и самореализация? Как привить критическое мышление ребенку в отношении	1	Познакомить родителей с понятиями: Саморазвитие и Самореализация. Обсудить с родителями способы обучения ребят делать самостоятельно выбор и самостоятельно принимать

		личностных факторов защиты от употребления ПАВ	информации, связанной с ПАВ.		ответственные решения Просмотр: Киноурок «Лошадка для героя» Обсуждение просмотренного фильма
4	ДЕКАБРЬ	Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ	Как помочь ребенку справиться со стрессом? Как не поддаваться на рекламу алкоголя и табачных изделий.	1	Обсудить с родителями как сформировать стрессоустойчивость ребенка, научить справляться со стрессом без употребления ПАВ. Киноурок «С Новым годом, Раиса Родионовна!» Обсуждение просмотренного фильма
5	ФЕВРАЛЬ	Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ)	Как сказать НЕТ когда предлагают ПАВ	1	Обсудить варианты административной и уголовной ответственности за употребления ПАВ Познакомить с вариантами поведения ребят в ситуации когда им предлагают ПАВ Демонстрация выставки коллективных творческих работ «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха»
6	МАРТ	Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ	Является ли здоровье человека сферой личной ответственности?	1	Обсудить способы подтолкнуть ребенка к пониманию здоровья как главной ценности. Киноурок «Наследники Победы». Обсуждение просмотренного фильма
7	АПРЕЛЬ	Пропаганда здорового	Как привить	1	Обсудить роль семьи в

		образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ	ребятам привычки здорового образа жизни. Роль семьи в этом вопросе		принятии ребенком здорового образа жизни. Показать родителям работы ребят по теме : «Здоровый образ жизни для меня» Киноурок «Стеша» Обсуждение просмотренного фильма
8	МАЙ	Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели.	Как научиться ставить перед собой цели и уметь достигать их	1	Обсудить способы целеполагания и поиска ресурсов для их достижения. Киноурок «Думать тишину» Обсуждение просмотренного фильма

**Итого – 8 собраний.**

**РАЗДЕЛ 3. Внеурочная деятельность (план)**

**Тематический план внеурочной деятельности для обучающихся 6 класса**

**«Я принимаю вызов!» (34ч)**

№ п/п	Разделы, темы	Теория	Практика	Всего часов
1	Навыки эффективного общения (фактор предупреждения вовлечения в употребление ПАВ). Первичная диагностика	1	1	2
2	Навыки проживания негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений	1	1	2
2.1	Беседа «Эмоции и чувства. Как распознавать эмоциональные состояния других людей на основе наблюдения за внешними проявлениями эмоций (мимика, пантомимика, голос и т.д.)»	1	0	1
2.2	Практикум (тренинг) «Технологии саморегуляции негативных эмоциональных состояний»	0	1	1
3	Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. «Посредничество как элемент восстановления межличностных отношений»	1	2	3
3.1	Интерактивная беседа «Эффективное общение и конфликты»	1	0	1
3.2	Ролевая игра «Влияние сверстников: способы отстаивания собственной позиции»	0	1	1
3.3	Практикум (тренинг) «Технологии сотрудничества как профилактика конфликтов»	0	1	1
4	Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ	2	4	6
4.1	Интерактивная беседа «Понятие Я-концепции»	1	0	1
4.2	Практикум (тренинг) «Развитие критического мышления в отношении информации связанной с ПАВ и предложений об их приобретении и употреблении»	0	1	1
4.3	Игровой практикум (тренинг) моделирования ситуаций принятия ответственного решения	0	1	1
4.4	Дискуссия «Здоровый образ жизни: моя свобода и	0	1	1

