

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования

Ростовской области

Управление образования Администрации города Новочеркасска

МБОУ "Лицей №7"

РАССМОТРЕНО

Методическим
объединением

протокол №1
от «28» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим
советом

протокол №1
от «29» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором

МБОУ «Лицей №7»

Л.В.Катаргина

Приказ №146
от «29» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Успешные люди»

для обучающихся 5-9 классов

г. Новочеркасск 2023 г.

“Миссия педагога не в том, чтобы привести детей к заранее известным результатам, но в умении и готовности вместе с ними пройти “путь” познания, результаты которого не predetermined. В этом суть педагогики сотворчества.”

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Успешные люди» для уровня основного общего образования (5-9 класс) составлена на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 287 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022г. №ТВ–1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (Информационно- методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования);
- Программы воспитания МБОУ «Лицей №7» с учётом распределённых по классам проверяемых требований к результатам освоения Основной образовательной программы основного общего образования;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
- Устава МБОУ «Лицей №7».

Программа учитывает возрастные и психологические особенности учащихся, направлена на социальное, творческое, интеллектуальное, общекультурное, физическое, гражданско-патриотическое развитие обучающихся, создавая условия для их самореализации и осуществляя педагогическую поддержку в преодолении трудностей в обучении и социализации, формирование определенного социального опыта.

Цель: создать условия для успешной социализации детей, самореализации и личностного роста.

Задачи:

- формирование всесторонне развитой личности;
- создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности;
- расширение культурно-образовательного пространства; совершенствование социально-психологических отношений;
- формирование нравственного самосознания, ответственности как черты личности и обучения культуре поведения на основе управления собой (ответственность, объективная самооценка, дисциплина, умение подчиняться и руководить);
- дальнейшее развитие и совершенствование работы по воспитанию здорового образа жизни и негативного отношения к вредным привычкам.

Программа построена по модульному принципу и состоит из модулей: «Основы здорового питания», «Я принимаю вызов», «Профориентация», «Медиаграмотность».

Модуль «Основы здорового питания»

Пояснительная записка

Рабочая программа модуля «Основы здорового питания» ориентирована на учащихся с 5 -9 класс. Составлена на основе Образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М. М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/Безруких М. М., Филиппова Т. А. Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового питания.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- Формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- Формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а так же готовности соблюдать эти правила;
- Освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- Формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- Информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа, культуре и традициям других народов;
- Развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- Развитие коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания подростков.

Общая характеристика курса

Цель курса «Основы здорового питания» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Курс предполагает активное участие и максимальное вовлечение учащихся средних классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий.

Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий ит. д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий— праздников, конкурсов, викторин. Предусмотрено дистанционное обучение родителей основам здорового питания.

Важность этого курса для школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом.

Программа способствует развитию устойчивого интереса у детей к сохранению своего здоровья, рациональному питанию, они многое узнают о витаминах, находящихся в овощах и фруктах, о пользе каш и запеканок и т. д., способствующих улучшению пищеварения, повышению иммунитета к различным заболеваниям, в т. ч. У детей формируется позитивное отношение к режиму питания и продуктам питания.

Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Описание места курса в учебном плане

Модуль «Основы здорового питания» входит в состав программы внеурочной деятельности классного руководителя «Успешные люди», на изучение программы предусмотрено 34 часа за год, 1 час в неделю в каждом классе с 5 по 9. Модуль «Основы здорового питания» изучается в каждом классе 8 часов за год.

Описание ценностных ориентиров содержания курса

Ценностные ориентиры содержания программы:

- Развитие познавательных интересов.
- Развитие желания и умения учиться, оптимально организуя свою деятельность, как важнейшего условия дальнейшего самообразования и самовоспитания.
- Развитие самосознания учащихся как личности.
- Уважение к себе.
- Способность индивидуально воспринимать окружающий мир.
- Иметь и выражать свою точку зрения.
- Целеустремлённость.
- Настойчивость в достижении цели.
- Готовность к преодолению трудностей.
- Способность критично оценивать свои действия и поступки.
- Коммуникабельность.

Все это носит преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие учащихся в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами освоения содержания программы по формированию здорового питания являются следующие умения:

- о правилах и основах рационального питания;
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.

Метапредметными результатами изучения курса по формированию здорового питания являются следующие умения:

- Полученные знания позволят учащимся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

- Учащиеся смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- Учащиеся получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.
- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные: получение нового знания.

Содержание программы

5 класс

Раздел 1. Введение. Здоровье человека и основы правильного питания (2 ч).
Викторина «Знаю ли я себя?». Из чего состоит наша пища (белки, жиры углеводы, их значение). Что такое режим питания. Составление меню выходного дня. Мини-проект «Приходите на обед».

Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания (2 ч).
Что мы едим. Правильное и неправильное питание. Чем страшен кариес? (ролевая игра). Проект «Чтобы быть здоровым» - азбука правильного питания.

Раздел 3. Физиология питания (1 ч). Что происходит с пищей в организме человека: «Удивительные приключения пирожка». Почему болит живот?

Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов (2 ч).
Как питались наши предки. Кулинарные обычаи разных народов Игра «Необычное путешествие в страну чипсов и сухариков». Мини-проект «Готовим сами»

Раздел 5. Санитария и гигиена питания (1 ч).
«Мойте руки перед едой!» - основные правила гигиены. Испорченные продукты и последствия их употребления. «Светофор здоровья» - игра- викторина.

6 класс

Раздел 1. Введение. Здоровье человека и основы правильного питания (2 ч.)
«Что я знаю о себе?» викторина о строении тела человека. Что такое здоровье? Определение состояния своего здоровья. От чего зависит здоровье? Питание и красота. Из чего состоит наша пища: пищевые продукты и питательные вещества. Здоровое питание. Режим питания школьника. Здоровье – это здорово! - оформление буклетов о необходимости соблюдения режима питания.

Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания (2 ч.)
Особенности образа жизни современного человека. Гиподинамия и ее последствия. Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Где найти витамины весной? – игра- путешествие Пищевые добавки: польза или вред? Практическая работа «Что мы едим?»

Раздел 3. Физиология питания (1 ч.)
Биологическое значение пищи. Обмен веществ в организме человека. Энергетическая ценность продуктов. Причины и последствия нарушения обмена веществ. Мини-проект «Меню выходного дня»

Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов (2 ч.)
Кулинарное путешествие: «Как и что едят в разных странах». Проект: Кулинарные традиции моей семьи. Что нужно есть в разное время года Как и чем утолить жажду. Круглый стол: «Блюда разные нужны, блюда разные важны».

Раздел 5. Санитария и гигиена питания (1 ч.)

Что такое кулинария? «Общество чистых тарелок» - правила подготовки посуды и оборудования для приготовления пищи. Безопасная работа на кухне.

7 класс

Раздел 1. Введение. Здоровье человека и факторы, его определяющие (2 ч.)

Введение. Строение тела человека - общий обзор. Системы органов. Работа систем органов. Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Пирамида здорового питания. Режим питания. Составление меню выходного дня.

Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания (1 ч.) Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие. Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний. БАДы.

Раздел 3. Физиология питания (2 ч.) Строение пищеварительной системы человека. Механизм пищеварения. Обмен веществ в организме человека. Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ. Рацион питания школьника.

Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов (2 ч.) Питание народов России. Диеты. Полезные и вредные продукты. Фастфуд. Кулинарная обработка пищевых продуктов. Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.

Раздел 5. Санитария и гигиена питания (1 ч.) Основные функции и правила гигиены питания. Пищевые отравления. Инфекционные заболевания. Паразитарные заболевания. Правила первой помощи при пищевых отравлениях.

8 класс

Раздел 1. Введение. Здоровье человека и основы правильного питания. (2 ч.) Состояние здоровья современного человека. Режим дня. Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения».

Раздел 2. Физиология питания. (1 ч.)

Механизм пищеварения и правильный характер обмена веществ в организме человека. Расход энергии. Нормы питания. Режим питания.

Раздел 3. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов. (3 ч.)

Основные блюда и их значение. Продукты разные нужны, блюда разные важны – урок-диспут. Три кита питания. Витаминная азбука. Овощи и фрукты – полезные продукты. Аналитический проект «Каникулы – дело серьезное». Составление индивидуального меню.

Раздел 4. Санитария и гигиена питания. (2 ч.) Нарушение питания и факторы риска развития хронических заболеваний. Проект «Все сезоны года». Конкурс презентаций домашнего меню.

9 класс

Раздел 1. Введение. Здоровье человека и основы правильного питания. (2 ч.)

Наука о питании – древняя и современная. Пирамида здорового питания. Факторы, влияющие на состояние здоровья детей дошкольного и раннего школьного возраста. Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами. Гигиена питания- круглый стол.

Раздел 2. Физиология питания. (1 ч.)

Механизм пищеварения и правильный характер обмена веществ в организме человека. Расход энергии. Нормы питания. Режим питания.

Раздел 3. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов. (3 ч.)

Пищевые риски, продукты, опасные для здоровья. Проект «Дни национальной кухни». Создание кулинарной книги «Рецепты моей бабушки». Продукты питания в разных культурах. Ядовитые грибы и растения. Непереносимость отдельных продуктов и блюд. Значение жидкости для организма человека. Полезные напитки.

Раздел 4. Санитария и гигиена питания. (2 ч.)

Правила поведения в гостях. Встречаем гостей. Особенности и правила личной гигиены. Пищевые отравления и их недопущение. Надёжные помощники – гигиена и спорт. Правильное питание – это здоровье и красота.

Тематическое планирование

Наименование раздела	5	6	7	8	9
	класс	класс	класс	класс	класс
Количество часов					
Введение. Здоровье человека и факторы, его определяющие	2	2	2	2	2
Алиментарно-зависимые заболевания	2	2	1	0	0
Физиология питания	1	1	2	1	1
Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов	2	2	2	3	3
Санитария и гигиена питания	1	1	1	2	2

Учебно-методическое обеспечение

Методическое пособие для учителя «Разговор о здоровье и правильном питании»/ Безруких М. М., Филиппова Т. А. Макеева А.Г-М.:Абрис, 2019г. – 80 с.

Материально-техническое обеспечение

Компьютер, проектор.

Модуль «Медиаграмотность»

Программа регионального учебного курса внеурочной деятельности «Медиаграмотность: первый уровень» (далее — Программа) предназначена для обучающихся 5-6 классов общеобразовательных организаций Ростовской области.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Основы медиаграмотности: первый уровень» разработана в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых актов:

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 27.07.2006 № 149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации»

– Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115;

– ФГОС ООО;

– Федеральный закон Российской Федерации от 27 июля 2006 г. (в редакции от 31.12.2017) № 152-ФЗ «О персональных данных»;

– Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. (в редакции от 01.05.2019) № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;

– Концепция информационной безопасности детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 02.12.2015 N 2471-р).

Общая характеристика курса

Современные школьники развиваются в медиасреде с огромными потоками информации. Важным фактором социализации школьники становится сеть Интернет, с которой они знакомятся и взаимодействуют, зачастую, без контроля взрослых. Стремительное развитие информационных и коммуникационных ресурсов, возрастающая доступность медиасредств (в первую очередь, смартфонов и планшетных компьютеров) открывают практически безграничные возможности для доступа к информации самого разного уровня, в том числе и к запрещенному контенту. Доверие к любой информации, получаемой в цифровом пространстве, приводит к нежелательным последствиям: вовлечение школьников в противоправные сообщества и действия, угрозы их психологическому и физическому здоровью.

Ключевые вопросы медиаграмотности современных школьников – это безопасность работы в сети Интернет, умение критически воспринимать цифровой медиаконтент. Обучение медиаграмотности состоит из ряда компонентов: владение навыками работы с современными устройствами; умение работать с информацией; умение создавать и интерпретировать медиатекст; умение осознанно выбирать медиаконтент, критически его осмысливать, интерпретировать. Предметом изучения в курсе «Медиаграмотность: первый уровень» является работа с информацией, ее критический анализ и оценка достоверности, а также знакомство с основными опасностями сети Интернет и способами защиты от них. В ходе освоения курса в интерактивной форме, с учетом возрастных особенностей школьники изучают окружающую медиасреду, ее возможности, потенциальные опасности и угрозы, учатся самостоятельно и безопасно взаимодействовать с цифровой средой.

Обучение медиаграмотности состоит из множества компонентов. Это умение работать с различной информацией, создание и интерпретация текстов, навыки работы с современными цифровыми устройствами, способность осознанно выбирать тот или иной медиаконтент, критически его осмысливать, интерпретировать и использовать для дальнейшего создания контента в социальных сетях.

Курс строится на основе единства учебной и воспитательной деятельности, которое направлено на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

Цель и задачи учебного курса

Цель: формирование медиаграмотности школьников и развития у них необходимых цифровых компетенций для безопасного пользования средствами коммуникации.

Задачи:

- формировать представления о медиасреде и медиаграмотности;
- развивать умение работать с информацией, критически относиться к информации, распространяемой в медиасреде, отличать достоверные сведения от недостоверных;
- формировать навыки безопасного цифрового поведения: распознавать цифровые угрозы и противостоять им, защищать персональные данные;
- формировать понимание основных прав и обязанностей в онлайн-взаимодействиях;
- развивать умение руководствоваться в собственных действиях моральными нормами и ценностями;
- формировать неприятие агрессии и экстремизма;
- развивать умения работать в группе;
- развивать критическое мышление и творческие способности, навыки практической деятельности в сети Интернет.

Место учебного курса внеурочной деятельности в учебном плане школы и рабочей программе воспитания

Учебный курс «Медиаграмотность: первый уровень» реализуется в рамках внеурочной деятельности. Курс реализуется в течение полугодия в 5 или 6 классах. Общее количество времени на изучение курса – 8 часов.

Содержание учебного курса внеурочной деятельности «Медиаграмотность: первый уровень»

Учебный курс состоит из двух тематических модулей.

Содержание модулей курса:

Модуль 1. Медиамир, окружающий нас: знакомимся с ним.

Информация. Свойства, виды и функции информации. Медиамир, его составляющие.

Изучение медиамира. Средства коммуникации. Критическое мышление в познании медиамира. Игра как средство в познании медиамира.

Интернет как часть медиасреды современного человека. Значение интернета. Правила безопасности в интернете.

Модуль 2. Медиамир, окружающий нас: взаимодействуем с ним.

Реальность и виртуальность: сходство и различие. Человек в реальном и виртуальном мире.

Публикация информации в интернете. Соцсети и менеджеры. Сетевой этикет.

Интернет-угрозы: фейковая информация, мошенничество, агрессия, опасный контент.

Распознавание угроз в сети Интернет и защита от них. Основные правила медиабезопасности.

Медиаграмотность современного человека. Защита цифровых устройств и аккаунтов от рисков и угроз.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные

- проявлять самостоятельность в медиасреде;
- руководствоваться моральными нормами и ценностями в своем поведении в цифровой среде;
- проявлять культуру поведения в интернет-пространстве;
- использовать возможности сети Интернет для самообразования и саморазвития;

– соблюдать правила безопасности в цифровом пространстве, оценивать риски и последствия собственных действий в сети Интернет.

