

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕ-  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4 ИМЕНИ Д.М. ПЕРОВА»»

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
МОУ «СОШ № 4 им. Д.М. Перова»  
от 29.08.2023г № 116/4-26- 213

**Все, что тебя касается**  
рабочая программа для учащихся 5-11 классов

Составитель:  
Муратова Л.А.,  
зам. директора

Саянск 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа, предназначенная для учащихся 5-11 классов, составлена на основе программы формирования здорового образа жизни у подростков «Все, что тебя касается», разработанной коллективом авторов Фонда «Здоровая Россия» (Бернова Ю.Е. – канд. фил. наук, Дмитриева Е.В. – доктор соц. наук, Рюмина И.И. – доктор мед. наук, Фомина Е.В. – педагог, Фролов С.А. – социолог, психолог) при активном участии независимых экспертов в области социологии и психологии, и поддержанной Министерством образования и науки РФ, Министерством спорта, туризма и молодежной политики РФ и ведущими профильными ведомствами – региональными департаментами образования, здравоохранения, социальной защиты, молодежной политики, комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав.

Рабочая программа «Все, что тебя касается» направлена на формирование навыков здорового образа жизни у подростков, так как данное направление в настоящий момент является приоритетным в системе воспитания.

В нашей стране от 3 до 8 миллионов человек потребляют наркотики, почти 2/3 из них молодёжь в возрасте до 30 лет. Наркотизация в России сопровождается такими негативными тенденциями, как неуклонное омоложение, средний возраст начала употребления наркотиков снизился до 14 лет. Социологические исследования, проведенные Государственным научным центром психиатрии и наркологии РФ, показывают, что среди подростков в возрасте от 14 до 16 лет спиртные напитки потребляют 93% мальчиков и 88% девочек, употребляли наркотические и токсикоманические вещества хотя бы один раз в жизни – 56% мальчиков и 20% девочек, потребляют наркотики в настоящее время 45% мальчиков и 18% девочек. Также вызывает тревогу тот факт, что наркотики становятся все более и более доступными для молодежи, что на российский рынок во все возрастающем объеме выбрасываются новые наркотические вещества, в том числе мощного разрушающего действия.

Основы федерального нормативного регулирования в сфере профилактики распространения наркомании среди несовершеннолетних заложены в Стратегии государственной антинаркотической политики до 2020 года, Федеральном законе «О наркотических средствах и психотропных веществах» 1998 г. и Федеральном законе «Об охране здоровья граждан» 2011 г. В соответствии с этими федеральными нормативными правовыми актами, сохранение физического, нравственного и психического здоровья является одной из главных задач образовательного учреждения.

Когда ребенку 10-16 лет, здоровье и здоровый образ жизни не являются ценностью. В этот период ребенок не может быть сосредоточен на том,

чем и так обладает в полной мере. У него другие приоритеты: он активно познает мир вокруг себя и себя в этом мире. Здоровье – не самоцель, а средство для достижения цели. Средство для того, чтобы стать независимой личностью, яркой индивидуальностью, признанным авторитетом и успешным профессионалом.

С другой стороны, подростковый возраст и рискованное поведение – почти синонимы. Стремление испытать себя, комплекс неполноценности и жажда самоутверждения – все это закономерности полового созревания. Подростковый период – время потенциальных опасностей (никотиновой, алкогольной, наркотической зависимости, опасности заражения ВИЧ). Все это наносит вред не только здоровью молодого человека, но и оказывает влияние на его социально-психологическое благополучие, возможность получения образования, профессии, создание семьи и т.д.

**Цель** профилактической программы «Все, что тебя касается» – способствовать формированию уверенной в себе личности, уважающей себя и других, умеющей анализировать и контролировать ситуацию и свое поведение, осознающей ответственность за свое здоровье.

Для успешного достижения цели, поставлены следующие **задачи**:

- создание у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- формирование познавательных представлений о том, как можно сделать свою жизнь увлекательной и интересной, не прибегая к потреблению психоактивных веществ;
- формирование способностей эффективно строить взаимоотношения со взрослыми и сверстниками;
- развитие личностных ресурсов детей за счет расширения кругозора, сферы актуальных интересов и способностей;
- развитие у детей и подростков умения оценивать свои действия и поступки, прогнозировать их возможные результаты;
- формирование представления о личной ответственности за своё поведение;
- формирование единого воспитательного пространства, в котором осуществляется педагогическая профилактика.