	ответственность». Подготовка плаката.			
4.5	Интерактивная беседа «Психология жизненного успеха. Постановка целей и пути их достижения»	1	0	1
4.6	Практикум (тренинг) «Открытие себя и своих возможностей»	0	1	1
5	Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ	3	3	6
5.1	Интерактивная беседа «Стресс как реакция организма на нестандартную жизненную ситуацию. Как справиться со стрессом в школьной жизни»	1	0	1
5.2	Практикум (тренинг) «Ситуации социального риска и стратегии совладающего с трудностями поведения»	0	1	1
5.3	Ролевая игра «Как совладать со стрессом»	0	1	1
5.4	Практикум (тренинг) «Навыки уверенного поведения ситуации социального риска "Спасибо, нет!"»	0	1	1
5.5	Интерактивная беседа «Реклама табака и алкоголя как метод воздействия на принятие решения и поведение человека»	1	0	1
5.6	Интерактивная беседа. «Информационно- коммуникативная сеть Интернет как сфера рисков»	1	0	1
6	Формирования устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ)	1	4	5
6.1	Рефлексивная беседа «Употребление ПАВ как риск для здоровья и жизни»	1	0	1
6.2	Дискуссия «Употребление ПАВ – риск для здоровья и жизни: моя личная позиция»	0	1	1
6.3	Практикум (тренинг) формирования негативного отношения к употреблению ПАВ	0	1	1
6.4	Ролевые игры или проигрывание проблемных ситуаций, связанных ПАВ	0	1	1

6.5	Создание выставки коллективных творческих работ (группа делится на 3-4 подгруппы) «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха»	0	1	1
7	Формирование представлений о социальной ответственности, правовой культуре, административной и уголовной ответственности в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков	0	2	2
7.1	Деловая игра «Административная и уголовная ответственность в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков»	0	1	1
7.2	Практикум (тренинг) с элементами ролевой игры «Моя правовая ответственность»	0	1	1
8	Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ	0	6	6
8.1	Диспут «Здоровье человека как ценность и как сфера личной ответственности»	0	1	1
8.2	Практикум (тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды ЗОЖ «Здоровый образ жизни – для меня!»	0	1	1
8.3	Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ, и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ	0	3	3
8.4	Выставка и представление (презентация) проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ «Здоровый образ жизни – для меня!»	1	1	1
9	Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания, и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика	0	2	2
9.1	Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей». Заключительная диагностика.	0	1	1
9.2	Фестиваль достижений «Шаги к здоровью: "Я принимаю вызов!"»	0	1	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>9</b>	<b>25</b>	<b>34</b>

## Содержание курса

### **Тема 1. Эффективное общение как фактор предупреждения вовлечения обучающихся в употребление ПАВ. Первичная диагностика (2 ч)**

Навыки эффективного общения способствуют становлению личности подростка и его успешной интеграции его в общество. Индивидуально- психологические способности к общению включают в себя: желание вступать в контакт с окружающими: «Я хочу», умение организовать общение: «Я умею», то есть умение слушать, эмоционально сопереживать, решать конфликтные ситуации, знание норм и правил поведения, которым необходимо следовать в общении: «Я знаю». Развитие навыков эффективного общения и сотрудничества помогает созданию позитивной мотивации общения, это способствует формированию личностью защитных механизмов, обеспечивающих преодоление возникающих проблем и барьеров в общении со взрослыми и сверстниками. Для профилактики употребления ПАВ обучающимися важное значение имеет степень сформированности коммуникативных навыков, обеспечивающих возможность выбора эффективных стратегий поведения в различных ситуациях социального взаимодействия, в том числе, в ситуациях, связанных с риском вовлечения в группы сверстников, демонстрирующих аддиктивные (зависимые) формы поведения.

*Основные понятия:* общение как базовая потребность человека. Техники общения. Коммуникативная рефлексия. Эмпатия. Технологии невербального общения. Формирование умения выполнять совместные задания.

*Формы работы:* круг знакомства, рефлексивное общение. Игра как метод моделирования поведения в совместной деятельности.

*Первичная диагностика:*

- "Шкала наблюдений" за личностными особенностями обучающихся, которые могут стать факторами риска употребления ПАВ.
- Методика «Выявление и оценка коммуникативных и организаторских склонностей (качеств)»
- *Контроль уровня освоения учащимися содержания темы 1:* анкета обратной связи.