Метапредметные

– использовать способы работы с информацией: поиск, анализ, передача и интерпретация информации в соответствии с поставленными задачами;

– создавать цифровые тексты и информационные сообщения других видов в соответствии с задачей;

– планировать, организовывать и анализировать собственную деятельность;

– взаимодействовать с педагогами и сверстниками, учитывать разные мнения, аргументировать собственную позицию;

– работать в группе, выполнять свою часть общей деятельности, анализировать полученные результаты.

Предметные

– объяснять, что такое медиасреда, описывать ее составляющие;

– критически оценивать информацию, полученную из медиасреды, отличать достоверную информацию от недостоверной;

– использовать познавательные и развивающие возможности сети Интернет;

– характеризовать правила безопасного поведения в цифровой среде;

– защищать персональные данные;

– распознавать цифровые угрозы: агрессию, фейки, мошенничество, противоправный контент, защищаться от них;

– оценивать безопасность контента в сети Интернет;

– создавать собственный контент, презентовать его аудитории.

Виды деятельности

Занятия курса «Медиаграмотность: первый уровень» организуются в соответствии с системно-деятельностным подходом, который предполагает интерактивное взаимодействие между учителем и учениками. Обучение медиаграмотности основано на социальных явлениях, интересующих младших подростков. На занятиях курса используется активное вовлечение школьников в диалог, используются задания, требующие творческого подхода, развивающие критическое мышление, творческие способности. Важно, чтобы школьники находили решение учебных задач самостоятельно. Используются игровые формы заданий, соответствующих возрасту, мотивирующие учеников к познавательной активности.

На занятиях курса используются разные формы работы учеников: групповая (в малых группах), индивидуальная, фронтальная (одновременное выполнение общих заданий всеми учащимися класса для достижения ими общей познавательной задачи). Предпочтительна работа в малых группах, способствующая развивать коммуникативные и регулятивные компетенции школьников.

Для достижения планируемых результатов используются разнообразные методические приемы с учетом особенностей класса: работа с текстом, схемами, видео и другими видами информации, дискуссии, решение познавательных и проблемных задач, создание мини-проектов (составление памяток, правил и др.). Занятия основываются на социальных явлениях, которые интересны ученикам данного возраста.

Рекомендуется теоретические сведения подкреплять реальными примерами, широко использовать иллюстрации, материалы электронных ресурсов, школьное цифровое оборудование. Рекомендуется предлагать задания, для выполнения которых ученики могли бы использовать собственные гаджеты в познавательных целях.

В ходе курсов на занятиях организуется создание мини-проектов по использованию медиа для отражений той или иной темы, по созданию контента на конкретную тему, презентация созданных продуктов одноклассникам.

Система оценки достижения планируемых результатов

Оценка достижения результатов на каждом занятии курса проводится по результатам выполнения практико-ориентированных заданий.

Оценка достижения планируемых результатов по итогам освоения тематических модулей Программы проводится с помощью выполнения творческих заданий по теме занятий модуля, выполнения итогового тестирования.

Учебно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности

п/п	Наименование разделов и тем учебных занятий	Количество академических часов	Информация об электронных учебно-методических материалах
	Модуль 1. Медиамир, окружающий нас: знакомимся с ним.	3	
	Что такое информация и из чего состоит медиамир?	1	1) Информационный лонгрид «Медиагигиена или фактчекинг», размещенный в группе НЦПТИ в социальной сети «ВКонтакте»: https://vk.com/wall-112267450_5399
	Как можно изучать медиамир?	1	1) Информационный материал «Мифы о Великой Отечественной войне в компьютерных играх»: https://ncpti.su/wp-content/uploads/2022/07/obzor.nczpti-229-2022-1.pdf 2) Серия информационных карточек «Компьютерные игры. Вред или польза? Пять тезисов о цифровых развлечениях», размещенная в группе НЦПТИ в социальной сети «ВКонтакте»: https://vk.com/ncpti_rnd?w=wall-112267450_6315 3) Информационный лонгрид «Как выбрать для ребенка безопасную видеоигру?», размещенный в группе НЦПТИ в социальной сети «ВКонтакте»: https://vk.com/wall-112267450_5451
	Я и интернет. Чем интернет полезен для меня?	1	1) Видеоролик «Доксинг в интернете», размещенный в группе НЦПТИ в социальной сети «ВКонтакте»: https://vk.com/wall-112267450_6328 2) Серия информационных карточек «Как распознать фейковый аккаунт», размещенная в группе НЦПТИ в социальной сети «ВКонтакте»: https://vk.com/wall-112267450_5813

	Модуль 2. Медиамир, окружающий нас: взаимодействуем с ним.	5	
	Я-реальный и я-виртуальный.	1	<p>1) Информационный лонгрид «Эмоциональное состояние в сети. 5 советов, как держать себя в тонусе и не паниковать», размещенный в группе НЦПТИ в социальной сети «ВКонтакте»: https://vk.com/wall-112267450_6245</p> <p>2) Информационный лонгрид «Моральная паника. Как неверная оценка угроз провоцирует новые?», размещенный в группе НЦПТИ в социальной сети «ВКонтакте»: https://vk.com/wall-112267450_5996</p>
	Информация в интернете: что и как публикуем, а что лучше не публиковать.	1	<p>1) Информационный лонгрид «Кто решает, является ли высказывание экстремистским?», размещенный в группе НЦПТИ в социальной сети «ВКонтакте»: https://vk.com/wall-112267450_5367</p> <p>2) Информационный лонгрид об экстремистской символике, размещенный в группе НЦПТИ в социальной сети «ВКонтакте»: https://vk.com/wall-112267450_5389</p> <p>3) Информационный лонгрид «Базовые правила цифровой этики. Чего следует придерживаться при общении в массовых чатах», размещенный в группе НЦПТИ в социальной сети «ВКонтакте»: https://vk.com/wall-112267450_5463</p>
	Опасности, подстерегающие нас в интернете: фейки, мошенничество, агрессия.	1	<p>1) Информационный лонгрид «Постправда: что это и как уберечь себя от ее влияния?», размещенный в группе НЦПТИ в социальной сети «ВКонтакте»: https://vk.com/wall-112267450_6245</p>

			<p>2) Серия информационных карточек «Как понять, что ребенок подвергся буллингу в школе?», размещенная в группе НЦПТИ в социальной сети «ВКонтакте»: https://vk.com/wall-112267450_6208</p> <p>3) Серия информационных карточек «Как объяснить ребенку, что такое фейковая информация?», размещенная в группе НЦПТИ в социальной сети «ВКонтакте»: https://vk.com/wall-112267450_6154</p> <p>4) Информационный лонгрид «Как распознать фейки?», размещенный в группе НЦПТИ в социальной сети «ВКонтакте»: https://vk.com/wall-112267450_6075</p> <p>5) Информационный лонгрид «Тренды онлайн-мошенничества и способы себя защитить», размещенный в группе НЦПТИ в социальной сети «ВКонтакте»: https://vk.com/wall-112267450_5956</p> <p>Серия коротких мультфильмов проекта Лаборатории Касперского «Kids Safe Media», размещенная в группе движения «Интернет без угроз» в социальной сети «ВКонтакте»: https://vk.com/wall-159896066_1201</p> <p>Проект «Цифровой ликбез», Информационный материал «Интернет-травля» https://digital-likbez.datalesson.ru/video/3-2/</p>
	<p>Как реагируем на опасности? И к кому обращаемся за помощью?</p>	<p>1</p>	<p>1) Информационный лонгрид «Как навыки противостояния манипуляции помогут не стать жертвой вербовки?», размещенный в группе НЦПТИ в социальной</p>

			<p>сети «ВКонтакте»: https://vk.com/wall-112267450_5976</p> <p>2) Серия информационных карточек «Рекомендации психолога классным руководителям по общению с родителями школьников», размещенная в группе НЦПТИ в социальной сети «ВКонтакте»: https://vk.com/wall-112267450_5911</p> <p>3) Серия информационных карточек «Как реагировать на провокации в сети Интернет. Рекомендации психолога», размещенная в группе НЦПТИ в социальной сети «ВКонтакте»: https://vk.com/wall-112267450_5853</p> <p>4) Серия информационных лонгридов «Как говорить со своими учениками на сложные темы?», размещенная в группе НЦПТИ в социальной сети «ВКонтакте»: https://vk.com/wall-112267450_5414 и https://vk.com/wall-112267450_5429</p>
	Как защитить себя? Выстраиваем технический щит	1	<p>1) Серия информационных карточек «Как оградить и обезопасить свое медиапространство?», размещенная в группе НЦПТИ в социальной сети «ВКонтакте»: https://vk.com/wall-112267450_6115</p> <p>Информационный лонгрид «Как обезопасить свой аккаунт от взлома?», размещенный в группе НЦПТИ в социальной сети «ВКонтакте»: https://vk.com/wall-112267450_6077</p> <p>Серия коротких мультфильмов проекта Лаборатории Касперского «Kids Safe Media», размещенная в группе движения «Интернет без угроз» в социальной сети</p>

			«ВКонтакте», мультфильм «Пароли» https://vk.com/wall-159896066_1201
	Итого	8	

Электронные (цифровые) образовательные ресурсы.

В качестве электронных (цифровых) образовательных ресурсов рекомендуется использовать информационные материалы Национального центра информационного противодействия терроризму и экстремизму в образовательной среде и сети Интернет (далее – НЦПТИ), Проекта «Цифровой ликбез», Лаборатории Касперского.

2.8. Учебно-тематическое планирование Программы является основой для создания календарно-тематического планирования рабочей программы учебного курса внеурочной деятельности на учебный год в образовательной организации общего образования.

2.9. Форма проведения учебных занятий определяется учителем исходя из содержания темы и практической целесообразности, с учетом условий и возможностей образовательной организации.

7-9 класс

Программа регионального учебного курса внеурочной деятельности «Медиаграмотность: второй уровень» (далее — Программа) предназначена для обучающихся 7-9 классов общеобразовательных организаций Ростовской области.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Основы медиаграмотности: второй уровень» разработана в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 27 июля 2006 года № 149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 года № 115;
- ФГОС основного общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 287;
- Федеральный закон Российской Федерации от 27 июля 2006 года (в редакции от 31 декабря 2017 года) № 152-ФЗ «О персональных данных»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2010 года (в редакции от 1 мая 2019 года) № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
- Концепция информационной безопасности детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 2 декабря 2015 года № 2471-р).

– Общая характеристика курса

Современная эпоха информационного общества характеризуется огромными потоками информации, влияющими на развитие общества, в том числе на медиасреду, в которой растут современные школьники. Во все сферы жизни проникают цифровые технологии, формируется цифровое общество, сеть Интернет становится важнейшей частью медиасреды, важным фактором социализации детей и подростков. Взаимодействие школьников с цифровой средой происходит зачастую без контроля взрослых. Поэтому цифровая социализация школьников носит стихийный характер, а риски, связанные с ней, недооцениваются. Школьники с доверием относятся к информации, получаемой в цифровом пространстве, не всегда способны оценить угрозы разного рода и нежелательные последствия собственных действий.

Вследствие этого, учебный курс внеурочной деятельности для школьников «Медиаграмотность: второй уровень» представляет особую актуальность. В ходе освоения курса в интерактивной форме, с учетом возрастных особенностей школьники изучают окружающую медиасреду, ее возможности, потенциальные опасности и угрозы, учатся самостоятельно и безопасно взаимодействовать с ней.

Обучение медиаграмотности состоит из множества компонентов. Это умение работать с различной информацией, создавать и интерпретировать медиатекст, владеть навыками работы с современными цифровыми устройствами, осознанно выбирать тот или иной контент, критически его осмысливать, интерпретировать и использовать для дальнейшего создания медиапродукции в блогах, социальных сетях или традиционных масс-медиа.

Курс строится на основе единства учебной и воспитательной деятельности, которое предполагает направленность на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

Цель и задачи учебного курса

Цель: развитие медиаграмотности и цифровых компетенций школьников, создание условий для развития умений противостоять угрозам, исходящим из цифрового пространства.

Задачи:

- формировать ответственное и избирательное отношение к информации, критическое отношение к информации, распространяемой в медиасреде;
- развивать умения распознавать недостоверную информацию;
- формировать навыки безопасного цифрового поведения: распознавать цифровые угрозы и противостоять им, защищать персональные данные;
- развивать ориентацию на моральные нормы и ценности в ситуациях нравственного выбора;
- формировать социальную компетентность в процессе онлайн-взаимодействия;
- формировать неприятие любых форм экстремизма и дискриминации, антитеррористическое сознание;
- способствовать профилактике правонарушений и предупреждению преступлений, совершаемых как несовершеннолетними, так и в отношении них;
- способствовать развитию критического мышления и творческих способностей, навыков практической деятельности в медиасреде.

Место учебного курса внеурочной деятельности в учебном плане школы и рабочей программе воспитания

Учебный курс «Медиаграмотность: второй уровень» реализуется в рамках внеурочной деятельности. Курс реализуется в течение полугодия в одном из классов 7–9. Общее количество времени на изучение курса – 8 часов.

Содержание учебного курса внеурочной деятельности «Медиаграмотность: второй уровень»

Учебный курс состоит из двух тематических модулей.

Содержание модулей курса:

Модуль 1. Медиа и человек как потребитель информации

Медиа как источник информации. Функции медиа. Виды медиа. Медиасреда современного человека. Интернет как составляющая медиасреды.

Информационные угрозы. Агрессия в киберпространстве (троллинг, хейтинг, киберсталкинг, грифинг, кибербуллинг, кибергруминг), способы защиты от агрессии.

Распознавание фейковой информации на основе критического анализа. Виды противоправного контента в цифровом пространстве (экстремистский, террористический,

наркотический, суицидальный). Что делать, если столкнулся с противоправным контентом или вербовщиком?

Мошенничество в сети Интернет. Защита от различных видов цифрового мошенничества. Создание надежного пароля.

Модуль 2. Медиа и человек как производитель информации

Интернет-отношения, права и обязанности пользователей цифрового пространства: соблюдение законов и правил в онлайн-взаимодействии, защита персональных данных, авторское право в интернете. Культура сетевого общения.

Общение в соцсетях и мессенджерах. Защита от угроз в соцсетях.

Контент, виды контента. Создание собственного безопасного контента. Медиаграмотность в цифровом мире.

В первом модуле «Медиа и человек как потребитель информации» раскрываются основные особенности медиасреды и важнейшие приемы безопасной работы в ней. Особое внимание уделяется сети Интернет. Рассматриваются положительные и отрицательные стороны ее использования. Основной частью содержания данного модуля является рассмотрение опасностей и рисков, которые могут встретиться в сети Интернет (агрессия, фейковая информация, противоправный контент, мошенничество), способов защиты от них.