## Общая характеристика учебного предмета

Данная профилактическая программа подразумевает работу в двух направлениях:

- 1) улучшение информированности подростков о факторах риска, создаваемых наркоманией для здоровья и для личности в целом;
- 2) содействие в становлении здорового образа жизни подростков.

Содержание программы «Всё, что тебя касается» подчеркивает необходимость обучать подростков здоровому образу жизни, противостоянию давлению среды, сознательному отказу от единичных проб психоактивных веществ.

Многие профилактические программы рассказывают, как делать нельзя, но редко говорят, что же делать вместо этого. Они не учат подростка пользоваться своими ресурсами так, чтобы его кипучая энергия была направлена в мирное русло. Иными словами, взрослый человек, который позитивно решил задачи подросткового возраста, в ситуации, когда ему понадобятся деньги, будет искать способ заработать их, ему и в голову не придет грабить банк или пользоваться другими деструктивными способами добычи денег. Точно так же, если он попадет в сложную жизненную ситуацию, он будет стремиться найти позитивный выход из нее, а не прибегнет к алкоголю или наркотикам.

Содержание и структура программы отвечают следующим **принципам**:

- актуальность – программа основана на ценностях, актуальных для ребенка 11-17 лет. В этом возрасте идет активный поиск ответов на множество вопросов. Кто я? Какой я? С кем я? Как меня воспринимают? Почему я так поступаю? Почему так поступают со мной? Кем и каким я буду? Именно на эти вопросы участники (самостоятельно!) должны найти ответы в процессе занятий;

- позитивность – программа учит подростка пользоваться своими ресурсами так, чтобы его кипучая энергия была направлена в мирное русло, что все его потребности можно реализовать позитивно, и даже проблемные ситуации имеют конструктивный способ их разрешения. Человек, который попадет в сложную жизненную ситуацию, будет стремиться найти позитивный выход из нее, а не прибегнет к алкоголю или наркотикам. Способ подобного мышления формируется именно в подростковом возрасте;

- активное участие группы – древнее высказывание гласит: «Скажи мне - я забуду, покажи мне - я запомню, дай мне поучаствовать - я пойму». Занятия строятся с максимальным вовлечением участников в работу с помощью интерактивных методик: мозгового штурма, работы в мини-

группах, ролевых игр.

Программа построена в виде курса тренинговых занятий, который состоит из 17 тематических модулей, направленных на формирование у детей навыков эффективной адаптации в обществе, позволяющей предупредить вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков, а также заключительного итогового занятия, которое по выбору учащихся может проходить в виде спортивной акции (можно организовать футбольный/волейбольный/баскетбольный матч; позвать всех покататься на коньках (роликах), поучаствовать в эстафете и т.д.); проведения уличных акций и флеш-мобов (раздача листовок, тематические мероприятия (например, День борьбы с курением, День молодежи, Международный день «Спасибо» и т.д.); проектно-исследовательской деятельности (этот вид деятельности осуществляется только по желанию учащихся и направлен на удовлетворение потребности подростка в самореализации, в успехе и проверке своих возможностей).

## **Место профилактического курса в учебном плане**

Профилактическая программа «Всё, что тебя касается» предназначена для учащихся 5-11 классов, так как подростковый возраст и рискованное поведение – почти синонимы. Стремление испытать себя, комплекс неполноценности и жажда самоутверждения – все это закономерности полового созревания. Подростковый период – время потенциальных опасностей (зависимости, опасность заражения ИППП и ВИЧ). С другой стороны, подростковый период – время активного освоения новой информации, эмоциональной открытости и огромного интереса к этим вопросам. Все это говорит том, что данные занятия будут актуальны именно для подростков.

Профилактическая программа «Всё, что тебя касается» рассчитана на 5 лет обучения – 40 часов: проведение занятий во внеурочной деятельности из расчёта 8 занятий в год.

