

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бакчарская средняя общеобразовательная школа»
(МБОУ «Бакчарская СОШ»)

ПРИНЯТО

заседанием методического совета

Руководитель МО

 Штейнпрейс Н.А.

Протокол № 1 « 31 » 08 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

«Бакчарская СОШ»

 И.В. Иванов

Приказ № 74/6 « 31 » 08 2023г.



Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Полезные привычки»

для 1-4-ых классов

(общеинтеллектуальное направление)

Составители: учителя начальных классов

1. Пояснительная записка

Данная программа «Полезные привычки» для учащихся 1-4 классов разработана на основе авторской программы «Полезные привычки» (авторы: Т.Б. Гречаная, Л.Ю. Иванова и Л.С. Колесова под редакцией О.Л. Романовой), рекомендованной Министерством образования и науки РФ и является адаптированной.

Составлена составлена на основе примерных программ начального общего образования в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами образования и основной образовательной программы МБОУ «Бакчарская СОШ»

Целью программы «Полезные привычки» является овладение учащимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, а также формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ.

Задачи:

- Предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке и алкоголе; способствовать увеличению знаний учащихся путем обсуждения проблем, связанных с табаком и алкоголем.
- Учить детей лучше понимать самих себя и критически относиться к собственному поведению; способствовать стремлению детей понять окружающих и анализировать свои отношения с ними.
- Учить детей эффективно общаться.
- Учить детей делать здоровый выбор и принимать ответственные решения.
- Помочь школе и родителям в предупреждении приобщения учащихся начальной школы к табаку и алкоголю.

Содержание уроков в «Полезных привычках» развивается по спирали. Параллельно с ростом, развитием, увеличением объема школьных знаний ребенка одни и те же темы расширяются и усложняются, а установки и поведенческие навыки усиливаются и шлифуются.

Методология превентивного обучения отличается от традиционной необходимостью использования методов обучения в группе. Обучение в группе означает, что дети учатся: обмениваться друг с другом информацией и выражать личное мнение; говорить и слушать; принимать решения, обсуждать и совместно решать проблемы. Обучение в группе развивает личностные и социальные навыки, необходимые для эффективного превентивного обучения, формирует установки здорового образа жизни.

Кооперативное обучение - это метод, когда в небольших группах (от 2 до 8 человек) ученики взаимодействуют, решая общую задачу. Совместная работа в небольших группах формирует качества социальной и личностной компетентности, а также умение дружить.

Для успеха любого обучения очень важна психологическая атмосфера. Ее создают: следование правилам поведения, принципам и планам уроков; отсутствие оценочного отношения друг к другу; использование методов обучения в группе.

Правила. Для достижения положительной психологической атмосферы на уроках по превентивному обучению вводятся правила поведения. Правил, как минимум, четыре: внимательно слушай говорящего; не критикуй одноклассника, что бы он ни сказал; если не хочешь говорить, то можешь промолчать; относись к другим так, как ты хочешь, чтобы другие относились к тебе.

Особенностью превентивного обучения является использование интерактивных методов обучения: мозговой штурм, групповая дискуссия, ролевое моделирование, упражнения – энергизаторы.

Описание места в учебном плане

Программа состоит из 33 занятий в год в 1 классе и по 34 занятия в год в 2-4 классе.

Главные принципы программы

Двумя неразрывными элементами школьного образования в области охраны здоровья

являются обучение и воспитание. Овладение знаниями и информацией привычно ассоциируется с обучением. Воспитание детей в области охраны здоровья — это формирование навыков ответственного поведения и формирование здоровых установок или развитие личностной и социальной компетентности.

Превентивное обучение особенно важно для детей младшего школьного возраста. Так как профилактика намного эффективнее среди тех, кто еще не употребляет психоактивные вещества. «Полезные привычки» содержат материалы для детей, учителей и родителей одновременно, так как желательно, чтобы в школе и дома детям говорили о табаке и алкоголе одно и то же. Единообразие информации предупреждает возможность возникновения конфликта ценностей у детей. (сразу надо отметить, что целью программы не является перевоспитание родителей, в сферу профессиональных интересов и компетенции учителя не входит вторжение в частную жизнь семей. Мы стараемся говорить о том, как должно быть, а не обсуждать то, что в действительности происходит в семьях)

«Полезные привычки» являются современной программой превентивного обучения, включающей элементы традиционных подходов (информационный, эмоциональный) и психосоциальных подходов (навыки сопротивления давлению, развитие личностной и социальной компетентности).

Профилактическая программа, реализуемая в ОУ, ориентирована на особенности организации учебного процесса. Занятия не должны напоминать школьные уроки, поэтому из них исключают задания, характерные для традиционных уроков, длительные монологические поучающие высказывания ведущего. Возможны формы реализации содержания программ посредством воспитательных мероприятий: на классных часах, через систему дополнительного образования, кружковую деятельность..

2. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В результате освоения учебного предмета будут формироваться *личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

В сфере личностных универсальных учебных действий будут формироваться внутренняя позиция обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

В сфере регулятивных универсальных учебных действий учащиеся будут овладевать всеми типами учебных действий, направленных на организацию своей работы в образовательном учреждении и вне его, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать её реализацию (в том числе во внутреннем плане), контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- *проговаривать* последовательность действий на уроке;
- *учиться высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с материалом учебника;
- *учиться работать* по предложенному учителем плану

Средством формирования регулятивных УУД служат технология продуктивного чтения и проблемно-диалогическая технология.

