



УТВЕРЖДАЮ

Директор БОУ г. Омска «Гимназия №123

им. О.И. Охрименко»

О.А.Рыжова

**РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА ПО КУРСУ
«ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ
ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ»
МОДУЛЬ «СОПРОТИВЛЕНИЕ РАСПРОСТРАНЕНИЮ»
(Белогуров С.Б., Климович В.Ю.)
10 – 11 классы**

1. Пояснительная записка.

Целью данного курса является:

1. Повысить уровень социально-психологической и социально-правовой компетенции подростков.
2. Снизить вероятность вовлечения подростков в экспериментирование с наркотиками, противоправную деятельность.

Для достижения поставленных целей необходимо решить следующие задачи:

1. Сформировать у подростков следующие конструктивные навыки взаимодействия:

- умение безопасно и эффективно общаться;
- умение понимать и выражать свои чувства;
- умение противостоять любому давлению.

2. Способствовать выработке у подростков защитных личных качеств:

- уверенности в себе;
- честности;
- открытости;
- чувства юмора;

и навыков:

- умения устанавливать и поддерживать гармоничные отношения;
- умения принимать решения;
- умения преодолевать кризисные ситуации.

3. Предоставить подросткам основные сведения о негативных последствиях приёма психоактивных веществ, об особенностях распространения наркомании в молодёжной среде и факторах, влияющих на этот процесс, а также дать понятие об основных принципах организации профилактической работы.

Весь курс составляет 12 часов. Программа рассчитана для обучающихся десятого и одиннадцатого классов (по 6 часов).

Предлагаемая программа предусматривает применение УМК Белогурова С.Б., Климович В.Ю. «Соппротивление распространению».

2. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Тема	Цель занятия
Раздел 1. Развитие личных качеств и социальных навыков.		
№ 1.	Знакомство. Правила групповой работы.	1. Создать доверительную дружелюбную рабочую атмосферу. 2. Выяснить ожидания учеников относительно предлагаемого курса.

		3.выяснить осведомлённость учеников относительно наркотических веществ и их опыт употребления психоактивных веществ. 5.Выяснить степень усвоения знаний предыдущего курса и отношение к предыдущему курсу.
№ 2.	Права личности и уважение к правам других. Толерантность.	1.Обсудить с подростками понятие «права личности». 2.Укрепить уверенность в себе. 3.Предоставить возможность на практике отработать бесконфликтные способы отстаивания своих прав. 4.Показать взаимосвязь прав личности с правами других людей, привить чувство уважения к правам других. 5.Показать взаимосвязь реализации своих прав с навыками отказа от нежелательного действия и с чувством уверенности в себе. 6.Дать понятие способов отказа от нежелательного действия.
№ 3.	Понятие группового давления. Буллинг, кибербуллинг.	1.Познакомить участников группы с понятием группового давления. 2.Рассказать о видах группового давления. 3.Помочь в отработке умения замечать групповое давление. 4.Показать взаимосвязь навыков сопротивления групповому давлению с уверенностью человека.
№ 4.	Уверенность в себе. Навыки уверенного поведения.	1.Обсудить с подростками способы поведения и признаки, характерные для уверенного в себе человека. 2.Отработать на практике некоторые из этих способов поведения. 3.Показать необходимость сформированности определённых жизненных навыков человека. 4.Предоставить подросткам возможность потренироваться в отстаивании своих убеждений. 5. Опасность экстремизма в молодежной среде.
№ 5.	Построение отношений с близкими людьми.	1.Показать наличие связей личности с окружающими её близкими людьми и важность этих связей в жизни каждого человека. 2.Разъяснить ученикам принципы построения гармоничных отношений с близкими людьми. 3.Дать ученикам возможность улучшить навыки развития этих отношений.
№ 6.	Знакомство с понятием стресса.	1.Объяснить учащимся понятие стресса. 2.Рассказать о стадиях его развития. 3.Познакомить со способами преодоления стресса.
№ 7.	Способы преодоления стресса.	1.Познакомить учащихся с различной техникой преодоления стресса. 2.Помочь овладеть навыками их применения.
№ 8.	Принятие решений.	1.Познакомить учащихся с этапами принятия решений. 2.Отработать навыки принятия решений.
Раздел 2. Навыки профилактики.		
№ 9.	Последствия употребления наркотиков.	1.Уточнить понимание подростками терминов «наркотики», «вещества, вызывающие зависимость». 2.Улучшить понимание негативных последствий употребления психоактивных веществ. 3.Помочь ученикам осознать, что подростки, как и

		взрослые, страдают от употребления ПАВ. 4. Дать подросткам навык распознавания собственной зависимости от различных привычек.
№ 10.	Законы распространения наркомании.	1. Обсудить причины потребления наркотиков подростками. 2. Дать информацию о факторах риска и механизмах распространения наркомании. 3. Обсудить возможные варианты профилактических мероприятий.
№ 11 - 12	Итоги курса.	Конкурс мини-проектов.



