

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ЦПМСС Красносельского района)

**Рекомендовано**

Педагогическим советом

Протокол от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

**Утверждаю**

Директор

\_\_\_\_\_ И.С. Седунова

Приказ от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

Дополнительная общеразвивающая  
программа социально-педагогической (социально-гуманитарной) направленности  
**Профилактика химической зависимости**

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Срок реализации: 2023-2024 учебный год

Объем: 5 – 6 часов

**Разработчики:** Лаврова Н.Н., педагог – психолог  
Логотская Е.А., педагог – психолог  
Моисеенко Н.В., педагог – психолог  
Сидорина К.С., педагог – психолог

Санкт-Петербург  
2023

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Профилактика химической зависимости» имеет социально-педагогическую (социально-гуманитарную) направленность.

### Адресат программы

Обучающиеся 8-11-х классов образовательных организаций.

### Актуальность

Федеральным законом от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» к органам и учреждениям системы профилактики отнесены органы управления образованием, которые разрабатывают и внедряют в практику образовательных учреждений программы и методики, направленные на формирование законопослушного поведения несовершеннолетних, и в пределах своей компетенции, осуществляющие индивидуальную профилактическую работу с несовершеннолетними.

Система дополнительного образования – один из наиболее активных участников процесса профилактики правонарушений и зависимости от психоактивных веществ (ПАВ) в Российской Федерации. Имеющийся у нее профессиональный, организационный ресурс, а также сфера ее социального влияния позволяют обеспечивать комплексное, системное воздействие на целый ряд социальных групп, прежде всего, несовершеннолетних, а, следовательно, вносить существенный вклад в формирование культуры здорового и безопасного образа жизни у подрастающего поколения. Общественное признание ценностного статуса дополнительного образования детей и его миссии позволит реализовать меры государственной политики, заложенные в указах Президента Российской Федерации.

Именно в XXI веке приоритетом образования должно стать превращение жизненного пространства в мотивирующее пространство, определяющее самоактуализацию и самореализацию личности, где воспитание человека начинается с формирования мотивации к познанию, творчеству, труду, спорту, приобщению к ценностям и традициям многонациональной культуры российского народа.

В зарубежных и отечественных исследованиях указывается, что большинство зависимых людей подвержены той или иной зависимости с подросткового возраста. Особенности подросткового возраста: рост самосознания, формирование самооценки, поиск своего места среди сверстников и во «взрослом» мире остро переживаются подростками, приводя, в ряде случаев, к нарушению социального функционирования.

Обучение навыкам безопасного поведения вообще и профилактика потребления психоактивных веществ в частности – чрезвычайно важная область образования. Ее особенность определяется необходимостью проведения профилактических занятий на протяжении всего критического переломного возраста (11-16 лет), во время которого подростки особенно подвержены желанию экспериментировать с психоактивными веществами.

При решении задач профилактики употребления психоактивных веществ несовершеннолетними и молодежью в образовательной среде необходимо развитие содержательных, научных, методических оснований профилактической деятельности в соответствии с реалиями современного этапа развития общества. Основанием профилактической деятельности ЦПМСС Красносельского района является дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Профилактика химической зависимости».

Высокая значимость проблемы актуализации и развития у школьников представлений о здоровом образе жизни и потребности в нем, формирование умения отказаться от предложенных психоактивных веществ определяет практическую значимость данной программы.

## **Нормативно-правовая база программы**

Необходимость профилактики химической зависимости, вызванной потреблением психоактивных веществ, и формирования культуры здорового и безопасного образа жизни среди детей в образовательной среде закреплена в следующих нормативно-правовых документах:

- Федеральный закон № 3-ФЗ от 8 января 1998 г. «О наркотических средствах и психотропных веществах»;
- Федеральный закон от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- Федеральный закон № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации» (п. 9, 22, 25, ст. 2, п. 5 ст.12, п.1, п. 4 ст.75);
- Федеральный закон от 23 февраля 2013 г. № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции»;
- Указ Президента Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 683 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- «Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде на период до 2025 года», утвержденная Минпросвещения России 15 июня 2021 г.;
- «Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года» от 29 ноября 2014 г. № 2403-р, утвержденные распоряжением Правительства Российской Федерации;
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» от 29 мая 2015 г. № 996-р, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации;
- «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022-2024 годы), утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минпросвещения России от 31 мая 2021 №287;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Закон Санкт-Петербурга «Об охране здоровья граждан в Санкт-Петербурге от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» от 19 февраля 2014 года № 46-13;
- Распоряжение Комитета по образованию от 24 августа 2021 г. № 2395-р «Положение об организации работы по оказанию психолого-педагогической помощи и психолого-педагогического сопровождения»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 2 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные Постановлением Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года №2.