В сфере познавательных универсальных учебных действий учащиеся будут учиться воспринимать и анализировать сообщения и важнейшие их компоненты — тексты, использовать знаково-символические средства, в том числе будут учиться действиям моделирования, а также широким спектром логических действий и операций, включая общие приёмы решения задач.

Познавательные УУД:

- *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в условных обозначениях);
- *находить ответы* на вопросы в тексте, иллюстрациях;

- *делать выводы* в результате совместной работы класса и учителя;
- *преобразовывать* информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты.

Средством формирования познавательных УУД служат тексты учебников и их методический аппарат, обеспечивающие формирование функциональной грамотности (первичных навыков работы с информацией).

В *сфере коммуникативных универсальных учебных действий* дети приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию, отображать предметное содержание и условия деятельности в сообщениях, важнейшими компонентами которых являются тексты.

Коммуникативные УУД:

- *оформлять* свои мысли в устной и письменной форме (на уровне предложения или небольшого текста);
- *слушать* и *понимать* речь других;
- *договариваться* с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- *учиться работать в паре, группе*; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу к концу 1-го года обучения

В результате изучения курса обучающиеся получат возможность:

- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения;
- сравнивать признаки людей, находя сходство и различия;
- узнать о богатстве родной культуры;
- показывать связь культуры семьи с культурой народа;
- критически относиться к употреблению табака, алкоголя;
- определять связь поступков и решений;
- объяснять шаги принятия решений;
- узнать о факторах, влияющих на здоровье;
- получить представление о признаках здорового человека;
- получить представление о том, что лекарства могут оказаться полезными и вредными;
- узнать, что пассивное курение вредно для здоровья;
- научиться делать здоровый выбор в ситуации пассивного курения.

Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу к концу 2-го года обучения

В результате изучения курса обучающиеся получат возможность:

- рассказывать о своих вкусах и увлечениях;
- перечислять здоровые увлечения;
- узнавать новое об одноклассниках и находить друзей по интересам;
- тренироваться в невербальном общении;
- научиться использовать вербальные и невербальные компоненты общения для понимания сообщения;
- определять безопасные ситуации и опасные ситуации;
- говорить о разных вариантах решения проблемных ситуаций и их последствиях;
- узнать о вреде сигарет и алкоголя;
- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения.

Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу к концу 3-го года обучения

В результате изучения курса обучающиеся получат возможность:

- узнать о внешности и чертах характера людей;
- получить представление о самооценке;
- научиться оценивать себя;
- узнать о роли уважительных отношений во взаимодействии;
- научиться отстаивать свои интересы в неагрессивной форме;

- узнать о способах неагрессивного отстаивания своей позиции;
- получить представление о возможности отказа в ситуации давления;
- научиться преодолению неуверенности в себе;
- узнать о вредном влиянии курения на здоровье;
- научиться использовать безопасные и интересные способы проводить время;
- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения.

Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу к концу 4-го года обучения

В результате изучения курса обучающиеся получают возможность:

- узнать о качествах, достойных уважения;
- научиться анализировать своих привычек учениками;
- узнать о привычках, укрепляющих здоровье;
- узнать о важных для дружбы условиях, качествах и связи дружбы и социального здоровья;
- познакомиться с видами давления;
- узнать способы сопротивления давлению;
- познакомиться с формами отказа от табака и алкоголя;
- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения.

Контроль и оценка планируемых результатов

Оценка эффективности

Особенностью программы является обязательная оценка эффективности превентивного обучения. Она позволяет

- определить, насколько выполнены поставленные цели и задачи,
- помогает учителю оглянуться назад и осмыслить свои достижения,
- проанализировать слабые и сильные стороны выполненной работы,
- осознать, как его работа повлияла на детей и проблемы школы,
- позволяет в будущем использовать имеющиеся ресурсы более эффективно.

Виды оценки эффективности.

1. Оценка изменений в знаниях, установках и поведении учеников в результате проведенного обучения призвана ответить на вопрос: "Изменилась ли группа детей в результате выполнения поставленных профилактической программой задач?" Ее методы — измерение, а затем сравнение одних и тех же показателей (знаний, установок, поведения детей) до начала и после завершения превентивного обучения.

2. Оценка процесса внедрения профилактической программы (служит для отслеживания качества ее внедрения. отвечает на вопрос: "Осуществлялись ли все необходимые профилактические мероприятия так, как это написано в программе?"

3. Оценка влияния превентивного обучения на коллектив школы отвечает на вопрос: «Какое влияние оказала проведенная профилактическая программа на систему школьного обучения, в которую была включена?»

Инструментами оценки эффективности служат беседа, наблюдение, интервью, фокусная группа, вопросники.

Диагностический инструментарий (см. Приложение)

Диагностический инструментарий, включающий различные вопросники, тесты, диагностики, позволяющие отследить:

- формирование навыка преодоления стресса, управления эмоциями,
- адекватное восприятие общечеловеческих ценностей,
- социальный статус и уровень сплоченности коллектива,
- уровень социально-психологической адаптации ребенка к школе,
- формирование адекватной самооценки,
- уровень информированности о проблеме употребления ПАВ,
- установки ребенка по отношению к употреблению ПАВ.