Таким образом, основная задача программы – помочь молодому поколению сделать правильный выбор – стать свободным и самодостаточным, здоровым и успешным. Некоторые учатся на своих ошибках, другие – на чужих. Данная программа учит предвидеть эти ошибки и предотвращать их.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### «Всё, что тебя касается»

#### 5-11 классы

<b>5 класс</b>	<p><b>I блок «Навстречу себе»</b></p>	<b>8 часов в год</b>
	<p><b>Давайте знакомиться.</b> Возраст 10-17 лет – самый интересный в жизни. Мы чувствуем себя взрослыми и свободными. Нам хочется испытать себя. Нам хочется узнать о себе как можно больше.</p>	
	<p><b>Искусство общения.</b> Общение людей друг с другом - чрезвычайно сложный и тонкий процесс. Очень важно быть хорошим собеседником и уметь производить приятное впечатление на человека.</p>	
	<p><b>Жизненные ценности.</b> Ценности бывают разными: более значимыми и менее значимыми, общественными, личными и групповыми. Ценности формируются на протяжении всей нашей жизни. Это своеобразный фундамент, на котором мы стоим и живем. Именно поэтому одна из важных ценностей - это здоровье. Без этой ценности все человечество бы уже давно вымерло.</p>	
	<p><b>Эмоции.</b> Не бойтесь своих эмоций: только они могут научить понимать язык, общий для всех людей. Нужно научиться понимать свои эмоции. Каждый имеет право выражать свои эмоции. Верх совершенства – уметь управлять своими эмоциями.</p>	
<b>6 класс</b>	<p><b>II блок. Часть 1 «Твой выбор».</b></p>	<b>8 часов в год</b>
	<p><b>Разрешаем конфликты.</b> Любой конфликт – это маленькая война, которая может нести и затяжной характер. А любая война только разрушает. Поэтому наша задача - не провоцировать конфликт и уж тем более не «подогревать» его и «не подливать масла в огонь». Но если уж конфликт вспыхнул, надо искать выход из него, ведь после преодоления конфликта человек становится мудрее. Подтверждением этого являются две китайские пословицы: «Причина любой войны – в незнании ее результатов». И вторая: «Лучший способ выиграть войну – это избежать ее».</p>	
	<p><b>Критическое мышление.</b> Нас постоянно оценивают другие люди, с которыми мы встречаемся. И нам свойственно оценивать других, чтобы убедиться: мы что-то значим, и от нас что-то зависит. Поэтому критическое отношение к людям, их поступкам и мыслям будет всегда. А раз так, то надо спокойно относиться к этому.</p>	

	Критика, которую мы получаем – это «суперская» информация, помогающая нам стать лучше и мобильней. Она учит нас понимать мир. Но это не значит, что любая критика полезна. Надо уметь отстаивать и свое мнение. А для этого надо быть «профи» в том вопросе, о котором говоришь.	
	<p><b>Скажи курению НЕТ.</b>          Есть масса способов сказать «нет», когда тебе предлагают сигарету, и не уронить свое достоинство. Главное – не бояться! Надо в трудных ситуациях вспоминать известное высказывание: «Ничего страшного, если над тобой смеются... Гораздо хуже, когда над тобой плачут...».</p> <p><b>Сопrotивление давлению.</b>          Сопrotивляться давлению, быть индивидуальностью, четко знать, чего хочешь, и не соглашаться на компромиссы, когда на вас давят или пользуются вашей добротой и мягкостью – очень важные навыки.</p>	
<b>7 класс</b>	<p><b>II блок. Часть 2 «Твой выбор».</b>  <b>Наркотики: не влезай – убьет!</b><i>Наркотики – это дорога в никуда! Шаги в пропасть:</i>          Первый шаг – это первый прием наркотика.          Второй шаг – это втягивание в этот процесс, прием более сильного наркотика.          Третий шаг – это зависимость со всеми вытекающими последствиями: ломкой, ВИЧ, алкоголизмом, воровством, продажей своего имущества.          Четвертый шаг – это продажа себя в наркобизнес за дозу. Распространение наркотиков, втягивание других, только бы самому добыть дозу.          Стоит ли наша жизнь того, чтобы вот так ее закончить?</p> <p><b>ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить.</b>          В наше время ВИЧ-инфекция распространяется очень стремительно. Любой человек, независимо от своего социального положения, возраста и интересов, может быть затронут инфекцией. Но если точно знать, как передается ВИЧ, и научиться избегать рискованных ситуаций, заражения вполне можно не допустить. К ВИЧ-инфицированным многие относятся плохо. Их боятся, избегают, осуждают. Но важно помнить, что они – такие же люди, как и мы.</p> <p><b>Алкоголь: мифы и реальность.</b>          Веселиться и радоваться жизни и без употребления алкоголя. Тем более, что сделать это очень просто, если вы общительный, интересный, и уверенный в себе человек.</p>	<b>8 часов в год</b>
<b>8 класс</b>	<p><b>III блок. Часть 1 «Будь собой»</b>  <b>Развитие характера.</b></p>	<b>8 часов в год</b>

