

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области
средняя общеобразовательная школа №10
имени Героя России Сергея Анатольевича Хихина
городского округа Чапаевск
Самарской области

**Профилактическая
психолого-педагогическая программа
«Все цвета, кроме черного»**

Составитель: Пивцова Т.Н.
педагог-психолог

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

Категория слушателей: учащиеся 2-4 классов

Срок обучения: 75 часов

Режим занятий: 1 раз в неделю

**Учебно-тематический план
«Все цвета, кроме черного»**

Раздел	Тема	Кол-во часов	Лекционные	Практические	Формы контроля
Учусь понимать себя 2 класс		25	13	12	
1. Твои новые друзья		4			
	1.1. Знакомство с новыми друзьями.		1		
	1.2. Твой режим дня		1	1	
	1.3. Как справиться с трудностями?			1	Рефлексия
2. Как ты растешь		3			
	2.1. Работа твоего организма		1	1	
	2.2. Здоровье и поведение человека		1		Рефлексия
3. Что ты знаешь о себе		2			
	3.1. Изучаем свой организм			1	
	3.2. Режим дня и работоспособность человека		1		Рефлексия
4. Твое настроение		3			
	4.1. Что такое настроение?		1		
	4.2. Изменения настроения		1		
	4.3. Как избавиться от плохого настроения?			1	Рефлексия
5. Как ты познаешь мир		2			
	5.1. Органы чувств		1		
	5.2. Как развивать органы чувств?			1	Рефлексия

6.Твои чувства		3			
	6.1.Что такое чувства?		1		
	6.2.Чувства и здоровье человека		1		
	6.3.Как управлять своими чувствами?			1	Рефлексия
7.Как исправить настроение		3			
	7.1.Сказка «Грусть-тоска»			1	
	7.2.Как исправить плохое настроение?			1	
	7.3.Мир твоих увлечений			1	Рефлексия
8.Твои поступки		2			
	8.1.Хорошие и плохие поступки		1		
	8.2.Примеры для подражания		1		Рефлексия
9.Твои привычки		2			
	9.1.Что такое привычка?		1		
	9.2.Полезные и вредные привычки			1	Рефлексия
10.Игра «Твой день»		1			
	10.1. Урок-обобщение			1	Рефлексия Анкетирование

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

Категория слушателей: учащиеся 2-4 классов

Срок обучения: 75 часов

Режим занятий: 1 раз в неделю

Учебный план «Все цвета, кроме черного»

	Раздел	Кол-во часов	Лекционные	Практические	Формы контроля
	Учусь понимать себя 2 класс	25	13	12	
1.	Твои новые друзья	4	2	2	Рефлексия
2.	Как ты растешь	3	2	1	Рефлексия

3.	Что ты знаешь о себе	2	1	1	Рефлексия
4.	Твое настроение	3	2	1	Рефлексия
5.	Как ты познаешь мир	2	1	1	Рефлексия
6.	Твои чувства	3	2	1	Рефлексия
7.	Как исправить настроение	2	-	3	Рефлексия
8.	Твои поступки	2	2	-	Рефлексия
9.	Твои привычки	2	1	1	Рефлексия
10.	Игра «Твой день»	1	-	1	Рефлексия Анкетирование
Учусь понимать других 3 класс		25	9	16	
1.	Что изменилось за год?	2	1	1	Рефлексия
2.	Как научиться разговаривать с людьми	4	2	2	Рефлексия
3.	Что такое интонация	3	1	2	Рефлексия
4.	Как научиться преодолевать трудности	5	1	3	Рефлексия
5.	Как понять друг друга без слов	5	2	4	Рефлексия
6.	Для чего нужна улыбка	2	1	1	Рефлексия
7.	Умеешь ли ты дружить	2	1	1	Рефлексия
8.	Конкурс знатоков	2	-	2	Рефлексия Анкетирование
Учусь общаться 4 класс		25	6	19	
1.	Что вы знаете друг о друге	3	-	3	Рефлексия
2.	Твой класс	2	-	2	Рефлексия
3.	Кто твой друг	4	3	1	Рефлексия
4.	Как научиться жить дружно	3	1	2	Рефлексия
5.	Как помириться после ссоры	2	1	1	Рефлексия
6.	Какой у тебя характер	2	1	1	Рефлексия
7.	Как воспитать свой характер	4	-	4	Рефлексия
8.	Как сказать «Нет» и отстоять свое мнение	2	-	2	Рефлексия
9.	Фантастическое путешествие	2	-	2	Рефлексия
10.	Конкурс знатоков	1	-	1	Рефлексия Анкетирование
Итого		75	28	47	

Учебная программа
«Все цвета, кроме черного»

Учусь понимать себя (2 класс)

Раздел 1. Твои новые друзья (4 часа)

Знакомство с новыми друзьями. Твой режим дня. Как справиться с трудностями?

Раздел 2. Как ты растешь (3 часа)

Работа твоего организма. Здоровье и поведение человека.

Раздел 3. Что ты знаешь о себе (2 часа)

Изучаем свой организм. Режим дня и работоспособность человека.

Раздел 4. Твое настроение (3 часа)

Что такое настроение? Изменения настроения. Как избавиться от плохого настроения?

Раздел 5. Как ты познаешь мир (2 часа)

Органы чувств. Как развивать органы чувств?

Раздел 6. Твои чувства (3 часа)

Что такое чувства? Чувства и здоровье человека. Как управлять своими чувствами?