## **Методологические принципы**

Технология подготовки и реализации программы опирается на методологические принципы Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде на период до 2025 года, утвержденной Минпросвещения России 15 июня 2021 г.

### *1. Принцип информационной безопасности.*

Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» определяет информационную безопасность детей как состояние защищенности детей, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией вреда их здоровью и (или) физическому, психическому, духовному, нравственному развитию. Информацией, причиняющей вред здоровью и (или) развитию детей, признаётся информация, распространение которой среди детей запрещено или ограничено в соответствии с Федеральным законом № 436-ФЗ. Согласно статье 5 данного закона к запрещённой для распространения среди детей относится информация:

- побуждающая детей к совершению действий, представляющих угрозу их жизни и (или) здоровью, в том числе к причинению вреда своему здоровью, самоубийству;
- способная вызвать у детей желание употребить наркотические средства, психотропные и (или) одурманивающие вещества, табачные изделия, алкогольную и спиртосодержащую продукцию, пиво и напитки, изготавливаемые на его основе, принять участие в азартных играх, заниматься проституцией, бродяжничеством или попрошайничеством;

### *2. Принцип ситуационной адекватности.*

Определяет соответствие содержания и организации профилактических мероприятий и программ реалиям экономической и социальной жизни и ситуации, связанной с употреблением психоактивных веществ и другими проявлениями девиантного поведения, социокультурной среде конкретной образовательной организации.

### *3. Принцип научной достоверности.*

В соответствии с этим принципом, вся предлагаемая учащимся информация научно достоверна и излагается с использованием научной терминологии.

Занятия по программе проводятся преимущественно в активной форме, позволяющей учащимся участвовать в рефлексивной деятельности, используя свой творческий потенциал.

**Особенностью программы** является возможность ее применения в сочетании с другими программами ЦПМСС Красносельского района и использование ее результатов другими специалистами для групповой и индивидуальной работы.

**Уровень освоения программы** - общекультурный.

**Объем и срок освоения ДОП** – 1 год, 11 занятий.

### **Цель:**

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, личностное развитие учащихся.

Достижение цели раскрывается через следующие **задачи**:

- **обучающие** – включение в познавательную деятельность, приобретение знаний, умений, навыков здорового образа жизни, компетенции сопротивления социальному давлению;
- **развивающие** – развитие мотивации к здоровому образу жизни, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности;
- **воспитательные** – формирование общественной активности личности, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни.

### **Планируемые результаты освоения программы**

**Личностные результаты:** сформировавшиеся и формирующиеся качества осознанной и ответственной личности по отношению к собственным поступкам и вопросам личного здоровья на основе распознавания и оценки вредных факторов воздействия, сопротивления социальному давлению.

**Метапредметные результаты** – освоенные учащимися общие способы коммуникации, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях; умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, умение сказать «нет» в опасной ситуации.

**Предметные результаты** – освоенный учащимися опыт конструктивного социального взаимодействия, получение нового знания по навыкам здорового образа жизни, его преобразованию и применению: в практическом опыте.

**Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы**

**Язык реализации:** программа реализуется на русском языке.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности реализации**

**Реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий**

В целях обеспечения безопасных условий реализации дополнительных общеразвивающих программ ЦПМСС Красносельского района в ситуации осложнения эпидемической обстановки возможна реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Использование дистанционных образовательных технологий и электронного обучения регулируется Положением об электронном обучении и использовании дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных программ в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Красносельского района Санкт-Петербурга.

**Особенности организации образовательного процесса:** сферы ответственности, основные права и обязанности специалистов ЦПМСС Красносельского района и образовательной организации, на базе которой реализуется программа, определяются договором между ЦПМСС Красносельского района и образовательной организацией. Перед началом реализации программы рекомендуется беседа с классным руководителем и социальным педагогом, с целью выяснения особенностей уже сложившегося классного коллектива.

Программа реализуется по блокам: 8-9-е классы, 10-11-е классы.

