

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ»**

660073, г. Красноярск, ул. Устиновича, 24 А,
тел.: 2- 45-59-96, 2- 45-59-98, E-mail: cps@krsnet.ru

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора МБОУ ДО ЦПС

 О.Ю.Больш

«31» августа 2018 г.

Приказ № 01-04-140

от «31» августа 2018 г.

**Программа первичной профилактической
работы по формированию ценности здорового образа жизни
«Правильный выбор»**

Педагоги реализующие программу:

Романова Дарина Витальевна, педагог-психолог, социальный педагог

г. Красноярск, 2018 г.

Пояснительная записка

Происходящие в обществе социально-экономические изменения предъявляют к дополнительным учреждениям новые требования, выражающиеся в частности в том, что ее выпускникам уже недостаточно обладать широкими и разносторонними знаниями, навыками и умениями их самостоятельно пополнять. Они должны быть социально активными, ответственными людьми, обладающими определенным жизненным опытом, который поможет им адаптироваться к требованиям современной жизни в современных условиях.

В связи со сложной ситуацией в стране, когда обучающийся подвержен различным негативным влияниям не только с внешней стороны, но порой даже и в семье. По данным Красноярского МРО УФСКН РФ по Красноярскому краю Красноярск занимает не последнее место по краю по количеству наркозависимых, состоящих на учете. Такая сложная обстановка в городе привела нас к мысли о создании программы по формированию у обучающихся здорового жизненного стиля, которая входит в концепцию воспитательной системы Центра. Для того, чтобы программа была максимально полезна, нами было проведено анкетирование среди обучающихся школ Советского района, родителей и учителей школ. Было опрошено 143 учащихся 7-11 классов, 32 родителя, 34 педагога. Нам было важно узнать, как относятся все перечисленные выше категории к табакокурению, употреблению алкоголя, наркотиков; что они думают о дальнейших жизненных перспективах. Как они проводят свое свободное время и т.п. т.е. – могут ли они осознать и понять правильность собственного выбора между здоровьем и злоупотреблением ПАВ. Опрос показал, что вредные привычки имеют не только обучающиеся «группы риска» (94 % от общего числа подростков «группы риска»), но и те дети, которые хорошо учатся, занимаются спортом, воспитываются в благополучных семьях (32% от общего числа опрошенных). Это лишний раз подтверждает то, что профилактическая работа должна быть направлена на все социальные группы учащихся, в неё должно вовлекать как можно больше подростков и их родителей.

Умение самостоятельно мыслить и принимать решения, не перекладывая собственной ответственности на других, в современной жизни необходимо каждому. Умение делать выбор — большое искусство, которому учатся годами. Очень часто выбор делается без участия человека, за него и совсем не в его интересах. Или по-другому: выбирают одни, а отвечают за это другие. В центре профилактическая работа должна опираться на лучшие качества обучающихся, на их достижения, пусть и небольшие.

Программа нацелена на то, может и должна помочь обучающимся как можно раньше увидеть проблему выбора, научиться выбирать свой путь, отвечать за свою жизнь.

Требования к современным образовательным учреждениям значительно возросли. От них требуется не только дать обучающимся некоторый объем знаний, но и сформировать навыки активной жизненной позиции, в том числе потребность в самостоятельном принятии решений в различных жизненных ситуациях, готовность нести ответственность за принятые решения.

Программа начала работать, как часть воспитательной системы Центра, в 2013 году. Проанализировав ситуацию в конце 2017-2018 учебного года был сделан вывод о том, что возросло число обучающихся группы риска занятых в системе ДО по сравнению с предыдущими годами на 3%. На основании полученных данных было решено внести необходимые изменения, но оставить в основе деятельностный подход в организации мероприятий.

Идея программы

Нет правильного или неправильного выбора. Есть выбор каждого конкретного человека, и есть его ответственность за сделанный выбор. Задача педагогического коллектива лишь подсказать возможные альтернативы, возможные последствия, но выбирает ребенок.

У программы есть и вторая составляющая — это выбор и для педагогов. Подавляющее большинство педагогов нашего центра владеют в основном традиционными образовательными технологиями в профилактической работе. Но современная жизнь требует от педагогов в целом и от каждого конкретного педагога нового социального содержания, новых технологий преподавания, новых отношений с обучающимися. Всего того, что помогает обучающимся на практике познакомиться с жизнью еще в стенах Центра, научиться делать верный выбор и нести за него личную ответственность. Для помощи педагогам в программу включена значительная методическая составляющая - арсенал для педагога, в него входит игротехника, групповые дискуссии другие приемы современной педагогики.

Цели программы

1. Создание в центре условий, направленных на развитие и рост личностного потенциала обучающегося.
2. Формирование у обучающегося ценности здорового образа жизни.

