

**Профилактическая
психолого-педагогическая программа
«Я выбираю жизнь в гармонии с собой»
(профилактика раннего употребления
подростками ПАВ)**


Педагог-психолог: Бахманова М.В.

Цели программы

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

Задачи программы

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

- 
- Адресат: обучающиеся 6-8 классов (12-14 лет).
 - Программа составлена из расчета 1 час в неделю в каждом классе с 6 по 8. Всего 30 часов.

Структура программы

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

Примерная структура занятий

- 1 этап – подготовительный: мозговой штурм по теме урока или вопросу темы; разминочное упражнение, психогимнастика.
- 2 этап – введение новой информации: мини-лекция учителя (определение понятия); работа в круге; дискуссия.
- 3 этап – тренировка: работа в малых группах; ролевое моделирование; различные упражнения.
- 4 этап – применение полученного опыта на практике: проекты; упражнения; дискуссия.

Учебно-тематический план

Темы занятий	Количество учебных часов
Часть 1	
Занятие 1. Я — уникальный человек	
Занятие 2. Самоуважение.	1–2
Занятие 3. О чем говорят чувства	2
Занятие 4. Что ты знаешь о себе	2
Занятие 5. Стресс. Или как исправить настроение.	2–3
Занятие 6. Я учусь принимать решения.	2
Занятие 7. Как сказать «нет» и отстоять свое мнение	2–3
Занятие 8. Общение. Взаимодействие с окружающими.	2–3
Занятие 9. Мои ценности.	2
Часть 2	
Занятие 10. Курение. Алкоголь. Наркотики.	2-3
Занятие 11. Итоговое занятие.	2-3
Всего по программе:	22-30

Ожидаемые результаты реализации программы

1. Формирование негативного отношения к психоактивным веществам у подростков.
2. Популяризация и внедрение в воспитательный процесс наиболее эффективных моделей профилактики зависимости от ПАВ.
3. Повышение уровня развития умений и навыков:
 - а) уверенного позитивного поведения;
 - б) конструктивного общения между собой и со взрослыми;
 - в) отстаивания и защиты своей точки зрения;
 - г) осознанного и уверенного умения сказать ПАВ «Нет».
4. Повышение общей культуры поведения и формирование образа социально успешного молодого человека



Спасибо за внимание!