3. Содержание программы

1 класс

Я - неповторимый человек
Культура моей страны и Я
Чувства
О чем говорят чувства
Множество решений
Решения и здоровье
Нужные и ненужные тебе лекарства
Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор

2 класс

Вкусы и увлечения
Учусь находить новых друзей и интересные занятия
О чем говорят выразительные движения
Учусь понимать людей
Опасные и безопасные ситуации
Учусь принимать решения в опасных ситуациях
Реклама табака и алкоголя
Правда об алкоголе

3 класс

Мой характер
Учусь оценивать себя сам
Учусь взаимодействовать
Учусь настаивать на своем
Я становлюсь увереннее
Когда на меня оказывают давление
Курение

4 класс

Самоуважение
Привычки
Дружба
Учусь сопротивляться давлению
Учусь говорить «нет»
И снова алкоголь
Алкоголь в компании

4. Тематическое планирование 1 класс (33 ч)

Дата	№	Тема урока	Цели и задачи, ЗУН
	1	Вводный урок.	исследование уровня информированности о проблеме употребления ПАВ
	2	Вводный урок. Опрос учащихся.	исследование уровня информированности о проблеме употребления ПАВ
	3	Диагностирование учащихся.	исследовать уровень сформированности ответственного поведения
	4	Упражнения-энергизаторы	Навыки кооперативного обучения, навыки общения
	5-6	Я - неповторимый человек	показать уникальность каждого ученика
	7-8	Тренинг "Я - неповторимый человек"	показать уникальность каждого ученика, самопознание
	9-10	Культура моей страны и Я	показать уникальность культуры и древние корни здорового образа жизни
	11	Упражнения-энергизаторы	Навыки кооперативного обучения, навыки общения
	12-13	Чувства	дать представление о различных чувствах людей и возможности управления ими
	14-15	Тренинг " Секреты общения"	управление эмоциями и стрессом, навыки общения
	16-17	О чем говорят чувства	показать способы предупреждения и преодоления отрицательных чувств
	18-19	Тренинг " О чем говорят чувства"	управление эмоциями и стрессом
	20	Упражнения-энергизаторы	Навыки кооперативного обучения, навыки общения
	21-22	Множество решений	показать многообразие принимаемых людьми решений
	23-24	Тренинг "Множество решений"	критическое мышление и креативность
	25-26	Решения и здоровье	способствовать формированию у детей отношения к здоровью как к ценности
	27-28	Нужные и ненужные тебе лекарства	познакомить с понятиями "лекарство" и "яд"
	29-30	Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор	дать сведения о вреде пассивного курения
	31	Упражнения-энергизаторы	Навыки кооперативного обучения, навыки общения

	32	Опрос учащихся. Пост-тест	исследовать уровень информированности о проблеме употребления ПАВ
	33	Итоговое занятие. Игра "Пойми меня"	обобщение, подведение итогов

2 класс (34 ч)

Дата	№	Тема урока	Цели и задачи, ЗУН
	1	Вводный урок «Что такое полезные привычки?»	исследование уровня информированности о проблеме употребления ПАВ
	2	Опрос учащихся. Пре-тест	исследовать уровень информированности о проблеме употребления ПАВ
	3-4	Тренинги, упражнения-энергизаторы	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
	5-6	Вкусы и увлечения	показать разнообразие вкусов и увлечений
	7	Тренинг " Вкусы и увлечения "	показать разнообразие вкусов и увлечений
	8-9	Учусь находить новых друзей и интересные занятия	показать, что у одноклассников можно многому научиться
	10	Тренинг «Учусь находить новых друзей и интересные занятия»	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
	11-12	О чем говорят выразительные движения	познакомить с выразительными движениями как невербальными средствами общения
	13	Тренинг " О чем говорят выразительные движения"	способы невербального общения
	14	Тренинги, упражнения-энергизаторы	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
	15-16	Учусь понимать людей	показать, что эффективное общение предполагает совпадение вербальных и невербальных компонентов общения
	17	Тренинг "Учусь понимать людей"	способы эффективного общения
	18-19	Опасные и безопасные ситуации	обсудить опасные и безопасные ситуации
	20	Тренинги, упражнения-энергизаторы	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
	21-22	Учусь принимать решения в опасных ситуациях	способствовать рациональному принятию решений
	23	Тренинги, упражнения-энергизаторы	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом

	24-25	Реклама табака и алкоголя	познакомить с рекламными приемами
	26	Тренинги, упражнения-энергизаторы	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
	27-28	Правда об алкоголе	рассказать о действии алкоголя на организм
	29	Тренинги, упражнения-энергизаторы	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
	30	Опрос учащихся. Пост-тест	исследовать уровень информированности о проблеме употребления ПАВ
	31	Диагностирование учащихся.	исследование эмоционального возбуждения
	32	Диагностирование учащихся.	исследование ценностных ориентаций
	33	Диагностирование учащихся.	исследование уровня самооценки
	34	Итоговое занятие. Игра " Пойми меня"	обобщение, подведение итогов

3 класс (34 ч)