	<p>Характер человека – это программа его жизни, поэтому его надо воспитывать и развивать, чтобы потом именно характер помогал совершать поступки. Составным элементом характера является уверенное поведение.</p> <p><b>Я абсолютно спокоен.</b> Умение справляться со своими эмоциями – это, пожалуй, одно из самых важных умений в жизни. Ведь от положительного настроения многое зависит: и самооценка, и уверенность в себе, и эффективное взаимодействие с людьми, и успех в делах... Эмоции контролировать сложно! Но можно!</p> <p><b>Кризис: выход есть.</b> Человек – очень сильное существо! И способен преодолеть все жизненные невзгоды, которые на него свалятся! Главное – пытаться найти выход, делать для этого все и даже больше!</p>	
<b>9 класс</b>	<p><b>III блок. Часть 2 «Будь собой»</b></p> <p><b>Мое мнение.</b> Чтобы стать индивидуальностью, личностью, важно иметь свое мнение, иначе это мнение вам навяжут другие. Чем мы менее информированы и самостоятельны, тем легче нами манипулировать. Мы часто делаем что-то не потому, что мы этого хотим, а потому, что все так делают. Мы пьем и едим то, что навязывает нам реклама, мы начинаем курить, потому что в нашей компании все так делают. Мы сами отказываем себе в праве на собственное мнение, в праве на выбор. Давайте выбирать то, что хотим мы сами, а не слепо следовать тому, что навязывают другие.</p> <p><b>Толерантность.</b> Важно помнить, что люди имеют право быть такими, какие они есть. Они не обязаны меняться, чтобы понравиться нам. Мы тоже имеем право быть такими, какие мы есть.</p> <p><b>Мое будущее. Стратегии успеха.</b> Наше будущее строится уже сегодня! Мы должны ответственно подходить ко всему, что делаем сейчас, потому что отвечать за это придется именно нам. И если что-то не удастся, винить будет некого.</p>	<b>8 часов в год</b>
	<b>IV блок «Добавь красок» (во всех блоках)</b>	
	<p>Это могут быть:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) тренинги по командообразованию;</li> <li>2) спортивные акции (катание на роликах, коньках и др.);</li> <li>3) проведение уличных акций и флеш-мобов;</li> <li>4) проектно-исследовательскую деятельность.</li> </ol>	
<b>10 класс</b>	<p><b>У блок. Взросление</b></p> <p><b>Всё меняется.</b></p>	

	<p>Подростковый период. Перемены. План. Планирование. Ресурсы.</p> <p><b>Потребности</b> Потребность. Качество жизни. Здоровье.</p> <p><b>Личность</b> Отношения группы и индивида. Социально-психологический климат группы, коллектива. Коммуникативное воздействие на сознание. Социальные роли. Проблемы лидерства. Человек и общество. Идеология общества и психология личности.</p> <p><b>Семья</b> Семья. Брак. Права и обязанности в семье. Функции семьи. Социальная роль члена семьи. Отношения с родителями. Стили родительского воспитания.</p> <p><b>Формирование образа собственного «Я»</b> Оценка и самооценка. Эмоции общения.</p> <p><b>Как выбрать профессию.</b> Самоопределение. Профессия. Специальность. Должность. Пути достижения профессионального успеха. Безработица - фактор риска употребления ПАВ. Куда пойти учиться: Профильное обучение. Учебные заведения. Вступительные экзамены.</p> <p><b>Инфекции, передающиеся половым путём</b> ИПП. Пути передачи ИПП. Профилактика ИПП. Тестирование на ВИЧ: Анонимное тестирование. Конфиденциальное тестирование. Врачебное консультирование.</p>	<p><b>8 часов в год</b></p>
<p><b>11 класс</b></p>	<p><b>У1 блок. Становление</b></p> <p><b>Как искать работу</b> Вакансия. Поиск информации о работе. Резюме. Цель резюме. Структура резюме. Собеседование. Цель собеседования. Невербальные признаки поведения. Внешний вид. Поведение. Вежливость в разговоре. Навыки эффективного общения.</p> <p><b>Социальные стереотипы</b> Социальный стереотип. Типичные социальные стереотипы мужского и женского поведения. Влияние СМИ на формирование стереотипа. Социальные стереотипы и проблемы употребления ПАВ. Роль социальных стереотипов.</p> <p><b>Дискриминация, сила, власть</b> Дискриминация. Привилегия. Санкционирование. Социальные группы в обществе. Социальная обусловленность отношений власти.</p> <p><b>Свидания</b> Насилие. Ревность. Жестокость. Влияние ПАВ на сексуальную активность. Это должен знать каждый (часть 1): Секс. «Золо-</p>	<p><b>8 часов в год</b></p>