**Условия набора в группы:** групповые интерактивные занятия с учащимися проводятся по предварительной договоренности с администрацией образовательной организации на базе образовательной организации. Участие в занятиях является добровольным.

**Условия формирования групп:** разновозрастные, разновозрастные.

Допускается набор учащихся на второй и последующие годы обучения в связи с неповторяемостью изучаемых тем в каждом классе, на основе результатов ежегодного социально-психологического тестирования на предмет раннего выявления потребления ПАВ, а также по информации и рекомендации КДН и ЗП Красносельского района.

**Количество детей в группе:** класс делится на 2 группы, работа ведется в группах не более 15 человек.

**Формы проведения занятий:** лекция, диспут, игра, тренинг.

**Формы организации деятельности учащихся на занятии:**

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, объяснение);
- коллективная: организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (диспут, отработка социального навыка сопротивления);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять

одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

**Материально-техническое оснащение** программы (помещения ОУ – классы);

**Кадровое обеспечение** – специалисты Центра психологической реабилитации (ЦПР) ЦПМСС Красносельского района

**Учебный план**  
дополнительной общеразвивающей программы  
**«Профилактика химической зависимости»**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>8-9-й класс</b>					
1.	Как возникают вредные привычки, понятие зависимости.	1	0,5	0,5	Рефлексия, наблюдение
2.	Мифы и реальность употребления алкоголя (юноши) Влияние курения на будущее ребёнка (девушки)	1	1		Рефлексия, наблюдение
3.	Решение этической задачи по социальной ответственности человека, употребляющего алкоголь	1	1		Рефлексия, наблюдение
4.	Формирование социального навыка «как сказать нет»	2		2	Рефлексия, наблюдение
5.	Дискуссия «Здоровый стиль жизни»	1		1	Рефлексия, наблюдение
<b>Итого</b>		<b>6</b>	<b>2,5</b>	<b>3,5</b>	
<b>10-11-й класс</b>					
1	Лекция по профилактике наркозависимости «Проблемы юношества»	1	1		Рефлексия, наблюдение
2	Решение этической задачи по профилактике употребления запрещенных ПАВ	1		1	Рефлексия, наблюдение
3	Мифы и реальность об употреблении наркотических веществ	2	1	1	Рефлексия, наблюдение
4	Закрепление социального навыка «Как сказать «нет»	1		1	Рефлексия, наблюдение
<b>Итого</b>		<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	

**Оценочные и методические материалы**  
**Блок 8-9-е классы**

**Тема 1. Как возникают вредные привычки, понятие зависимости**

1.1 Беседа о понятии «вредная привычка», их классификация, пути и причины формирования.

Вредные привычки – различные формы социального поведения, регулярно совершаемых человеком и приносящих ему вред в результате неблагоприятного воздействия социально-психологических и индивидуально-биологических факторов, приносящих вред здоровью человека или окружающей его среде.

1.2 Беседа о формировании понятия «зависимость» и её отличие от вредной привычки. Виды зависимости и пути её формирования.

Зависимость (аддикция) – навязчивая потребность, подвигающая человека к определенной деятельности:

Физическая зависимость – зависимость, сопровождающаяся синдромом отмены при прекращении приёма вещества.

Психическая зависимость – навязчивое влечение к психоактивному веществу и способность достижения состояния психического комфорта в предмете влечения.

Игровая зависимость – навязчивое увлечение азартными играми.

Зависимость от компьютерных игр.

Зависимость – навязчивое желание подключиться к Интернету, и болезненная неспособность вовремя отключиться от него.

Тату-зависимость – психологическая зависимость от данного типа модификации тела.

## Тема 2. Мифы об алкоголе

2.1. Обсуждение, что такое миф и чем отличается выдумка от реальности.

Научное представление о чем-либо, о том или ином явлении – энциклопедии, справочники. Миф (др.-греч. μῦθος - «речь, слово; сказание, предание») – повествование, передающее представления людей о мире, месте человека в нём, о происхождении всего сущего, о богах и героях. Мифы об алкоголе: семейные застолья, традиции, от расстройства, от усталости, согревание на морозе, для аппетита, снотворное, современные корпоративные традиции. Формирование зависимости.

Роль СМИ, рекламы, кино, семьи в формировании «питейных» традиций.

Влияние СМИ на потребление алкоголя.

Вопросы:

- Почему люди употребляют алкоголь?
- Почему кто-то хочет бросить пить?
- Почему взрослые не хотят, чтобы дети употребляли алкоголь?
- Какой вред может быть от алкоголя?
- Кто употребляет? Какие группы людей употребляют чаще и почему?

