

"Все цвета, кроме черного"

Профилактическая программа «Все цвета, кроме чёрного»

Сроки реализации программы: 2019-2029

Продолжительность усвоения программы: 10 лет

Возрастной диапазон освоения программы: 2-11 классы

Формы реализации программы:

- внеклассная работа (классные часы - коллективная творческая деятельность, реализация проектов и т.д.);
- интеграция в содержание базовых учебных предметов;
- комбинированный подход (часть материала может быть интегрирована в содержание базовых учебных курсов (литературы, истории, обществознания и т.д.), часть может применяться во внеклассной работе (классные часы).

Программа разработана на основе учебно-методического комплекса «Все цвета, кроме черного» и федеральной целевой программы «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотикам и их незаконному обороту», рассчитана на учащихся 2-11 классов

В основе проекта «Все цвета, кроме чёрного» лежит идея о том, что источником формирования у детей пагубных привычек является комплекс социальных факторов. Главная цель программы — формирование позитивного мироощущения, выработка у детей навыков эффективной социальной адаптации, позволяющей находить удовольствие от жизни как таковой и в дальнейшем предупредить вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков.

Программа базируется на данных исследований в области возрастной психологии, физиологии, педагогики с учетом динамического развития и системности. Содержание, цели задачи обучения на каждом из последующих этапов определяются теми сведениями, оценочными суждениями и поведенческими навыками, которые уже были сформированы у детей в ходе реализации предыдущего этапа.

Участниками программы являются:

- дети и подростки в возрасте от 8 до 16 лет;
- педагогический коллектив образовательного учреждения;
- родители.

Цель: формирование у детей и подростков навыков эффективной адаптации в обществе, позволяющей в дальнейшем предупредить вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков.

Учебно-методический комплект «Все цвета, кроме черного», позволяет реализовать следующие воспитательные и образовательные задачи:

- расширить знания учащихся о правилах здорового и безопасного образа жизни;
- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить младших школьников делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- научить выполнять правила личной гигиены;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности, научить ребенка составлять,
- анализировать и контролировать свой режим дня;

- научить оценивать свое состояние, поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей;
- дать представление об особенностях своего характера;
- научить анализировать (понимать) свое настроение, эмоциональное состояние и регулировать свое поведение;
- учитывая принципы информационной безопасности, дать представление о ситуациях, которые могут быть опасны для здоровья, о существовании и причинах возникновения зависимостей (от табака, алкоголя, компьютера), их пагубного влияния на здоровье;
- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- научить оценивать ситуации, которые могут быть опасны для здоровья, и противостоять негативному давлению со стороны окружающих;
- пробудить интерес к различным видам познавательной деятельности, позволяющей реализовать потребность в общении, получении новых знаний, признании;
- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- дать родителям представление по актуальным вопросам формирования у детей основ здорового и безопасного образа жизни и своевременного предупреждения формирования вредных привычек.

Использование программы формирование культуры здорового и безопасного образа жизни направлено на достижение следующих результатов:

- полученные знания позволят учащимся осознать, почему необходимо заботиться о своем здоровье и соблюдать правила здорового образа жизни;
- учащиеся научатся оценивать свой режим дня и сравнивать его соответствующим требованиям здорового образа жизни;
- учащиеся научатся понимать свое настроение, настроение окружающих;
- учащиеся научатся корректировать свое поведение в различных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими;
- научатся получать знания и навыки, связанные с предупреждением возможного приобщения к использованию одурманивающих веществ, научатся отказываться от предложений, которые считают опасными.

Планируемые результаты реализации программы:

Предметные результаты:

- создание условий для успешной адаптации в школе, класса;
- создание у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- сформированность важнейших учебных умений и действий.

Метапредметные результаты:

- культурно - познавательная, коммуникативная компетентность;
- приобретение опыта в преодолении возникших трудностей;

- формирование норм поведения в классе, норм общения, норм коммуникативного взаимодействия, волевая саморегуляция и т.д.
- расширение кругозора, сферы актуальных интересов и способностей.

Личностные результаты:

- обучение планированию, самоконтролю и взаимоконтролю;
- развитие способности эффективно строить взаимоотношения с взрослыми и сверстниками;
- формирование нравственно-этических норм, ценностных ориентиров, установки на здоровый образ жизни;
- развитие личностных ресурсов детей за счет расширения кругозора, сферы актуальных интересов и способностей.

