

Государственное бюджетное учреждение  
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
ГБУ ЦППМСП  
Калининского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1  
от 29 августа 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказом № 13 по ГБУ ЦППМСП  
Калининского района Санкт-Петербурга

30 августа 2024 г.

Директор ГБУ ЦППМСП  
Калининского района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ О.В. Баранова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**«Здоровая молодежь»**

Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 15-17 лет

Разработчики:

Пермякова Надежда Михайловна, педагог-психолог  
Нерядихина Наталия Сергеевна, педагог-психолог  
Архипова Нина Валерьевна, педагог-психолог  
Малеева Ольга Сергеевна, педагог-психолог  
Гужва Елена Александровна, педагог-психолог

Санкт-Петербург  
2024 год

## Пояснительная записка.

### Направленность – социально-педагогическая

Программа направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, адаптацию обучающихся к жизни в обществе

**Целевая аудитория программы:** учащиеся 9-10 классов ОУ Калининского района, имеющие особенности развития:

- Выраженные трудности в общении со сверстниками и взрослыми
- Неустойчивый эмоциональный фон
- Неадекватная самооценка
- Отсутствие информированности о проблемах современной молодежи
- Отсутствие навыков решения собственных проблем
- Неблагоприятные семейные отношения
- Выраженные учебные проблемы

### Актуальность

Под поведением высокой степени риска мы понимаем такие формы поведения, которые потенциально или реально могут нанести вред окружающим и самому подростку. Подростковый возраст сам по себе толкает подростков на позиционно-протестное поведение, подросток выходит из семьи, его интересы и ценности перемещаются во вне, на сверстников. Подросток активно осваивает окружающий мир, не всегда отдавая себе разумный отчет в последствиях своего поведения, просто они для него не значимы, он живет «здесь и сейчас». На наш взгляд важно именно в этот период сопровождать подростка, помогать ему решать свои проблемы, понимать себя и окружающих, то есть заниматься профилактикой отклонений в поведении. Данная программа затрагивает многие проблемы, с которыми может столкнуться подросток, и помогает услышать альтернативные мнения, получить необходимую информацию, поддержку и возможность выразить себя. Под профилактикой понимается предоставление целевой аудитории достоверной информации о различных проблемах, с которыми они могут столкнуться, о мерах предосторожности, а также выработка поведения, снижающего риск, и формирование осознанного отношения к собственному здоровью и своей жизни.

**Уровень освоения – общекультурный**

**Объем и срок освоения:** 5 академических часов, срок освоения – месяц.

**Цель** – создание, организация и проведение комплекса мероприятий, направленных на профилактику наркозависимости, распространения ВИЧ-инфекции, на развитие навыков толерантного и ответственного поведения, формирование личной позиции к опасным явлениям среды среди учащихся 9-11 классов образовательных учреждений Калининского района

### Задачи:

1. повышение информированности подростков о негативном воздействии ПАВ на организм и личность человека;
2. повышение информированности подростков о ВИЧ/СПИД;
3. повышение осознания таких процессов, как стигматизация и дискриминация и их негативных социальных последствий, развитие толерантности;

Воспитательные задачи:

4. помощь в раскрытии и выражении собственной позиции к опасным явлениям среды;
5. развитие коммуникативных навыков;
6. развитие умения определять конфликтные ситуации и предотвращать рискованное поведение;
7. формирование мотивации вести здоровый образ жизни;
8. формирование навыков принимать осознанные решения и нести за них ответственность.

**Планируемые результаты освоения:**

- Повышение уровня коммуникативной компетенции участников тренинга
- Увеличение числа учащихся, у которых образ себя и того, какими они хотели бы быть, совпадает с образом человека, заботящегося о своем здоровье
- Развитие навыков рефлексии и контроля эмоционального состояния
- Получение подростками достоверной информации о вреде ПАВ
- Формирование установок толерантного сознания
- Коррекция поведенческих нарушений
- Формирование личных убеждений против употребления наркотиков и негативного отношения к ПАВ

**Организационно-педагогические условия:**

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Формы проведения занятий: мини-лекции, групповые дискуссии, творческие задания, работа в подгруппах.

Условия проведения занятий:

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут. Всего 4 занятия, 4 академических часа.