2.2. Обсуждение «мифов» об алкоголе.

Таблица 1.

Мифы	Факты
Алкоголь помогает расслабиться	Расслабление от алкоголя – это наркотический сон.
Проще войти в группу, завязать разговор	– Каждый день тысячи людей вступают в общение с другими людьми, не употребляя алкоголь. – Психологическая трудность при вступлении в контакт с другими людьми.
Алкоголь приносит свободу	Материальная зависимость от вредных привычек.
Тот, кто выпивает алкоголь – взрослый	Это значит, что взрослый, который не употребляет – ребенок? Ответственность.
Алкоголь не приносит большого вреда. Взрослые выпивают – и ничего	– Взрослые платят деньги за избавление от зависимостей – Ежегодно тысячи людей умирают от проблем, связанных с употреблением алкоголя.
Это круто.	Сейчас модно вести здоровый стиль жизни: заниматься спортом, следить за собой.

### **Тема 3. Влияние алкоголя, табака на организм человека**

3.1 Задание. Нарисовать портрет человека, употребляющего алкоголь. Демонстрация нарисованных портретов с дальнейшим обсуждением. Причины употребления алкоголя, традиции, связанные с употреблением. Влияние алкоголя на организм подростка.

3.2. Причины курения девушек. Влияние курения на репродуктивную функцию девушки. Факторы, влияющие на физическое и психологическое здоровье будущего ребёнка.

### **Тема 4. Решение этической задачи по социальной ответственности человека, употребляющего алкоголь**

4.1. Учащиеся обсуждают предложенную ситуацию в группах по 3-4 человека.

Задание: оценить действия всех участников ситуации по пятибалльной шкале. Подготовить одного участника группы, для защиты выставленной оценки.

Текст задачи. Однажды три друга – Слава, Костя и Андрей, учащиеся 9 класса одной из школ города решили провести вечер субботы «по-взрослому» - попить пива.

Вечером дома Слава и Костя остались незамеченными, а мама Андрея почувствовала от сына запах алкоголя. Чтобы выгородить себя, Андрей признался маме, что пил пиво он со Славой и Костей. В понедельник утром мама Андрея отправилась в школу и рассказала все классному руководителю, попросив разобраться в этой ситуации. Классный руководитель вызвала родителей Славы и Кости в школу, был проведен «разбор полетов», в результате которого Слава был лишен обещанной поездки за границу, а Костю отец выпорол. Слава и Костя перестали общаться с Андреем.

Андрей	Слава, Костя	Мама Андрея	Классный руководитель	Родители Славы	Отец Кости

4.2. Обсуждение классом.

Педагог направляет дискуссия в нужное русло. В ходе дискуссии происходит знакомство со ст. УК; КоАП РФ 20.20., 20.21, 20.22, 112, 116 и ответственности, предусмотренной по данным статьям.

### **Тема 5. Формирование социального навыка «как сказать нет»**

5.1. Упражнение «Троллейбус»

Все члены группы становятся пассажирами переполненного троллейбуса, одному человеку необходимо срочно пробраться к двери. Каждый участник, по очереди, играет роль выходящего, используя различные тактики. После упражнения обсудить действия участников.

Разобрать понятие «уверенное поведение» и «уверенное сопротивление».

5.2. Разобрать способы поведения в конфликтных ситуациях, признаки уверенного, неуверенного и агрессивного поведения.

5.3. Дискуссия: уверенный ответ, неуверенный ответ, агрессивный ответ

Вывод:

- Уверенность помогает человеку отстаивать свои права.
- Уверенность помогает человеку выйти из конфликтной ситуации.
- Уверенность помогает человеку противостоять давлению.
- Уверенность помогает человеку сохранить индивидуальность.
- Уверенность помогает человеку сказать «нет».

5.4. Обучение и отработка социального навыка «Как сказать нет»

8 способов отказа:

- Вежливый отказ.
- Повтор отказа
- Смена темы разговора.
- Встречный вопрос «Зачем тебе это надо?»
- Уход.



