

**Муниципальное бюджетное учреждение  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и  
социальной помощи»**

**Принято:**

Советом Центра  
Протокол № 1  
от «30» августа 2022 г.

**Утверждено:**



директор МБУ «ЦПП»  
Земба И.Ю.  
Приказ № 14 от « 30 » 08 2022г.

**Дополнительная  
образовательная программа  
«Формирование здорового  
жизненного стиля»**

**г. Красный Сулин**

**2022 г.**

## Концептуальное обоснование

Очевидным является тот факт, что молодое поколение России переживает кризисную социально-психологическую ситуацию. Разрушены прежние устаревшие стереотипы поведения, нормативные и ценностные ориентации. Выработка новых происходит хаотично, бессистемно и лавинообразно. Молодежь утрачивает ощущение смысла происходящего и не имеет определенных жизненных навыков, которые позволили бы сохранить свою индивидуальность и сформировать здоровый и эффективный жизненный стиль.

Современная социальная ситуация привела молодое поколение к необходимости взятия ответственности за свое будущее на себя, самостоятельного выбора и контроля своего поведения. В то же время совершенно очевидно, что подростки, находясь под воздействием хронических, непрерывно возрастающих интенсивных стрессовых ситуаций, не готовы к их преодолению и страдают от их последствий. Прогрессивно нарастающие требования социальной среды вызвали появление массовых состояний психоэмоционального напряжения, лавинообразное увеличение форм саморазрушающего поведения, на первое место из которых вышла наркотизация подростков, а также различные виды злоупотреблений психоактивными веществами.

Отсутствие знаний, навыков и современных социально-адаптивных стратегий поведения у взрослой части населения — родителей, педагогов — не позволяет им оказывать необходимое воспитательное воздействие, психологическую и социальную поддержку. Подростки оказались одиноки и психологически беспомощны в связи с утраченными связями со старшим поколением. Профессиональные группы лиц, работающие с детьми и подростками учителя, школьные психологи, инспектора ИДН и т.д., также нуждаются в выработке совершенно нового подхода к взаимодействию со своими подопечными. Для того, чтобы обучить их новым формам поведения, сформировать стрессоустойчивую личность, способную самостоятельно, эффективно и ответственно строить свою жизнь, требуется, во-первых, самим обладать необходимыми для этого качествами и демонстрировать их в процессе профессионального взаимодействия с подростками, а во-вторых, обладать знаниями, умениями и навыками обучения способности эффективно преодолевать жизненные проблемы, развивать стереотипы здорового поведения.

Все эти экстремальные, в социально-психологическом смысле, условия приводят к необходимости разработки нового, специфического для данной конкретной ситуации, подхода к профилактике злоупотребления психоактивными веществами, одним из

которых является разработка и внедрение концептуально обоснованных профилактических программ нового поколения.

### **Пояснительная записка.**

Актуальность проведения работы по профилактике злоупотребления психоактивными веществами с подростками обусловлена тем, что современные подростки оказались наиболее подверженными к употреблению наркотиков и других психоактивных веществ.

Экономическая нестабильность, утрата молодежью ясных жизненных перспектив, обеднение духовной культуры способствуют аддиктивным формам поведения в подростковой среде. Отсутствие эффективной молодежной политики приводит к формированию привлекательной для молодежи наркотической субкультуры. Подростку приходится осуществлять много выборов, однако, не владея процедурами перехода от детского поведения к взрослому, они пытаются найти такой метод или способ поведения, который сразу поможет им стать взрослым. Именно уровень развития ценностно-смысловых ориентаций помогает осуществить зрелый, осмысленный выбор жизненных перспектив.

Согласно Концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде, активные профилактические мероприятия должны опираться, прежде всего, на методологическое формирование у детей и молодежи представлений об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни, препятствующих вовлечению в наркогенную ситуацию и формирование у подростков умений и навыков активной психологической защиты от вовлечения в наркотизацию и антисоциальную деятельность и обучение навыкам здорового поведения и здорового жизненного стиля.

Дополнительная образовательная программа «Формирование здорового жизненного стиля» основана на методических материалах Беляевой Г.П. «Программа специального курса для учащихся «Я принимаю мир» и Овсяник С.Б., Вольваченко А.Г. «Программа проблемно-ориентированного элективного курса «Профилактика употребления психоактивных веществ», РО ИПК и ПРО.

Предлагаемая программа служит решению задач по профилактике и пропаганде здорового образа жизни.

Работа по программе способствует овладению учащимися представлениями:

- о понятиях «здоровье», «здоровый жизненный стиль» и возможностях человека, зависящих от его здоровья;

- о референтном окружении и о том влиянии, которое оно может оказывать на формирование индивидуальной позиции в отношении здоровья;
- о понятиях «этика» и «безопасность»;
- о последствиях употребления психоактивных веществ и наркотиков;
- об административной и уголовной ответственности за поведение, связанное с распространением психоактивных и наркотических веществ;

Программа привлекает учащихся к активному участию в моделировании жизненных ситуаций, что способствует выработке у них адекватных приемов поведения в обстоятельствах, связанных с риском потери здоровья.