УТВЕРЖДАЮ

Директор БОУ г. Омска «Гимназия №123
им. О.И. Охрименко»

О.А.Рыжова

**РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА ПО КУРСУ
«ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ
ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ»
МОДУЛЬ «ОБУЧЕНИЕ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫМ НАВЫКАМ»
(Майорова Н.П., Чепурных Е.Е.,
Шурухт С.М.)
6 – 7 классы**

1. Пояснительная записка.

Целью данного курса является развитие у подростков социально-значимого комплекса жизненно важных навыков в условиях школы.

Задачи курса:

- Организация занятий, дающих ученикам возможность систематической и последовательной тренировки жизненно важных навыков, что обеспечивает их формирование и развитие.
- Обеспечение взаимодействия педагога и родителей подростков для создания оптимальных условий развития и формирования комплекса важнейших социальных навыков.

Жизненно важные навыки – комплекс поведенческих навыков, обеспечивающий способность к социально адекватному поведению, позволяющий человеку продуктивно взаимодействовать с окружающими и успешно справляться с требованиями и изменениями повседневной жизни.

Жизненно важные навыки – основа психосоциальной компетентности. Это способность сохранять хороший уровень умственной деятельности и быть адекватным при взаимодействии с другими людьми в различных ситуациях. Проблемы со здоровьем могут возникнуть на фоне неадекватного поведения, причиной которого часто служит отсутствие знаний о нормах и правилах, а также навыков социального поведения. В подобной ситуации человек не может успешно преодолевать жизненные трудности и связанные с ними стрессы. Психосоциальная компетентность как способность человека эффективно действовать в любых ситуациях может сыграть важную роль в сохранении здоровья и благополучия. Весь курс составляет 18 часов. Программа рассчитана для обучающихся шестого и седьмого классов (по 9 часов).

Предлагаемая программа предусматривает применение УМК Майоровой Н.П., Чепурных Е.Е., Шурухт С.М. «Обучение жизненно важным навыкам».

Программа состоит из трёх блоков:

1. Развитие навыков общения и взаимодействия. Занятия направлены на активное участие обучающихся в освоении культуры человеческих отношений, толерантности, формирование определённых социальных норм, ролей и функций, приобретении умений и навыков, необходимых для их успешной реализации. Сюда включаются как познание человеком социальной действительности, так и овладение навыками практической индивидуальной и групповой работы.

2. Развитие навыков самооценки и понимания других. В результате работы по данному разделу обучающиеся закрепляют ранее полученные умения, учатся слушать себя и видеть других. Они усваивают, что продуктивное партнёрское общение и взаимодействие возможно только тогда, когда мы умеем видеть в другом человеке партнёра, личность, обладателя своими чертами, особенностями, жизненным опытом.

3. Развитие навыков управления эмоциями и эмоциональными состояниями, а также адекватного поведения в стрессовых ситуациях. Занятия этого блока помогут повысить у обучающихся устойчивость к стрессам, а также дадут участникам возможность пережить и проанализировать ряд эмоциональных состояний. В ходе занятий участники должны понять, что каждый человек может управлять собственными эмоциями и бережно относиться к чувствам и переживаниям других людей.

2. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 – 7 классы

№	Тема	Основные проблемы
1.	Навстречу себе. Давайте знакомиться.	Мы чувствуем себя взрослыми и свободными. Общение людей друг с другом - чрезвычайно сложный и тонкий процесс.
2.	Жизненные ценности. Психология привычки	Одна из важных ценностей - это здоровье.
3.	Эмоции. Разрешаем конфликты.	Каждый имеет право выражать свои эмоции. Верх совершенства – уметь управлять своими эмоциями.
4.	«Все цвета, кроме «чёрного»»	Формирование позитивного мироощущения, выработка у детей навыков эффективной социальной адаптации, позволяющей находить удовольствие от жизни.
5.	Сказка о вредных привычках	Обобщить полученные ранее знания по этой проблеме, сформировать установку на здоровый образ жизни.
6.	«Кризис: выход есть»	Человек – очень сильное существо, главное – пытаться найти выход, делать для этого все и даже больше.
7.	Манипулирование и давление.	Соппротивление давлению и развитие личностной и социальной компетентности.
8.	«Твой выбор. Критическое мышление»	Критика, которую мы получаем – это информация, помогающая нам стать лучше и мобильней.
9.	Пути достижения жизненных целей.	Не может быть единственной жизненной цели, это сразу блокирует удовлетворение всех остальных потребностей и ведет либо к деформации личности, либо к отказу от выбранной цели, к потере времени и возможностей.
10.	Самооценка и самовоспитание. Ответственность.	Самоконтроль, самооценка, преодоление стресса, тревоги.
11.	Возраст, доверие, независимость.	Анализ собственных качеств, понимание окружающих и анализ своих отношения с ними.
12.	Развлечения в компании.	Самовыражения через увлечения, развивающие личность.
13.	Красота и здоровье.	Навыки бережного отношения к своему здоровью, стремление следить за собой.
14.	Полезные привычки. Полезные навыки. Полезный выбор.	Формирование потребности в здоровом образе жизни, негативного отношения к вредным привычкам.
15.	Мое будущее. Стратегии успеха.	Мы должны ответственно подходить ко

		всему, что делаем сейчас, потому что отвечать за это придется именно нам.
16.	Развитие характера. Сопротивление давлению.	Сопротивляться давлению, быть индивидуальностью, не соглашаться на компромиссы, когда на вас давят.
17.	Принятие на себя ответственности за собственный образ жизни.	Формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности. Навыки сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения.



УТВЕРЖДАЮ

Директор БОУ г. Омска «Гимназия №123

им. О.И. Охрименко»

О.А. Рыжова

**РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА ПО КУРСУ
«ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ
ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ»
МОДУЛЬ «МОЙ ВЫБОР»**

(Ахметова И., Иванова Т., Иоффе А. и др.)

8 – 9 классы

1. Пояснительная записка.

Цель курса: Сформировать у обучающихся первичные умения анализировать любую социальную ситуацию, представляющую возможность делать обоснованный выбор из нескольких вариантов, принимая на себя личную ответственность за своё решение.

Задачи курса:

Отработка с детьми навыков социально – психологической компетентности:

- общения;
- критического мышления;
- принятия выбора;
- решения проблем;
- установления позитивных межличностных контактов;
- умения постоять за себя;
- умения сопротивляться негативным влияниям сверстников;
- управления стрессом, состоянием тревоги, эмоциями;
- навыков развития положительного самосознания и положительной «Я-концепции»;
- навыков противостояния началу употребления психоактивных веществ.

Весь курс рассчитан на 16 часов. Курс рассчитан для обучающихся восьмого и девятого классов (по 8 часов).

2. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема	Количество часов	Основные понятия
Вводное занятие	«Человек свободного общества».	2	Ответственность. Свобода. Выбор. Жизненные ценности в свободном обществе. Взаимодействие и взаимозависимость в обществе. Ксенофобия.
№ 1.	«Учимся строить отношения». Толерантность.	2	Соглашение. Правило. Конфликт. Компромисс. Взаимоотношения между родителями и детьми. Коллективный и индивидуальный выбор. Толерантность.
№ 2.	«Моё здоровье»	2	Здоровье. Здоровый образ жизни. Вредные привычки: табакокурение, алкоголизм, наркомания.
№ 3.	«Преступление и наказание, или цена скейборда»	3	Преступление. Умысел. Уголовная ответственность. Кража. Грабёж. Наказание. Возраст, с которого наступает уголовная ответственность и административная. Противостояние давлению.
№ 4.	«Я и политика. Опасность	2	Политика. Политическая активность. Гражданская позиция. Выборы. Права.

	экстремизма»		Избирателей. Политическое участие. Молодежь и экстремизм..
№ 5.	«Четвёртая власть».	3	СМИ в современном мире. Их влияние на формирование установок и мировоззрения личности. Как научиться относиться критически к сообщениям СМИ. Безопасный интернет.
Итоговое занятие.	«Свобода и ответственность – выбор XXI века».	2	Выбор и повседневная жизнь человека. Неотделимость свободы и ответственности. Манифест свободного человека. Итоги и выводы.



УТВЕРЖДАЮ

Директор БОУ г. Омска «Гимназия №123
им. О.И. Охрименко»

О.А.Рыжова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КУРСУ «ПРОФИЛАКТИКА ЗОЖ»

5 класс

1. Пояснительная записка.

Цель курса: Повысить социально-психологическую адаптацию детей и подростков, дать им стратегию выбора позитивного жизненного пути, формировать у них установку на здоровый образ жизни.