- Избегание мест, где употребляют пав.
  - Компании и места, где не употребляют пав.
  - Отказ без слов, при помощи красноречивого жеста.
- 5.5.Ролевая игра «Уверенный отказ»

### **Тема 6. Дискуссия «Здоровый стиль жизни»**

Дискуссия «Здоровый стиль жизни»

Задание: Объединиться в группы по 4-5 человек. Каждой группе дается для обсуждения одно высказывание. Обсудить, постараться прийти к единому мнению. Время обсуждения – 10 минут. Выбрать человека, который сделает сообщение для всего класса. Учащиеся выражают меру своего согласия, используя шкалу ответов:

- Абсолютно согласен.
- Согласен
- Не согласен.
- Категорически не согласен.
- Не знаю.

Высказывания для обсуждения в группах:

- В здоровом теле – здоровый дух
- Никто не знает, что такое на самом деле здоровый стиль жизни
- Если хочешь быть здоров – необходимо соблюдать меру во всем
- Отсутствие хронических болезней говорит о здоровом образе жизни
- Здоровый образ жизни – недостижимая мечта

Подведение итогов обсуждения.

### **Блок 10-11-е классы**

#### **Тема 1. Лекция по профилактике наркозависимости «Проблемы юности»**

1. Особенности возрастной периодизации: подростковый период (мальчики – 10,5-16, девочки – 9,5-14,5), юношеский период (мальчики – 17-21, девочки – 15-18)

#### **Критерии зрелости:**

- Биологическая зрелость – возможность к репродукции.
- Психологическая зрелость (ответственность).
- Физиологическая зрелость (рост, вес, телосложение).
- Интеллектуальная зрелость: определенные умственные способности (умение грамотно излагать информацию, аргументировать, доказывать, логически рассуждать, критиковать и т.п.); определенный уровень развития высших психических функций (память, внимание, мышление, речь); умение использовать накопленные знания для дальнейшего развития.

- Социальная зрелость (финансовая зрелость)

2. Особенности «переходного возраста» родителей

3. Проблемы, стоящие перед юностью

- Проблема общения: общение с родителями, общение с педагогами, общение со сверстниками, возрастной разрыв отношений.

- Проблема «перемены места» и пути её безболезненного решения

- Материальная проблема

- Проблема гендерных отношений.

#### **Тема 2. Решение этической задачи по профилактике употребления запрещенных ПАВ**

*Этическая задача*

Зоя и Кристина учатся в одном классе и дружат больше года. Однажды девочек пригласила на вечеринку по поводу Дня рождения их одноклассница Вика. На вечеринке к

Зое и Кристине подошел Андрей и предложил «таблеточки для настроения». Кристина отказалась, а Зоя согласилась, так как считала, что в жизни нужно все попробовать.

Спустя несколько месяцев Кристина стала замечать, что Зоя сильно изменилась, она стала часто пропускать уроки, у нее появились «подозрительные» друзья. Однажды после уроков Зоя сообщила Кристине «по секрету», что продолжает «баловаться» наркотиками; ей это нравится, однако она не считает себя наркоманкой и всегда сможет бросить. Потом она предложила Кристине попробовать. Кристина отказалась от предложения, но была так взволнована, что этим же вечером рассказала обо всем своему другу Диме. Дима выслушал Кристину, однако сказал, что это личное дело Зои, а потому он вмешиваться не будет.

После бессонной ночи Кристина наутро решила рассказать обо всем еще одной однокласснице – Свете. Она знала, что в прошлом году у Светы от наркотиков погиб родной брат. Света тут же взяла инициативу в свои руки, заверив Кристину, что все уладит. Она сообщила о случившемся классному руководителю. Был собран экстренный педагогический совет и поставлены в известность родители Зои.

Зоя перестала употреблять наркотики, однако отношение одноклассников к ней сильно испортилось. Вика часто оскорбляла ее, говорила, что наркоманке не место в их классе. Зоя обвинила Кристину в предательстве, и девочки перестали общаться.

Оценить действия всех участников.

Обсуждение.

### **Тема 3. Мифы и реальность об употреблении наркотических веществ**

#### **3.1. Работа в группе.**

Упражнение «Паутина». Перекидывая клубок ниток, каждый участник называет свои чувства и эмоции, возникающие при употреблении слова «наркотики». Вывод: у всех отрицательные ответы. Почему же люди употребляют наркотические вещества? Беседа.

3.2. Упражнение «Снежинка». В руках каждого участника ножницы и салфетка. По команде ведущего участники начинают вырезать снежинку. При этом команда дается приблизительно: отрежьте левый угол. Переверните другой стороной. Далее салфетка раскрывается, и сравниваются полученные результаты.