Дата	№	Тема урока	Цели и задачи, ЗУН
	1	Вводный урок. Что такое полезные привычки.	исследование уровня информированности о проблеме употребления ПАВ
	2	Пре-тест. Исследование уровня информированности о проблеме употребления ПАВ	исследовать уровень информированности о проблеме употребления ПАВ
	3	Тренинги, упражнения-энергизаторы на формирование навыков общения.	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
	4	Тренинги на формирование навыков управления эмоциями и стрессом.	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
	5-6	Мой характер	поговорить о внешности и чертах характера людей, дать возможность подумать о чертах своего характера
	7-8	Тренинг «Мой характер»	распознавание внешних и внутренних качеств людей
	9	Что такое самооценка. Учусь оценивать себя.	дать понятие о самооценке , предоставить возможность оценить себя
	10	Учусь оценивать себя.	дать понятие о самооценке , предоставить возможность оценить себя
	11	Тренинг «Учусь оценивать себя»	оценивать себя адекватно и стремиться к самосовершенствованию

12-13	Учусь взаимодействовать. Роль уважительных отношений во взаимодействии.	объяснить роль уважительных отношений во взаимодействии, объяснить смысл правила" относись к другим так как тебе хочется, чтобы они относились к тебе
14	Тренинг «Учусь взаимодействовать»	взаимодействовать с другими следует неагрессивно вербальные и невербальные компоненты эффективного общения и взаимодействия
15	Тренинги, упражнения-энергизаторы на формирование навыков общения.	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
16-17	Учусь настаивать на своем. Неагрессивное отстаивание своей позиции.	показать возможность неагрессивного отстаивания своей позиции, дать представление о возможности отказа в ситуации давления
18	Тренинг «Учусь настаивать на своем»	пассивное и агрессивное поведение, неагрессивное отстаивание своего мнения
19	Я становлюсь увереннее. Причины неуверенности в себе.	поговорить о неуверенности в себе и ее причинах, перечислить способы преодоления неуверенности в поведении
20	Я становлюсь увереннее. Способы преодоления неуверенности в поведении.	поговорить о неуверенности в себе и ее причинах, перечислить способы преодоления неуверенности в поведении
21	Тренинг «Я становлюсь увереннее»	распознавание причин и проявлений неуверенности/уверенности в себе
22-23	Когда на меня оказывают давление.	поговорить об источниках влияния и давления, показать положительные и отрицательные последствия влияния, объяснить, что в ситуации давления следует самостоятельно принимать решения
24	Тренинг «Когда на меня оказывают давление»	распознавание давления, которое приносит вред здоровью
25	Тренинги, упражнения-энергизаторы на формирование навыков общения.	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
26	О вреде курения.	познакомить с вредным влиянием курения на здоровье, показать способы безопасного и интересного проведения времени
27	Тренинги на формирование навыков управления эмоциями и стрессом.	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
28	О вреде курения.	описать последствия курения, объяснить, что правдивую информацию о курении можно

			получить у учителя или родителей
	29	Тренинги, упражнения-энергизаторы на формирование навыков общения.	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
	30	Пост-тест. Исследование уровня информированности о проблеме употребления ПАВ	исследовать уровень информированности о проблеме употребления ПАВ
	31	Диагностирование учащихся. Исследование эмоционального возбуждения.	исследование эмоционального возбуждения
	32	Диагностирование учащихся. Исследование ценностных ориентаций	исследование ценностных ориентаций
	33	Диагностирование учащихся. Исследование уровня самооценки	исследование уровня самооценки
	34	Итоговое занятие. Игра " Пойми меня"	обобщение, подведение итогов

4класс (34 ч)

Дата	№	Тема урока	Цели и задачи, ЗУН
	1	Вводный урок. Полезные и вредные привычки.	исследование уровня информированности о проблеме употребления ПАВ
	2	Пре-тест. Исследование уровня информированности о проблеме употребления ПАВ	исследовать уровень сформированности ответственного поведения
	3	Самоуважение. Достижение цели и самоуважение	достижение цели и самоуважение
	4	Самоуважение. Достижение цели и самоуважение	достижение цели и самоуважение
	5	Тренинг "Самоуважение"	способствовать самоуважению детей
	6	Тренинги на формирование навыков управления эмоциями и стрессом.	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
	7	Привычки. Древние корни здорового образа жизни.	показать уникальность культуры и древние корни здорового образа жизни
	8	Тренинг "Мои привычки"	способствовать анализу своих привычек
	9	Тренинги, упражнения-энергизаторы на формирование навыков общения.	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
	10	Дружба. Важные качества дружбы.	перечислить важные качества дружбы здоровья
	11	Тренинг "Дружба"	критерии и навыки дружеских отношений
	12	Тренинги на формирование навыков управления эмоциями и	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления

		стрессом.	эмоциями и стрессом
	13	Дружба. Связь дружбы и социального здоровья.	показать связь дружбы и социального здоровья
	14	Тренинг "Я и мои друзья"	различие положительного и отрицательного влияния в дружеских отношениях
	15	Тренинги, упражнения-энергизаторы на формирование навыков общения.	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
	16	Учусь сопротивляться давлению. Способы сопротивления давлению.	1. познакомить с видами давления 2. обсудить способы сопротивления давлению
	17	Учусь сопротивляться давлению. Способы сопротивления давлению.	1. познакомить с видами давления 2. обсудить способы сопротивления давлению
	18	Тренинг "Учусь сопротивляться давлению"	1. познакомить с видами давления 2. обсудить способы сопротивления давлению
	19	Тренинги на формирование навыков управления эмоциями и стрессом.	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
	20	Учусь говорить "Нет"	научить отказываться в опасных ситуациях
	21	Формы отказа от табака и алкоголя	познакомить с формами отказа от табака и алкоголя
	22	Тренинг "Учусь говорить "Нет"	познакомить с формами отказа от табака и алкоголя
	23	Тренинги, упражнения-энергизаторы на формирование навыков общения.	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
	24	Информация об алкоголе и его рекламе.	повторить информацию об алкоголе и его рекламе
	25	О вреде алкоголя.	повторить информацию об алкоголе и его рекламе
	26	Тренинг "Сопротивление давлению"	познакомить с формами отказа от табака и алкоголя
	27	Алкоголь в компании	познакомить с последствиями употребления алкоголя в компании
	28	Тренинги, упражнения-энергизаторы на формирование навыков общения.	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
	29	Тренинг "Сопротивление давлению"	познакомить с формами отказа от табака и алкоголя
	30	Пост-тест. Исследование уровня информированности о проблеме употребления ПАВ	исследовать уровень информированности о проблеме употребления ПАВ
	31	Диагностирование учащихся. Исследование эмоционального возбуждения.	исследование эмоционального возбуждения