Содержание учебно-методического комплекта «Все цвета, кроме черного» отвечает следующим принципам первичной педагогической профилактики:

- **принцип возрастной адекватности** – соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;
- **принцип опережения** — формирование устойчивости к негативному воздействию среды должно осуществляться заблаговременно, предвзято реальное приобщение ребенка к одурманивающим веществам;
- **принцип комплексности** — у детей необходимо сформировать представление об опасности любых форм использования любых одурманивающих веществ. Дети должны быть твердо убеждены в том, что нет «безвредных» форм наркотизации. Любое одурманивающее вещество – алкоголь, никотин, наркотик — чрезвычайно опасно для его здоровья;
- **принцип альтернативности.** Основная задача: не только и даже не столько предотвращение реальных проб одурманивающих веществ, сколько формирование у ребенка полезных поведенческих навыков и установок, обеспечивающих ему эффективную социальную адаптацию. Конечно, нужно настойчиво формировать у ребенка представление недопустимости использования наркотических и токсикоманических веществ, но и не менее важно показать, как без помощи химических стимуляторов можно сделать свою жизнь интересной и счастливой;
- **принцип информационной безопасности** (принцип «запретной информации»). Это означает, что полностью следует исключить сведения, способные провоцировать интерес детей к одурманивающим веществам, например, рассказ о каких-то «привлекательных» свойствах различных одурманивающих веществ или о способах их применения. Также не следует обсуждать с детьми те аспекты наркотизации, которые неактуальны для их возраста и для конкретной социальной группы. В отношении младших школьников – это ситуации, связанные с использованием наркотиков. Если нет каких-то особенных обстоятельств (к примеру, кто-то в классе уже сталкивался с людьми, использующими наркотические вещества), акцентировать внимание детей на этой теме не стоит. С детьми следует обсуждать только те ситуации, связанные с использованием одурманивающих веществ, которые они уже наблюдали в жизни;
- **принцип практической целесообразности** – содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с формированием у детей навыков

эффективной социальной адаптации, предупреждения раннего приобщения к одурманивающим веществам;

- **принцип модульности структуры** – УМК может использоваться при интеграции в базовые предметные области, во внеклассной работе, как факультативные курсы или при проведении классных часов;
- **принцип динамического развития и системности** – содержание комплекта, цели и задачи обучения на каждом из последующих этапов определяются с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были уже сформированы у детей в ходе реализации предыдущего этапа, учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом.

Формы и методы работы по программе «Все цвета, кроме чёрного»

Работа с комплектом предполагает как индивидуальные, так и коллективные занятия с учащимися. Большинство заданий носит **интерактивный, игровой характер**, выполняя их, подростки могут проявить свои творческие, организационные способности.

Коллективная работа в классе предполагает широкое использование различных вариантов игр.

Игра выполняет целый ряд важных функций:

социализирующую (позволяет подростку «опробовать» различные модели поведения, проверив их эффективность),

коммуникативную (в игре ребята общаются между собой),

диагностическую (игровая деятельность позволяет педагогу выявить возможные проблемы психологического, социального развития того или иного подростка),

коррекционную (игра дает возможность изменить, скорректировать личностные характеристики подростка, при этом процесс изменения проходит естественно и ненавязчиво, незаметно для самого ребенка).

Участники ролевой игры изображают персонажей, действующих в определенных условиях (персонажи и ситуации описаны в задании). Участники игры должны решить поставленную перед ними задачу (избежать ссоры, выработать план действий и т. д.). Результат ребята анализируют вместе, отвечая на вопросы: насколько убедительно они сыграли свои роли, выполнили ли поставленную задачу, как еще могла развиваться ситуация и т. п. Ролевые игры очень эффективны при освоении подростками навыков поведения в сложных ситуациях (в том числе в ситуации, когда подростку предлагают попробовать наркотическое вещество). Ролевая игра снимает психологический барьер, участники учатся сопротивляться внешнему давлению, отказываться от опасного предложения, от кого бы оно ни исходило.

В отличие от ролевой игры, в **сюжетно-ролевой игре** нет четко заданного сценария действий. Обозначаются персонажи, определяется ситуация, в которой они должны взаимодействовать. Развитие же игры и ее конечный результат зависят от схемы поведения, выбранной персонажами. Так, в педагогической профилактике наркотизации сюжетно-ролевые игры могут использоваться для развития коммуникативных навыков,

умения взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в различных жизненных ситуациях.

Образно-ролевые игры позволяют активизировать чувственный опыт подростков, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному событию, явлению, фактору. Они эффективны для отработки навыков самооценки и саморегуляции. Так, в образно-ролевой игре подростки могут изображать различные эмоции и состояния (радость, злость и т. п.).

Мини-тренинги или тренинговые игры направлены на отработку какого-либо конкретного поведенческого навыка.

В работе по программе «Все цвета, кроме черного» используется и метод **проектной деятельности** школьников.

Ребятам предлагается выполнить несколько проектов (исследовательский, информационно-просветительский, творческий) в рамках изучения разных тематических модулей. Так, к примеру, подросткам предлагается провести опрос среди своих сверстников, цель которого — изучение их досуга, круга проблем; подготовить различные коллективные проекты в рамках работы по теме «Секреты сотрудничества». Учитель может расширить по своему усмотрению сферу применения этого метода обучения.