### **Цель программы:**

Формирование мотивации к здоровому жизненному стилю.

### **Задачи программы:**

1. Создать условия для формирования жизненно важных умений:
  - устанавливать и поддерживать гармоничные отношения;
  - принимать решения;
  - противостоять групповому давлению;
  - преодолевать стресс и кризисные ситуации.
2. Способствовать проявлению личных качеств защитного характера, прежде всего – уверенности в себе.
3. Предоставить учащимся основные сведения о негативных последствиях приема ПАВ, об особенностях распространения наркомании среди молодежи, а также дать представление об основных принципах организации профилактической работы.

**Методы:** мозговой штурм, групповая дискуссия, ролевые игры, моделирование ситуаций, психогимнастические упражнения.

### **Структура занятий:**

1. Вводная часть (ритуал приветствия, рефлексия предыдущего занятия, разминочные упражнения)
2. Основная часть (задания, направленные на проработку темы)
3. Завершение занятия (рефлексия полученных навыков, возможности применения их в обычной жизни, ритуал прощания).

**Ожидаемыми результатами являются:** наличие у учащихся сформированной установки на отказ от употребления ПАВ, стремление к здоровому образу жизни, построению гармоничных взаимоотношений с окружающими людьми; приобретение умений жизненно важного характера:

- противостоять групповому давлению;
- преодолевать стресс и кризисные ситуации;
- принимать решения.

В качестве критериев, определяющих уровень освоения содержания программы выступают знания, представления, отношения, стратегии поведения, которые выражаются в следующих показателях:

- концептуальное понимание проблем, связанных со здоровьем, становится глубже;
- формируется ценностное отношение к здоровому образу жизни,
- расширяется опыт учащихся в возложении на себя ответственности за собственное здоровье.

**Тип программы:** психопрофилактическая.

**Целевая аудитория:** подростки 13-16 лет (программа реализуется в общеобразовательной школе для учащихся 8-10 классов)

**Режим работы:** 30 занятий по 2-3 часа.

**Частота встреч:** 1 раз в неделю

**Срок реализации программы:** до 2 лет

#### **Учебно-тематический план.**

| <b>№ п/п</b> | <b>Тема</b>  | <b>Количество часов</b> |
|--------------|--|-------------------------|
| 1            | Знакомство. Представление программы. Установление контакта, доверия в группе. Правила работы | 3                       |
| 2            | Знакомство с самим собой. Внешность.   | 3                       |
| 3-4          | Доверие  | 6                       |
| 5            | Мир эмоций. Способы борьбы со стрессом.  | 3                       |
| 6            | Здоровые способы управления чувствами.   | 3                       |
| 7            | Когда взаимодействовать  | 3                       |

|       |   |           |
|-------|---|-----------|
|       | непросто.   |           |
| 8     | Стили поведения в конфликте   | 3         |
| 9-10  | Принятие решений. Преодоление давления сверстников                              | 6         |
| 11    | Мифы и правда о наркотиках. (Информация о наркотиках и психоактивных веществах) | 2         |
| 12    | Личность. Я и ты. Мы вместе и отдельно.   | 2         |
| 13    | Самооценка. Самоуважение.   | 2         |
| 14    | Общение и способы самовыражения.  | 2         |
| 15    | Уверенность в себе  | 2         |
| 16    | Навыки уверенного поведения   | 2         |
| 17-18 | Чувства и эмоции. Способы выражения и управления                                | 4         |
| 19-20 | Стресс. Способы преодоления стресса.  | 4         |
| 21    | Групповое давление. Уступать или сопротивляться? Подведение итогов.             | 2         |
| 22    | Способы принятия решений  | 2         |
| 23    | Права личности и уважение прав других   | 2         |
| 24    | Семья. Построение отношений с близкими  | 2         |
| 25    | Наркотики, ПАВ и последствия их употребления                                    | 2         |
| 26    | Последствия употребления наркотиков   | 2         |
| 27    | Реклама ПАВ: сопротивление и СМИ-грамотность                                    | 2         |
| 28    | Мечтайте правильно.   | 3         |
| 29    | Разработка проекта «Здоровое поколение»   | 2         |
| 30    | Подведение итогов   | 3         |
|       | <b>ВСЕГО</b>  | <b>69</b> |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575801

Владелец Земба Ирина Юрьевна

Действителен с 29.07.2021 по 29.07.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 176582781996954633309689447090513787464982389997

Владелец Земба Ирина Юрьевна

Действителен с 11.03.2024 по 11.03.2025