

Муниципальное общеобразовательное учреждение Ахинская средняя  
общеобразовательная школа им .К. Х. Шобоева

Утверждаю

Директор МОУ Ахинская СОШ

Багаев Н.Д.

«30» 08.2023 г.



**Рабочая программа**

**«Полезные навыки» для обучающихся 5-9 классов  
2023-2028  
срок реализации программы: 5 лет**

Составила программу педагог-психолог  
Багаева Г.Д.

2023 г.

## Пояснительная записка

«Полезные навыки» — школьная профилактическая программа для предупреждения курения, употребления алкоголя и наркотиков детьми и подростками. Программа «Полезные привычки» является важной частью учебно-воспитательного процесса школе. Состояние здоровья обучающихся внушает обоснованную тревогу и требует принятия мер по охране и укреплению здоровья в процессе обучения. Высокая интенсивность учебного процесса не позволяет в должной мере учесть индивидуальные особенности обучающегося и, таким образом, приводит к высокой заболеваемости детей, нервно-психическим нарушениям, снижению сопротивляемости заболеваниям, утомляемости, перенапряжению, а значит и к снижению качества обучения. В связи с этим программа «Полезные привычки» направлена на укрепление здоровья учащихся и предполагает овладение детьми навыка «здорового образа жизни». Несмотря на знания о вреде психоактивных веществ для здоровья, неодобрение их употребления с возрастом ослабевает, поэтому потребность в превентивном обучении высока.

Программа «Полезные привычки» не только предоставляет обучающимся необходимые по возрасту знания о табак и алкоголе, но и формирует здоровые установки и ответственное поведение, способствует формированию активной жизненной позиции.

Программа предназначена для обучающихся 5-9 классов и знакомит обучающихся с понятием психоактивные вещества. Программа «разбита» на два блока: 5-7 классы и 8-9 классы. Как и «Полезные привычки», «Полезные навыки» 1 блока формируют у обучающихся навыки эффективного общения, принятие решений и сопротивления давлению сверстников. «Полезные навыки» для 8-9 класса, также способствует формированию у старших подростков навыков эффективного общения, но и затрагивают вопросы о рациональном принятии решений, ответственного поведения в ситуациях риска употребления наркотиков и инфицирования ВИЧ.

К моменту обучения в средней школе большинство детей слышало о наркотиках и наркоманах, ингалянтах, токсикоманах. Источники этой информации СМИ, родители, сверстники, старших братья и сестры. Возраст, в котором дети начинают экспериментировать с алкоголем, табаком и наркотиками, постоянно снижается. Хотя большинство обучающихся 8-9 классов не употребляет наркотики и не имеют опыта половой жизни, они приближаются к тому возрасту, когда уровень употребления наркотиков и рискованного полового поведения становится наиболее высоким. Программа «Полезные навыки» позволяет учителю продолжить разговор с подростками о наркотиках, а также загодя и исподволь начать разговор об ответственности и безопасном для здоровья поведении.

### *Цель программы:*

овладение обучающимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, а также формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других ПАВ.

Научить детей ценить и сохранять своё здоровье и здоровье окружающих, способствовать отношениям взаимной помощи и поддержке в детском коллективе перед лицом опасности, которую в современном обществе несет с собой употребление ПАВ, алкоголизм и табакокурение.

### *Задачи:*

- Предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о ПАВ, табаке и алкоголе; способствовать увеличению знаний обучающегося путем обсуждения проблем, связанных с ПАВ, алкоголем и курением.
- Учить детей понимать самих себя и критически относиться к собственному поведению; способствовать стремлению детей понять окружающих и анализировать свои отношения с ними.
- Научить детей эффективно общаться.
- Помочь родителям в предупреждениях приобщения обучающихся к табаку и алкоголю.
- Формирование поведенческих навыков ответственного поведения в потенциально опасных ситуациях.

#### Принципы программы:

- принцип природосообразности;
- принцип целостности учебно-воспитательного процесса;
- принцип сотрудничества;
- деятельностный подход;
- личностно-ориентированный подход;
- возрастной подход.

*Воспитательное значение* - воспитывать у детей сознательное отношение к сохранению своего здоровья, желания быть здоровым, противостояние отрицательному влиянию со стороны окружающих.

