



Единственный способ сохранить здоровье — это есть то, чего не хочешь,
пить то, чего не любишь, и делать то, что не нравится.

Марк Твен

Автор программы:

Арефьева Юлия Николаевна

Учитель физической культуры.

Данная программа кружка «Все цвета кроме черного» для учащихся 5-6 классов разработана на основе требований к результатам освоения ООП МБОУ Новочеремховская ООШ в соответствии с ФГОС ООО.

Цель профилактической программы «Все цвета, кроме черного» — формирование у детей навыков эффективной адаптации в обществе, позволяющей в дальнейшем предупредить вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков.

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

- развитие представления подростков о ценности здоровья, важности и необходимости бережного отношения к нему;
- формирование умения оценивать себя (свое состояние, поступки, поведение), а также поступки и поведение других людей;
- формирование самооценки, развитие навыков регуляции своего поведения, эмоционального состояния;
- развитие коммуникативных навыков (умения строить свои отношения с окружающими в разных ситуациях, избегать конфликтов);
- формирование умения оценивать ситуацию и противостоять негативно-му давлению со стороны окружающих;
- развитие представления подростков о своих способностях и склонностях, расширение сферы их интересов, приобщение к различным формам содержательного досуга;
- формирование представления о неизбежных негативных последствиях наркотизации для творческих, интеллектуальных способностей человека, возможности самореализации, достижения социального успеха;
- включение подростков в социально значимую деятельность, позволяющую им реализовать потребность в признании окружающих, проявить свои лучшие качества и способности.

Общая характеристика учебного предмета

Содержание программы «Все цвета, кроме чёрного» охватывает основные сферы социализации подростков и наиболее актуальные, значимые для них ситуации развития. Программа построена по модульному принципу — ее основным структурным и содержательным элементом является тематический модуль, отличающийся относительной законченностью и самостоятельностью. Информация, связанная с проблемой наркотизации, интегрируется в

структуру каждого модуля и рассматривается в рамках конкретной темы. Модульная структура программы позволяет использовать различные модели обучения, дает возможность строить работу с детьми в зависимости от того, насколько актуальна та или иная тема в конкретной группе детей, классе.

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

- возрастная адекватность — соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям младших подростков;
- научная обоснованность — содержание базируется на данных исследований в области возрастной психологии, физиологии, педагогики;
- комплексность — у подростков необходимо сформировать представление об опасности любых форм употребления любых одурманивающих веществ, твердое убеждение в том, что нет «безвредных» форм наркотизации (Любое одурманивающее вещество — алкоголь, никотин, наркотик — чрезвычайно опасно для здоровья!);
- практическая целесообразность — содержание тем отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с формированием у подростков навыков эффективной социальной адаптации, предупреждения раннего приобщения к одурманивающим веществам;
- динамическое развитие и системность — содержание программы, цели и задачи обучения на каждом этапе базируются на сведениях, оценочных суждениях и поведенческих навыках, уже сформированных у подростков в ходе предыдущего этапа работы, учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации — учащимся предоставляется только тот объем информации, которым они реально могут воспользоваться в жизни, который имеет для них практическую значимость;
- безопасность информации — полностью исключены сведения, способные пробуждать интерес к наркотизации, облегчить возможность приобщения к употреблению наркотических веществ (данные о видах наркотических веществ, способах их употребления).

Важнейшим условием эффективной реализации программы педагогической профилактики наркотизации является адекватность используемых форм и методов возрастным особенностям учащихся. Большинство заданий носит интерактивный, игровой характер, выполняя их, подростки могут проявить свои творческие, организационные способности.

Формы и методы работы на занятиях:

- анализ литературных отрывков — такая форма работы не только по-

могает подросткам научиться оценивать жизненные ситуации, разбираться в переживаниях других людей, но и пробуждает интерес к чтению, расширяет кругозор;

- тесты, позволяющие подростку самостоятельно определить уровень сформированности того или иного личностного качества, проанализировать свое поведение и т. д. Основная задача тестовых заданий заключается в развитии навыка самооценки у учащихся;

- дневниковые формы, предполагающие регулярную оценку подростком своего состояния или организации своей деятельности (оценка режима дня, работоспособности в течение недели, дня и т. д.);

- творческие задания (составление рассказа, игры и т. д.), направленные на развитие креативных способностей подростков, умения нестандартно мыслить, находить оригинальные решения проблем;

- тренинговые задания, направленные на развитие и тренировку определенной способности или качества подростка (памяти, наблюдательности, внимания и т. д.);