	32	Диагностирование учащихся. Исследование ценностных ориентаций	исследование ценностных ориентаций
	33	Диагностирование учащихся. Исследование уровня самооценки	исследование уровня самооценки
	34	Итоговое занятие. Игра " Пойми меня"	обобщение, подведение итогов

Диагностический инструментарий

Анкета «Определение социально-психологической адаптации ребенка к школе»

Цель: выявить детей с различными формами школьной дезадаптации для определения форм психологического сопровождения.

Ход работы:

В течение двух месяцев педагог-психолог и педагог наблюдают за детьми в игровой и учебной деятельности. В начале второй четверти педагог оценивают каждого ребенка **по семи шкалам:** *учебная активность, успеваемость, поведение на уроке, поведение на перемене, взаимоотношения с одноклассниками, отношение к учителю, эмоциональная сфера.* Каждая шкала содержит шесть качественных характеристик, каждой из которых соответствует своя оценка. Оценки по каждой шкале заносятся в протокол (см. Приложение 3).

Вопросы анкеты:

1. Учебная активность:

0 б. - учебная активность отсутствует;

1 б. – пассивен на уроках, не отвечает или дает всегда неправильные ответы;

2б. - учебная активность носит кратковременный характер, ребенок часто отвлекается, не слышит вопроса;

3б. - редко поднимает руку, но отвечает правильно;

4б. - на уроке работает, положительные и отрицательные ответы чередуются;

5б. - активно работает на уроке, часто поднимает руку, отвечает правильно.

2. Усвоение знаний:

0б. - плохое усвоение программного материала по всем предметам;

1б. - плохое усвоение программного материала по всем предметам, грубые ошибки, большое их количество; средний балл успеваемости (СБУ) < 3,5 баллов;

2б. - частые ошибки, неаккуратное выполнение заданий, много исправлений; СБУ < 3,5 баллов;

3б. - редкие ошибки; СБУ 3,6 ~ 3,9 баллов;

4б. - небольшие помарки, единичные ошибки; СБУ 4 - 4,5 баллов;

5б. - правильное, безошибочное выполнение заданий; СБУ 4,6 - 5 баллов.

3. Поведение на уроке:

0б. - не выполняет требования учителя, большую часть урока занимается посторонними делами;

1б. - выполняет требования учителя формально, вертится, разговаривает;

2б. — часто наблюдается скованность в движениях, позе, напряженность в ответах;

3б. - изредка поворачивается, обменивается короткими репликами с товарищами;

4б. - выполняет требования учителя, но иногда ненадолго отвлекается;

5б. - сидит спокойно, добросовестно выполняет требования учителя.

4. Поведение на перемене:

0б. - часто нарушает нормы поведения: мешает детям играть, нападает на них, кричит, бегают;

1б. - пассивный, движение скованные, избегает контактов с другими;

2б. - не может найти себе занятие, переходит от одной группы детей к другой;

3б. - активность ребенка ограничивается занятиями, связанными с подготовкой к следующему уроку;

4б. - активность выражена в малой степени, предпочитает спокойные игры;

5б. - высокая активность, охотно участвует в коллективных подвижных играх.

5. Взаимоотношения с одноклассниками:

0 б. - проявляет негативизм: постоянно ссорится с детьми, обижает их;

1б. - замкнут, изолирован от других детей, предпочитает одиночество;

- 2б. - предпочитает находиться рядом с детьми, но в контакт с ними не вступает;
- 3б. - контактирует только с некоторыми детьми;
- 4б. - малоинициативен, но легко вступает в контакт, когда к нему обращаются;
- 5б. - общителен, легко контактирует с детьми.

6. Отношение к учителю:

- 0б. - общение с учителем приводит к отрицательным эмоциям: обижается плачет из-за замечаний;
- 1б. - избегает контакта с учителем, при общении с ним теряется, смущается, запинаясь;
- 2б. - выполняет требования учителя формально, не общается с ним, старается быть незаметным;
- 3б. - старательно выполняет требования учителя, но за помощью к нему не обращается;
- 4б. - дорожит хорошим мнением учителя о себе, стремится выполнить его требования, при необходимости обращается за помощью;
- 5б. - проявляет дружелюбие по отношению к учителю, стремится понравиться ему, после урока часто подходит к учителю, общается с ним.