Во втором модуле «Медиа и человек как производитель информации» рассматриваются правовые основы безопасного поведения в цифровом пространстве, общение в социальных сетях и мессенджерах. Акцентируется важность соблюдения правовых, нравственных и моральных норм в ходе онлайн-взаимодействия. Уделяется внимание практической составляющей: созданию контента по конкретной ситуации, обеспечению безопасности собственного контента.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные

- проявлять способность к адаптации, самостоятельность и инициативность в медиасреде;
- руководствоваться моральными нормами и ценностями в своем поведении в медиасреде;
- применять социальные навыки общения в интернет-пространстве;
- проявлять культуру поведения в интернет-пространстве при онлайн-взаимодействии;
- использовать возможности сети Интернет для самообразования, саморазвития и личностного самоопределения;
- применять на практике права и обязанности пользователя сети Интернет в соответствии с законами Российской Федерации.

Метапредметные

- применять навыки работы с информацией: подбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию, выбирать форму ее представления;
- создавать цифровые тексты и информационные сообщения других видов с учетом назначения информации и ее целевой аудитории;
- планировать, организовывать и анализировать собственную деятельность;
- взаимодействовать с педагогами и сверстниками, учитывать разные мнения, аргументировать собственную позицию;
- организовывать сотрудничество в группе, распределять роли, выполнять свою часть деятельности, анализировать полученные группой результаты.

Предметные

- осознавать значение и особенности медиасреды современного человека;
- критически оценивать информацию, полученную из медиасреды;
- оценивать положительные и отрицательные стороны сети Интернет как части медиасреды;
- аргументировать правила безопасного поведения в цифровой среде;

- осуществлять защиту своих персональных данных;
- распознавать цифровые угрозы (агрессию, фейки, мошенничество, противоправный контент) и противодействовать им в практической деятельности в цифровой среде;
- оценивать безопасность контента в сети Интернет;
- создавать безопасный собственный контент и презентовать его.

Виды деятельности

Занятия курса «Медиаграмотность» организуются в соответствии с системно-деятельностным подходом, который предполагает интерактивное взаимодействие между учителем и учениками. На занятиях курса используется активное вовлечение школьников в диалог, используются задания, требующие творческого подхода, развивающие критическое мышление, воспитывающие нравственность. В подростковом возрасте школьники чувствуют себя повзрослевшими, склонны активно отстаивать свою позицию, поэтому важно дать им возможность в дискуссиях и обсуждениях высказать свое мнение по вопросам, возникающим на занятиях. Важно, чтобы школьники организовывали взаимодействие в группе для решения учебных задач или решали их самостоятельно.

На занятиях курса используются разные формы работы учеников: групповая (в малых группах), индивидуальная, фронтальная. Наиболее эффективна работа в группах, позволяющая каждому школьнику развивать коммуникативные и регулятивные умения.

Чтобы занятия были результативными, важно использовать разнообразные методические приемы с учетом особенностей класса: опора на практические цифровые знания и умения школьников, работа с текстом, схемами, видео и другими видами информации, решение познавательных и проблемных задач, дискуссии, создание мини-проектов (составление памяток, правил, контента и др.).

Теоретические сведения необходимо подкреплять примерами из реальной жизни или сети Интернет, широко использовать иллюстрации, материалы электронных ресурсов, школьное цифровое оборудование. Рекомендуется предлагать задания, для выполнения которых ученики могли бы использовать собственные гаджеты в познавательных целях.

В ходе курсов на занятиях организуется групповая проектная деятельность по использованию медиа для отражений той или иной темы, по созданию контента на конкретную тему с презентацией созданных продуктов.

Система оценки достижения планируемых результатов

Оценка достижения результатов на каждом занятии курса проводится по результатам выполнения практико-ориентированных заданий.

Оценка достижения планируемых результатов по итогам освоения тематических модулей Программы проводится с помощью практико-ориентированных тестовых заданий, выполнения творческих заданий по теме занятий модуля, выполнения группового проекта.

Учебно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности

п/п	Наименование разделов и тем учебных занятий	Количество академических часов	Информация об электронных учебно-методических материалах
	Модуль 1. Медиа и человек как потребитель информации	4	
.1	Медиа как источник информации. Виды медиа: от СМИ до видеоигр и стримов.	1	Информационный лонгрид «Постправда», размещенный в группе НЦПТИ в социальной сети «ВКонтакте»: https://vk.com/wall-112267450_6245 Информационный материал «Мифы о Великой Отечественной»

			войне в компьютерных играх» (стр. 52): https://ncpti.su/wp-content/uploads/2022/07/obzor.nczpti-229-2022-1.pdf
.2	Информационные угрозы в интернете и защита от них: агрессия.	1	Видеоролик «Кибербуллинг» https://vk.com/ncpti_rnd?z=video-112267450_456239333%2F3a66ae6f49e32a0dbd%2Fpl_wall_-112267450
.3	Информационные угрозы в интернете и защита от них: фейки и противоправный контент.	1	Информационный материал «Как проверять информацию и не стать жертвой фейков» https://vk.com/ncpti_rnd?w=wall-112267450_5330 . Информационный лонгрид «Как распознать фейки?», размещенный в группе НЦПТИ в социальной сети «ВКонтакте»: https://vk.com/wall-112267450_6075 Информационный материал «Как организации становятся экстремистскими и террористическими» https://vk.com/@ncpti_rnd-kak-organizacii-stanovyatsya-ekstremistskimi-i-terroristiches «Мифы и правда о терроризме и экстремизме» https://vk.com/ncpti_rnd?z=photo-112267450_457242372%2Fwall-112267450_5940 О признании МЕТА экстремистской организацией https://vk.com/ncpti_rnd?w=wall-112267450_6109
.4	Информационные угрозы в интернете и защита от них: мошенничество.	1	Видеоролик Google Россия «Выбираем пароль»: https://www.youtube.com/watch?v=QvOlgob5njQ Блог Касперского: Угрозы https://www.kaspersky.ru/blog/category/threats/ Информационный материал «Как обезопасить аккаунт от взлома» https://vk.com/ncpti_rnd?w=wall-112267450_6077

			<p>Информационный лонгрид «Тренды онлайн-мошенничества и способы себя защитить», размещенный в группе НЦПТИ в социальной сети «ВКонтакте»: https://vk.com/wall-112267450_5956</p>
	Модуль 2. Медиа и человек как производитель информации	4	
.1	Правила общения в интернете.	1	<p>Информационный видеоролик НЦПТИ «Фактчекинг» https://vk.com/ncpti_rnd?z=video-112267450_456239322%2F0e73a7b4297c2228b0%2Fpl_wall_-112267450</p> <p>Лаборатория Касперского, тест «Сетевой этикет» https://kids.kaspersky.ru/interactive/test-prilichnom-obshhestve-znaete-li-vy-setevoj-jetiket</p> <p>Информационный лонгрид «Как обезопасить свой аккаунт от взлома?», размещенный в группе НЦПТИ в социальной сети «ВКонтакте»: https://vk.com/wall-112267450_6077</p> <p>Серия информационных карточек «Как оградить и обезопасить свое медиaprостранство?», размещенная в группе НЦПТИ в социальной сети «ВКонтакте»: https://vk.com/wall-112267450_6115</p> <p>Видеоролик «Что такое преступление речевого характера?» https://vk.com/ncpti_rnd?z=video-112267450_456239343%2F34fb5d6ed9742c6e90%2Fpl_wall_-112267450</p>
.2	Общение в соцсетях и мессенджерах.	1	<p>Проект «Цифровой ликбез», информационный материал «Безопасное общение в соцсетях и мессенджерах» https://digital-likbez.datalesson.ru/video/8-2/</p> <p>Видеоролик «Доксинг в интернете», размещенный в группе НЦПТИ в социальной сети «ВКонтакте»: https://vk.com/wall-112267450_6328</p>

			<p>Серия информационных карточек «Как распознать фейковый аккаунт», размещенная в группе НЦПТИ в социальной сети «ВКонтакте»: https://vk.com/wall-112267450_5813</p> <p>Информационный материал «Эмоциональное состояние в сети» https://vk.com/ncpti_rnd?z=photo-112267450_457242929%2Falbum-112267450_00%2Frev</p>
.3	Создаем интересный и безопасный контент.	1	<p>Видео «Язык вражды» https://vk.com/ncpti_rnd?z=clip-112267450_456239335%2F47cd94658ccda9cfd0%2Fpl_wall_-112267450</p> <p>Лаборатория Касперского «Правила цифровой гигиены» https://kids.kaspersky.ru/article/pravila_cifrovoy_gigieny</p> <p>Контент-фабрика «Параллели»: https://vk.com/parallelscontentfactory</p>
.4	Итоговое занятие Медиаграмотность в цифровом мире.	1	
	Итого	8	

В качестве электронных (цифровых) образовательных ресурсов рекомендуется использовать информационные материалы Национального центра информационного противодействия терроризму и экстремизму в образовательной среде и сети Интернет (далее – НЦПТИ), Проекта «Цифровой ликбез», Лаборатории Касперского.

Учебно-тематическое планирование Программы является основой для создания календарно-тематического планирования рабочей программы учебного курса внеурочной деятельности на учебный год в образовательной организации общего образования.

Форма проведения учебных занятий определяется учителем исходя из содержания темы и практической целесообразности, с учетом условий и возможностей образовательной организации.

Модуль «Профориентация»

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения Программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Актуальность реализации данной программы обусловлена потребностью подростков в самоопределении, в том числе в определении сферы будущей профессиональной деятельности.

Пояснительная записка

Работа по программе внеурочной деятельности «Профориентация» позволит педагогу реализовать эти актуальные для личностного развития учащегося задачи. Сегодня профессионалу любой сферы деятельности необходимо владеть набором универсальных навыков, поэтому программа ориентирована на всех школьников вне зависимости от профиля (направленности) предполагаемой будущей профессии.

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций Примерной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося. Это проявляется: в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания; в возможности включения школьников в деятельность, организуемую образовательной организацией в рамках модуля «Профориентация» программы воспитания; в возможности комплектования разновозрастных групп для организации профориентационной деятельности школьников, воспитательное значение которых отмечается в примерной программе воспитания; в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлечённость в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на её основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчёркивается Примерной программой воспитания.

Цели изучения курса внеурочной деятельности «профориентация»

Курс внеурочной деятельности «Профориентация» нацелен на помощь учащемуся: в освоении надпрофессиональных компетенций (навыков общения, навыков работы в команде, навыков поведения в конфликтной ситуации, навыков сотрудничества, навыков принятия решений и ответственности за них т.д.) Эти навыки являются важными для любой профессии, владение ими позволит учащемуся в будущем реализовать себя как в профессиональной сфере, так и в личной жизни; в ориентации в мире профессий и в способах получения профессионального образования. Это позволит учащемуся в большей степени самостоятельно делать выборы в профессиональной сфере, объективнее оценивать свои шансы на получение профессии, корректировать свой школьный образовательный маршрут; в познании себя, своих мотивов, устремлений, склонностей. Эти навыки помогут учащемуся стать увереннее в себе, честнее с самим собой, понимать и оценивать степень влияния других людей на свои решения, в том числе в сфере выбора профессии; в формировании и развитии трёх компонентов готовности к профессиональному самоопределению: мотивационно личностного (смыслового), когнитивного (карьерная грамотность) и деятельностного, в планировании жизненного и профессионального пути. Это позволит учащемуся строить образ своего будущего, видеть задачи, которые предстоит решить для достижения этого образа; в поддержании мотивации учащегося к осуществлению трудовой деятельности. Это позволит ему видеть социальный характер любого труда, понимать естественность каждодневных усилий как для повышения своего будущего профессионального уровня, так и для обычного труда в семье, во дворе своего дома.

Место курса внеурочной деятельности «профориентация» в учебном плане

Модуль «Профориентация» входит в состав программы внеурочной деятельности классного руководителя «Успешные люди», на изучение программы предусмотрено 34 часа за год, 1 час в неделю в каждом классе с 5 по 9. Модуль «Профориентация» изучается в каждом классе 9 часов за год.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Профориентация»

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижения школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов

Личностные результаты:

В сфере гражданского воспитания: готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей, с которыми школьникам предстоит взаимодействовать в рамках реализации программы «Профориентация»; готовность к разнообразной совместной деятельности; выстраивание доброжелательных отношений с участниками курса на основе взаимопонимания и взаимопомощи

В сфере патриотического воспитания: осознание российской гражданской идентичности в поли- культурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа, с которыми школьники будут знакомиться в ходе профориентационных экскурсий на предприятия своего региона

В сфере духовно-нравственного воспитания: ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; осознание важности свободы и необходимости брать на себя ответственность в ситуации подготовки к выбору будущей профессии

В сфере эстетического воспитания: осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения для представителей многих профессий; стремление к самовыражению в разных видах искусства, в том числе прикладного; стремление создавать вокруг себя эстетически привлекательную среду вне зависимости от той сферы профессиональной деятельности, которой школьник планирует заниматься в будущем

В сфере физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание необходимости соблюдения правил безопасности в любой профессии, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, вызванным необходимостью профессионального самоопределения, осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели, связанные с будущей профессиональной жизнью; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием для экономии внутренних ресурсов; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека

В сфере трудового воспитания: установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, образовательной организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе знаний, полученных в ходе изучения курса «Профориентация»; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной образовательной траектории и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей

В сфере экологического воспитания: повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения, в том числе в процессе ознакомления с профессиями сферы «человек-природа»; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде, в том числе осознание потенциального ущерба природе, который сопровождает ту или иную профессиональную деятельность; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред

В сфере понимания ценности научного познания: ориентация в деятельности, связанной с освоением курса «Профориентация», на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира, средством самосовершенствования человека, в том числе в профессиональной сфере; овладение основными навыками исследовательской деятельности в процессе изучения мира профессий, установка на осмысление собственного опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения цели индивидуального и коллективного благополучия

В сфере адаптации к изменяющимся условиям социальной и природной среды: освоение социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональному признаку; способность действовать в условиях неопределённости, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других, проходить профессиональные пробы в разных сферах деятельности; Метапредметные результаты

В сфере овладения универсальными учебными познавательными действиями: выявлять дефицит информации о той или иной профессии, необходимой для полноты представлений о ней, и находить способы для решения возникшей проблемы; использовать вопросы как инструмент для познания будущей профессии; аргументировать свою позицию, мнение; оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе работы с интернет-источниками; самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведённого обсуждения в группе или в паре; прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия, связанные с выбором будущей профессии; выдвигать предположения о возможном росте и падении спроса на ту или иную специальность в новых условиях; применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации, связанной с профессиональной деятельностью или дальнейшим обучением; выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления; находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках; самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации, предназначенную для остальных участников курса «Профориентация»

В сфере овладения универсальными учебными коммуникативными действиями: воспринимать и формулировать суждения в соответствии с целями и условиями общения в рамках занятий, включённых в курс «Профориентация»; выражать свою точку зрения; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и стараться смягчать конфликты; понимать намерения других участников занятий курса «Профориентация», проявлять уважительное отношение к ним и к взрослым, участвующим в занятиях, в корректной форме формулировать свои возражения; в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения друг с другом; сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций; публично представлять результаты работы, проделанной в рамках выполнения заданий, связанных с тематикой курса по профориентации; понимать и

использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, принимать цель совместной деятельности, коллективно планировать действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; уметь обобщать мнения нескольких участников курса «Профориентация», проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться; участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, мозговые штурмы и др); выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с действиями других участников курса «Профориентация»

В сфере овладения универсальными учебными регулятивными действиями: выявлять проблемы, возникающие в ходе выбора будущей профессии; ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой); делать выбор и брать на себя ответственность за решения, принимаемые в процессе профессионального самоопределения; владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии; предвидеть трудности, которые могут возникнуть при выборе будущей профессии; объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку опыту, приобретённому в ходе прохождения курса по профориентации, уметь находить позитивное в любой ситуации; уметь вносить коррективы в свою деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей; различать, называть и управлять собственными эмоциями; уметь ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения участников курса, осознанно относиться к ним

Предметные результаты: получение новых знаний.