- игры, которые выполняют целый ряд важных функций: *социализирующую* (позволяет подростку «опробовать» различные модели поведения, проверив их эффективность), *коммуникативную* (в игре ребята общаются между собой), *диагностическую* (игровая деятельность позволяет педагогу выявить возможные проблемы психологического, социального развития того или иного подростка), *коррекционную* (игра дает возможность изменить, скорректировать личностные характеристики подростка, при этом процесс изменения проходит естественно и ненавязчиво, незаметно для самого ребенка);

- мини-тренинги или тренинговые игры, направленные на отработку какого-либо конкретного поведенческого навыка;

- проектная деятельность (рамках изучения тематических модулей учащимся предлагается выполнить несколько проектов: исследовательский, информационно-просветительский, творческий);

- дискуссии, проходящие в форме круглого стола, ток-шоу, брейн-ринга и т. п.

Место профилактического курса в учебном плане

Программа рассчитана на 2 года обучения – 68 часов: проведение занятий во внеурочной деятельности из расчёта 1 занятие в неделю:

1) 5 класс «Познаю свои способности» - 34 часов;

2) 6 класс «Учусь владеть собой и сотрудничать с людьми» - 34 часов.

В 5 классе занятия направлены на развитие креативных способностей младших подростков, умение нестандартно мыслить, находить оригинальные

решения, развитие навыков самооценки. Учащиеся определяют роль режима дня в жизни человека, его влиянии на здоровье, оценивают свой режим дня; роль внимания, мышления, памяти для успешной работы, способы и методы их развития; выявляют негативное влияние употребления психоактивных веществ на характеристики памяти, внимания, мышления; получают общие сведения о характере человека, узнают об особенностях своего характера, оценивают собственные поступки и поступки окружающих.

В 6 классе занятия направлены на включение подростков в социально значимую деятельность, позволяющую им реализовать потребность в признании окружающих, проявить свои лучшие качества и способности. Учащиеся дают определение понятиям «чувства», «эмоции», их роли в жизни человека; получают знания о способах эффективного общения со сверстниками и взрослыми, эффективного взаимодействия с окружающими; изучают различные поведенческие схемы, позволяющие избежать конфликтной ситуации; выявляют негативные последствия наркотизации для профессионального становления человека.

Несмотря на то, что занятия не носят прямолинейный характер профилактики против психотропных веществ, то есть напрямую не рассказывают о наркотиках, их классификации, о свойствах табака и алкоголя, подростки, участь понимать себя, окружающих, владеть жизненной ситуацией, противостоять напору со стороны негативного влияния, уже смогут адекватно подойти к этой проблеме, зная, что важнее всего – здоровье, как собственное, так и окружающих.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Работа по программе «Все цвета, кроме чёрного» направлена на достижение конкретных результатов:

- полученные знания позволят учащимся понять, почему им нужно заботиться о своем здоровье, соблюдать правила здорового образа жизни;
- подростки научатся управлять своим поведением в различных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими;
- учащиеся получат знания и навыки, связанные с предупреждением возможного приобщения к использованию одурманивающих веществ, научатся отказываться от предложений, которые считают опасными.

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 условий для успешной адаптации в школе, класса;
- 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).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

«Познаю свои способности»

5 класс

(1 час в неделю; 34 часов)

1. Вводное занятие: Будем знакомы! (1 час)

Ознакомление с содержанием и планом курса. Обсуждение форм и методов работы на занятиях. Знакомство с правилами внутреннего распорядка, с правилами по технике безопасности во время занятий в кабинете.

2. Кто умеет жить по часам. (4 часа)

Режим дня. Роль режима дня в жизни человека (его влиянии на здоровье, возможности реализовывать намеченное и т. д.). Собственный режим дня с точки зрения его влияния на здоровье. Планирование собственного режима дня с учетом особенностей своей учебной, внеучебной нагрузки, занятости дома и т. д.

3. Внимание: Внимание! (6 часов)

Внимание – одна из психических функций человека. Роль внимания для успешной учебы. Оценка подростками собственной внимательности. Методы и способы развития внимательности. Негативное влияние психоактивных веществ на характеристики внимания.

4. Секреты нашей памяти. (4 часа)

Память — одна из психических функций человека. Виды памяти. Роль памяти для успешной деятельности человека. Анализ уровня развития различных видов собственной памяти, оценка личностных особенностей памяти. Методы и способы развития памяти. Негативные последствия употребления психоактивных веществ для характеристик памяти.

5. Homo sapiens — человек разумный. (6 часов)

Мышление. Виды мышления. Роль мышления в познавательной деятельности. Эффективная организация учебной деятельности. Негативное влияние наркотизации на интеллектуальные способности человека.

6. Какой ты человек. (6 часов)

Характер. Свойства характера. Особенности своего характера. Адекватная оценка собственных поступков и поступков окружающих. Характер человека как результат его работы над собой. Ответственности за свое будущее.