7. Эмоциональное состояние:

- 0б. а) - преобладает депрессивное настроение;
- б) - преобладает агрессивное настроение (вспышки гнева, злости);
- 1б. а) - часто плачет без всяких на то причин;
- б) — часто ссорится с детьми, повышает голос;
- 2б. отрицательные эмоции:
 - а) - тревожность, страхи;
 - б) — обидчивость, вспыльчивость, раздражительность;
- 3б. — эпизодически проявляется сниженное настроение;
- 4б. - преобладает спокойное эмоциональное состояние;
- 5б. - преобладает хорошее настроение, часто улыбается, смеется.

Обработка результатов:

По горизонтали подсчитываемой суммарный показатель для каждого ребенка, на основании которого делается вывод о том, насколько успешно ребенок адаптировался к школе.

- 0-11 баллов** - ребенок попал в зону дезадаптации;
 - 12-23 балла** - ребенок попал в зону субнормальной адаптации;
 - 24-35 баллов** — ребенок успешно адаптировался
- Результаты заносятся в протокол .

Исследование межличностных взаимоотношений в классе

Метод «Социометрии» (Дж. Морено) (модификация для дошкольников и учащихся начальной школы).

Цель: исследовать уровень удовлетворенности межличностными взаимоотношениями в классе, уровень взаимности, сплоченности.

Форма проведения - игра

Ход работы:

Взрослый: «Сегодня мы будем играть в интересную игру «Секрет». По секрету, чтобы никто не знал, все будут дарить друг другу красивые картинки. Ты можешь подарить эти три картинки тем детям, которым захочешь, только каждому по одной» (положительный выбор)

В ходе игры взрослый выясняет у ребенка, почему он выбрал именно этих детей. Все ответы фиксируются.

Обработка результатов:

Ответы ребят заносятся в таблицу. В таблице по вертикали указываются фамилии всех учащихся класса, а по горизонтали - их порядковый номер по списку. На соответствующих пересечениях крестиком обозначают тех, кого выбрал каждый учащийся по трем вопросам.

Затем в таблице подсчитывают количество общих и взаимных выборов у каждого школьника (подсчет производят по вертикали). Далее высчитывается коэффициент удовлетворенности межличностными взаимоотношениями по формуле:

Н
 $K_{\text{ув}} = \text{-----} \times 100\%$

N.
 где M_0 - количество общих выборов,
 $1чГ_в$ - количество взаимных выборов.
 Если $K_{млв}$ 75-100% - уровень удовлетворенности межличностными взаимоотношениями, уровень взаимности и сплоченности **высокий**,
 $K_{млв}$ 50-74% - **выше среднего**,
 $K_{млв}$ 30-49% - **средний**,
 $K_{млв}$ 0-29% - **низкий**.
 Полученные данные полезно сопоставить с результатами систематического наблюдения за жизнью класса и поведением учащихся.

Методика наблюдения за эмоциональным возбуждением

Шкала оценки внешних признаков эмоционального возбуждения включает в себя оценку поведения, внимания, мимики, пантомимики, движений, статистических поз, речи, вегетативных сдвигов.

Поведение	баллы
Безразличие ко всему. Сонливость, зевота. Пониженная реактивность	1
Поведение не отличается от обычного. Деловитость. Сознание направлено на предстоящую соревновательную деятельность (правильное и рациональное исполнение упражнений, тактических приемов и т.п.)	2
Проявляется беспокойство, суетливость. Сознание направлено на возможный конечный результат (итог) соревнования	3
Частая смена настроений, раздражительность	4
Мимика, пантомимика	
Лицо застывшее. Рот полуоткрыт. Глаза полузакрыты	1
Мимика и пантомимика не отличаются от обычных	2
В мимике проявляется некоторое напряжение, незначительные движения губами. Несильная жестикуляция при разговоре	3
Мимика напряженная, челюсти сжаты, желваки на щеках, смещение губ в сторону, закусывание губ, резкие движения головой, частое мигание глаз, немотивированное прищуривание глаз. Бурная жестикуляция	4
Движения	
Движения замедленные, вялые	1
Движения спокойные, слитные, мягкие, как обычно	2
Некоторая резкость, порывистость движений. Лишних движений нет	3
Движения резкие, несоразмерные, сопровождающиеся излишними усилиями. Движения рук иногда сопровождаются движениями всего тела	4
Статистические позы	
Позы неудобные, но не меняющиеся, застывшие статистические положения	1
Позы удобные, непринужденные, оправданные обстоятельствами. Позы удобные, но проявляется тенденция к их неоправданной смене	3
Позы неудобные, частая их смена	4
Речь	
Речь замедленная, вялая, маловыразительная. Тихий	1
Обычная речь	2
Речь более учащенная, более громкая или более выразительная, чем обычно	3
Речь частая. Окончания слов произносятся нечетко. Заметные изменения в интонации голоса	4
Вегетативные сдвиги	
Пульс и дыхание обычные или замедленные. Побледнение кожных покровов лица. Легкое недомогание, ощущение вялости, слабости. Мышцы расслаблены больше чем всегда трудно напрячь их	1

Пульс и дыхание обычные. Цвет лица без изменений. Тонус мышц обычный	2
Пульс несколько учащен (на 5-10 ударов в минуту). Дыхание чаще, чем обычно. Покраснение кожных покровов лица. Тонус мышц обычный или несколько повышен	3
Пульс значительно учащен. Дыхание частое, поверхностное. Повышенное потоотделение. Повышенный диурез (мочеиспускание). Резкое покраснение кожи лица и тела. Мышцы напряжены	4

В каждой группе признаков шкала оценок строится по принципу нарастания внешнего проявления эмоционального возбуждения.