Вывод: все люди разные, каждый имеет свой взгляд на мир, но что-то их все-таки объединяет. Беседа о человеческих ценностях.

#### **3.3. «Скульптура».**

Два участника (по желанию) будут играть роль скульптора. Остальные – глина. Скульптор набирает себе «материал». Теперь одна группа должна создать скульптуру «свободы», а другая «зависимости». После выполнения задания обсуждение: видение скульптора, что хотел изобразить, удалось, не удалось и почему. Обратная связь с каждым участником. Как себя чувствовал, что испытывал и почему.

#### **3.4. Обратная связь после проведенного занятия.**

### **Тема 4. Закрепление социального навыка «Как сказать «нет»**

4.1. Введение в тему занятия. Задание 1. Вспомнить ситуацию, когда вам очень хотелось кому-то отказать, но вы этого не сделали. Обсуждение.

4.2. Практическое задание 2. Выполняется в парах. Сидящие на «первом варианте» пытаются что-то выпросить у сидящих на «втором». Задание первым – не давать, задание вторым – получить желаемое. Демонстрация 2-3 пар (по желанию) для всего коллектива. Обсуждение. Понятия «манипуляция» и «манипулирование».

#### **4.3. Знакомство с правилом отказа.**

4.4. Практическое задание 3. Повторить ситуацию, поменявшись ролями, но при отказе использовать правило. Демонстрация 2-3 пар (по желанию) для всего коллектива.

#### **4.5. Обратная связь.**

## Оценочные материалы

### Анкета обратной связи для учащихся 8-9-х классов

Уважаемый подросток! Предлагаем тебе ответить на следующие вопросы. Заполняется анонимно. Поэтому просим тебя быть откровенным.

1. Пол \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_
  2. Знаешь ли ты своих сверстников, употребляющих спиртные напитки \_\_\_\_\_
  3. Пробовал ли ты спиртные напитки \_\_\_\_\_
  4. Если ответ на предыдущий ответ «Да»  
Где в первый раз ты пробовал спиртные напитки (обведи в кружок)
    - Дома с родителями
    - Со старшими друзьями
    - С друзьями
    - Один
  5. Как относятся твои родители к тому, что ты употребляешь спиртные напитки
    - Резко отрицательно, ругают
    - Знают, но закрывают глаза
    - Не знают
    - Считают это нормальным
  6. Какие спиртные напитки предпочитают твои сверстники
    - Пиво
    - Энергетики
    - Крепкие напитки
    - Коктейли
    - Вино
  7. Где твои сверстники берут спиртные напитки
    - Покупают сами
    - Пьют, когда угощают
    - Просят купить старших знакомых
    - Другое \_\_\_\_\_
  8. Чью информацию о спиртном ты считаешь достоверной
    - От родителей
    - От других специалистов
    - От сверстников
    - От учителей
    - Из СМИ
  9. Считаешь ли ты, что спиртное может тебе повредить \_\_\_\_\_
  10. Будешь ли употреблять спиртные напитки после проведенного занятия \_\_\_\_\_
- СПАСИБО!

### Анкета обратной связи для учащихся 10-11-х классов

Уважаемый подросток! Предлагаем тебе ответить на следующие вопросы. Заполняется анонимно. Поэтому просим тебя быть откровенным.

1. Пол \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_
2. Знаешь ли ты своих сверстников, употребляющих психоактивные вещества \_\_\_\_\_
3. Пробовал ли ты психоактивные вещества \_\_\_\_\_
4. Если ответ на предыдущий ответ «Да»  
С кем в первый раз пробовал (обведи в кружок)
  - С друзьями
  - Со старшими друзьями
  - С приятелями
  - Один
5. Как относятся родители к тому, что ты употреблял пав
  - Не знают
  - Другое \_\_\_\_\_
  - Резко отрицательно, ругают
  - Знают, но закрывают глаза
6. Где твои сверстники приобретают пав
  - Покупают в интернете
  - Угощают
  - Покупают старшие друзья
  - Другое \_\_\_\_\_
7. Чью информацию о пав ты считаешь достоверной
  - От родителей
  - От сверстников
  - От учителей
  - Из СМИ
  - От других специалистов
8. Считаешь ли ты, что пав могут тебе повредить \_\_\_\_\_
9. Будешь ли ты употреблять пав после проведенного занятия \_\_\_\_\_

10. Задумался ли ты после проведенного занятия в своем отношении к ПАВ \_\_\_\_\_  
СПАСИБО!