7. Что я знаю о себе. (6 часов)

Роль личной активности человека в достижении желаемого, личной ответственности за происходящее с ним. Формирование адекватной самооценки. Развитие стремления к самосовершенствованию.

8. Итоговое занятие: Вот и закончился год! (1 час)

Итоги работы в течение года. Учащиеся с помощью учителя обобщают все, что они узнали о себе, своих психофизиологических особенностях и личных качествах, и заносят все сведения в сводную таблицу.

«Учись владеть собой и сотрудничать с людьми»

6 класс

(1 час в неделю; 34 часов)

1. Вводное занятие: Вот и стали мы на год взрослей! (1 час)

Ознакомление с содержанием и планом курса. Обсуждение форм и методов работы на занятиях. Знакомство с правилами внутреннего распорядка, с правилами по технике безопасности во время занятий в кабинете.

2. Радуга эмоций и чувств. (6 часов)

Понятия «эмоции» и «чувства». Формы выражения эмоций, освоение навыков регуляции своего эмоционального состояния. Роль эмоций и чувств в жизни человека. Негативное влияние наркотизации на способность человека управлять своими эмоциями.

3. Как научиться понимать друг друга. (5 часов)

Общение со сверстниками — важнейшая составляющая жизни подростков. Роль общения в жизни человека. Формы и методы эффективного общения со сверстниками и взрослыми. Освоение эффективных форм поведения в ситуациях, связанных с риском наркогенного заражения.

4. Секреты сотрудничества. (7 часов)

Совместная деятельность. Готовность к сотрудничеству как наиболее эффективный способ взаимодействия с людьми. Способы эффективного взаимодействия с окружающими. Нетерпимость – показатель низкой культуры. Негативное влияние наркотизации на взаимодействие людей друг с другом. Проектная деятельность.

5. Как избежать конфликтов. (7 часов)

Понятие «конфликт». Виды конфликтов. Способы эффективного общения. Освоение поведенческих схем, позволяющих избежать конфликтных ситуаций. Способы оценки своего поведения и поведения окружающих. Методы регуляции своего эмоционального состояния в конфликтной ситуации.

6. Твоя будущая профессия. (5 часов)

Профессиональное самоопределение. «Кем быть?» Роль профессии в жизни человека. Личностные качества, необходимые человеку для освоения желаемой профессии. Негативные последствия наркотизации для профессионального становления человека. «Калейдоскоп профессий».

7. Итоговое занятие: Сильные духом. (2 часа)

Итоги работы в течение года. Учащиеся с помощью учителя обобщают все, что они узнали о себе, своих особенностях и личных качествах, и заносят все сведения в сводную таблицу. Важные шаги к самопознанию и самосовершенствованию. Проектная деятельность.

**Тематическое планирование
5 класс**

№ п/п	Название тематического модуля	Количество часов
1	Вводное занятие: Будем знакомы!	1
2	Кто жить умеет по часам	4
3	Внимание: Внимание!	6
4	Секреты нашей памяти	4
5	Homo sapiens – человек разумный	6
6	Какой ты человек	6
7	Что я знаю о себе	6
8	Итоговое занятие: Вот и закончился год!	1
Итого		34

6 класс

№ п/п	Название тематического модуля	Количество часов
1	Вводное занятие: Вот и стали мы на год взрослей!	1
2	Радуга эмоций и чувств	6
3	Как научиться понимать друг друга	5
4	Секреты сотрудничества	7
5	Как избежать конфликтов	7
6	Твоя будущая профессия	5
7	Итоговое занятие: Сильные духом.	2
Итого		34

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Календарно-тематическое планирование «Познаю свои способности» 5 класс

№ п/п	Тема занятия	Содержание деятельности	Дата проведения		Коррек- тировка
			план	факт	
1.	Вводное занятие: Будем знакомы!	- познакомить с содержанием курса; - определить основные формы работы на занятиях; - выявить уровень социальной адаптированности в начале курса.			
2.	Кто жить умеет по часам	- развивать представления подростков о роли режима дня в жизни человека (его влиянии на здоровье, возможности реализовать намеченное); - формирование навыков оценки собственного режима дня с точки зрения его влияния на здоровье; - формировать навык планирования собственного режима дня с учетом особенностей своей учебной, внеучебной нагрузки, занятости дома.			
3.					
4.					
5.					
6.	Внимание: внимание!	- расширить представление подростков о роли внимания для успешной учебы; - выявление способностей оценивать собственную внимательность; - развитие представления о негативном влиянии психоактивных веществ на характеристики внимания; освоение навыков развития внимательности.			
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					