Содержание курса внеурочной деятельности «Профориентация»

Раздел 1. Введение в курс внеурочной деятельности «Профориентация» (5 ч)
Знакомство участников программы Игры и упражнения, помогающие познакомиться Ожидания каждого школьника и группы в целом от совместной работы Понятие «профессия» О чём люди думают прежде всего, когда задумываются о будущей профессии Одна профессия на всю жизнь или сто профессий на одну жизнь Примеры профессиональных судеб известных учёных, писателей, изобретателей, артистов Развилки на профессиональном пути Особенности современного рынка труда страны и региона Профессии прошлого, настоящего, будущего Профессии членов семей школьников и педагогических работников школы С чего начать проектирование собственного профессионального пути Первый выбор, связанный с будущей профессией, который делает школьник после получения аттестата об основном общем образовании Собственный ранжированный список пред-почитаемых профессий: первая версия Профессии людей, с которыми учащиеся сталкиваются по пути из дома в школу Общее и особенное каждой профессии Что важно для людей любой профессии Профессиональные и надпрофессиональные навыки Современные исследования об определяющей роли надпрофессиональных навыков человека для поиска работы, карьерного роста, самореализации в профессии. Профессии, которые ушли в прошлое

Раздел 2. Универсальные навыки (14 ч) Вербальная и невербальная коммуникация и их роль в профессиональной жизни человека. Устная и письменная речь. Нужно ли профессионалу быть грамотным? Общение как умение не только высказывать свои мысли, но и слушать чужие Невербальные средства общения Жесты, мимика, телодвижения как источник информации о человеке (например, для потенциального работодателя) Влияние интонации на слушателя Эффективная коммуникация Что значит быть «активным слушателем»? Основные правила делового этикета Составление перечня профессий, для представителей которых навык коммуникации является приоритетным Понимание как основа взаимоотношений между людьми Умение поставить себя на место другого человека Эмпатия как способность человека осознанно сопереживать эмоциональному состоянию других людей Перечень профессий, для представителей которых важно обладать эмпатией О чём говорят поступки человека Личная страница в соцсетях как возможность понять других людей Что такое «личное пространство человека» Значение личного пространства

для самочувствия, настроения, работоспособности человека Почему нас раздражает переполненный транспорт или давка в очереди Дистанции в общении Нарушение личных границ Способы сохранения личных границ в личной и профессиональной сфере Чем опасен конфликт в профессиональной жизни человека? Польза конфликта Нужно ли и как избегать конфликтных ситуаций? Конфликт как стимул к дальнейшему развитию Конструктивный и деструктивный путь развития конфликта «Я-высказывания» против «ты-высказываний» Способы взаимодействия в конфликте Ролевые игры, помогающие получить навык разрешения конфликта «Конфликтоёмкие» профессии Влияние профессии на здоровье человека Профессиональные риски, возникающие не только в травмоопасном производстве Риск возникновения заболеваний, связанных с профессией Способы профилактики

Раздел 3. Какой я? (12 ч)

Что мы наследуем от предков и что приобретаем в процессе развития Учёт психологических особенностей человека в процессе выбора профессии Игры, развивающие внимание, память, логику, абстрактное и критическое мышление Правила командных игр Профессии, требующие максимальной концентрации внимания Способность к самопознанию как особенность человека Возникновение лженаук астрологии и нумерологии как ответ на запрос человека о познании себя Способы получения знаний о себе «Я» в зеркале «другого» Понимание себя как одно из условий успешного профессионального самоопределения Профессии «психолог» и «психотерапевт» Профориентационные тесты стандартизированной методики оценки (При разработке и использовании профориентационной диагностики целесообразно опираться на Российский стандарт тестирования персонала) О точности их результатов Экстремальные ситуации и «экстремальные» профессии Какое впечатление мы производим на людей и какое впечатление люди производят на нас Внешняя красота и внутренняя Проблема неравенства при приёме на работу Кому и когда важно презентовать себя На что обращают внимание при первом знакомстве во время приёма на работу Язык тела Грамотная речь как ресурс человека Создание собственного стиля и уместность его демонстрации при приёме на работу Резюме — что это такое и как его составить

Раздел 4. Образовательная траектория (8 ч)

Ошибки, которые мы совершаем в жизни Причины ошибок Ошибка в выборе профессии и её последствия Как не ошибиться в выборе колледжа, вуза, профессии Пути исправления ошибок Ориентация на собственное будущее как залог сегодняшних успехов Построение траектории собственной жизни Сегодняшние успехи и достижения Факторы, влияющие на успех в карьере Примеры траекторий становления известных людей мира, страны, города Большая профориентационная игра как способ конструирования школьником собственного образовательного и профессионального маршрута Этапы проведения игры Цели и задачи игры

Раздел 5. Профессиональные возможности нашего региона (14 ч)

Обзор учреждений среднего профессионального образования региона: место расположения, проходной балл, направления подготовки, бюджетные, внебюджетные и целевые места, возможности трудоустройства после окончания Встреча с приглашённым в школу директором, преподавателем или студентом колледжа, куда часто поступают выпускники 9 класса школы Судьбы выпускников школы, окончивших колледжи региона Экскурсия по территории колледжа, знакомство с условиями поступления и обучения в колледже, беседы, интервью Обзор учреждений высшего профессионального образования региона: место расположения, проходной балл прошлого года на разные факультеты, направления подготовки, возможности трудоустройства после окончания вуза Встреча с представителями вузов, куда часто поступают выпускники 11 класса школы Судьбы выпускников школы, окончивших вузы региона в разные годы Поиск нужной информации на сайтах вузов Обзор ведущих предприятий региона Профессиональные судьбы людей региона Встреча с родителями школьников, работающими на предприятиях региона Потребность региона в кадрах, динамика роста заработной платы в регионе, социальные гарантии, перспективы карьерного роста и повышения квалификации в своём регионе и в соседних регионах Проведение экскурсии на одно из предприятий региона Встреча с

представителями предприятия Блиц-интервью Мастер-класс/тренажёр, позволяющие получить представление об отдельных элементах профессии Создание работ к онлайн-вернисажу «Лучшая фотография с производства» Профессиональные, предметные конкурсы и олимпиады, их роль в поступлении в вуз или колледж, их роль в профессиональном самоопределении Гранты и проекты региона и страны, которые могут быть интересны школьнику и которые могут помочь в запуске собственного стартапа

Раздел 6. Проба профессии (15 ч)

Окончание 9 класса и первый профессиональный выбор школьника Что и кто влияет на выбор дальнейшего образова- тельного и профессионального пути Значение ОГЭ для будущей профессиональной карьеры «Примерка» профессий Профессиональная проба — что это такое Профессиональная проба «Интервью»¹ Основные направления деятельности журналиста Жанры в журналистике Профессиональные качества и этика журналиста Особенности работы в периодической печати, особенности новостной информации и её виды Поиск информации и особенности работы корреспондента Российский закон о праве на частную жизнь Жанр интервью Типы интервью: о событии, о личности, о мнении Подготовка и проведение интервью, обработка информации и подготовка к публикации, комментарии Профессиональная проба «Фитодизайн» Фитодизайн и взаимосвязь между здоровьем человека и растением Цели и задачи фитодизайна Характеристика основных типов интерьера Температурно-влажностный режим Краткая характеристика видового состава тропических и субтропических растений в основных типах интерьеров Биологическая совместимость растений Художественно-эстетическое равновесие композиций из растений Группа профессий, связанных с фитодизайном Профессиональная проба «Экспозиционер» Основные сведения о сфере профессиональной деятельности экспозиционера Музейная экспозиция как основная форма музейной коммуникации Профессионально важные качества, необходимые для музееведческой сферы деятельности Знания в области музееведения, культурологии и истории искусства, способы их при- обретения Группа профессий, связанных с музееведением Итоги изучения курса внеурочной деятельности «Профориентация» Основные эмоции, знания, выводы, сомнения, открытия Список предпочитаемых профессий: вторая версия Профессиональная и образовательная траектория: версия 9 0

Тематическое планирование

Наименование раздела	5	6	7	8	9
	класс	класс	класс	класс	класс
Количество часов					
Введение в курс внеурочной деятельности «Профориентация» (5 ч)	2	1	1	0	0
Универсальные навыки (14 ч)	2	2	3	0	0
Какой я? (12 ч)	1	3	2	1	1
Образовательная траектория (8 ч)	2	1	1	2	1
Профессиональные возможности нашего региона (14 ч)	1	1	1	2	2
Проба профессии (15 ч)	0	0	0	3	4

Модуль «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.

Пояснительная записка

Проблема потребления наркотических средств и психоактивных 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 психоактивных веществ. Вовлечение молодёжи в употребление алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ выступает фактором риска развития неизлечимых, по сути, заболеваний — алкоголизма, наркомании, ВИЧ, туберкулёза, а также сопутствующих соматических заболеваний. Общие потери общества от наркомании, как вследствие отрицательного воздействия на здоровье молодого населения, так и вследствие распространения преступности, связанной с незаконным оборотом наркотических средств и психотропных веществ, ставят перед обществом задачу формирования устойчивой системы противодействия этим негативным явлениям.

Программа для обучающихся «Я принимаю вызов!» разработана с учётом тематического планирования курсов ОБЖ, биологии, физической культуры и включает в себя профилактику употребления обучающимися табака, алкоголя, наркотиков и других ПАВ, влияющих на состояние сознания, в том числе пива и джин-тоники, культуру жизни без наркотиков.

Цели и задачи курса

Цели

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.

Место курса внеурочной деятельности «Я принимаю вызов» в учебном плане

Модуль «Я принимаю вызов» входит в состав программы внеурочной деятельности классного руководителя «Успешные люди», на изучение программы предусмотрено 34 часа за год, 1 час в неделю в каждом классе с 5 по 9. Модуль «Я принимаю вызов» изучается в каждом классе 9 часов за год.

Планируемые результаты обучения

Личностные результаты будут достигнуты в рамках когнитивного, ценностного и эмоционального, деятельностного (поведенческого) компонентов.

В рамках когнитивного компонента будут сформированы:

— знания законодательства Российской Федерации в сфере предупреждения распространения и потребления ПАВ немедицинского характера;

— ориентация в системе моральных норм и ценностей как условий законопослушного поведения, здорового образа жизни, предупреждения потребления ПАВ;

— основы социально-критического мышления, способность ориентироваться в особенностях социальных отношений и взаимодействий, устанавливать взаимосвязи между общественными и политическими событиями;

— знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий, правил поведения в ситуациях социального риска, в том числе связанного с употреблением ПАВ.

В рамках ценностного и эмоционального компонентов будут сформированы:

— готовность к равноправному сотрудничеству;

— уважение к личности и её достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия;

— устойчивость к давлению сверстников и группы, направленному на вовлечение в потребление ПАВ, и готовность противостоять им;

— уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира как условие противостояния попыткам вовлечения в потребление ПАВ;

— потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании как важное условие предупреждения потребления ПАВ;

— позитивная моральная самооценка и моральные чувства

— чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении как условие предупреждения потребления ПАВ.

В рамках деятельностного (поведенческого) компонента будут сформированы:

— готовность и способность к участию в пределах возрастных компетенций к организации и проведению школьных и внешкольных мероприятий, в деятельности детских и молодёжных общественных организаций, имеющих социальную направленность, в волонтерской деятельности в сфере предупреждения потребления ПАВ;

— готовность и способность к выполнению правовых норм и требований, в том числе в сфере, касающейся немедицинского употребления, незаконного распространения и оборота ПАВ;

— умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия;

— умение конструктивно разрешать конфликты;

— готовность и способность к соблюдению моральных норм в отношении взрослых и сверстников;

— потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения и в общественно полезной деятельности, связанной с проектированием моделей ЗОЖ и профилактикой потребления ПАВ;

— умение строить жизненные планы создавать и реализовывать социальные проекты в сфере здорового образа жизни, профилактики потребления ПАВ;

— готовность делать осознанный выбор в ситуациях социального риска, в том числе связанного с употреблением ПАВ на основе ценностей правовой культуры и здорового образа жизни.

В рамках деятельностного (поведенческого) компонента выпускник получит возможность для формирования:

— готовности к самообразованию и самовоспитанию как условий позитивной самореализации;

— адекватной позитивной самооценки и Я-концепции как условий предупреждения вовлечения в употребление ПАВ;

— компетентности в реализации основ здорового образа жизни в поступках и деятельности;

— морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм в ситуациях социальной неопределённости и ситуациях, сопряжённых с риском употребления ПАВ;

— устойчивого следования в поведении моральным нормам и этическим требованиям, эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение эмоционального благополучия.