## **Тема 2. Навыки проживания негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений (2 ч)**

В подростковом возрасте негативные переживания могут спровоцировать начало употребления ПАВ. Способность распознавать и дифференцировать свои эмоциональные состояния и эмоциональные состояния окружающих, умение регулировать своё эмоциональное состояние и контролировать своё поведение помогают подростку преодолеть негативные переживания, чувство беспомощности, несостоятельности и способствуют повышению авторитета в кругу сверстников, приобретению друзей. Однако, в процессе общения подростков со взрослыми и сверстниками возможно возникновение конфликтов, появление негативных эмоций, в том числе, агрессивных. Важное значение для конструктивного выхода из данных состояний имеет обладание обучающимися практическими умениями справляться с негативными эмоциями и выражать их. Для профилактики употребления ПАВ важную роль играет наличие сформированных практических умений понимания и ненасильственного выражения своих негативных эмоциональных состояний, умения учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве, наличие навыков саморегуляции эмоциональных состояний.

*Основные понятия:* эмоции и чувства. Агрессия и причины агрессивного поведения. Способы работы с агрессией, гневом. Профилактика агрессивных проявлений. Эмпатия как осознанное понимание и сопереживание чувствам других, выражающаяся в поступках, направленных на помощь и обеспечение эмоционального благополучия. Основы саморегуляции и аутотренинга. Способы улучшения настроения без применения ПАВ.

*Формы работы:* интерактивная беседа, практикум (тренинг), психо-гимнастика (этюды на выражение различных эмоций).

Тема 1.1. Интерактивная беседа «Эмоции и чувства. Как распознавать эмоциональные состояния других людей на основе наблюдения за внешними проявлениями эмоций (мимика, пантомимика, голос и т.д.)».

Тема 1.2. Практикум (тренинг) «Технологии отреагирования и саморегуляции негативных эмоциональных состояний».

*Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 2: обратная связь (рефлексия) участников.*

### **Тема 3 Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте (3 ч)**

Между людьми часто происходят конфликты. Многие из этих конфликтов люди могут разрешить сами, своевременно осознав их незначительность. Но случаются и более сложные конфликты, с серьезными последствиями для обеих сторон, с которыми люди не могут справиться сами. Чаще всего, это такие конфликты, в которых с правовой точки зрения есть виновник и пострадавший. Например, избиение, кража, вымогательство, угрозы, оскорбления. Из таких ситуаций трудно выйти самому – нелегко справиться с последствиями, загладить вину. Именно в таких случаях проводятся Программы примирения, которые помогают понять друг друга и прийти к совместному решению, принять на себя долю ответственности за возникновение конфликта и его разрешение. Уверенные в себе подростки, которые умеют эффективно решать конфликты с помощью переговоров, правильно оценивают свои чувства и потребности, в большей степени способны противостоять негативному влиянию группы сверстников – приобретают способность сознательно выстраивать своё поведение, направленное на достижение здорового образа жизни. Обучающиеся должны осознавать всю силу такого фактора, как влияние подростковой среды (компании сверстников) и осознавать, что каждый из нас в ответе за своё собственное здоровье, и что, кроме того, мы должны беречь также и здоровье окружающих нас людей.

*Основные понятия:* психология конфликта. Профилактика конфликтов. Поведение в конфликте. Способы разрешения конфликтов. Психологические принципы общения и сотрудничества. Влияние сверстников. Команда как форма сотрудничества в современном мире. Положительное значение конфликта. Техники, способствующие взаимопониманию. Позитивное мышление.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Ролевая игра. Практикум (тренинг).

Тема 3.1. Интерактивная беседа «Эффективное общение и конфликты».

Тема 3.2. Ролевая игра «Влияние сверстников: способы отстаивания собственной позиции».

Тема 3.3. Практикум (тренинг) «Технологии сотрудничества и позитивного мышления как профилактика конфликтов».

*Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 3:* самооценка участниками своих навыков продуктивного поведения в конфликте со сверстниками, отстаивания собственной позиции в условиях влияния сверстников, владения навыками позитивного мышления (по пятибалльной шкале) до и после освоения темы. Обратная связь (рефлексия) участников.

#### **Тема 4 Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ(6 ч)**

Развитие критического мышления, позитивного образа Я, рефлексии в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, формирование практических умений принятия ответственных решений, знаний о здоровом образе жизни играют важное значение в профилактике употребления ПАВ подростками и их личностном самоопределении. В задачи занятия входит не только изучение влияния ПАВ, и в частности, курения на организм, но также выполнение определённых упражнений, способствующих укреплению в обучающихся чувства уважения к самому себе. Каждый человек имеет право на свободу выбора: курить или не курить, но наш выбор не может быть по-настоящему свободным, и отвечать нашим интересам, если мы не познали самого себя, свои нравственные ценности и цели, и человек находится в неведении относительно внешних воздействий, которые влияют на принятие решений. Важно донести до подростков информацию о том, что оптимальное решение относительно употребления ПАВ можно принять, только осознав, что ты за человек, кем хочешь быть, как стать тем, кем тебе бы хотелось. Очень важно, чтобы подростки положительно оценивали себя и свои возможности и были информированы о пагубных последствиях употребления ПАВ, сформировали собственное адек-

ватное критическое отношение к ПАВ и их потребителям.

*Основные понятия:* Я-концепция. Саморазвитие, самореализация. Мотивация достижения успеха. Рефлексия как свойство личности. Свобода и ответственность. Умение делать выбор, самоопределение и принятие ответственных решений.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг). Дискуссия.

Тема 4.1. Интерактивная беседа «Понятие Я-концепции».

Тема 4.2. Практикум (тренинг) «Развитие критического мышления в отношении информации связанной с ПАВ и предложений об их приобретении и употреблении».

Тема 4.3. Игровой практикум (тренинг) моделирования ситуаций принятия ответственного решения.

Тема 4.4. Дискуссия «Здоровый образ жизни: моя свобода и ответственность».

Тема 4.5. Интерактивная беседа «Психология жизненного успеха. Постановка целей и пути их достижения».

Тема 4.6. Практикум (тренинг) «Открытие себя и своих возможностей».

*Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 4:* обратная связь (рефлексия) участников.

## **Тема 5. Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ (5 ч)**

Подростковый возраст – период, когда закладываются основные черты характера, стиль поведения человека, его привычки, жизненные ориентации и т.д. Одним из факторов, способных помешать нормальному (без отклонений) становлению личности подростка может стать перенесённый стресс. Реакцией подростков на стресс зачастую становится появление эмоциональных и поведенческих проблем. Злоупотребление психоактивными веществами может стать способом разрядить стресс или временно справиться с проблемами, которые подросток ~~не~~ не способен решить более адаптивно. У подростков, как правило, репертуар использования стратегий совладающего с проблемами поведения невелик. Важной педагогической задачей становится расширение ре-

пертуара стратегий совладающего поведения подростков, что способствует повышению стрессоустойчивости и формированию механизма психологических защит личности подростков в различных жизненных ситуациях, в том числе, в ситуациях социального риска, связанных с ПАВ.

Человек в подростковом возрасте наиболее уязвим, и ему свойственны потребности в переживаниях. У подростка происходит переоценка ценностей, ему просто необходимо ощущение насыщенного переживания, поэтому он стремится к экстремальным ощущениям, таким, где есть неопределенность, риск. В таких ситуациях может возникнуть риск приобщения подростка к ПАВ. Важной задачей становится обучение подростков навыкам безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском вовлечения в пробы ПАВ, с риском причинения вреда здоровью или жизни ребенка лицами, находящимися в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

Интернет-пространство является обширной зоной риска для подростков в аспекте предложения и распространения информации о ПАВ. Роскомнадзором проводится блокировка Интернет-сайтов, вредных для здоровья детей. Способность и готовность к использованию ИКТ в целях обучения и развития является одним из механизмов защиты от негативного влияния Интернет-пространства при использовании различных гаджетов, в том числе, мобильных телефонов.