тое правило секса». Изнасилование. Правила личной безопасности.

**Это должен знать каждый**

Предвестники криминального будущего человека. Учреждения экстренной помощи. Телефоны служб спасения.

**Психологическая готовность к ГИА**

Моё отношение к ЕГЭ. Как справиться со стрессом. Снятие нервно-психического напряжения. Уверенность. Приёмы планирования. Аутотренинг. Позитивное мышление. Поддержка.

## Тематическое планирование

№ п/п	Название тематических тренинговых занятий	Количество часов
<b>I блок «Навстречу себе» (5 класс)</b>		
1.	Давайте знакомиться	2
2.	Искусство общения	2
3.	Жизненные ценности	2
4.	Эмоции	2
5.	Разрешаем конфликты	2
<b>II блок. Часть 1 «Твой выбор» (6 класс)</b>		
6.	Критическое мышление	2
7.	Скажи курению НЕТ	2
8.	Сопrotивление давлению	2
<b>II блок. Часть 2 «Твой выбор» (7 класс)</b>		
9.	Наркотики: не влезай – убьет!	2
10.	ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить	2
11.	Алкоголь: мифы и реальность	2
<b>III блок. Часть 1 «Будь собой» (8 класс)</b>		
12.	Развитие характера	2
13.	Я абсолютно спокоен	2
14.	Кризис: выход есть	2
<b>III блок. Часть 2 «Будь собой» (9 класс)</b>		
15.	Мое мнение	2
16.	Толерантность	2
17.	Мое будущее. Стратегии успеха	2
<b>IV блок «Добавь красок» (во всех классах)</b>		
18.	Итоговое занятие по выбору учащихся	По 1 занятию
<b>У блок «Взросление» (10 класс)</b>		
19.	Все меняется. Личность	2
20.	Семья, отношения с родителями	2
21.	Как выбрать профессию	2
22.	Тестирование на ВИЧ	2
<b>У1 Блок «Мое будущее»</b>		
23.	Как искать работу	2
24.	Дискриминация. Сила. Власть	2
25.	Свидания. Это должен знать каждый.	2
26.	Готовность к ГИА	2

### Календарно-тематическое планирование «Всё, что тебя касается»

№	Тема тренинга	Содержание деятельности	Дата пров		Кор-вка
			план	факт	
<b>I блок «Навстречу себе» (5 класс)</b>					
	Разумный выбор – правильное решение	- познакомить участников с процессом и техниками общения; - сформировать позитивный настрой на работу по данной проблематике; - способствовать формированию у участников ощущения единой группы.			
	Искусство общения	- познакомить участников с процессом и техниками общения; - показать, что может дать им успешное освоение техник общения;			
	Секреты сотрудничества	- помочь подросткам овладеть навыками коммуникативной и социальной компетентности (навыками начала разговора, невербального общения, эффективного слушания, понимания других людей и др.)			
	Жизненные ценности	- познакомить участников с понятием «ценность» и выявить специфику жизненных ценностей; - сформировать отношение участников тренинга к ценностям как очень важной составляющей личности, которая определяет наше отношение к жизни вообще; - сформировать навык выявления ценностей в конфликтах между разными поколениями.			
	Эмоции	- объяснить, что такое эмоции, какими они бывают, прояснить позитивное и негативное влияние эмоций на развитие жизненных ситуаций;			
	Люди встр-ся, лю-	- сформировать внимательное отношение к эмоциям как «предупре-			

