**«Я принимаю вызов»**

Программа курса по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ «Я принимаю вызов!» подготовлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к организации внеурочной деятельности в основной школе, с учётом возрастных особенностей обучающихся и соблюдением правил безопасности подачи информации. Общий объем программы составлен из расчёта 1 час в неделю (34 часов в год).

Проблема потребления наркотических средств и психо-активных веществ среди молодёжи в России находится в зоне особого внимания государства и общества. Приоритетным направлением деятельности в сфере сохранения и укрепления здоровья населения является забота о состоянии здоровья молодого поколения, поскольку именно от этой группы зависит общий уровень популяционного здоровья страны. В наибольшей степени здоровью подрастающего поколения угрожает аддиктивное поведение – поведение, зависимое от потребления определённой группы психо-активных веществ. Вовлечение молодёжи в употребление алкоголя, наркотиков и других психо-активных веществ выступает фактором риска развития неизлечимых, по сути, заболеваний – алкоголизма, наркомании, ВИЧ, туберкулёза, а также сопутствующих соматических заболеваний

Подростковый возраст является исключительно важным для формирования социального здоровья личности, поскольку это время, когда человек уже способен и пытается делать самостоятельный выбор своих жизненных приоритетов. Социальное здоровье может проявляться как внешне, в межличностных отношениях человека (отношения в производственном и школьном коллективе, в семье, с друзьями и др.), так и на внутреннем уровне во внутри-личностных отношениях (особенности мотивации и социализации личности, готовность к обучению, самоопределению, непрерывному образованию).

Адаптированность к социальной среде (эмоционально благополучные отношения подростка в семье, школьном коллективе со сверстниками), социальная направленность личности подростка (стремление занять определённое социально приемлемое место в обществе, коллективе), развитое самосознание (принятие себя, интерес и мотивированность к социально значимой деятельности и др.) выступают важными показателями социального здоровья подростков.

Программа «Я принимаю вызов!» имеет аксиологический (ценностный) и одновременно профилактический характер, направлена на трансформацию системы ценностей подростка из деструктивной области, связанной с рисками употребления ПАВ, в созидательное, творческое русло.

Программа направлена на профилактику употребления наркотических средств и психотропных веществ путём создания социально-педагогических условий развития личности подростков, содействия формированию негативного отношения к употреблению ПАВ, представлений о здоровом образе жизни и важнейших социальных навыках, способствующих успешной адаптации в современном обществе. Мероприятия программы сбалансировано дают представления о негативном влиянии потребления ПАВ, но они не направлены на создание устрашающих образов наркотического бытия. Основной акцент мероприятий программы направлен на формирование у подростков компетенций, позволяющих им выстраивать позитивную линию жизни, опираясь на способности видеть и находить яркую, интересную реальность собственной жизни вне наркотического пространства. Программа ориентирована также на формирование правовой культуры подростка, как одного из условий успешности социализации молодёжи.

Поскольку ведущей деятельностью и важнейшей потребностью подросткового возраста является общение, в программе большое внимание уделяется формированию навыков коммуникативной компетентности как средства, с помощью которого формируются защищающие от употребления ПАВ установки и способы поведения.

Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС к организации внеурочной деятельности в основной школе и опирается на современную нормативную правовую базу деятельности образовательных организаций.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

* + - Навыки эффективного общения как фактор предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. Первичная диагностика.
    - Навыки реагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений.
    - Интерактивная беседа "Эмоции и чувства. Как распознавать эмоциональные состояния других людей на основе наблюдения за внешними проявлениями эмоций (мимика, пантомимика, голос и т.д.)".
    - Практикум (тренинг) "Технологии реагирования и саморегуляции негативных эмоциональных состояний". Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте.
    - Интерактивная беседа "Эффективное общение и конфликты".
    - Ролевая игра "Влияние сверстников: способы отстаивания собственной позиции".
    - Практикум (тренинг) "Технологии сотрудничества и позитивного мышления как профилактика конфликтов".
    - Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ.
    - Интерактивная беседа "Понятие Я-концепции и личностное самоопределение".
    - Практикум (тренинг) "Развитие критического мышления в отношении информации связанной с ПАВ и предложений об их приобретении и употреблении".
    - Игровой практикум (тренинг) моделирования ситуаций принятия ответственного решения.
    - Дискуссия "Здоровый образ жизни: моя свобода и ответственность".
    - Интерактивная беседа "Психология жизненного успеха. Постановка целей и пути их достижения".
    - Практикум (тренинг) "Открытие себя и своих возможностей".
    - Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ.
    - Интерактивная беседа "Стресс как реакция организма на нестандартную жизненную ситуацию. Как справиться со стрессом в школьной жизни".
    - Практикум (тренинг) "Cитуации социального риска и стратегии совладающего с трудностями поведения (коппинг-стратегии)".
    - Ролевая игра "Как совладать со стрессом".
    - Практикум (тренинг) "Навыки уверенного поведения ситуации социального риска "Спасибо, нет!"".
    - Интерактивная беседа "Реклама табака и алкоголя как метод воздействия на принятие решения и поведение человека".
    - Интерактивная беседа. "Информационно-коммуникативная сеть Интернет как поле возможностей и сфера рисков".
    - Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ).
    - Рефлексивная беседа "Употребление ПАВ как риск для здоровья и жизни".
    - Дискуссия "Употребление ПАВ − риск для здоровья и жизни: моя личная позиция".
    - Практикум (тренинг) формирования негативного отношения к употреблению ПАВ.
    - Ролевые игры или проигрывание проблемных ситуаций, связанных ПАВ.
    - Создание выставки коллективных творческих работ (группа делится на 3-4 подгруппы) "Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха".
    - Формирование представлений о социальной ответственности, правовой культуре, административной и уголовной ответственности в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков.
    - Деловая игра "Административная и уголовная ответственность в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков".
    - Практикум (тренинг) с элементами ролевой игры "Моя правовая ответственность".
    - Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики не медицинского употребления ПАВ.
    - Диспут "Здоровье человека как ценность и как сфера личной ответственности".
    - Практикум (тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды ЗОЖ "Здоровый образ жизни – для меня!".
    - Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ, и негативному отношению к не медицинскому употреблению ПАВ.
    - Выставка и представление (презентация) проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к не медицинскому употреблению ПАВ "Здоровый образ жизни – для меня!".
    - Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания, и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика.
    - Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей». Заключительная диагностика.
    - Фестиваль достижений "Шаги к здоровью: Я принимаю вызов!".

**ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ**

**Цели и задачи курса.**

**Образовательные:** формирование у обучающихся представлений о понятиях «здоровье», «здоровый образ жизни», «социальная ответственность»; ознакомление с причинами и последствиями употребления ПАВ; изучение социальных и правовых норм для понимания ответственности за нарушения законодательства в сфере незаконного оборота наркотических веществ.

**Воспитательные:** формирование у обучающихся ценностей здорового образа жизни, готовности осмысленно решать повседневные жизненные ситуации, связанные с риском, в том числе риском употребления ПАВ, внутренних установок сопротивления социальному давлению группы, связанному с рисками употребления ПАВ.

**Развивающие:** развитие у обучающихся критического мышления в отношении информации, связанной с ПАВ, и мотивации к социально одобряемой деятельности; формирование у подростков нового положительного опыта для личностного развития в процессе межличностного и группового содержательного общения; создание в процессе совместной деятельности педагогов и школьников благоприятных условий для становления и развития личности обучающихся, присвоения ими внутренней ответственности за принятие на когнитивном, эмоциональном, поведенческом уровнях ценностей и норм здорового образа жизни; формирование копинг-стратегий и внутренних защит от употребления ПАВ.

**Задачи:**

1. Создать психологические условия, средовые характеристики, способствующие приобретению подростками нового положительного опыта межличностного и группового содержательного общения как фактора защиты личности от употребления ПАВ.

2. Способствовать формированию основ правовой культуры как необходимости следовать социальным и правовым нормам общества на основе ознакомления с этими нормами, в том числе в сфере незаконного оборота наркотических средств и психотропных веществ.

3. Способствовать формированию паттернов (повторяющихся образцов) правопослушного ответственного поведения, исполнения законов.

4. Способствовать формированию здорового стиля жизни и отрицательного отношения к употреблению ПАВ.

5. Создать предпосылки для формирования готовности принимать осознанные разрешения в повседневных жизненных ситуациях, в том числе ситуациях, связанных с социальными рисками, с риском употребления ПАВ.

6. Способствовать развитию критического отношения к информации, связанной с ПАВ, и предложениям их приобретения и употребления.

7. Содействовать развитию мотивации к социально одобряемой деятельности, исключающей употребление ПАВ.

8. Создать условия для приобретения опыта целеполагания, разработки и реализации собственных идей и проектов в сфере пропаганды здорового образа жизни, законопослушного поведения, предупреждения употребления ПАВ.

**РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ**

***Планируемые результаты обучения.***

Реализация программы способствует достижению **трех уровней результатов**.

**Первый уровень результатов** – приобретение и усвоение обучающимися в процессе взаимодействия ученика с ведущим взрослым как значимым для него носителем положительного социального знания и повседневного опыта социальных знаний (об общественных нормах, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), представлений о социальной реальности и повседневной жизни, в которой существуют риски, связанные с проблемой распространения и употребления ПАВ.

**Второй уровень результатов** – развитие социально значимых отношений, получение опыта ценностного отношения к со установок к здоровому образу жизни и неприятию ПАВ в процессе взаимодействия обучающихся между собой в защищённой, дружественной среде.

**Третий уровень результатов** – приобретение подростком опыта самостоятельного социально значимого действия, направленного на пропаганду ценностей здорового образа жизни и отрицательного отношения к употреблению ПАВ.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

**Формы работы по программе:** интерактивное взаимодействие в больших и малых группах. Использование групповой работы –важнейший элемент современного обучения. Работа в группе позволяет обучающимся приобрести ряд важнейших качеств: умение вырабатывать совместное решение; терпимость к другим людям и позициям; необходимость поиска компромиссов; способность аргументировать свою точку зрения; стремление к диалогу; умение строить отношения с учётом эмоционального состояния других людей, своего собственного, общей атмосферы в группе.

Профилактические занятия реализуются так же через такие формы, как круглые столы, учебные конференции, диспуты, поисковые и научные исследования, социальное проектирование. В программу занятий включены психо-гимнастические упражнения, элементы аутотренинга, предусмотрено чередование приоритетов эмоциональных, интеллектуальных, поведенческих нагрузок при выполнении заданий и упражнений.