Метапредметные результаты будут достигнуты путём формирования у обучающихся ряда универсальных учебных действий.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

— основам целеполагания в сфере проектирования планов жизнедеятельности и создания проектов по тематике ЗОЖ, предупреждения потребления ПАВ;

— самостоятельно анализировать условия достижения цели в сфере проектирования планов жизнедеятельности и создания проектов по тематике ЗОЖ, предупреждения потребления ПАВ;

— планировать пути достижения названных целей;

— устанавливать целевые приоритеты;

— уметь самостоятельно контролировать своё время и время, отведённое на командную работу, и управлять им;

— принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров, противостоять давлению группы, взрослых, в ситуациях риска потребления ПАВ;

— адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия в ситуациях риска потребления ПАВ и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;

— основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса, в том числе прогнозирования рисков, связанных с употреблением ПАВ. Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно ставить перспективные жизненные цели и задачи;
- построению жизненных планов во временной перспективе, основанных на ценностях здорового образа жизни;
- при планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;
- выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать для этого наиболее эффективные способы;
- основам саморегуляции в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;
- осуществлять рефлексию в отношении своих действий и поведения, связанного с риском вовлечения в употребление ПАВ;
- адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;
- основам саморегуляции эмоциональных состояний;
- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей и противостояния рискам употребления ПАВ.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве в сообществах, имеющих конструктивную направленность;
- формулировать собственное мнение и позицию, в том числе по проблематике, связанной с ПАВ, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- обосновывать собственную позицию, особенно в сфере сохранения своего права на здоровый образ жизни и свободу от употребления ПАВ;
- выражать уверенный отказ, не требующий оправданий, в ситуациях, связанных с риском употребления ПАВ;
- аргументировать свою точку зрения, в том числе по проблематике ПАВ, спорить и отстаивать свою позицию невраждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками в сфере социального проектирования по тематике здорового образа жизни и предупреждения употребления ПАВ, определять цели и функции участников в командной работе, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, в том числе связанных с рисками употребления ПАВ, уметь убеждать;
- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- владеть основами коммуникативной рефлексии.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию, особенно в сфере сохранения своего права на здоровый образ жизни и свободу от воздействия ПАВ;

- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы, при этом иметь чёткую сформированную позицию о недопустимости употребления ПАВ;
- продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство) в разработке и реализации проектов в сфере ЗОЖ и предупреждения потребления ПАВ;
- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;
- осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнёра;
- в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;
- устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений по проблематике здорового образа жизни и рисков употребления ПАВ;
- в совместной деятельности в сфере проектирования по тематике ЗОЖ и предупреждения потребления ПАВ чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- основам реализации проектно-исследовательской деятельности по тематике ЗОЖ и предупреждения употребления ПАВ;
- осуществлять расширенный поиск информации по тематике ЗОЖ и предупреждения употребления ПАВ с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- устанавливать причинно-следственные связи в сфере социальных рисков, асоциального поведения, связанные с употреблением ПАВ;
- строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания) в сфере рисков употребления ПАВ;
- строить логические рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей, направленные на выработку отрицательного отношения к употреблению ПАВ;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, связанные с риском употребления ПАВ, выявляемые в ходе исследования.

Выпускник получит возможность научиться:

- основам рефлексивного восприятия информации, как условия предупреждения вовлечения в употребление ПАВ;
- ставить проблему предупреждения употребления ПАВ, аргументировать её актуальность;
- самостоятельно проводить исследования в сфере профилактики употребления ПАВ на основе применения методов наблюдения и эксперимента;
- выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов в сфере социальных рисков, связанных с вовлечением в употребление ПАВ;
- организовывать исследование с целью проверки данных гипотез; — делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации по проблематике здорового образа жизни и ПАВ.

Формы контроля уровня усвоения содержания

Программа предусматривает вариативные формы контроля уровня освоения обучающимися содержания разделов (тем): • тематические выставки творческих работ участников; • викторины; • заключительным этапом программы является организация и проведение фестиваля достижений участников «Шаги к здоровью: “Я принимаю вызов!”»; • анкетирование участников (заполнение анкеты обратной связи); • обратная связь (рефлексия) участников (устные высказывания участников по определённой заданной ведущим схеме).

Содержание курса

5 класс

Тема 1. Навыки вступления в контакт в условиях группового взаимодействия как фактор предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. Первичная диагностика (1 ч)

Для профилактики употребления ПАВ обучающимися важное значение имеет степень сформированности у них личностных качеств, обеспечивающих возможность выбора эффективных стратегий поведения в различных ситуациях социального взаимодействия, в том числе в ситуациях, связанных с риском вовлечения в группы сверстников, демонстрирующих аддиктивные (зависимые) формы поведения, а также в ситуациях предложения попробовать наркотики. Важное значение в аспекте профилактики приобретают коммуникативные навыки, включающие в себя умение понимать и учитывать намерения и способы коммуникации партнёра по общению, наличие опыта позитивного межличностного общения в группе сверстников без использования ПАВ, первичная диагностика актуальной социальной ситуации в классе и индивидуальных психолого-педагогических характеристик обучающихся — участников занятий. Основные понятия: формирование группы, интеграция в группу сверстников и построение продуктивного взаимодействия со сверстниками и ведущим — взрослым. Правила группового взаимодействия, правила круга. Общение как базовая потребность человека. Правила установления контакта как первый этап эффективного группового взаимодействия. Техники общения. Коммуникативная рефлексия как способ осознания оснований собственных действий и действий партнёра. Языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей. Регуляция собственного речевого поведения как основы коммуникативной компетентности. Формы работы: игровые упражнения и задания, рефлексивное общение, аутотренинг гармонизации эмоционального состояния. Первичная диагностика: — «шкала наблюдений» за личностными особенностями обучающихся, которые могут стать факторами риска употребления ПАВ (Н.И. Цыганкова, О.В. Эрлих); — методика «Выявление и оценка коммуникативных и организаторских склонностей (качеств)» В.В. Синявского, Б.А. Федоршина. Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 1: анкета обратной связи.

Тема 2. Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений (1 ч)

В подростковом возрасте агрессия подкрепляется как активно протекающими гормональными процессами, так и внешним окружением: ощущением собственной силы и потребностью повышения авторитета в кругу сверстников, приобретением друзей. Нередко, в случае, если ребёнок или подросток сам подвергается насилию (например, в семье), агрессивное поведение является способом преодолеть собственные негативные переживания, чувство беспомощности и несостоятельности. Все эти негативные переживания могут спровоцировать начало употребления такими подростками ПАВ. В процессе адаптации к новым социальным условиям 5 класса, появления новых фигур значимых взрослых — педагогов, формирования в новых условиях классного коллектива возможно возникновение конфликтов, проявление негативных эмоций, в том числе агрессивных. Важное значение для конструктивного выхода из данных состояний имеет наличие у обучающихся навыков анализа и понимания своих собственных эмоциональных состояний и состояний окружающих, практических умений справляться с негативными эмоциями и выражать их. Для профилактики употребления ПАВ важную роль играет наличие сформированных практических умений понимания и ненасильственного выражения своих негативных эмоциональных состояний, умения учитывать и

координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве, наличие навыков саморегуляции эмоциональных состояний. Основные понятия: эмоции и чувства. Агрессия. Способы работы с агрессией, гневом. Профилактика агрессивных проявлений. Основы саморегуляции. Формы работы: интерактивная беседа, практикум (тренинг), методы гармонизации эмоционального состояния. (Интерактивная беседа «Мир человеческих отношений — мир эмоций», Практикум (тренинг) «Отреагирование негативных эмоциональных состояний», Организация выставки и представление (презентация) творческих работ участников «Я и мои эмоции».)

Тема 3. Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте (2 ч)

Важную роль для профилактики употребления ПАВ играет формирование у обучающихся практических умений взаимодействия при решении проблемных ситуаций, в том числе в ситуации столкновения интересов в группе и команде (семья, школа, компания сверстников), понимание ими относительности мнений и подходов к решению проблемы употребления ПАВ, умений аргументировать свою точку зрения, дискутировать и отстаивать свою позицию невраждебным для оппонентов образом. Развитие у подростков умения выдерживать негативное давление группы, успешно преодолевать конфликты, общаться с другими людьми без предубеждений, принимать их достоинства и недостатки, организовывать взаимоподдержку, сотрудничество, помощь способствует формированию социальной компетентности подростков в целом. Основные понятия: психология конфликта, две стороны конфликта. Профилактика конфликтов. Поведение в конфликте. Способы разрешения конфликтов. Способы обоснования и отстаивания собственной позиции. Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг). Ролевая игра.

Тема 4. Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ (1 ч)

Способность к саморазвитию, самореализации, ответственность являются факторами внутренней защиты личности от риска начала употребления ПАВ. Поэтому важное значение имеет создание педагогических условий для личностного самоопределения подростков, развитие у них критического мышления и рефлексии в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей, формирование практических умений принятия ответственных решений. Основные понятия: психология жизненного успеха. Я-концепция, самооценка, мотивация достижения успеха. Эмпатия как осознанное понимание и сопереживание чувствам других, выражающаяся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия. Саморегуляция деятельности. Рефлексия как свойство личности. Самоопределение и принятие ответственных решений. Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг). Викторина.

Тема 5. Стрессоустойчивость и стратегии совладающего поведения как фактор профилактики употребления ПАВ (1 ч) Копинг-механизмы и копинг-стратегии — способы преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, стратегии поведения, которые применяет человек, попав в трудную жизненную ситуацию. Определено 8 основных типов стратегий копинг-поведения, которые охватывают разные аспекты личности: конфронтационный копинг, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка. Человек, оказавшись в трудной жизненной ситуации, может использовать одну или несколько стратегий копинг-поведения. У подростков, как правило, репертуар использования данных стратегий невелик. Типичным поведением в состоянии стресса, трудных жизненных ситуациях для них является враждебность и готовность к риску, попытки отделиться от ситуации, уменьшив её значимость, усилия, направленные на избегание проблемы, им сложно посмотреть на ситуацию под другим углом зрения и увидеть в ней что-то положительное, контролировать свои переживания и поступки, а также признать свою роль в возникшей проблеме. По окончании занятий у подростков расширяется репертуар стратегий совладающего поведения, что способствует повышению стрессоустойчивости и формированию

психологических защит личности подростков в различных жизненных ситуациях, в том числе в ситуациях социального риска, связанных с ПАВ. Основные понятия: стресс. Стрессоустойчивость личности. Представление о ситуациях социального риска. Самоконтроль, поиск социальной поддержки, социальная ответственность, принятие ответственности, принятие решения, положительная переоценка. Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

Тема 6. Представления о воздействии рекламы в сфере предложения ПАВ на принятие решений (1 ч)

Реклама построена на использовании образов, которые воздействуют на потенциальных потребителей, символизируют свободу, независимость и приключения. В свою очередь, базовые потребности подростков — это также потребности в большей степени свободы, независимости, в приключениях и острых ощущениях. Таким образом, рекламные предложения и подростки «находят» друг друга, а отсутствие у подростков опыта и навыков критического мышления, возрастные установки принимать решения не на основе взвешенного анализа ситуации, а на основе импульсивных побуждений приводят к тому, что воздействие рекламы выступает для подростков серьёзным социальным риском, особенно если дело касается явных или косвенных предложений рекламного характера о приобретении и употреблении ПАВ. Основные понятия: реклама как форма привлечения потребителей ПАВ. Пути влияния на восприятие человека, создание мифов о ПАВ. Формирование у обучающихся представлений о рисках воздействия рекламы на безопасность поведения в сфере предложения ПАВ. Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

Тема 7. Формирование представлений о социальной ответственности, правовой культуре, административной и уголовной ответственности в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков (1 ч)

Для профилактики употребления ПАВ подростками большое значение имеет формирование у них основ правовой культуры, представлений о правах и обязанностях, в том числе в сфере ответственности за применение и распространение ПАВ. Факторами защиты личности в данной сфере в определённой степени могут выступать умение вступать в диалог и вести его на основе равноправных отношений, взаимного уважения и принятия, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию. Основные понятия: правовая культура. Права и обязанности несовершеннолетних, в том числе в сфере ответственности за применение и распространение ПАВ. Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг)

Тема 8. Пропаганда здорового образа жизни и профилактика употребления ПАВ (1 ч)

В процессе реализации программы предлагается не просто говорить о вреде и пользе ПАВ, предлагая тем самым участникам лишь пассивную позицию слушателей, а способствовать формированию у подростков ценностей здорового стиля жизни, обучать постановке реальных и достижимых целей, вырабатывать план действий, осуществлять своё право на выбор и ответственность. Для решения этих задач необходимо обучать подростков технологиям рефлексивного общения, отстаивания своей позиции, точки зрения. Социальное проектирование направлено на удовлетворение потребности подростка в самореализации, в успехе и проверке своих возможностей. Именно в ходе социального проектирования могут сформироваться те значимые, одобряемые обществом навыки социального поведения, выбор которых мотивируется и осуществляется в ходе теоретических уроков. Разработка и реализация индивидуальных и групповых проектов по пропаганде ЗОЖ и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ. Основные понятия: здоровье и здоровый образ жизни. Ценностное отношение к здоровью. Критическое мышление. Рефлексивное общение. Целеполагание в сфере пропаганды здорового образа жизни. Выбор и ответственность (понятия могут изучаться, например, в ходе проведения дискуссии «Что делают мои ровесники, чтобы сохранить своё здоровье?»). Создание условий для пропаганды и формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни в образовательной организации. Добровольчество подростков в сфере пропаганды ЗОЖ как механизм интериоризации представлений о здоровом образе жизни

современного человека и формирования лидерских качеств личности. Привлечение внимания подростков к проектированию собственного направления здорового образа жизни. Социальная проба, социальная практика, социальный проект как виды социального проектирования. Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

6 класс

Тема 1. Эффективное общение как фактор предупреждения вовлечения обучающихся в употребление ПАВ. Первичная диагностика (1 ч)

Навыки эффективного общения способствуют становлению личности подростка и его успешной интеграции в общество. Индивидуально-психологические способности к общению включают в себя: желание вступать в контакт с окружающими: «Я хочу», умение организовать общение: «Я умею», то есть умение слушать, эмоционально сопереживать, решать конфликтные ситуации, знание норм и правил поведения, которым необходимо следовать в общении: «Я знаю». Развитие навыков эффективного общения и сотрудничества помогает созданию позитивной мотивации общения, это способствует формированию личностью защитных механизмов, обеспечивающих преодоление возникающих проблем и барьеров в общении со взрослыми и сверстниками. Для профилактики употребления ПАВ обучающимися важное значение имеет степень сформированности коммуникативных навыков, обеспечивающих возможность выбора эффективных стратегий поведения в различных ситуациях социального взаимодействия, в том числе в ситуациях, связанных с риском вовлечения в группы сверстников, демонстрирующих аддиктивные (зависимые) формы поведения. Основные понятия: общение как базовая потребность человека. Техники общения. Коммуникативная рефлексия. Эмпатия. Технологии невербального общения. Формирование умения выполнять совместные задания. Формы работы: круг знакомства, рефлексивное общение. Игра как метод моделирования поведения в совместной деятельности. Первичная диагностика: — «шкала наблюдений» за личностными особенностями обучающихся, которые могут стать факторами риска употребления ПАВ (Н.И. Цыганкова, О.В. Эрлих); — методика «Выявление и оценка коммуникативных и организаторских склонностей (качеств)» В.В. Синявского, Б.А. Федоршина. Контроль уровня освоения учащимися содержания темы 1: анкета обратной связи.

Тема 2. Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений (1 ч)

В подростковом возрасте негативные переживания могут спровоцировать начало употребления ПАВ. Способность распознавать и дифференцировать свои эмоциональные состояния и эмоциональные состояния окружающих, умение регулировать своё эмоциональное состояние и контролировать своё поведение помогают подростку преодолеть негативные переживания, чувство беспомощности, несостоятельности и способствуют повышению авторитета в кругу сверстников, приобретению друзей. Однако в процессе общения подростков со взрослыми и сверстниками возможно возникновение конфликтов, появление негативных эмоций, в том числе агрессивных. Важное значение для конструктивного выхода из данных состояний имеет обладание обучающимися практическими умениями справляться с негативными эмоциями и выражать их. Для профилактики употребления ПАВ важную роль играет наличие сформированных практических умений понимания и ненасильственного выражения своих негативных эмоциональных состояний, умения учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве, наличие навыков саморегуляции эмоциональных состояний. Основные понятия: эмоции и чувства. Агрессия и причины агрессивного

поведения. Способы работы с агрессией, гневом. Профилактика агрессивных проявлений. Эмпатия как осознанное понимание и сопереживание чувствам других, выражающаяся в поступках, направленных на помощь и обеспечение эмоционального благополучия. Основы саморегуляции и аутотренинга. Способы улучшения настроения без применения ПАВ. Формы работы: интерактивная беседа, практикум (тренинг), психогимнастика (этюды на выражение различных эмоций).