ди зна-омятся.	дительным сигналам»; - научить определять свое эмоциональное состояние.			
Разрешаем конфликты	- познакомить участников с понятием «конфликт»; - сформировать у подростков стремление к предупреждению конфликтов, позитивному выходу из конфликтных ситуаций; - научить предотвращать развитие конфликта, показать и отработать способы выхода из конфликтных ситуаций.			
<b>II блок. Часть 1 «Твой выбор» (6 класс)</b>				
Критическое мышление	- познакомить участников с понятием «критическое мышление», его аспектами и нюансами; - отработать навыки задавания вопросов и принятия критики, полезные для формирования критического мышления;			
Правильные вопросы.	- определить критерии доверия-недоверия к получаемой информации; - сформировать у подростков позитивное отношение к критике и мнение о том, что она порой помогает не попасть в беду.			
Умеешь правильно мыслить – не попадешь в беду!	- показать причины и последствия курения; - выработать критическое отношение к курению;			
Уметь сказать НЕТ.	- Кто такой настоящий друг? - привить навык отказа от сигареты.			
Соппротивление давлению	- дать представление о причинах и последствиях наркозависимости; - сформировать у подростков негативное отношение к наркотикам; - сформировать навык отказа от приема наркотиков, даже легких;			
Скажи НЕТ вредным привычкам.	- дать представление о причинах и последствиях наркозависимости; - сформировать у подростков негативное отношение к наркотикам; - сформировать навык отказа от приема наркотиков, даже легких;			
Курение - первый	- дать представление о причинах и последствиях наркозависимости;			

шаг к наркозависимости.	- сформировать у подростков негативное отношение к наркотикам;			
Сопротивление давлению	- дать представление о причинах и последствиях наркозависимости; - сформировать у подростков негативное отношение к наркотикам;			
Наркотики: не влезай: убьет!	- дать представление о причинах и последствиях наркозависимости; - сформировать у подростков негативное отношение к наркотикам;			
<b>II блок. Часть 2 «Твой выбор» (7 класс)</b>				
ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить.	- дать представление о причинах и последствиях наркозависимости; - сформировать у подростков негативное отношение к наркотикам; - сформировать навык отказа от приема наркотиков, даже легких;			
Пути передачи и способы профилактики.	- выяснить первоначальный уровень информированности участников о проблеме и сообщить достоверную информацию о ВИЧ/СПИДе, путях передачи и способах профилактики; - сформировать толерантное отношение к больным ВИЧ-инфекцией; - научить подростков избегать ситуаций с высокой степенью риска и закрепить полученные знания в практических навыках.			
Толерантность в моей жизни.	- дать представление о причинах и последствиях алкоголизма; - сформировать у подростков представление о культуре употребления спиртных напитков; - сформировать у участников навыки, помогающие удержаться от алкоголя;			
Быть волонтером и научить других.	- сформировать у подростков представление о культуре употребления спиртных напитков;			
Алкоголь: мифы и реальность.	- сформировать у участников навыки, помогающие удержаться от алкоголя;			

Развитие характера: я могу изменить себя.	- научить подростков избегать ситуаций с высокой степенью риска и закрепить полученные знания в практических навыках.			
Развитие характера: я могу помочь измениться другу.	- научить подростков избегать ситуаций с высокой степенью риска и закрепить полученные знания в практических навыках.			
Я абсолютно спокоен (типы темперамента).	Узнать свой темперамент, его особенности.			
ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить.	Узнать на практических занятиях, чем различаются ВИЧ/СПИД, профилактика.			
<b>III блок. Часть 1 «Будь собой» (8 класс)</b>				
Кризис: выход есть.	- познакомить участников с различными способами развития характера, с приемами и техниками уверенного поведения, а также техниками воздействия на собеседника;			
Кризисные ситуации.	- познакомить участников с типами темперамента; - научить методикам самоконтроля и оценки собств. эмоц. состояния; - отработать техники снятия напряжения и релаксации.			
Кризис – возможность для саморазвития.	- дать представление о кризисных ситуациях и о рискованном поведении, которое к ним приводит;			
Стратегия поведения в кризисной ситуации.	- сформировать отношение к кризису как к возможности для саморазвития; - разработать стратегию поведения в кризисной ситуации.			
Мое мнение.	- сформировать желание развивать свой характер, тренировать волю и			