Оценка 2 балла соответствует обычному - фоновому - эмоциональному состоянию, свойственному человеку, находящемуся в спокойной обстановке; оценка 1 балл - недостаточному эмоциональному возбуждению (апатии); оценка 3 балла - повышенному по сравнению с обычным уровнем эмоционального возбуждения;

оценка 4 балла - чрезмерная интенсивность проявления эмоций.

Результат наблюдения заносится в протокол

12 баллов - норма в эмоциональном состоянии.

6-11 баллов - низкий эмоциональный фон.

13-18 баллов - эмоциональное возбуждение.

18-24 баллов - чрезмерное проявление эмоций.

Исследование самооценки Методика «Лесенка»

Цель исследования: определить особенности самооценки ребёнка (как общего отношения к себе).

Материал и оборудование: нарисованная лесенка, фигурка человечка, лист бумаги, карандаш (ручка).

Ребёнку предлагаются семь лесенок из трех ступенек, где верхняя ступенька - позитивная оценка (2 балла), а нижняя - негативная (0 баллов). Ребенка просят отметить крестиком (человечком, кружочком и т.д.) на каждой лесенке свое место «среди всех людей» по уровням, соответственно: «необычные ощущения», «здоровье», «богатство», «развлечения», «дружба», «успех», «сила, влияние на других».

Инструкция: перед тобой семь лесенок, у каждой есть свое название. Первая - «Необычные ощущения», вторая - «Здоровье», третья - «Богатство», четвертая — «Развлечения», пятая — «Дружба», шестая - «Успех», седьмая - «Сила, влияние на других».

На самой верхней ступеньке первой лесенки находится самое «необычное ощущение», на верхней ступеньке второй лесенки находится самое «крепкое здоровье» и т.д. На средней ступеньке находится средний показатель уровня здоровья человека, обычные ощущения, средний материальный достаток и т.д.

На самой низкой ступеньке находится самые обычные ощущения, слабое здоровье, бедность, скучные развлечения, отсутствие друзей и т.д. На какой из ступенек каждой лесенки находится такой же человек, как и ты? Нарисуй человечка на каждой из лесенок.

Анализ: если человечек нарисован на самой верхней из ступенек, ребенок получает 2 балла, средней - 1 балл, низкой - 0 баллов. Общая

- Адекватная самооценка - 6-9 баллов;
- Завышенная самооценка - 10 - 14 баллов;
- Заниженная самооценка — 0-5 баллов.

Прежде всего, обращают внимание, на какую ступеньку ребёнок сам себя поставил. Считается нормой, если дети этого возраста ставят себя на ступеньку «очень хорошие» и даже «самые хорошие» дети. В любом случае это должны быть верхние ступеньки, так как положение на любой из нижних ступенек (а уж тем более на самой нижней) говорит не об адекватной оценке, но об отрицательном отношении к себе, неуверенности в собственных силах. Это очень серьёзное нарушение структуры личности, которое может привести к депрессиям, неврозам, асоциальное

у детей.

Данные заносятся в таблицу

Исследование отношения ребенка к потребителям ПАВ

Опрос «Да - Нет»

Цель: исследование оценочного компонента ребенка по отношению к употреблению ПАВ.

Описание методики

Выяснить каким образом дети оценивают употребление психоактивных веществ, на наш взгляд, возможно, анализируя отношение детей к потребителям табака, алкоголя и наркотиков. Нас интересует, прежде всего, насколько, по мнению детей, влияет употребление того или иного психоактивного вещества на жизнедеятельность потребителя. Если ребенок считает, что потребитель ПАВ может быть носителем важных качеств, реализовывать важные потребности, иными словами, прием психоактивных веществ не мешает нормальному функционированию индивида, можно сделать вывод о высокой степени риска подражания такого ребенка поведению *аддиктов*. И наоборот, убеждение ребенка в невозможности нормального существования потребителя психоактивных веществ является значимым фактором защиты от злоупотребления ПАВ. В качестве критериев, по которым детям предлагается оценить возможности аддиктов, используются идеальные ценности.

Выбор категории «Ценность» не случаен и объясняется тем, что ценности представляют собой ядро внутренней позиции личности, *конгломерат доминирующих мотивов поведения*, и определяют ценность, целенаправленность поведения в жизни человека. Внутренняя позиция личности, как было доказано в многочисленных экспериментальных исследованиях (А.Н.Леонтьев, Л.И. Божович, А.Ядов и др.), взаимодействует с ситуационными мотивами по принципу соподчинения, оказывая тем самым непосредственное влияние на реальное поведение в условиях «Борьбы мотивов».

Список ценностей, наиболее важных для младших школьников, составлен путем сопоставления результатов анализа бесед с детьми 8-10 лет на тему, что для них самое важное в жизни, дополнен такими наиболее часто отмечаемыми в специальной литературе особенностями ценностных ориентации потребителей ПАВ, как «гедонистическая направленность личности», «жажда постоянного получения новых, необычных ощущений». Полученные сведения были «переведены на детский язык» с помощью самих младших школьников, и именно эти формулировки приведены в данной методике.

Форма проведения

Может проводиться в группе (до 15 человек), так и индивидуально.