Задачи программы

1. Своевременное выявление обучающихся группы риска.
2. Проведение занятий, тренингов, направленных на развитие навыков поведения (уверенного отказа, способности к рефлексии, рационально распределять свое время, навыков уверенного поведения, навыков здорового образа жизни, навыков психосоциальной

компетентности, ответственного отношения за свой выбор, эмоциональной стабильности и коммуникативных навыков).

3. Включение обучающихся в различные виды деятельности.

4. Проведение активной просветительской работы с родителями (родительские лектории, родительский клуб).

5. Проведение семинаров, обучающих тренингов для педагогов, направленных на развитие навыков открытого общения с учащимися и родителями, конструктивного выхода из конфликтных ситуаций.

6. Разработка индивидуальных программ сопровождения ребенка рекомендаций (программ) для учащихся по дальнейшему сохранению и развитию психологического и социального здоровья.

Сроки реализации программы: 2018 -2019 учебный год

Участники реализации программы

- Социальный педагог
- Педагог-психолог
- Обучающиеся в МБОУ ДО ЦПС
- Педагоги ДО
- Родители

Ресурсы для реализации программы

Имеющиеся в МБОУ ДО ЦПС УПЦ «Прогресс»: социальный педагог, педагог-психолог, педагоги ДО, родители.

Привлекаемые для реализации Программы: родители, педагоги ДО, инспектор ПДН, инспектор Красноярского МРО УФСКН РФ по Красноярскому краю, работники СПИД-лаборатории, работники «Эдельвейс», работники психоневрологического диспансера.

Необходимые : методические материалы по теме ЗОЖ.

Этапы реализация программы

Мониторинг является важнейшим инструментом проверки оценки эффективности внедряемого содержания образования, используемых методик, служит основой для путей устранения недостатков учебного процесса в школе.

Виды мониторинга:

Психологический мониторинг: тесты на выявление уровня тревожности, тесты на выявление школьной мотивации, социометрический тест, тест на выявление склонности к

отклоняющемуся поведению, тест акцентуаций характера Шмишека, тест С. Розенцвейга, тесты на определение эмоционального состояния.

Педагогический мониторинг: уровень обученности, анализ посещаемости уроков, анализ занятости детей в ДО. Социологический мониторинг: анкетирование родителей, учащихся, педагогов «Как сберечь свое здоровье»; составление социологических карт.

Направления работы

1. С обучающимися:

- **Самопознание:** в этой части программы обращается внимание на состояние общего душевного комфорта, воспитывается система ценностных установок на саморазвитие и самопознание.
- **Я и другие:** данный раздел предполагает работу по социальной адаптации обучающихся, обучение способам поведения в обществе.
- **Здоровый образ жизни:** данный раздел предполагает работу по изучению состояния здоровья, пропаганду здорового жизненного стиля, профилактику вредных привычек.

2. С родителями:

- консультации школьных специалистов;
- работа родительского лектория;
- проведение тематических родительских собраний;
- привлечение родителей для совместного с детьми участия в классных, школьных и городских мероприятиях.

3. С педагогами:

- Проведение семинаров;
- Проведение обучающих тренингов;
- Консультации специалистов;
- Проведение психолого-педагогических консилиумов.

Профилактические подходы

Как только человек становится зависимым от ПАВ, отказаться от их употребления на продолжительное время ему чрезвычайно трудно. Существующие методы лечения дорогостоящие и не всегда дают продолжительный положительный эффект. Поэтому совершенно очевидно, что образовательное учреждение и родители должны направить максимум усилий на профилактику.

При реализации программы используются следующие подходы в профилактике:

- ✓ психосоциальные: психосоциальная прививка, навыки сопротивления давлению, развитие личностной и социальной компетентности;
- ✓ традиционные: информационный, запугивание, морализирование, эмоциональный, организация досуга;

Методы обучения

Основу Программы составляет превентивное обучение, которое представляет собой новую область педагогической деятельности, в которой тесно переплетаются современная педагогика, практическая психология и идея профилактики.

Основные методы превентивного обучения:

- кооперативное обучение
- мозговой штурм
- групповая дискуссия
- ролевое моделирование
- проектирование
- упражнения-энергизаторы

Оценка результативности программы

- 1.Проведение диагностики обучающихся.
- 2.Систематизация и обобщение полученных результатов.
- 3.Корректировка Программы.

Ожидаемые результаты:

- Сохранение и по возможности укрепление здоровья обучающихся через овладение навыками ЗОЖ (снижение пропусков уроков по болезни на 10%);
- Увеличение % детей вовлеченных в ДО;
- Снижение числа обучающихся употребляющих ПАВ на 15 %;
- Позитивная динамика результатов обученности за счет сокращения количества уроков, пропущенных по неуважительной причине (снижение пропусков уроков по неуважительной причине на 15%);
- Повышение уровня психологической комфортности в системе "обучающийся – педагог"(снижение числа конфликтов).
- Повышение личностного потенциала обучающихся (психологический мониторинг);
- Повышение адаптационных возможностей организма подростка и стабилизация уровня обученности при переходе обучающихся с одной ступени обучения на другую (психологический мониторинг);

- Улучшение взаимоотношений семьи и Центра, повышение ответственности родителей за здоровье ребенка (процентное увеличение числа родителей, участвующих в мероприятиях учреждения);
- Создание единого профилактического пространства Центра.