		<p>работать над собой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отработать способы поведения, которые позволяют развивать свой характер и повышают уверенность в себе.</li> </ul>			
	Аргументы и искусство ведения спора.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать умение вести аргументированный спор (тезисы).</li> <li>- отработать навык эффективной аргументации и другие способы доказательства своей точки зрения.</li> </ul>			
	Толерантность и поддержка.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать умение быть терпимым к другим.</li> </ul>			
	Я – хороший друг.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дать понятие настоящего друга</li> </ul>			
<b>III блок. Часть 2 «Будь собой» (9 класс)</b>					
	Мое будущее – здоровое будущее.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказать участникам о способах эффективной аргументации и том, как важно иметь собственное мнение и уметь отстаивать его неагрессивно;</li> <li>- сформировать у подростков активную позицию по отношению к себе;</li> </ul>			
	Стратегии успеха.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- познакомить участников тренинга с понятием «толерантность», с разными видами поддержки и ситуациями, в которых они применяются;</li> <li>- способствовать формированию навыков толерантного поведения;</li> <li>- научить применять поддержку на практике.</li> </ul>			
	Проектирование своей судьбы.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать представление о том, как здоровье молодого человека соотносится с его будущим;</li> <li>- помочь участникам осознать и прочувствовать, что их будущее во многом зависит от их собственных намерений, целей и действий;</li> </ul>			

Выбор профессии.	- сформировать навык проектирования собственного будущего.			
<b>IV блок «Добавь красок» (во всех классах по 1 занятию)</b>				
Итоговое занятие по выбору учащихся	- обобщить всю полученную информацию; - подвести итоги работы по программе; - получить обратную связь от участников тренинга и попрощаться друг с другом.			
<b>У блок «Взросление»</b>				
Все меняется. Личность	- рассказать участникам о способах эффективной аргументации и том, как важно иметь собственное мнение и уметь отстаивать его; - сформировать у подростков активную позицию по отношению к себе;			
Потребность. Качество жизни. Здоровье.	- помочь участникам осознать и прочувствовать, что их будущее во многом зависит от их собственных намерений, целей и действий;			
Семья, отношения с родителями	- познакомить участников с различными понятиями; - знать разные стили семейного воспитания;			
Брак. Права и обязанности в семье.	- сформировать у подростков представление о понятии «брака»;			
Формирование образа собственного «Я»	- дать представление о личности;			
Оценка и самооценка. Эмоции общения.	- уметь определять положительные и отрицательные стороны собственного выбора; - учиться правильно выражать свои эмоции;			
Как выбрать	- определять собственные профессиональные предпочтения;			

	профессию				
	Самоопределе- ние.	- делать обоснованный выбор			
	Тестирование на ВИЧ	- ценить и сохранять своё здоровье и здоровье окружающих; - преодолевать социальные стереотипы;			
<b>У1 Блок «Становление»</b>					
	Как искать рабо- ту	- составлять резюме; - делать осознанный выбор; - работать с источниками информации о вакансиях - правильно вести себя на собеседовании;			
	Социальные стереотипы	- уметь определять положительные и отрицательные стороны соб- ственного выбора;			
	Дискриминация. Сила. Власть	- нести ответственность за принятое решение - преодолевать жизненные трудности.			
	Социальные группы	- оказывать сопротивление давлению сверстников; - отстаивать собственную точку зрения;			
	Свидания.	- анализировать социальные ситуации; - Различать понятия «влюбленность» и «любовь»			
	Это должен знать каждый.	- нести ответственность за принятое решение - преодолевать жизненные трудности.			
	Готовность к ГИА	- уметь справляться со стрессом; - владеть методиками аутотренинга			
	Позитивное мышление.	- уметь верить в лучшее - обретение уверенности через позитивное мышление			

## **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

В результате освоения содержания программы подросток получает возможность совершенствоваться и расширить круг умений, навыков и способов деятельности. Это является существенными элементами культуры и необходимо условием развития и социализации школьников.