*Основные понятия:* Стрессоустойчивость личности. Стрессы в школьной жизни. Представление о ситуациях, связанных с предложением и употреблением ПАВ как ситуациях социального риска. Понятия и представления о безопасном поведении и социальных рисках, связанных с ПАВ. Риски и безопасное поведение в информационно-коммуникативной сети Интернет.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

Тема 5.1. Интерактивная беседа. «Стресс как реакция организма на нестандартную жизненную ситуацию. Как справиться со стрессом в школьной жизни».

Тема 5.2. Практикум (тренинг) «Ситуации социального риска и стратегии совладающего с трудностями поведения (копинг-стратегии)».

Тема 5.3. Ролевая игра «Как совладать со стрессом».

Тема 5.4. Практикум (тренинг) «Навыки уверенного поведения в ситуации социального риска "Спасибо, нет!"».

Тема 5.5. Интерактивная беседа «Реклама табака и алкоголя как метод воздействия на принятие решения и поведение человека».

Тема 5.6. Интерактивная беседа «Информационно-коммуникативная сеть Интернет как поле возможностей и сфера рисков».

*Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 5: обратная связь (рефлексия) участников.*

**Тема 6. Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ) (5 ч)**

Употребление ПАВ подростками является актуальной социальной проблемой. Когда подростку предлагают попробовать ПАВ, его решение основывается на различных факторах, в том числе, на истинных или ложных представлениях о ПАВ. Под давлением противоречивых влияний молодой человек не всегда принимает свои решения разумно, с учётом информации о вреде ПАВ и преимуществах здорового образа жизни. Формирование и укрепление антинаркотических установок (неприятие любых форм наркотизации, понимание употребления психоактивных веществ как угрозы внутренней стабильности, здоровью, социальному благополучию) как условие предупреждения вовлечения в употребление ПАВ.

В процессе реализации программы важно не просто говорить о вреде и пользе ПАВ, предлагая, тем самым, участникам пассивную позицию «объекта информирования» а способствовать формированию у них ценностей здорового стиля жизни, обучать их ставить реальные и достижимые цели, вырабатывать план действий, реализовывать своё право на выбор и ответственность. Для решения этих задач необходимо обучать подростков технологиям рефлексивного общения, отстаивания своей позиции, точки зрения.

*Основные понятия:* Безопасное поведение. Социальные риски. Причины начала употребления ПАВ. Употребление ПАВ как социальная проблема. Истинные или ложные представления о ПАВ. Навыки принятия ответственного решения.

Модификация и коррекция присущих некоторым участникам группы дезадаптивных моделей поведения.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

Тема 6.1. Рефлексивная беседа «Употребление ПАВ как риск для здоровья и жизни».

Тема 6.2. Дискуссия «Употребление ПАВ – риск для здоровья и жизни: моя личная позиция».

Тема 6.3. Практикум (тренинг) формирования негативного отношения к употреблению ПАВ.

Тема 6.4. Ролевые игры или пьесы о проблемных ситуациях, связанных ПАВ.

Тема 6.5. Создание выставки коллективных творческих работ (группа делится на 3-4 подгруппы) «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха».

*Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы б:* анкета обратной связи.

## **Тема 7. Формирование представлений о социальной ответственности, правовой культуре, административной и уголовной ответственности в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков (2 ч)**

Для профилактики употребления ПАВ подростками большое значение имеет формирование у них основ правовой культуры, представлений о своих правах и обязанностях, о правовых нормах, в том числе, в сфере административной и уголовной ответственности за применение и распространение ПАВ. Факторами защиты личности в данной сфере в определенной степени выступают умения вступать в диалог и вести его на основе равноправных отношений, взаимного уважения и принятия, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, в дискуссии, умение аргументировать свою позицию.