Литература

1. Мазниченко М. Что мешает выбору здорового стиля жизни. – Народное образование, №2, 2009г.
2. Ирма Штайм Что делать, чтобы ваш ребенок не вырос глупым, циничным, хамоватым бездельником. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008г.
3. Классные часы и беседы для старшеклассников по профилактике наркомании: Методическое пособие/Под редакцией В.В.Аршиновой. – М.: ТЦ Сфера, 2004г
4. Правильный выбор: программа формирования у старших подростков социальных установок на здоровый образ жизни. \ Сост. С.М.Чечельницкая, А.А.Михеева, Д.А.Шалаева, Ю.В.Величкина - М.: Фонд «Центр социального развития и информации», 2005.
5. Гусева Н.А. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей. Программа профилактики злоупотребления психоактивными веществами/под научной ред. Л.М.Шипицыной – СПб.: Речь, 2003.
6. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 5-7 классы. М.: ВАКО, 2008.
7. Анцупов А.Я. Профилактика конфликтов в школьном коллективе. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003.
8. Мой выбор. – Учебно-методическое пособие для учителей средней школы. Под общей ред. Положевец П.Г. - М.: 2003.
9. Мой выбор. - Рабочая тетрадь для учеников средней школы. Под общей ред. Положевец П.Г. – М.: 2003г.
10. Полезные привычки. – Учебное пособие для начальной школы по предупреждению употребления детьми табака и алкоголя. – М.: 2000.
11. Полезные навыки. – Учебное пособие для 5-7 класса средней школы по предупреждению употребления ингалянтов и наркотиков. Материалы для учителя.- М.: 2001г.
12. Психологическая поддержка учащихся: развивающие занятия, игры, тренинги и упражнения (авт.-сост. Е.Д.Шваб, Н.П.Пудникова.-Волгоград: Учитель, 2009г.

13. Психологическая профилактика и коррекционно-развивающие занятия(из опыта работы)\авт.сост.Е.Д.Шваб,. – Волгоград:Учитель, 2007г.

План мероприятий по реализации программы

№ п/п	Мероприятие	Кол-во часов	Ответственный	Сроки
1.	Проведение психологической диагностики	1	Романова Д.В.	сентябрь
		1		апрель
2	Профилактическое занятие: «Я без вредных привычек! Миф или реальность?»	2	Педагоги ДО, Григорьев Н.И.	ноябрь
3	Ведение занятий по программе «Мой выбор» Экскурсия в КРИМТ, ООО КраМЗ	2	Романова Д.В. Григорьев Н.И.	В течение года
4	Педагогический консилиум по учащимся «группы риска»		Григорьев Н.И. Романова Д.В.	Два раза в год
5	Проведение классных часов по темам: «Физическая активность и здоровье» «Модный образ жизни»	1 1	Григорьев Н.И. Бабенко М.Н.	Сентябрь Февраль
6	Проведение профилактической игры «Здоровая молодежь – основа будущего!»	1	Инспектор ПДН Романова Д.В.	март
7	Мотивационный тренинг «Я и мое образование»		Бабенко М.Н.	февраль
8	«Уроки трезвости» профилактические мероприятия с обучающимися; «Духовная сущность табакокурения»	1 1	Березкин Н.С. Романова Д.В.	Декабрь март
9	День здоровья: «А ну-ка мальчишки!» соревнования между группами «Токарь» - «Автослесарь»	2	Романова Д.В. педагоги ДО	май
10	Проведение родительских собрания на тему: «Семейные нормы и правила»	2	Романова Д.В. педагоги ДО	В течение года
11	Проведение семинарских занятий по теме «Здоровый образ жизни»	Согласно программ	Педагоги ДО	В течение года
12	Проведение тренинга стрессоустойчивости для педагогов	2	Романова Д.В.	апрель
13	Родительское собрание на тему: «Кто они наши подростки?» (о психологических особенностях подростков)	2	Романова Д.В. педагоги ДО	март

14	Встреча с работниками СПИД – лаборатории	1	Работники СПИД- лаборатории, Педагоги ДО	В течение года
15	Экскурсии в библиотеку им. Н. Некрасова «Богатырский день» «Юные герои Великой Отечественной войны»	1 1	Романова Д.В.	декабрь май
16	Выпуск школьной газеты на тему здорового образа жизни		Григорьев Н.И. Бабенко М.Н.	Два раза в год