Анкета обратной связи для участников занятия \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / 20 \_\_\_\_\_ г.

Школа № \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_

1. Понравилось ли Вам занятие: Да Нет Не знаю

2. Укажите наиболее интересные для Вас темы \_\_\_\_\_

3. Узнали ли Вы что-то новое, полезное для Вас: Да Нет Не знаю

4. Какие моменты для Вас были значимы (можно выбрать несколько пунктов)

- Новая информация
- Задумались о чем-то важном
- Закрепили полученные ранее знания
- Возможность по-другому пообщаться с одноклассниками
- Узнали что-то новое о себе
- Другое \_\_\_\_\_

СПАСИБО!

### Глоссарий

1. Алкоголь (лат. alcohol, в средневековой латыни этим словом обозначали порошки, дистиллированную воду) — в русском языке чаще всего выступает как синоним словосочетаний этиловый спирт (этанол) и алкогольные напитки (то есть напитки, содержащие этиловый спирт в существенных концентрациях).

2. Безалкогольные тонизирующие напитки – безалкогольные напитки специального назначения, содержащие кофеин в количестве 0,151 – 0,4 мг/см<sup>3</sup> и/или другие тонизирующие вещества (компоненты), в том числе растительного происхождения, в количестве (в одной упаковке) достаточном для обеспечения тонизирующего эффекта на организм человека; в состав напитков могут также входить легкоусвояемые углеводы, минеральные вещества, витамины и витаминоподобные вещества, субстраты и стимуляторы энергетического обмена.

3. Вредные привычки — различные формы социального поведения, регулярно совершаемых человеком и приносящих ему вред в результате неблагоприятного воздействия социально-психологических и индивидуально-биологических факторов, приносящих вред здоровью человека или окружающей его среде.

4. Зависимость - связанность явлений, предопределяющая их существование или сосуществование; обусловленность

5. Миф (др.-греч. μῦθος - «речь, слово; сказание, предание») — повествование, передающее представления людей о мире, месте человека в нём, о происхождении всего сущего, о богах и героях.

6. Наркотик (от греч. νάρκωτικός — приводящий в оцепенение, греч. νάρκωσις — ступор) – согласно определению ВОЗ, «химический агент, вызывающий ступор, кому или нечувствительность к боли.

7. Неуверенное поведение – это отказ от собственных желаний с целью помочь кому-либо, постоянное игнорирование собственных потребностей, это сочетание зависимого и агрессивного поведения, которая проявляется, когда не сформировано уверенное поведение.

8. Пиво – пенистый напиток, полученный из пивоваренного солода, хмеля и/или хмелепродуктов и воды с применением или без применения зернопродуктов, сахаросодержащих продуктов в результате брожения пивного сула, содержащий этиловый спирт, образовавшийся в процессе брожения сула. Разновидности (светлое, темное, пшеничное, фильтрованное/нефильтрованное, пастеризованное/ непастеризованное). Пиво вырабатывают двух типов: светлое, темное. Пастеризованное пиво является нескоропортящимся пищевым продуктом.

9. Профилактика (превенция) – деятельность, направленная на предупреждение приобщения к чему-либо и преодоление последствий. Профилактика (от греч. πρόφύλακτικός «предохранительный») – предварительные меры для недопущения чего-либо. Профилактика – термин, означающий комплекс различного рода мероприятий, направленных на предупреждение какого-либо явления и/или устранение факторов риска.

10. Профилактика (превенция) наркомании – деятельность, направленная на предупреждение приобщения к наркотикам и преодоление последствий наркопотребления.

11. Психическая зависимость — часть синдрома зависимости, включающая навязчивое влечение к психоактивному веществу и способность достижения состояния психического комфорта в предмете влечения.

12. Психологическая манипуляция — тип социального воздействия или социально-психологический феномен, представляющий собой стремление изменить восприятие или поведение других людей при помощи скрытой, обманной и насильственной тактики в интересах манипулятора

13. Репродукция (в биологии) — воспроизведение организмами себе подобных.

14. Уверенное поведение - поведение, выражающее внутреннюю силу и спокойствие.

15. Факт (лат. factum) — термин, в широком смысле может выступать как синоним истины; событие или результат; реальное, а не вымышленное; конкретное и единичное в противоположность общему и абстрактному.