*Основные понятия:* Правовая культура. Административная и уголовная ответственность. Права и обязанности несовершеннолетних.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг)

Тема 7.1. Деловая игра «Административная и уголовная ответственность в

сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков».

Тема 7.2. Практикум (тренинг) с элементами ролевой игры «Моя правовая ответственность».

*Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 7: обратная связь (рефлексия) участников.*

## **Тема 8. Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ (6 ч)**

Социальное проектирование направлено на удовлетворение потребности подростка в самореализации, в успехе и проверке своих возможностей. Именно в ходе социального проектирования могут сформироваться те значимые, одобряемые обществом навыки социального поведения, выбор которых мотивируется и осуществляется в ходе теоретических уроков. Разработка и реализация индивидуальных и групповых проектов по пропаганде ЗОЖ и негативного отношению к немедицинскому употреблению ПАВ. Участниками может быть проведено небольшое социологическое исследование в школе. Выбирается тема, которая может заинтересовать участников, например, «Что делают мои ровесники, чтобы сохранить свое здоровье?».

Основные понятия: здоровье и здоровый образ жизни. Ценностное отношение к здоровью. Ценности здорового образа жизни. Критическое мышление. Рефлексивное общение. Целеполагание в сфере пропаганды здорового образа жизни. Создание условий для пропаганды и формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни в образовательной организации. Добровольчество подростков в сфере пропаганды ЗОЖ как механизм интериоризации представлений о здоровом образе жизни современного человека и формирования лидерских качеств личности. Привлечение внимания подростков к проектированию собственного направления здорового образа жизни. Социальная проба, социальная практика, социальный проект как виды социального проектирования.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

Тема 8.1. Диспут «Здоровье человека как ценность и как сфера личной ответ-

ственности».

Тема 8.2. Практикум (тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды ЗОЖ: «Здоровый образ жизни – для меня!»

Тема 8.3. Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ, (3 ч).

Тема 8.4. Выставка и представление (презентация) проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ.

*Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 8: выставка проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ «Здоровый образ жизни – для меня!».*

## **Тема 9. Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика(2 ч)**

Представления о будущем является показателем социальной зрелости подростка. Если эти представления ориентированы на успешное будущее – это дополнительный фактор профилактики  $\varnothing$  рисков наркопотребления. Если такие представления отсутствуют или имеют негативную направленность – это дополнительный фактор риска наркопотребления. В подростковом возрасте начинает складываться способность к построению жизненных планов во временной перспективе. Важным фактором предупреждения и отказа от употребления ПАВ является способность к прогнозированию как способу предвидения будущих событий. Поэтому в рамках профилактики употребления наркотических средств и психотропных веществ обучающимися важное значение приобретает овладение ими на практике навыками проектирования успешного и здорового будущего, целеполагания и умения адекватно оценивать свои возможности для достижения цели в различных сферах самостоятельной деятельности, прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения поставленных целей, выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ.

*Основные понятия:* навыки построения будущего на основе полученных в ходе освоения программы знаний и практического опыта.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг). Заключительная диагностика.

Тема 9.1. Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей». Заключительная диагностика.

Тема 9.2. Фестиваль достижений «Шаги к здоровью: "Я принимаю вызов!"».

*Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 9:* фестиваль достижений «Шаги к здоровью: "Я принимаю вызов!"».

*Заключительная диагностика:*

- "шкала наблюдений" за личностными особенностями обучающихся, которые могут стать факторами риска употребления ПАВ (Н.И. Цыганкова, О.В. Эрлих),
- методика «Выявление и оценка коммуникативных и организаторских склонностей (качеств)» В.В. Синявского, Б.А. Федоршина.

приобретение подростком опыта самостоятельного социально значимого действия, направленного на пропаганду ценностей здорового образа жизни и отрицательного отношения к употреблению ПАВ можно зафиксировать, наблюдая за характером (степенью мотивированности, активности, компетентности) его участия в разработке и реализации социальных проектов, мероприятиях по контролю усвоения знаний в рамках тематических блоков