*Просветительное значение* - расширять кругозор детей в отношении полезных привычек, положительно влияющих на здоровье детей, вредных привычек, разрушающих здоровье, эффективных форм и методов сохранения здоровья.

*Профилактическое значение* - сформировать у детей умение выстраивать свой день в зависимости от режима питания, труда, отдыха и сна - как основы для сохранения и поддержания здоровья, физических сил.

#### Ожидаемые результаты:

1. У обучающихся должны сформироваться навыки эффективного общения в разнообразных ситуациях.
2. Формирование навыков рационального принятия решений и отказа от опасных для здоровья поступков в ситуации группового давления.

#### Календарно-тематическое планирование:

##### 5 класс

№ урока	тема	дата
1	Что такое психоактивное вещество?	сентябрь
3	Табакокурение.	октябрь
4	Алкоголизм.	ноябрь
5	Кто и почему употребляет ПАВ вещества?	декабрь

6	Кто и почему употребляет табак и алкоголь?	январь
7	Давление, влияние, ситуации..	февраль
8	Давление, влияние, ситуации..	март
9	Моё здоровье	апрель
10	Моё здоровье	май

6 класс

№ урока	тема	дата
1	Тревожность	сентябрь
2	Преодоление тревожности	октябрь
3	Как начать разговор?	ноябрь
4	Как поддерживать и завершать разговор?	декабрь
5	Манипулирование	январь
6	Манипулирование и давление	январь
7	Влияние табакокурения и алкоголя на организм человека	февраль
8	Наркотики	март

7 класс

№ урока	тема	дата
1	Я и мои поступки	октябрь
2	Самооценка и самовоспитание	ноябрь
3	Как преодолевать стеснительность	декабрь
4	Как не попасть в зависимость от алкоголя и табака	январь
5	Ответственность	январь
6	Что такое ПАВ	февраль
7	Правда и ложь о ПАВ	март
8	Вперед к здоровью	апрель

8 класс

№ урока	тема	дата
1	Мои ценности	октябрь
2	Красота и здоровье	ноябрь
3	Возраст, доверие и независимость	декабрь
4	Моё настроение и общение с людьми	январь
5	Тренинг навыков невербального общения	февраль
6	Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения	март
7	Развлечение в компании	апрель
8	ВИЧ\СПИД	апрель

#### 9 класс

№ урока	тема	дата
1	Моя внешность	сентябрь
2	Чувства, которые мы переживаем	октябрь
3	Как преодолеть конфликт?	ноябрь
4	Насилие	декабрь
5	Близкие отношения и риск	январь
6	Как заражаются ВИЧ	февраль
7	Рискованное поведение и ВИЧ	март
8	Безопасное поведение и ВИЧ	март

#### Рекомендуемая литература:

1. Обучение жизненно важным навыкам./сост.: Майорова Н.П., Чепурных Е.Е., Шурхут С.М Под ред. Н.П. Майоровой. – СПб.- 2002.

Сельцовский А.П., Ющук Н.Д., Поляков С.В. Организация и проведение просветительской работы по проблеме ВИЧ/СПИДа среди учащихся старших классов общеобразовательных школ. Методические рекомендации. 2002. - №8.

2. Всеобщая декларация прав человека. Резолюция 217 А (III) Генеральной Ассамблеи ООН 10 декабря 1948 г. Ратифицирована РФ 5 мая 1998г.

3. Конвенция о правах ребенка. Резолюция №44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20 ноября 1989 г.
4. Федеральный Закон от 30 марта 1995 г. №38-ФЗ «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)».
5. Формирование социально-ответственного поведения у детей и молодёжи. Профилактика девиантного и аддиктивного поведения среди детей и молодёжи в учреждениях высшего, среднего и начального профессионального образования: Учебно-методическое пособие / В.В. Зарецкий, А.Н. Булатников, М.Ю. Воронин, Л.В. Зарецкая, А.С. Калабалин, Н.К. Кирилина, О.А. Толкачёва, В.В. Морозов, О.Е. Батова-Пясецкая, Г.А. Потёмкин – М.: АПКиППРО, 2008. – 188с.