16. Физическая зависимость — зависимость, сопровождающаяся синдромом отмены при прекращении приёма вещества.

17. Энергетические безалкогольные напитки – напитки безалкогольные тонизирующие, содержащие кофеин в количестве 0,151 – 0,4 мг/см<sup>3</sup> напитка и имеющие энергетическую ценность за счет моно- и дисахаридов не менее 40 ккал (168 кДж) на 100 см<sup>3</sup> напитка. Потребительская ценность безалкогольных энергетических напитков обусловлена наличием в них тонизирующих компонентов, чаще всего кофеина (в некоторых случаях вместо кофеина в составе заявляются экстракты гуараны, чая или мате, содержащие кофеин, или же кофеин под другими названиями: матеин, теин) и других стимуляторов: теобромина и теофиллина (алкалоиды какао), а также нередко витаминов, как легкоусваиваемого источника энергии – углеводов (глюкоза, сахароза), адаптогенов и т. д. В последнее время добавляется таурин.

### Литературно-методическое обеспечение

1. Баринаева, В.В. Мы за здоровый образ жизни: классный час для учащихся подросткового возраста / В.В. Баринаева, А.И. Феденева // Воспитание школьников. – 2013. - №9. – С. 74-78.

2. Зарубежный опыт первичной профилактики злоупотребления психоактивными веществами среди несовершеннолетних [Текст]: учебно-методическое пособие / под ред. Л.М. Шипицыной. — М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004. — 101 с. — (В помощь образовательному учреждению: «Профилактика злоупотребления психоактивными веществами»). – ISBN 5-8254-0020.

3. Макеева, А.Г. Не допустить беды [Текст]: Помогая другим, помогаю себе: пособие для работы с учащимися 7—8 кл. / А.Г. Макеева; под ред. М.М. Безруких; М-во образования Рос. Федерации. — М.: Просвещение, 2003. — 48 с. — (В помощь образовательному учреждению: «Профилактика злоупотребления психоактивными веществами»). – ISBN 5-09-012184-2.

4. Открытый урок нашей общей тревоги [Текст]: Книга-спутник педагога в организации антинаркотической профилактики в школе / сост. Н. Клименко; М-во образования Рос. Федерации. – Новосибирск: Эфлакс. 2003г. – 50 с. – (В помощь образовательному учреждению: профилактика злоупотребления психоактивными веществами). – ISBN 5-94751-025-1.

5. Подростковая наркомания [Текст]: комплект наглядно-методических пособий. В 2 ч. Ч. 2. Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления

распространению наркомании: [методическое пособие для проведения занятий с подростками 12-16 лет] / С.Б. Белогуров, В.Ю. Климович. – М.: Центр «Планетариум», 2002. – 96 с.

6. Предупреждение табакокурения у школьников [Текст]: методическое пособие для работников образовательных учреждений / под ред. Н.К. Смирнова. — М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004. — 104 с. — (В помощь образовательному учреждению: «Профилактика злоупотребления психоактивными веществами»). – ISBN 5-8254-0013-3.

7. Романникова, М.В. Проблема табакокурения в подростковой среде: возможные пути решения // Воспитание школьников. – 2013. - № 3. – С. 36-39.

8. Руководство по профилактике злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними и молодежью [Текст] / под науч. ред. Л.М. Шипицыной и Л.С. Шпилени; [рецензенты: д.м.н., проф. И.Г. Абрамова; д.м.н., проф. В.К. Шамрей; д.пс.н., проф. С.Л. Соловьева]. - СПб.: [Б.и.], 2003. – 446 с. – (В помощь образовательному учреждению: «Профилактика злоупотребления психоактивными веществами

9. Углов Ф.Г. Правда и ложь о разрешенных наркотиках. 2004. Книги Фёдора Григорьевича Углова: [www.uglov.tvereza.info](http://www.uglov.tvereza.info)

10. <http://docs.cntd.ru/document/1200098766>

11. <http://gosstandart.info/produkty-pitaniya/soki-vody/energeticheskiy-napitok/>

12. <http://docs.cntd.ru/document/1200060779>

### **Календарный учебный график**

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

#### **«Профилактика химической зависимости»**

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала обучения по программе</b>	<b>Дата окончания обучения по программе</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
2023-2024 учебный год	01.09.2023	25.05.2024	34	11 часов	По согласованию с образовательной организацией