Задачи курса:

Отработка с детьми навыков социально – психологической компетентности:

- общения;
- критического мышления;
- принятия выбора;
- решения проблем;
- установления позитивных межличностных контактов;
- умения постоять за себя;
- умения сопротивляться негативным влияниям сверстников;
- управления стрессом, состоянием тревоги, эмоциями;
- навыков развития положительного самосознания и положительной «Я-концепции»;
- навыков противостояния началу употребления психоактивных веществ.

Весь курс рассчитан на 9 часов. Курс рассчитан для обучающихся пятого класса.

2. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема	Цель урока
№ 1.	Привычки и здоровье. Привычка сохранять здоровье.	1. Выяснить представления обучающихся о том, что является полезным или вредным для человека. 2. Познакомить обучающихся с понятием «вредные привычки» и дать представление о неблагоприятных для человека последствиях. 3. Способствовать формированию у обучающихся стремления приобретать полезные привычки и избегать вредных.
№ 2.	Что такое алкоголь и табак?	1. Выяснить первоначальный уровень знаний обучающихся об алкоголе и табаке.
№ 3.	Действие алкоголя и табака на организм, в т.ч. на внешний вид и особенности поведения человека.	1. Выяснить первоначальный уровень знаний обучающихся о действии алкоголя и табака на внешний вид и особенности поведения человека. 2. Сформировать у обучающихся представление об опасности возможности неадекватных действий человека, находящегося в состоянии токсичного отравления, и отработать умение безопасного

		поведения при встрече с ним.
№ 4.	Злоупотребление алкоголем и табаком. Опасность для окружающих	1. Дать обучающимся первоначальную информацию о влиянии ПАВ на различные органы и системы человека. 2. Сформировать у обучающихся убеждение, что основная причина возникновения хронического алкоголизма – пренебрежение собственным здоровьем.
№ 5.	Почему люди употребляют ПАВ?	1. Выяснить причины начала употребления ПАВ. 2. Показать необходимость приобретения навыков позитивного решения проблем. 3. Дать обучающимся представление о зависимости и механизме её возникновения.
№ 6.	Что такое закон?	1. Сформировать у обучающихся представление, о том, что такое закон. 2. Сформировать у обучающихся представление об обязательности закона.
№ 7	Что такое правонарушение? Чем опасно противоправное поведение?	1. Сформировать у обучающихся представление, о том, что такое закон. 2. Сформировать у учащихся представление об общественной опасности противоправных деяний.
№ 8.	Умение отказываться.	1. Дать обучающимся представление о возможных способах отказа от нежелательного действия. 2. Сформировать у участников группы навык отказа от действия в опасных для благополучия, здоровья и жизни человека ситуациях. 3. Способствовать формированию убеждения, что радость и удовольствие можно черпать из реальной жизни, а не из искусственной.
№ 9.	«Права личности и уважение к правам других. Толерантность.»	1. Познакомить обучающихся с понятием права человека, толерантное отношение. 2. Обучить обучающихся способам организации совместной деятельности, положительной коммуникации.

Омская область
Муниципальное образование «Городской округ Омск»
Гимназия №123
им. О.И. Охрименко

Омск * бюджетное учреждение
Омская область * муниципальное образование «Городской округ Омск»
Гимназия №123 им. О.И. Охрименко
ИНН 5501038942 * ОГРН 1025500531452 * ОГРНИП 1025500531452
Омск * 250001

Директор БОУ г. Омска «Гимназия №123
им. О.И. Охрименко»

О.А. Рыжова

**РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА ПО КУРСУ
«ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ
ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ»
МОДУЛЬ «ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ»
(Гречаная Т.Б., Иванова Л.Ю., Колесова Л.С.)**

1 – 4 классы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Цель курса: Овладение обучающимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, а также формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ.

Задачи курса:

- Предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке и алкоголе; способствовать увеличению знаний учащихся путём обсуждения проблем, связанных с табаком и алкоголем.
- Учить детей лучше понимать самих себя и критически относиться к собственному поведению; способствовать стремлению детей понять окружающих и анализировать свои отношения с ними.
- Учить детей эффективно общаться.
- Учить детей делать здоровый выбор и принимать ответственные решения.
- Помочь школе и родителям в предупреждении приобщения учащихся начальной школы к табаку и алкоголю.

Предлагаемая программа предусматривает применение УМК Гречанной Т.Б., Ивановой Л.Ю., Колесовой Л.С. «Полезные привычки».

Весь курс составляет 32 часа. Программа рассчитан для обучающихся начальной школы. Для каждой возрастной ступени разработаны восемь уроков, разделённых на четыре блока, по два урока в каждом.