В каждом занятии можно выделить общие структурные компоненты:

1. Адаптация, снятие эмоционального напряжения, раскрепощение участников, установление контакта.
2. Постановка и обсуждение темы.
3. Практическая отработка теории.
4. Групповая рефлексия. Обсуждение впечатлений от занятия.
5. Завершение занятия.

Материальное обеспечение программы

Флипчарт или доска с мелом. Ватман, листы формата А4, маркеры, фломастеры, шариковые ручки, карточки с заданиями, стикеры, скотч.

**Ведущий:** специалист, имеющий психологическое образование.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

1 года обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Риск	1	-	1	Опрос
2.	ВИЧ/СПИД	1	-	1	Опрос
...	Наркотики	1	-	1	Опрос
	Толерантность	1	-	1	Опрос
5.	Эмоции	1	-	1	Опрос

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**«Здоровая молодежь»**  
**На 2024-2025 учебный год**

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	По плану	По плану	5	5	5	1 час (45 минут)

**Содержание тренинга**

Класс делится пополам и расходится в 2 кабинета. В кабинетах необходим проектор.

Группа делится на 4-5 команд. Все они будут одновременно выполнять задания и зарабатывать баллы в зависимости от ответов.

<b>1 ЗАНЯТИЕ</b>		
№	Название	Необходимые материалы
	Знакомство группы и ведущего	Фломастеры, бумага, бейджи \ скотч и ножницы
	Принятие правил группы	Доска и мел или правила на листе бумаги
	«Мнение»	Карточки ценностей
	Ценности – глупости. Обсуждение	Карточки «глупости»
	Обобщение и вывод	
	Упражнение «Диаграмма»	
<b>2 ЗАНЯТИЕ</b>		
	Бездевушка «Зайка моя»	
	Информационный блок	Фильм «Кубики»
	Рейтинг	Карточки
	Упражнение «Диаграмма»	
<b>3 ЗАНЯТИЕ</b>		
	«Причины»	Мягкая игрушка, доска и мел
	Деление на команды	2 листа А4 и 2 ручки
	«Мифы»	Доска и мел
	«Последствия»	Доска и мел
	Альтернатива	
	*Дополнительно «Эксперимент»	Маркер
	Упражнение «Диаграмма»	
<b>4 ЗАНЯТИЕ</b>		
	Приветствие	Мяч\мягкая игрушка - микрофон
	Упражнение «Белая ворона»	Стикеры на 5 цветов и один белый
	Упражнение «Стереотипы»	листы А4, ручки
	Обсуждение упражнения «стереотипы»	
	Упражнение «Перейти реку»	Список утверждений
	Рефлексия	
	Завершение	Мягкая игрушка - микрофон
<b>5 ЗАНЯТИЕ</b>		

	Я - они	
	Потеряное поколение	А4, ручки по количеству групп
	«Три угла»	
	«Замороженные»	
	«Полный контроль»	А4, ручки по 2 шт
	Анкетирование	Анкеты, ручки
	Завершение «Обратная связь»	

### **Психодиагностические методики**

- 1) Анкеты информированности для подростков
- 2) Метод наблюдения как оценка суждений и навыков

### **Литература**

1. Ананьев В.А., Малыхина Я.В., Васильев М.А., Концептуальные положения социально-психологического мониторинга школьной среды, Спб, 2003, 174с.
2. Боголюбова О.Н. Психология сообществ и ее применение в работе по профилактике ВИЧ / СПИДа // Русский журнал ВИЧ / СПИД и родственные проблемы. М., 2003. т.7. 1. с. 77-79.
3. Дети с девиантным поведением: психолого-педагогическая реабилитация и коррекция. Материалы Всероссийской научно-практической конференции (Саратов, 1991). – М., 1992
4. Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде (утв. Министерством образования и науки РФ от 5 сентября 2011 г.) [Электронный ресурс]: Гарант информационно-правовой портал URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/12090282/> (дата обращения: 13.04.2012).
5. Программа по профилактике поведения высокой степени риска «PRO Здоровый выбор» РОО «Взгляд в будущее», 2005-2009
6. Программа по профилактике поведения высокой степени «Здоровье – выбор молодежи» центра Василеостровского района, 2010-2011