Тема 3. Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте (1 ч)

Между людьми часто происходят конфликты. Многие из этих конфликтов люди могут разрешить сами, своевременно осознав их незначительность. Но случаются и более сложные конфликты, с серьёзными последствиями для обеих сторон, с которыми люди не могут справиться сами. Чаще всего это такие конфликты, в которых с правовой точки зрения есть виновник и пострадавший. Например, избиение, кража, вымогательство, угрозы, оскорбления. Из таких ситуаций трудно выйти самому — нелегко справиться с последствиями, загладить вину. Именно в таких случаях проводятся Программы примирения, которые помогают понять друг друга и прийти к совместному решению, принять на себя долю ответственности за возникновение конфликта и его разрешение. Уверенные в себе подростки, которые умеют эффективно решать конфликты с помощью переговоров, правильно оценивают свои чувства и потребности, в большей степени способны противостоять негативному влиянию группы сверстников, приобретают способность сознательно выстраивать своё поведение, направленное на достижение здорового образа жизни. Обучающиеся должны осознавать всю силу такого фактора, как влияние подростковой среды (компании сверстников), и осознавать, что каждый из нас в ответе за своё собственное здоровье и что, кроме того, мы должны беречь также и здоровье окружающих нас людей. Основные понятия: психология конфликта. Профилактика конфликтов. Поведение в конфликте. Способы разрешения конфликтов. Психологические принципы общения и сотрудничества. Влияние сверстников. Команда как форма сотрудничества в современном мире. Положительное значение конфликта. Техники, способствующие взаимопониманию. Позитивное мышление. Формы работы: интерактивная беседа. Ролевая игра. Практикум (тренинг).

Тема 4. Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ (1 ч)

Развитие критического мышления, позитивного образа Я, рефлексии в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, формирование практических умений принятия ответственных решений, знаний о здоровом образе жизни имеют важное значение в профилактике употребления ПАВ подростками и их личностном самоопределении. В задачи занятия входит не только изучение влияния ПАВ, и в частности курения, на организм, но также выполнение определённых упражнений, способствующих укреплению в обучающихся чувств уважения к самому себе. Каждый человек имеет право на свободу выбора: курить или не курить, но наш выбор не может быть по-настоящему свободным и отвечать нашим интересам, если мы не познали самого себя, свои нравственные ценности и цели, и человек находится в неведении относительно внешних воздействий, которые влияют на принятие решений. Важно донести до подростков информацию о том, что оптимальное решение относительно употребления ПАВ можно принять, только осознав, что ты за человек, кем хочешь быть, как стать тем, кем тебе бы хотелось. Очень важно, чтобы подростки положительно оценивали себя и свои возможности и были информированы о пагубных последствиях употребления ПАВ, сформировали собственное адекватное критическое отношение к ПАВ и их потребителям. Основные понятия: Я-

концепция. Саморазвитие, самореализация. Мотивация достижения успеха. Рефлексия как свойство личности. Свобода и ответственность. Умение делать выбор, самоопределение и принятие ответственных решений. Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг). Дискуссия

Тема 5. Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ (1 ч) Подростковый возраст — период, когда закладываются основные черты характера, стиль поведения человека, его привычки, жизненные ориентации и т.д. Одним из факторов, способных помешать нормальному (без отклонений) становлению личности подростка, может стать перенесённый стресс. Реакцией подростков на стресс зачастую становится появление эмоциональных и поведенческих проблем. Злоупотребление психоактивными веществами может стать способом разрядить стресс или временно справиться с проблемами, которые подросток неспособен решить более адаптивно. У подростков, как правило, репертуар использования стратегий совладающего с проблемами поведения невелик. Важной педагогической задачей становится расширение репертуара стратегий совладающего поведения подростков, что способствует повышению стрессоустойчивости и формированию механизма психологических защит личности подростков в различных жизненных ситуациях, в том числе в ситуациях социального риска, связанных с ПАВ. Человек в подростковом возрасте наиболее уязвим, и ему свойственны потребности в переживаниях. У подростка происходит переоценка ценностей, ему просто необходимо ощущение насыщенного переживания, поэтому он стремится к экстремальным ощущениям, таким, где есть неопределённость, риск. В таких ситуациях может возникнуть риск приобщения подростка к ПАВ. Важной задачей становится обучение подростков навыкам безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском вовлечения в пробы ПАВ, с риском причинения вреда здоровью или жизни ребёнка лицами, находящимися в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Интернет-пространство является обширной зоной риска для подростков в аспекте предложения и распространения информации о ПАВ. Роскомнадзором проводится блокировка интернет-сайтов, вредных для здоровья детей. Способность и готовность к использованию ИКТ в целях обучения и развития является одним из механизмов защиты от негативного влияния интернет-пространства при использовании различных гаджетов, в том числе мобильных телефонов. Основные понятия: стрессоустойчивость личности. Стрессы в школьной жизни. Представление о ситуациях, связанных с предложением и употреблением ПАВ, как ситуациях социального риска. Понятия и представления о безопасном поведении и социальных рисках, связанных с ПАВ. Риски и безопасное поведение в информационно-коммуникативной сети Интернет. Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

Тема 6. Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники, независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ) (1 ч)

Употребление ПАВ подростками является актуальной социальной проблемой. Когда подростку предлагают попробовать ПАВ, его решение основывается на различных факторах, в том числе на истинных или ложных представлениях о ПАВ. Под давлением противоречивых влияний молодой человек не всегда принимает свои решения разумно, с учётом информации о вреде ПАВ и преимуществах здорового образа жизни. Формирование и укрепление антинаркотических установок (неприятие любых форм наркотизации, понимание употребления психоактивных веществ как угрозы внутренней стабильности, здоровью, социальному благополучию) — условие предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. В процессе реализации программы важно не просто говорить о вреде и пользе ПАВ, предлагая тем самым участникам пассивную позицию «объекта

информирования», а способствовать формированию у них ценностей здорового стиля жизни, обучать их ставить реальные и достижимые цели, вырабатывать план действий, реализовывать своё право на выбор и ответственность. Для решения этих задач необходимо обучать подростков технологиям рефлексивного общения, отстаивания своей позиции, точки зрения. Основные понятия: безопасное поведение. Социальные риски. Причины начала употребления ПАВ. Употребление ПАВ как социальная проблема. Истинные или ложные представления о ПАВ. Навыки принятия ответственного решения. Модификация и коррекция присущих некоторым участникам группы дезадаптивных моделей поведения. Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

Тема 7. Формирование представлений о социальной ответственности, правовой культуре, административной и уголовной ответственности в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков (1 ч)

Для профилактики употребления ПАВ подростками большое значение имеет формирование у них основ правовой культуры, представлений о своих правах и обязанностях, о правовых нормах, в том числе в сфере административной и уголовной ответственности за применение и распространение ПАВ. Факторами защиты личности в данной сфере в определённой степени выступают умения вступать в диалог и вести его на основе равноправных отношений, взаимного уважения и принятия, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, в дискуссии, умение аргументировать свою позицию. Основные понятия: правовая культура. Административная и уголовная ответственность. Права и обязанности несовершеннолетних. Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

Тема 8. Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ (1 ч)

Социальное проектирование направлено на удовлетворение потребности подростка в самореализации, в успехе и проверке своих возможностей. Именно в ходе социального проектирования могут сформироваться те значимые, одобряемые обществом навыки социального поведения, выбор которых мотивируется и осуществляется в ходе теоретических уроков. Разработка и реализация индивидуальных и групповых проектов по пропаганде ЗОЖ и негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ. Участниками может быть проведено небольшое социологическое исследование в школе. Выбирается тема, которая может заинтересовать участников, например, «Что делают мои ровесники, чтобы сохранить своё здоровье?». Основные понятия: здоровье и здоровый образ жизни. Ценностное отношение к здоровью. Ценности здорового образа жизни. Критическое мышление. Рефлексивное общение. Целеполагание в сфере пропаганды здорового образа жизни. Создание условий для пропаганды и формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни в образовательной организации. Добровольчество подростков в сфере пропаганды ЗОЖ как механизм интериоризации представлений о здоровом образе жизни современного человека и формирования лидерских качеств личности. Привлечение внимания подростков к проектированию собственного направления здорового образа жизни. Социальная проба, социальная практика, социальный проект как виды социального проектирования. Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

Тема 9. Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика (1 ч) Представление о будущем является показателем социальной зрелости подростка. Если эти представления ориентированы на успешное будущее — это дополнительный фактор профилактики от рисков наркопотребления. Если такие представления отсутствуют или имеют негативную

направленность — это дополнительный фактор риска наркопотребления. В подростковом возрасте начинает складываться способность к построению жизненных планов во временной перспективе. Важным фактором предупреждения и отказа от употребления ПАВ является способность к прогнозированию как способу предвидения будущих событий. Поэтому в рамках профилактики употребления наркотических средств и психотропных веществ обучающимся важное значение приобретает овладение ими на практике навыками проектирования успешного и здорового будущего, целеполагания и умения адекватно оценивать свои возможности для достижения цели в различных сферах самостоятельной деятельности, прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения поставленных целей, выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ. Основные понятия: навыки построения будущего на основе полученных в ходе освоения программы знаний и практического опыта. Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг). Заключительная диагностика.

7 класс

Тема 1. Эффективное общение как фактор предупреждения вовлечения обучающихся в употребление ПАВ. Первичная диагностика (1 ч)

У семиклассников формируется умение думать и говорить о себе, они уже находят необходимые для этого слова, у них развивается личностная рефлексия, роль общения в их жизни продолжает возрастать. Для профилактики употребления ПАВ Окончание таблицы 67 семиклассниками важное значение имеет сформированность у них навыков эффективного общения с учётом характерной для этой возрастной категории обучающихся личностной значимости для них характеристик «Я могу», «Я умею», «Я интересуюсь». Совершенствование навыков эффективного общения и сотрудничества способствует формированию позитивной мотивации достижения успеха в межличностном взаимодействии со взрослыми и сверстниками. Основные понятия: общение как базовая потребность человека. Понятие и характеристики делового и межличностного общения. Техники эффективного общения. Коммуникативная рефлексия как способ осознания оснований собственных действий и действий партнёра. Обратная связь. Эмпатия. Технологии невербального общения. Формирование умения выполнять совместные задания. Формы работы: круг знакомства, рефлексивное общение. Игра как метод моделирования поведения в совместной деятельности. Первичная диагностика: — «шкала наблюдений» за личностными особенностями обучающихся, которые могут стать факторами риска употребления ПАВ; — методика «Выявление и оценка коммуникативных и организаторских склонностей (качеств)» В.В. Синявского, Б.А. Федоршина. Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 1: анкета обратной связи.

Тема 2. Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений (1 ч)

Способность дифференцировать свои эмоциональные состояния и распознавать эмоциональные состояния окружающих, умение регулировать эмоциональное состояние и контролировать своё поведение помогают подростку преодолеть свои негативные переживания, чувство беспомощности, несостоятельности и способствуют повышению авторитета в кругу сверстников, приобретению друзей. Однако в процессе общения подростков со взрослыми и сверстниками возможно возникновение конфликтов, появление негативных эмоций, в том числе агрессивных. Важное значение для выхода из данных состояний имеет наличие у обучающихся практических умений справляться с негативными эмоциями и выражать их. Для профилактики употребления ПАВ важную роль играют наличие сформированных практических умений осознания и ненасильственного

выражения своих негативных эмоциональных состояний, особенно с учётом того, что у семиклассников возрастает уровень раздражительности и агрессивности, связанный с продолжающейся интенсификацией гормональных процессов, умение учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве, наличие навыков саморегуляции эмоциональных состояний. Основные понятия: эмоции и чувства. Агрессия и причины агрессивного поведения. Способы работы с агрессией, гневом. Профилактика агрессивных проявлений. Эмпатия как осознанное понимание и сопереживание чувствам других, выражающаяся в поступках, направленных на помощь и выражение эмоциональной поддержки. Основы саморегуляции и аутотренинга. Способы улучшения настроения, повышения эмоционального тонуса без применения ПАВ. Формы работы: интерактивная беседа, практикум (тренинг), психогимнастика (этюды на выражение различных эмоций).

Тема 3. Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте (1 ч)

Развитие у подростков компонентов жизненной компетентности, фактически выступающих актуальными УУД (умение выдерживать давление группы, успешно преодолевать конфликты, общаться с другими людьми без предубеждений, принимать их с достоинствами и недостатками, организовывать взаимовыручку, сотрудничество, помощь), способствует формированию социальной компетентности подростков. В свою очередь, социальная компетентность играет важную роль в выборе стратегии поведения при решении проблемных ситуаций, в том числе в ситуации столкновения интересов в группе и команде (семья, школа, компания сверстников), понимании ими относительности мнений и подходов к решению проблемы употребления ПАВ. Уверенные в себе подростки, которые умеют эффективно решать конфликты с помощью переговоров, правильно оценивают свои чувства и потребности, в большей степени способны противостоять негативному влиянию группы сверстников, приобретают способность сознательно выстраивать своё поведение в соответствии с ценностями здорового образа жизни. Риски влияния подростковой среды, компании сверстников при вовлечении в употребление ПАВ. Ответственность за своё собственное здоровье, бережное отношение к здоровью окружающих нас людей. Основные понятия: психология конфликта. Профилактика конфликтов. Поведение в конфликте. Способы разрешения конфликтов. Психологические принципы общения и сотрудничества. Влияние сверстников. Команда как форма сотрудничества в современном мире. Положительное значение конфликта. Техники, способствующие взаимопониманию. Позитивное мышление. Формы работы: интерактивная беседа. Ролевая игра. Практикум (тренинг).

Тема 4. Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ (1 ч)

У семиклассников активно развивается личностная рефлексия. Это выражается в том, что они всё более охотно описывают себя, свои интересы, увлечения, активнее участвуют в общении со взрослыми и сверстниками, обсуждая проблемы своего Я. Развитие критического мышления, позитивного образа Я, рефлексии в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, формирование практических умений принятия ответственных решений, знаний о здоровом образе жизни играют важную роль в профилактике употребления ПАВ подростками и их личностном самоопределении. В задачу занятия входит не только изучение влияния ПАВ на организм, также выполнение определённых упражнений, способствующих укреплению в обучающихся чувства уважения к самому себе, познанию себя, своих ценностей, инструментов достижения целей как условия правильного выбора и принятия компетентных решений в ситуации риска

наркопотребления. Важно предоставить подросткам возможности для активного рефлексивного осмысления информации о последствиях табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков, это выступает условием для формирования собственного адекватного критического отношения к ПАВ и их потребителям. Необходимо показать подросткам чрезвычайную значимость определения собственных жизненных целей, убедить их в том, что на занятиях они получают в руки такие инструменты, которые позволят им стать в жизни не неудачниками, а победителями, научат пользоваться всеми своими лучшими, сильными сторонами для того, чтобы достигать этих целей, и предоставить возможность практической апробации этих инструментов в групповой работе и тренинге. Практические задания построены с учётом того, чтобы помочь юношам и девушкам ответить на вопрос «Чего я хочу?», научить их формулировать свои цели, делать их действенными. Основные понятия: Я-концепция. Саморазвитие, самореализация. Мотивация достижения успеха. Рефлексия как свойство личности. Свобода и ответственность. Умение делать выбор, самоопределение и принятие ответственных решений. Постановка и пути достижения жизненных целей. Формы работы: рефлексивная беседа. Практикум (тренинг). Дискуссия.