Дискуссионные формы. Дискуссия может быть организована в форме круглого стола, ток-шоу, брейн-ринга и т. п. Выбранный жанр определяет сценарий проведения дискуссии.

При работе педагог должен учитывать 2 фактора.

1. Не регламентировать время на выполнение каждого задания. Это позволяет детям (подросткам) погрузиться в игровую ситуацию, осознать происходящее действие, найти адекватный вариант решения проблемы, выбрать вариант поведения, не задумываясь о том, что задание нужно выполнить как можно быстрее. В данном случае скорость выполнения заданий не принципиальна.

2. Необходимо всегда обсуждать с детьми выполняемые задания. Несмотря на то что многие тесты и упражнения ребята выполняют самостоятельно, учитель всегда должен быть готов помочь, направить ход мыслей подростков. Очень важно, не навязывая своего мнения, подвести детей к верным выводам, поэтому анализируйте результаты вместе с ребятами, подводите итоги на каждом занятии.

Основные направления реализации Программы:

- 2 класс «Учусь понимать себя»
- 3 класс «Учусь понимать других»
- 4 класс «Учусь общаться»
- 5 класс «Учусь владеть собой»
- 6 класс «Учусь сотрудничать с людьми»
- 7-8 класс «Помогая другим, помогаю себе»
- 9 класс «Разумный выбор, правильное решение»
- 10-11 класс «Находим ответы на трудные вопросы»

Тематический план занятий по профилактической программе «Все цвета кроме черного»

класс	Тема занятия	Количество часов
2 класс	1. Твои новые друзья	1
	2. Как ты растешь	1
	3. Что ты знаешь о себе	1
	4. Твое настроение	1
	5. Как ты познаешь мир	1
	6. Твои чувства	1
	7. Как изменить настроение	1
	8. Твои поступки	1
	9. Твои привычки	1
3 класс	1. Что изменилось за год.	1
	2. Как научиться разговаривать с людьми.	1
	3. Что такое интонация.	1
	4. Как научиться преодолевать трудности.	1
	5. Как понять друг друга без слов.	1
	6. Для чего нужна улыбка.	1
	7. Умеешь ли ты дружить.	1
4 класс	1. Что вы знаете друг о друге?	1
	2. Твой класс.	1
	3. Кто твой друг?	1
	4. Как научиться жить дружно.	1
	5. Как помириться после ссоры.	1
	6. Какой у тебя характер	1
	7. Как воспитывать свой характер	1
	8. Как сказать «нет» и отстоять свое мнение.	1
	9. Фантастическое путешествие	1
5класс	1. Режим дня	1
	2. Работоспособность	1
	3. Самоконтроль	1
	4. Как научиться понимать друг друга	1
	5. Организаторские способности	1
	6. Коммуникативные навыки	1
	7. Как избежать конфликтов	1
	8. Твоя будущая профессия	1
6 класс	1. Ответственность	1
	2. Выбор	1
	3. Конфликт	1
	4. Компромисс	1
	5. Здоровый образ жизни	1
	6. Вредные привычки	1
	7. Преступление, умысел	1
	8. Уголовная ответственность, наказание	1
	9. Гражданская позиция	1
	10. Свобода и ответственность	1
7-8	1. Ученье-свет!	1

классы	2. За компанию	1
	3. Можно ли избежать конфликта?	1
	4. О спорте и не только	1
	5. Кто есть кто	1
	6. Наркотики, психоактивные вещества и последствия их потребления	1
	7. Наркотизация молодежной среды	1
	8. Профилактика злоупотребления психоактивных веществ	1
	9-11 классы	1. Вич-СПИДД
	2. Наркотики и СПИДД	1
	3. Профилактический фильм «Красная лента»	1
	4. Соппротивление давлению	1
	5. Последствия употребления наркотиков	1
	6. Репродуктивное здоровье	1
	7. Ответственность перед законом	1
	8. Итоги	1

Учебно-методическое обеспечение:

1. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Все цвета, кроме черного. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников: Пособие для педагогов. — М.: Вентана-Графф, 2002

2. М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова Все цвета, кроме чёрного Рабочая тетрадь «Учусь понимать себя»: 2 класс: - М.: Вентана-Графф, 2013

3. М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова Все цвета, кроме чёрного Рабочая тетрадь «Учусь понимать других»: 3 класс: - М.: Вентана-Графф, 2013

4. М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова Все цвета, кроме чёрного Рабочая тетрадь «Учусь общаться»: 4 класс: - М.: Вентана-Графф, 2013

5. М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Все цвета, кроме чёрного». Книга для родителей М.: Вентана-Графф, 2006