Процедура

Исследование отношения ребенка к потребителям ПАВ (опрос «Да-Нет»). В групповом варианте дети рассаживаются по одному. Перед каждым лежат три конверта. В первый конверт вложены карточки с номерами ответов (от 1 до 15), два других — пустые, на одном пустом конверте написано ДА (зеленым цветом), на другом - НЕТ (синим). Исследователь предлагает детям ознакомиться с раздаточным материалом.

Инструкция

«Сейчас мы будем играть в игру «Шифровщики». Я буду задавать вопросы, которые «зашифрованы» в цифрах на карточках. Посмотрите, у каждого из вас есть конверт, в котором лежат карточки с цифрами (на нем ничего не написано). Цифры - это номера вопросов. Вы будете доставать номер того вопроса, который я задам. Посмотрим, какие вы внимательные. На вопросы нужно отвечать тоже «шифровкой» - если вы отвечаете на вопрос «ДА», то кладете карточку с номером вопроса в конверт, на котором зеленым написано «ДА», если «НЕТ», то в конверт с НЕТ (показ конвертов). Попробуем. Я задаю первый вопрос, вы достаньте карточку с цифрой один. Первый вопрос - «Ты мальчик?», мальчики кладут карточку с цифрой один в конверт, на котором написано ДА, а девочки в какой? Правильно, синий с НЕТ. Понятно? Все ответили на первый вопрос? Поднимите руку те, кто положил карточку с цифрой один в зеленый конверт. Дальше достаньте карточку 2, второй вопрос...».

Исследователь зачитывает оставшиеся вопросы. Затем собирает конверты (скрепляя скрепкой по два конверта с ответами одного ребенка), (см. Протокол обследования).

Вопросы:

1. Ты - мальчик?
2. Может ли человек, который курит, быть любопытным, получать новые необычные ощущения?
3. Может ли человек, который курит, быть здоровым, никогда не болеть?
4. Может ли человек, который курит, быть богатым, покупать себе все, что захочется?
5. Может ли человек, который курит, постоянно развлекаться, гулять, играть, смотреть телевизор?
6. Может ли человек, который курит, нравиться людям, дружить со всеми?
7. Может ли человек, который курит, хорошо учиться?
8. Может ли человек, который курит, быть сильным, уметь заставить других делать то, что ему нравится, влиять на других?
9. Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку, быть любопытным, получать новые необычные ощущения?
10. Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку) быть здоровым, никогда не болеть?
11. Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку) быть богатым, покупать себе все, что захочется?
12. Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку), постоянно развлекаться: гулять, играть, смотреть телевизор?
13. Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку), нравиться людям, со всеми дружить?
14. Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку), хорошо учиться?
15. Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку), быть сильным, уметь заставить других делать то, что нравится, влиять на других?

После тестирования ответы ребенка заносятся в протокол «Да - Нет» (групповой вариант). За каждый ответ «да» присваивается -1 балл, «нет» - +1 балл.

Работа по программе может считаться эффективной, если значения установки по отношению к употреблению ПАВ являются положительными числами (больше 0) и если они больше соответствующих значений, полученных в результате «входной» диагностики (то есть до начала работы по программе).

Исследование ценностных ориентации

При групповом варианте проведения дети рассказываются по одному. Перед каждым ребенком лежит карандаш (ручка) и набор карточек со схематичным изображением трех человечков, внизу под каждым рисунком написано качество (см. Приложение 3).

Инструкция.

«Вот три человечка. Первый человечек - хорошо учится, второй - нравится другим, со всеми дружит, третий - может купить все, что хочет, он - богатый. Во всем остальном они ничем не отличаются. Каким из этих человечков ты больше всего хотел бы быть? Обведи его в кружочек...

А теперь из оставшихся (не обведенных) человечков на кого тебе хотелось бы больше быть похожим? Подчеркни этого человечка... Теперь проверь, на карточке должен быть обведен один человечек, один подчеркнут. Возьми другую карточку...

Опросные листы каждого ребенка обрабатываются следующим образом: каждая характеристика, обведенная в кружочек, кодируется в протоколе «Ценностные ориентации» 2 баллами.

Подчеркнутая характеристика получает 1 балл.

Выбор отсутствует - 0 баллов

У гармоничных, хорошо адаптированных школьников разница между высшими (для наиболее значимых ценностей) и низшими баллами (для менее значимых ценностей) составляет 4-6 баллов. Если разница между максимальным и минимальным весом ценностей составляет менее 3 баллов, можно говорить о недостаточной дифференцированности системы ценностей и соответственно личностной незрелости, поскольку недифференцированная система ценностей не может полностью выполнять функцию регулятора поведения личности.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Учебно-методическая литература:

Рабочие тетради для детей

Тетради для родителей

Методические пособия для учителей (сборник программ, методические рекомендации по проведению уроков, оценка эффективности, диагностический инструментарий, теоретический материал по проблеме употребления ПАВ)

Использованная литература:

Гусева Н.А. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей. Программа профилактики злоупотребления психоактивными веществами/под научн. ред. Л.М. Шипицыной. - СПб.: Речь, 2005

Калинина Р.Р. Психолого-педагогическая диагностика в детском саду. - СПб.: Речь, 2003

Лебедева Л.Д., Никонорова Ю.В., Тараканова Н.А. Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии. - СПб.: Речь, 2006

Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей. - М.: «Издательство ГНОМ и Д», 2000