Тема 5. Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ (1ч)

Возрастание у семиклассников уровня раздражительности и агрессивности в связи с названными выше психофизиологическими особенностями их возрастного развития увеличивают для них и риски, связанные с реагированием на стрессы. Ситуации социального риска, влияющие на развитие и поведение подростков, возникают в процессе как реального, так и виртуального общения. Интернет-пространство является обширной зоной риска для подростков в аспекте предложения и распространения информации о ПАВ. Обучение подростков навыкам безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском вовлечения в пробы ПАВ, формирование стратегий совладающего поведения и стрессоустойчивости способствуют снижению рисков причинения вреда здоровью или жизни подростков. Основные понятия: стрессоустойчивость личности. Стрессы в школьной жизни. Ситуации социального риска. Понятия и представления о безопасном поведении и социальных рисках, связанных с ПАВ. Психологические защиты личности и стратегии совладающего поведения. Риски и безопасное поведение в информационно-коммуникативной сети Интернет. Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

Тема 6. Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ) (1ч)

Когда подростку предлагают попробовать ПАВ, его решение основывается на различных факторах, зависит от эмоционального состояния, личностной позиции и социального окружения. Для принятия разумных решений важное значение имеет наличие у подростка сформированных антинаркотических установок на понимание им последствий употребления психоактивных веществ как угрозы внутренней стабильности, здоровью, социальному благополучию и жизненным успехам. В процессе реализации программы необходимо сформировать активную жизненную позицию семиклассников на основе информации о влиянии ПАВ на здоровье человека, причинах начала употребления и альтернативных возможностях поведения в ситуациях социального риска и организации досуга. Основные понятия: употребление ПАВ как социальная проблема. Правовая культура. Административная и уголовная ответственность. Права и обязанности несовершеннолетних. Истинные или ложные представления о ПАВ. Навыки принятия ответственного решения. Модификация и коррекция присущих некоторым участникам

группы дезадаптивных моделей поведения. Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

Тема 7. Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ (1 ч)

У семиклассников возрастает потребность в самопрезентации своих взглядов, своего поведения, в пробах своих сил и возможностей, и от педагога во многом зависит, в социальном или асоциальном ключе будут развёртываться эти процессы. Социальное проектирование направлено на удовлетворение потребности подростка в самореализации, в успехе и проверке своих возможностей. Именно в ходе социального проектирования могут сформироваться те значимые, одобряемые обществом навыки социального поведения, выбор которых мотивируется и осуществляется в ходе теоретических уроков. Разработка и реализация индивидуальных и групповых проектов по пропаганде ЗОЖ и негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ. Участниками может быть проведено небольшое социологическое исследование в школе. Выбирается тема, которая может заинтересовать участников, например: «Что мои ровесники относят к ценностям здорового образа жизни? Какие из них считают наиболее важными для себя?» Основные понятия: здоровье и здоровый образ жизни. Ценностное отношение к здоровью. Ценности здорового образа жизни. Критическое мышление. Рефлексивное общение. Целеполагание. Создание условий для пропаганды и формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни в образовательной организации. Мотивация и целеполагание в сфере пропаганды здорового образа жизни. Добровольчество подростков в сфере пропаганды ЗОЖ как механизм интериоризации представлений о здоровом образе жизни современного человека и формирования лидерских качеств личности. Привлечение внимания подростков к проектированию собственного направления ЗОЖ. Социальная проба, социальная практика, социальный проект как виды социального проектирования. Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

Тема 8. Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика (2 ч) Представление о будущем является показателем социальной зрелости подростка, возрастающая у семиклассников потребность в рефлексивном осмыслении особенностей своего Я создаёт предпосылки для размышления о своих жизненных планах. В подростковом возрасте начинает складываться способность к построению жизненных планов во временной перспективе. Важным фактором предупреждения и отказа от употребления ПАВ является способность к прогнозированию как способу предвидения будущих событий. Поэтому в рамках профилактики употребления наркотических средств и психотропных веществ обучающимся важное значение приобретает овладение на практике навыками проектирования успешного и здорового будущего, целеполагания и умения адекватно оценивать свои возможности для достижения цели в различных сферах самостоятельной деятельности, прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения поставленных целей, выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать на этой основе наиболее эффективные из них. Основные понятия: навыки построения будущего на основе полученных в ходе освоения программы знаний и практического опыта. Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг). Заключительная диагностика. Заключительная диагностика: — «шкала наблюдений» за личностными особенностями обучающихся, которые могут стать факторами риска употребления ПАВ (Н.И. Цыганкова, О.В. Эрлих); — методика «Выявление и оценка коммуникативных и организаторских склонностей (качеств)» В.В. Синявского, Б.А. Федоршина; — приобретение подростком опыта самостоятельного социально значимого действия, направленного на пропаганду ценностей здорового образа жизни и

отрицательного отношения к употреблению ПАВ, можно зафиксировать, наблюдая за характером (степенью мотивированности, активности, компетентности) его участия в разработке и реализации социальных проектов, мероприятиях по контролю усвоения знаний в рамках тематических блоков.

8 класс

Тема 1. Позитивное мышление и эффективное общение со сверстниками как факторы предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. Первичная диагностика (1 ч)

Для профилактики употребления ПАВ восьмиклассниками важное значение имеет совершенствование навыков позитивного мышления, эффективного общения и сотрудничества, развитие навыков командного взаимодействия и средств общения— вербальных и невербальных коммуникативных навыков и умений, обеспечивающих контакт с партнёром или с группой людей, определяющих процесс и уровень понимания другого человека. Подростку необходимы знания, направленные на Окончание таблицы 43 81 понимание другого человека, развитие эмпатии, то есть эмоциональной отзывчивости на переживания другого человека, способности представлять себя на его месте. Возможность прочувствовать свои эмоции в ситуациях успеха или неудачи способствует развитию социальной восприимчивости, способности к рефлексии. Основные понятия: деловое и межличностное общение. Техники эффективного общения. Установление контакта. Обратная связь. Правила группового взаимодействия. Позитивное мышление. Языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей. Регуляция собственного речевого поведения как основа коммуникативной компетентности. Коммуникативная рефлексия. Эмпатия. Технологии невербального общения. Самопрезентация. Навыки командного взаимодействия. Формы работы: практикум (тренинг). Игра как метод моделирования эмоциональных переживаний и поведения в совместной деятельности.

Тема 2. Навыки управления своими эмоциональными состояниями в условиях группового взаимодействия со сверстниками. Профилактика агрессивных проявлений (1 ч)

На данной возрастной стадии у подростка возможно появление значительных субъективных трудностей и переживаний. Умение регулировать эмоциональное состояние и контролировать своё поведение помогает подростку преодолеть негативные переживания, чувство беспомощности, несостоятельности и способствует приобретению авторитета в кругу сверстников. Для профилактики употребления ПАВ подростками с целью компенсации негативных эмоциональных состояний важную роль играют наличие сформированных практических умений понимания и ненасильственного выражения своих негативных эмоциональных состояний, умение учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве. Основные понятия: эмоции и чувства. Агрессия и причины агрессивного поведения. Способы работы с агрессией, гневом. Профилактика агрессивных проявлений. Основы саморегуляции и аутотренинга. Способы повышения настроения без применения ПАВ. Формы работы: интерактивная беседа, практикум (тренинг), психогимнастика (этюды на выражение различных эмоций).

Тема 3. Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ (1 ч)

В связи со скачкообразным характером продолжающегося у восьмиклассников процесса перехода от детства к взрослости резко возрастает критичность отношения подростков на эмоциональном и поведенческом уровнях к ценностям и нормам «взрослых» и соответственно вероятность интенсификации конфликтов в их жизни и взаимоотношениях. Уверенные в себе подростки, которые умеют эффективно решать конфликты, в большей

степени способны отстаивать свою позицию, противостоять негативному влиянию группы сверстников и сознательно выстраивать своё поведение на достижение здорового образа жизни. Основные понятия: продуктивное поведение в конфликте. Способы разрешения конфликтов. Технологии посредничества. Влияние сверстников. Положительное значение конфликта. Формы работы: интерактивная беседа. Ролевая игра. Практикум (тренинг).

Тема 4. Формирование критического мышления, волевого поведения, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ (1 ч)

В связи с сохранением тенденций к конфликтному взаимодействию со взрослыми важное значение в работе с восьмиклассниками имеет развитие у них критического мышления (чтобы принимаемые решения воспринимались подростками не как навязываемые сверху, а как результат собственного выбора), позитивного образа Я (принятие себя выступает важным условием принятия личности других), рефлексии в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, формирование практических умений принятия ответственных решений. Знания о здоровом образе жизни играют важную роль в профилактике употребления ПАВ подростками и их личностном самоопределении. В задачу занятия входит не только изучение влияния ПАВ на организм, а также выполнение определённых упражнений, способствующих укреплению в обучающихся чувства уважения к самому себе, уверенности в способности противостоять вызовам, опасным для их здоровья. Подростки получают знания и учебный опыт, помогающий им понять, как взаимосвязаны свобода выбора и самопознание, осознание и сформированность своих нравственных ценностей и на этой основе — жизненных целей. Важно донести до подростков информацию о том, что оптимальное решение относительно употребления ПАВ можно принять, только представляя свои ценности, жизненные цели, способы их достижения. Очень важно, чтобы подростки положительно оценивали себя и свои возможности и были информированы о пагубных последствиях табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков, сформировали собственное адекватное критическое отношение к ПАВ и их потребителям. Необходимо показать подросткам чрезвычайную значимость определения собственных жизненных целей как условия, которое позволит им стать в жизни не неудачниками, а победителями, научить использовать свои лучшие сильные стороны для того, чтобы достигать этих целей. Практические задания построены с учётом того, что с 8 класса начинают актуализироваться процессы личностного и профессионального самоопределения, поэтому они должны помочь юношам и девушкам ответить на трудный вопрос «Чего я хочу?», научить их формулировать свои цели, делать их действенными. Задания также должны помочь подросткам достигать сознательно поставленной цели, преодолевая при этом внешние и внутренние препятствия. В процессе занятий необходимо обращать внимание подростка на то, какие позитивные чувства связаны с «победой над собой», над своим нежеланием что-либо делать, собственным страхом. Основные понятия: Я-концепция. Саморазвитие, самореализация. Мотивация достижения успеха. Рефлексия как свойство личности. Свобода и ответственность. Умение делать выбор, самоопределение и принятие ответственных решений. Постановка и пути достижения жизненных целей. Формы работы: рефлексивная беседа. Практикум (тренинг). Дискуссия.

Тема 5. Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ (2 ч)

Ситуации социального риска, влияющие на развитие и поведение подростков, возникают в процессе как реального, так и виртуального общения. Интернет-пространство является обширной зоной риска для подростков в аспекте предложения и распространения информации о ПАВ. Обучение подростков навыкам безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском вовлечения в пробы ПАВ, формирование стратегий совладающего

поведения и стрессоустойчивости, с учётом того, что вероятность интенсификации конфликтов, стрессов в этом возрастном периоде велика, способствуют снижению рисков причинения вреда здоровью или жизни подростков. Основные понятия: стрессоустойчивость личности. Представление о ситуациях социального риска. Самоконтроль, поиск социальной поддержки, социальная ответственность, принятие ответственности, принятие решения, положительная переоценка. Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

Тема 6. Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ) (1 ч)

Когда подростку предлагают попробовать ПАВ, его решение основывается на различных факторах, зависит от эмоционального состояния, личностной позиции и социального окружения. Для принятия разумных решений важное значение имеет наличие у подростка сформированных антинаркотических установок на понимание им употребления психоактивных веществ как угрозы внутренней стабильности, здоровья, социального благополучия и жизненного успеха. Важно при этом организовать занятия так, чтобы формирование антинаркотических установок происходило как процесс собственного выбора восьмиклассников, основанного на интерактивном рефлексивном обсуждении в группе и в ходе выполнения заданий ценностей здорового образа жизни и рисков, связанных с наркопотреблением. В процессе реализации программы необходимо сформировать активную жизненную позицию восьмиклассников на основе информации о влиянии ПАВ на здоровье человека, причинах начала употребления и альтернативных возможностях поведения в ситуациях социального риска и организации досуга. Основные понятия: употребление ПАВ как социальная проблема. Правовая культура. Административная и уголовная ответственность. Права и обязанности несовершеннолетних. Истинные или ложные представления о ПАВ. Критическое мышление. Навыки принятия ответственного решения. Модификация и коррекция присущих некоторым участникам группы дезадаптивных моделей поведения. Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

Тема 7. Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ (1 ч)

Социальное проектирование в программе призвано удовлетворять продолжающие возрастать к 8 классу потребности подростка в самореализации, успехе и проверке своих возможностей. Особое значение для поддержки названных выше социальных потребностей восьмиклассников приобретает рефлексивное общение и правильно организованная (позитивная, формирующая) обратная связь со стороны педагога. На основе методов социального проектирования организуется разработка и реализация индивидуальных и групповых проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношению к немедицинскому употреблению ПАВ. Участниками может быть проведено небольшое социологическое исследование в школе. Выбирается тема, которая может заинтересовать участников, например, «Как мои ровесники относятся к проектированию собственного направления здорового образа жизни?», «Здоровый образ жизни у подростка: миф или реальность?». Основные понятия: здоровье и здоровый образ жизни. Ценностное отношение к здоровью. Ценности здорового образа жизни. Создание условий для пропаганды и формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни в образовательной организации. Мотивация и целеполагание в сфере пропаганды здорового образа жизни. Добровольчество подростков в сфере пропаганды ЗОЖ как механизм интериоризации представлений о здоровом образе жизни современного человека и формирования лидерских качеств личности. Привлечение внимания подростков к

проектированию собственного направления здорового образа жизни. Социальная проба, социальная практика, социальный проект как виды социального проектирования. Формы работы: дебаты. Практикум (тренинг). Социальное проектирование.

Тема 8. Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика (2 ч) Представление о будущем является показателем социальной зрелости подростка. Потребность подростков — восьмиклассников к построению жизненных планов во временной перспективе возрастает. Важным фактором предупреждения и отказа от употребления ПАВ является способность к прогнозированию как способу предвидения будущих событий. В 8 классе обучающиеся получают представление о новом для них способе анализа и прогнозирования в проектной деятельности — SWOT-анализе. На занятиях продолжается работа по овладению на практике навыками проектирования успешного и здорового будущего, целеполагания и умения адекватно оценивать свои возможности для достижения цели в различных сферах самостоятельной деятельности, прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения поставленных целей, выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ. Основные понятия: навыки построения будущего на основе полученных в ходе освоения программы знаний и практического опыта. Формы работы: практикум (тренинг). Заключительная диагностика.