12.	Секреты нашей памяти	<ul style="list-style-type: none"> - развить представления подростков о роли памяти для успешной деятельности человека; - учить анализировать уровень развития различных видов собственной памяти; - оценивать личностные особенности памяти; - развить представлений о негативных последствиях употребления психоактивных веществ для характеристик памяти. 			
13.					
14.					
15.					
16.	Homo sapiense - человек разумный	<ul style="list-style-type: none"> - развить представления подростков о роли мышления, познавательной деятельности в жизни человека; - формирование навыков эффективной организации учебной деятельности; - закрепить представления о негативном влиянии наркотизации на интеллектуальные способности человека. 			
17.					
18.					
19.					
20.					
21.					
22.	Какой ты человек	<ul style="list-style-type: none"> -развить представления подростков о том, как формируется характер, об особенностях своего характера; - развитие умения адекватно оценивать собственные поступки и поступки окружающих; - формировать у подростков понятия ответственности за свое будущее, объяснить, что характер - результат его работы над собой. 			
23.					
24.					
25.					
26.					
27.					
28.	Что я знаю о себе	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать у подростков адекватной самооценки; - развитие представления о роли личной активности человека в достижении желаемого, личной ответственности за происходящее с ним; - развить стремление к самосовершенствованию. 			
29.					
30.					
31.					
32.					
33.					
34.	Итоговое занятие: Вот и закончился год!	<ul style="list-style-type: none"> - подвести итоги работы в течение года; - выявить уровень социальной адаптированности в конце курса, сравнить и проанализировать результаты. 			

Тематическое планирование
«Учусь владеть собой и сотрудничать с людьми»
6 класс

№ п/п	Тема занятия	Содержание деятельности	Дата проведения		Коррек- тировка
			план	факт	
1.	Вводное занятие: Вот и стали мы на год взрослей!	- познакомить с содержанием курса; - определить основные формы работы на занятиях; - выявить уровень социальной адаптированности в начале курса.			
2.	Радуга эмоций и чувств	- развить представления у подростков о роли эмоций и чувств в жизни человека; - развитие представления о формах выражения эмоций; - освоение навыков регуляции своего эмоционального состояния.			
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.	Как научиться понимать друг друга	- расширить представления о роли общения в жизни человека; - развитие навыков эффективного общения со сверстниками, взрослыми.			
9.					
10.					
11.					
12.					

13.	Секреты сотрудничества	- развить навыки эффективного взаимодействия с окружающими; - формирование готовности к сотрудничеству как наиболее эффективному способу взаимодействия с людьми.			
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.	Как избежать конфликтов	- расширить представления подростков о способах эффективного общения; - освоение поведенческих схем, позволяющих избежать перерастания конфликтной ситуации в конфликт; - развить навыки оценки своего поведения и поведения окружающих.			
21.					
22.					
23.					
24.					
25.					
26.					
27.	Твоя будущая профессия	- сформировать представления о роли профессии в жизни человека; - расширение представлений учащихся о личностных качествах, необходимых человеку для освоения желаемой профессии.			
28.					
29.					
30.					
31.					
32.	Итоговое занятие: Сильные духом.	- подвести итоги работы в течение года; - выявить уровень социальной адаптированности в конце курса, сравнить и проанализировать результаты; - определить уровень самопознания и самосовершенствования.			
33.					
34.					

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально – технического обеспечения
1.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Безруких М.М. Все цвета, кроме черного: 5-6 классы: пособие для педагогов и родителей/ М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова. – М.: Вентана-Граф, 2013. ➤ Безруких М.М. Все цвета, кроме черного: организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников: пособие для педагогов / М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова. – М.: Вентана-Граф, 2013. ➤ Ключева Т. Н., Илюхина Н. В., Флоренко Е. Ю. Методические рекомендации по использованию УМК «Все цвета, кроме черного» в образовательных учреждениях разного типа и вида. – Самара: ГОУ ДПО «Региональный социопсихологический центр», 2010. ➤ Макеева А.Г. Не допустить беды: Педагогическая профилактика наркотизма школьников: Пособие для учителя / Под ред. М.М. Безруких. – М.: Просвещение, 2004.
2.	<p>Технические средства обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Мультимедийный проектор ➤ Ноутбук ➤ Колонки
3.	<p>Экранно-звуковые пособия:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Подборка музыкальных произведений ➤ Презентации
4.	<p>Инструментарий для проведения занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Контрольные карточки (для тестирования) ➤ Карточки-задания ➤ Бумага формата А3, А4 ➤ Шариковые ручки ➤ Маркеры ➤ Цветные карандаши ➤ Ватман ➤ Мячи