Первые три блока (или шесть уроков) посвящены развитию личностной и социальной компетентности детей, а последние два – информации о табаке и алкоголе, доступной ученикам начальной школы по возрасту. Темы уроков для каждого класса повторяются, чтобы каждая из них рассматривалась всё более полно по мере развития учеников, соответствовала возрастающему объёму их знаний и уровню личностной и социальной компетенции.

2. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ урока	Тема	Цель урока
Урок № 1 «Я – неповторимый человек»	Положительный образ Я.	Показать детям уникальность каждого ученика.
Урок № 2 «Культура моей страны»	Положительный образ Я.	Показать детям уникальность культуры, к которой они принадлежат, и древние корни здорового образа жизни.
Урок № 3 «Чувства»	Общение.	Дать детям представление о различных чувствах людей и возможности управления ими.

Урок № 4 «О чём говорят чувства»	Общение.	Показать детям способы предупреждения и преодоления отрицательных чувств.
Урок № 5 «Множество решений»	Принятие решений.	Показать ученикам многообразие принимаемых людьми решений.
Урок № 6 «Решения и здоровье»	Принятие решений.	Способствовать формированию у детей отношения к здоровью как к ценности.
Урок № 7 «Нужные и ненужные тебе лекарства»	Информация.	Познакомить детей с понятиями «лекарство» и «яд».
Урок № 8 «Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор»	Информация о пассивном курении.	Дать детям сведения о вреде пассивного курения.

2 класс

№ урока	Тема	Цель урока
Урок № 1 «Вкусы и увлечения»	Положительный образ Я.	Показать разнообразие вкусов и увлечений учеников класса.
Урок № 2 «Учусь находить новых друзей и интересные занятия»	Положительный образ Я.	Показать, что у одноклассников можно многому научиться.
Урок № 3 «О чём говорят выразительные движения»	Общение.	Познакомить детей с выразительными движениями как невербальными средствами общения.
Урок № 4 «Учусь понимать людей»	Общение.	Показать, что эффективное общение предполагает совпадение вербальных и невербальных компонентов общения.
Урок № 5 «Опасные и безопасные ситуации»	Принятие решений.	Обсудить с детьми опасные и безопасные ситуации.
Урок № 6 «Учусь принимать решения в опасных ситуациях»	Принятие решений.	Способствовать рациональному принятию решений детьми.
Урок № 7 «Реклама табака и алкоголя»	Информация.	Познакомить учеников с рекламными приёмами.
Урок № 8 «Правда об алкоголе»	Информация.	Рассказать ученикам о действии алкоголя на организм.

3 класс

№ урока	Тема	Цель урока
Урок № 1 «Мой характер»	Положительный образ Я.	Способствовать анализу детьми собственных качеств.
Урок № 2 «Учусь оценивать себя сам»	Положительный образ Я.	Поговорить с учениками о самооценке.
Урок № 3 «Учусь взаимодействовать»	Общение.	Способствовать пониманию детьми важности уважительных отношений во взаимодействии.
Урок № 4 «Учусь настаивать на своём»	Общение.	Научить детей отстаивать свои интересы в неагрессивной форме.
Урок № 5 «Я становлюсь увереннее»	Принятие решений.	Способствовать преодолению учениками неуверенности в себе.
Урок № 6 «Когда на меня оказывают давление»	Принятие решений.	Объяснить детям, что давление – одна из форм влияния на людей.
Урок № 7 «Курение»	Информация.	Показать вредное влияние табачного дыма на организм.
Урок № 8 «Курение»	Информация о курении.	Показать вредное влияние табачного дыма на организм.

4 класс

№ урока	Тема	Цель урока
Урок № 1 «Самоуважение»	Положительный образ Я.	Способствовать самоуважению детей.
Урок № 2 «Привычки»	Положительный образ Я.	Способствовать анализу своих привычек учениками.
Урок № 3 «Дружба»	Общение.	Поговорить о дружбе.
Урок № 4 «Дружба»	Общение.	Поговорить о дружбе.
Урок № 5 «Учусь сопротивляться давлению»	Принятие решений.	Обсудить давление и способы сопротивления давлению.
Урок № 6 «Учусь говорить «НЕТ»	Принятие решений.	Научить отказываться в опасных ситуациях.
Урок № 7 «И снова алкоголь»	Информация.	Повторить информацию об алкоголе и его рекламе.
Урок № 8 «Алкоголь в компании»	Информация.	Познакомить детей с распространёнными мотивами и последствиями употребления алкоголя в компании.