### **Предполагаемые результаты реализации программы:**

#### **Личностные УУД:**

1) самоопределение:

- мотивация учения;
- осознание себя частью семьи, страны;
- ведение здорового образа жизни и приобретение навыка самостоятельного физического совершенствования;

2) смыслообразования:

- убежденность и активность в пропаганде ЗОЖ, как необходимого элемента сохранения своей жизни;
- самостоятельность в принятии правильного решения;

3) нравственно-этического оценивания:

- оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей, обеспечивающее личностный моральный выбор;
- внимательность и вежливость во взаимоотношениях с окружающими.

#### **Предметные УУД:**

- создание у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- знания и навыки, связанные с предупреждением возможного приобщения к одурманивающим веществам, умение отказываться от предложений, которые считают опасными;
- сформированность важнейших учебных умений и действий.

#### **Метапредметные УУД:**

1) познавательные:

- формулирование познавательной цели;

- поиск и выделение информации, моделирование;
- анализ с целью выделения признаков (существенных, несущественных);
- синтез как составление целого из частей, восполняя недостающие компоненты;
- выбор оснований и критериев для сравнения, сериации, классификации объектов;
- подведение под понятие, выведение следствий;
- установление причинно-следственных связей;
- построение логической цепи рассуждений;
- доказательство;
- выдвижение гипотез и их обоснование;
- формулирование проблемы;
- самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера;

## 2) коммуникативные УУД:

- планирование (определение цели, функций участников, способов взаимодействия);
- инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов;
- управление поведением партнёра точно выражать свои мысли;

## 3) регулятивные УУД:

- целеполагание (постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно);
- планирование (определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий);
- контроль (в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона);

- коррекция (внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта);
- оценка (выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения);
- волевая саморегуляция (способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию – к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий).

#### **Механизм оценки результатов:**

На входе и выходе работы с участниками профилактической работы проводится анкетирование, опросы, сбор отзывов и предложений, проведение анализа.

## ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

№	Наименование объектов и средств материально – технического обеспечения
1.	<p><b>Библиотечный фонд:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Методическое пособие по формированию здорового образа жизни у подростков по программе «Всё, что тебя касается» // коллектив авторов «Здоровая Россия».</li> <li>➤ <i>Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А.</i> <b>Все цвета, кроме черного: Книга для родителей.</b> – М.: Вентана-Граф, 2003.</li> <li>➤ Воспитательный потенциал семьи и социализация детей // Педагогика. 1999. № 4.</li> <li>➤ <i>Макеева А.Г.</i> <b>Все цвета, кроме черного: Семейная профилактика наркотизма:</b> Книга для родителей / Под ред. <i>М.М.Безруких.</i> – М.: Просвещение, 2005.</li> <li>➤ <i>Макеева А.Г.</i> <b>Не допустить беды: Педагогическая профилактика наркотизма школьников:</b> Пособие для учителя / Под ред. <i>М.М. Безруких.</i> – М.: Просвещение, 2004.</li> <li>➤ <i>Макеева А.Г.</i> <b>Как уберечь ребенка от курения и знакомства с алкоголем.</b> – М.: Вентана-Граф, 2004.</li> <li>➤ <i>Петракова Т.Н.</i> Руководство по профилактике наркомании среди детей и подростков. М., 2007.</li> <li>➤ <i>Спиваховская А.С.</i> Детско-родительские отношения. СПб., 2005.</li> <li>➤ Психология современного подростка / Под ред. Л.А. Редуш. СПб., 2005</li> </ul>
2.	<p><b>Технические средства обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Мультимедийный проектор, ноутбук, колонки</li> </ul>
3.	<p><b>Экранно-звуковые пособия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Подборка музыкальных произведений. презентации</li> </ul>
4.	<p><b>Инструментарий для проведения занятий:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Контрольные карточки (для тестирования), карточки-задания</li> </ul>
5.	<p><b>Интернет-ресурсы:</b>  <a href="http://www.takzdorovo.ru/nezavisimost">http://www.takzdorovo.ru/nezavisimost</a>          НЕЗАВИСИМОСТЬ (Проект Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации)  <a href="http://youth.fskn.gov.ru/">http://youth.fskn.gov.ru/</a>          Федеральная служба Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков (раздел МОЛОДЁЖИ)  <a href="http://family.fskn.gov.ru/">http://family.fskn.gov.ru/</a>          Федеральная служба Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков (раздел РОДИТЕЛЯМ И ДЕТЯМ)</p>