9 класс

Тема 1. Коммуникативная компетентность и психология успеха. Первичная диагностика (1 ч) Школьники-девятиклассники, оставаясь в целом в рамках подростковой стадии развития, по своим психофизиологическим особенностям относятся большинством исследователей к следующей по сравнению с восьмиклассниками возрастной и психосоциальной категории — раннему юношескому возрасту (возрастной период 15—17 лет). Ключевые особенности этой стадии развития: в целом завершается физическое развитие организма, заканчивается половое созревание, приходит в гармоническое соответствие сердечно-сосудистая система, замедляется темп роста тела, заметно нарастают мышечная сила и работоспособность, заканчиваются формирование и функциональное развитие тканей и органов. В плане полового развития большинство юношей и девушек этого возраста находятся уже в постпубертатном периоде. Это период серьёзного личного и профессионального самоопределения — принимается решение о продолжении обучения в школе, или получении профессионального образования в профессиональном колледже, техникуме, или о начале трудовой жизни. Решение взаимосвязанных задач профессионального и личностного самоопределения включает первые «неучебные», «взрослые» попытки построения целостного замысла жизни, самопроектирования себя в будущее. Обращённость в будущее, построение жизненных планов и перспектив, по мнению Л.И. Божович, выступает аффективным центром жизни старшего школьника. Ведущая деятельность этого периода развития школьника может быть охарактеризована как интимноличностное общение. Для профилактики употребления ПАВ девятиклассниками важное значение сохраняют совершенствование навыков позитивного мышления, эффективного общения и сотрудничества, командного взаимодействия и дальнейшее развитие и обогащение средств общения — вербальных и невербальных коммуникативных навыков и умений, обеспечивающих контакт с партнёром или с группой людей, определяющих процесс и уровень понимания другого человека. При этом девятиклассники имеют уже достаточно развитые интеллектуальные возможности для прогнозирования воздействия различных коммуникативных навыков и умений на других людей, рефлексивного анализа результатов общения с ними. Это позволяет предлагать в ходе занятий уже достаточно сложные упражнения, направленные на понимание другого человека, развитие эмпатии, то есть эмоциональной отзывчивости на переживания другого

человека, способности представлять себя на его месте. У девятиклассников за счёт начала стабилизации психофизиологических процессов развития улучшаются возможности для рефлексивного осмысления целей и результатов общения, их прогнозирования, что также позволяет предлагать им более сложные в интеллектуальном плане упражнения, направленные на получение опыта в этих областях деятельности. Умение регулировать эмоциональное состояние и контролировать своё поведение помогает подростку преодолеть негативные переживания, чувство беспомощности, несостоятельности и способствует приобретению авторитета в кругу сверстников. К 9 классу за счёт возросших интеллектуальных способностей, некоторой стабилизации уровня импульсивности в поведении школьники при соответствующей педагогической поддержке уже могут строить свои умозаключения на значительно более высоком интеллектуальном уровне, приходиться к более широким и глубоким обобщениям при анализе событий, эмоций, межличностных отношений. Это создаёт возможности для организации по итогам упражнений, направленных на получение навыков управления своими эмоциональными состояниями, достаточно глубокого рефлексивного обсуждения их содержания, формулирования при поддержке педагога важных для обучающихся выводов в данной сфере деятельности. Вместе с тем ранняя юность — это период, когда в процессе общения подростков со взрослыми и сверстниками сохраняются возможности проявления негативных эмоций, в том числе агрессивных. Для профилактики употребления ПАВ подростками с целью компенсации негативных эмоциональных состояний важную роль играет продолжение деятельности, направленной на формирование практических умений понимания и ненасильственного выражения своих негативных эмоциональных состояний, умений учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве. Улучшение у девятиклассников интеллектуальных способностей, потенциала регулирования своего поведения позволяет предлагать для работы, направленной на профилактику конфликтов, уже достаточно сложные и насыщенные по содержанию и вместе с тем доступные и интересные для школьников упражнения. Уверенные в себе подростки, которые умеют эффективно решать конфликты, в большей степени способны отстаивать свою позицию, противостоять негативному влиянию группы сверстников и сознательно выстраивать своё поведение на достижение здорового образа жизни. Поэтому на занятиях организуется обучение технологиям уверенного поведения. Начинаясь у девятиклассников определённая стабилизация 96 интеллектуального и эмоционального развития позволяет также обучать их технологиям посреднической деятельности для разрешения конфликтов. Основные понятия: эмоции и чувства. Технологии эффективного общения. Понятие «агрессия» и причины агрессивного поведения. Способы работы с агрессией, гневом. Профилактика агрессивных проявлений. Основы саморегуляции и аутотренинга. Способы улучшения настроения и повышения эмоционального тонуса без применения ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте. Способы разрешения конфликтов. Технологии посредничества. Влияние сверстников. Положительное значение конфликта. Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг). Игра как метод моделирования эмоциональных переживаний и поведения в совместной деятельности.

Тема 2. Я-концепция и здоровый образ жизни (1 ч)

Сформированность у девятиклассников общих умственных способностей, включающая способности строить умозаключения, выдвигать гипотезы и предположения, создаёт благоприятные возможности для развития у них критического мышления, позитивного образа Я, рефлексии в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, формирования практических умений принятия ответственных решений, знаний о здоровом образе жизни. Всё это имеет важное значение в профилактике употребления ПАВ подростками и в их личностном самоопределении. Примерно начиная с 9 класса в процессе

самоанализа и рефлексивного общения подростки чаще начинают обращаться к вопросам и проблемам мировоззренческого характера, что выступает элементом социально-нравственного или личностного самоопределения. Это позволяет организовать рефлексивное обсуждение проблем, связанных с анализом таких достаточно сложных понятий, как ответственный выбор, свобода и ответственность, принятие ответственных решений. Рефлексивное обсуждение названных понятий, соответствующих морально-этических ситуаций в процессе дискуссий и упражнений должно помочь подросткам в получении опыта принятия ответственных решений об отказе от проб и употребления ПАВ и выборе здорового образа жизни. Одновременно необходимо продолжать проводить работу, направленную на формирование у подростков положительной самооценки своей личности и своих возможностей, информирование о пагубных последствиях табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков, создание возможностей для выработки собственного адекватного критического отношения к ПАВ и их потребителям. В рамках изучения темы обращается внимание на чрезвычайную значимость определения собственных жизненных целей, проводится обучение целеполаганию, технологиям анализа в сфере проектирования жизненных целей. Практические задания построены с учётом того, чтобы помочь девятиклассникам ответить на вопрос «Чего я хочу в жизни?», научить их формулировать свои цели, делать их действенными, развивать у подростков способности достигать сознательно поставленных целей, преодолевая при этом внешние и внутренние препятствия. Основные понятия: Я-концепция. Саморазвитие, самореализация. Мотивация достижения успеха. Рефлексия как свойство личности. Свобода и ответственность. Умение делать выбор, самоопределение и принятие ответственных решений. Ценностное отношение к здоровью. Ценности здорового образа жизни. Постановка и пути достижения жизненных целей. Здоровье и здоровый образ жизни. Формы работы: рефлексивная беседа. Практикум (тренинг). Диспут.

Тема 3. Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ (1 ч) Ситуации социального риска, влияющие на развитие и поведение подростков, возникают в процессе как реального, так и виртуального общения. Интернет-пространство является обширной зоной риска для подростков в аспекте предложения и распространения информации о ПАВ. Возросшие интеллектуальные способности девятиклассников позволяют организовать многоплановое рефлексивное общение, направленное на анализ рисков и возможностей, которыми обладают рекламные сообщения, интернет-пространство. Интеллектуальный уровень и определённая эмоциональная зрелость девятиклассников позволяют проводить обучение их навыкам безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском вовлечения в пробы ПАВ, формировать стратегии совладающего поведения и стрессоустойчивости, достаточно глубоко знакомя при этом с соответствующими инструментами, понятиями и определениями, что способствует снижению рисков причинения вреда здоровью или жизни подростков. Основные понятия: стрессоустойчивость личности. Представление о ситуациях социального риска. Стратегии совладающего поведения. Самоконтроль, поиск социальной поддержки, социальная ответственность, принятие ответственности, принятие решения, положительная переоценка. Формы работы: интерактивная беседа. Рефлексивная беседа. Практикум (тренинг).

Тема 4. Табак, алкоголь, наркотики как риски для здоровья и успеха (2 ч)

Когда подростку предлагают попробовать ПАВ, его решение основывается на различных факторах, зависит от эмоционального состояния, личностной позиции и социального окружения. Для принятия разумных решений важное значение имеет наличие у подростка сформированных антинаркотических установок на понимание им употребления психоактивных веществ как угрозы внутренней стабильности, здоровью, социальному

благополучию и жизненным успехам. Новообразованием ранней юности является социально-психологическая готовность (способность) к личностному и жизненному самоопределению. Для профилактики употребления ПАВ подростками большое значение имеет формирование у них основ правовой культуры, включающей как информацию о правах и обязанностях подростков, в том числе в сфере административной и уголовной ответственности за применение и распространение ПАВ, так и интериоризацию установок к правопослушному поведению. Интеллектуальный уровень девятиклассников позволяет выходить при работе над этой темой на достаточно глубокий уровень рефлексивного обсуждения названной проблематики. К факторам защиты личности в данной сфере в определённой степени можно отнести умение вступать в диалог и вести его на основе равноправных отношений, взаимного уважения и принятия, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, аргументировать свою позицию. Девятиклассники склонны к осмыслению и рефлексивному обсуждению мировоззренческих проблем и вопросов. Это создаёт благоприятные возможности для работы по формированию у подростков ценности здоровья как одной из ключевых социальных ценностей. При этом необходимо на основе интерактивных бесед, тренингов формировать у девятиклассников активную жизненную позицию, представляя информацию о влиянии ПАВ на здоровье человека, причинах начала употребления и возможности в ходе групповой работы получить опыт проектирования различных составляющих (образцов поведения) здорового образа жизни, рефлексивного обсуждения альтернативных возможностей поведения в ситуациях социального риска и организации досуга. Основные понятия: правовая культура. Употребление ПАВ как социальная проблема. Административная и уголовная ответственность в сфере немедицинского употребления и распространения ПАВ. Права и обязанности несовершеннолетних. Истинные или ложные представления о ПАВ. Критическое мышление. Навыки принятия ответственного решения. Модификация и коррекция присущих некоторым участникам группы дезадаптивных моделей поведения. Формы работы: рефлексивная беседа. Интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

Тема 5. Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ (2 ч)

В ходе социального проектирования девятиклассники получают практический опыт структурирования направлений социально активной деятельности, направленной на предупреждение потребления ПАВ и отработку значимых, одобряемых обществом навыков социального поведения, выбор которых мотивируется и осуществляется первоначально на теоретическом уровне. Разработка и реализация индивидуальных и групповых проектов по пропаганде ЗОЖ и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ. Определённый уровень зрелости суждений у девятиклассников позволяет успешно использовать в работе технологию критического мышления «Дебаты», например, по теме «Здоровье человека — сфера личной ответственности». Предметом рефлексивного обсуждения также выступает тема добровольчества в сфере пропаганды ЗОЖ. Основные понятия: создание условий для пропаганды и формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни в образовательной организации. Мотивация и целеполагание в сфере пропаганды здорового образа жизни. Добровольчество подростков в сфере пропаганды ЗОЖ как механизм интериоризации представлений о здоровом образе жизни современного человека и формирования лидерских качеств личности. Привлечение внимания подростков к проектированию собственного направления здорового образа жизни. Социальная проба, социальная практика, социальный проект как виды социального проектирования. Формы работы: дебаты. Практикум (тренинг). Социальное проектирование.

Тема 6. Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика (2 ч)

Представления о будущем, в зависимости от их содержания (зрелые-незрелые, оптимистичные-пессимистические), являются показателем социальной зрелости подростка. В 9 классе начинает складываться способность к построению жизненных планов во временной перспективе. Поэтому мотивация девятиклассников к проектированию будущего уже значительно выше, чем у подростков более младших возрастов. Формирование и развитие способности к прогнозированию как способу предвидения будущих событий и проектированию 103 будущей жизнедеятельности имеет в рамках профилактики употребления наркотических средств и психотропных веществ обучающимся важное значение. В случае формирования представлений об успешном будущем подросток склонён сделать мотивированный выбор социально успешного образа жизни, или, наоборот, в случае отсутствия представлений о своих социальных перспективах — актуализируется риск потребления ПАВ. Учитывая то, что 9 класс — это период, по результатам которого подросток должен сделать первый реальный, «взрослый» выбор (профессиональное самоопределение), большое значение приобретает овладение на практике навыками проектирования успешного и здорового будущего, целеполагания и умения адекватно оценивать свои возможности для достижения цели в различных сферах самостоятельной деятельности, прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения поставленных целей, выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ. Занятия по проектированию будущего в рамках программы способствуют созданию условий для актуализации, сохранения и интериоризации полученной информации по программе «Я принимаю вызов!». Основные понятия: навыки построения будущего на основе полученных в ходе освоения программы знаний и практического опыта. Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг). Заключительная диагностика. Тема 6.1 Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей». Заключительная диагностика: — «шкала наблюдений» за личностными особенностями обучающихся, которые могут стать факторами риска употребления ПАВ (Н.И. Цыганкова, О.В. Эрлих); — методика «Выявление и оценка коммуникативных и организаторских склонностей (качеств)» В.В. Синявского, Б.А. Федоршина.

Тематическое планирование

Тема	Класс				
	5	6	7	8	9
Навыки вступления в контакт в условиях группового взаимодействия как фактор предупреждения вовлечения в употребление ПАВ.	1	0	0	0	0
Позитивное мышление и эффективное общение со сверстниками как факторы предупреждения вовлечения в употребление ПАВ.	0	0	0	1	0
Эффективное общение как фактор предупреждения вовлечения обучающихся в употребление ПАВ.	0	1	1	0	0
Коммуникативная компетентность и психология успеха.	0	0	0	0	1

Я-концепция и здоровый образ жизни	0	0	0	0	1
Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений	1	1	1	1	0
Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте	2	1	1	1	0
Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ	1	1	1	1	0
Стрессоустойчивость и стратегии совладающего поведения как фактор профилактики употребления ПАВ	1	1	1	1	1
Табак, алкоголь, наркотики как риски для здоровья и успеха	0	0	0	0	2
Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники, независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ)	0	1	1	1	0
Формирование представлений о социальной ответственности, правовой культуре, административной и уголовной ответственности в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков	1	1	0	0	0
Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ	1	1	1	0	2
Пропаганда здорового образа жизни и профилактика употребления ПАВ	1	0	0	1	0
Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели.	0	1	2	2	2