Раздел 7. Как исправить настроение (3 часа)

Сказка «Грусть-тоска». Как исправить плохое настроение? Мир твоих увлечений.

Раздел 8. Твои поступки (2 часа)

Хорошие и плохие поступки. Примеры для подражания.

Раздел 9. Твои привычки (2 часа)

Что такое привычка? Полезные и вредные привычки.

Раздел 10. Игра «Твой день» (1 час)

Урок-обобщение.

Учусь понимать других

3 класс

Раздел 1. Что изменилось за год? (2 часа)

Дневник наблюдений. Режим дня

Раздел 2. Как научиться разговаривать с людьми (4 часа)

Слова и чувства. Правила доброго общения.

Раздел 3. Что такое интонация (3 часа)

Слова и интонация. Урок актерского мастерства

Раздел 4. Как научиться преодолевать трудности (4 часа)

Какой Я? Поддержка и помощь в общении. Твой выбор.

Раздел 5. Как понять друг друга без слов (6 часов)

Мимика и жесты. Как мы выражаем эмоции. Практикум невербального общения.

Раздел 6. Для чего нужна улыбка (2 часа)

Когда мы улыбаемся? Учимся улыбаться.

Раздел 7. Умеешь ли ты дружить (2 часа)

Законы дружбы. Скажи мне, кто твой друг...

Раздел 8. Конкурс знатоков (2 часа)

Урок-обобщение.

Учусь общаться

4 класс

Раздел 1. Что вы знаете друг о друге (3 часа)

Расскажи о себе. Твой сосед по парте. Дневник наблюдений.

Раздел 2. Твой класс (2 часа)

Кто важен для меня? Неделя настроения.

Раздел 3. Кто твой друг (4 часа)

Хороший друг. Дружба – это... Что ты ценишь в других?

Раздел 4. Как научиться жить дружно (3 часа)

Почему возникают ссоры. Что делать?

Раздел 5. Как помириться после ссоры (2 часа)

Давайте жить дружно!

Раздел 6. Какой у тебя характер (2 часа)

«Хороший» и «плохой» характер. Твой характер.

Раздел 7. Как воспитать свой характер (4 часа)

«Посеешь поступок – пожнешь привычку...». «Хочу» и «могу». Люди, которыми мы гордимся.

Раздел 8. Как сказать «Нет» и отстаивать свое мнение (2 часа)

Умение сказать «Нет»

Раздел 9. Фантастическое путешествие (2 часа)

Путешествие на другую планету.

Раздел 10. Конкурс знатоков (1 час)

Урок-обобщение.

Аннотация

Проблема наркомании на сегодняшний день одна из самых актуальных в современном обществе. Она волнует педагогов, родителей и многих других неравнодушных людей. И от того, как мы будем решать эту проблему, зависит будущее нашей молодежи и страны в целом.

Закладка установок, способных в дальнейшем повлиять на поведение ребенка в отношении одурманивающих веществ, происходит очень рано – в 4-5 лет. Именно в этом возрасте дети начинают оценивать и регулировать свое поведение, общаться с друзьями, преодолевать первые трудности.

У 5-6-летних детей есть уже первые представления о конкретных одурманивающих веществах. Они видят на улице и по телевидению, как употребляют одурманивающие вещества люди, слышат разговоры взрослых, видят курящих и выпивающих родителей. И дети еще не способны адекватно оценить это. Поэтому очень важно дать им правильную установку, представление о том, что «хорошо», а что «плохо», и задолго до того, как возникнет опасность первого опыта или реального знакомства ребенка с одурманивающими веществами, необходимо сформировать у него устойчивое негативное отношение к употреблению этих веществ.

В то же время эта работа не может вестись «в лоб». Она не должна содержать негативные примеры и ситуации, незнакомые детям. Отталкиваться нужно от того опыта, который имеют дети.

Профилактика наркотизации в младшем школьном возрасте должна быть направлена в первую очередь на формирование у детей навыков эффективной социальной адаптации. Очень важно сформировать у детей культуру здоровья, понимание ценности здорового образа жизни. Только осознание личностной ценности здоровья, его значимости позволяет ребенку понять, почему опасно знакомство с одурманивающими веществами.

Одна из самых важных проблем ранней профилактики – воспитать у ребенка ценностное отношение к здоровью. Ребенку сложно понять, зачем нужно заботиться о здоровье, если оно «и так есть». Прогнозировать же последствия своего отношения к здоровью в настоящем на перспективу способен не каждый взрослый, не говоря уже о ребенке.

Именно поэтому решено было ввести в начальную школу занятия по программе «Все цвета, кроме черного» (авторы Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А.).

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

Задачи:

- формирование у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- расширение знаний детей о правилах здорового образа жизни, воспитание готовности соблюдать эти правила;
- формирование умения оценивать себя и других людей;
- формирование представления об особенностях своего характера, навыков управления своим поведением, эмоциональным состоянием;
- развитие коммуникативных навыков (умения строить свои отношения с окружающими в разных ситуациях, избегать конфликтов);

- формирование умения противостоять негативному давлению со стороны окружающих;
- пробуждение у детей интереса к различным видам полезной деятельности, позволяющей реализовать потребности в признании, общении, получении новых знаний;
- просвещение родителей в вопросах развития у детей представлений о здоровом образе жизни, предупреждения вредных привычек.

Данная программа реализуется в школе через занятия в 2-4 классах и рассчитана на регулярную работу с учащимися по 1 часу в неделю. Каждая тема прорабатывается на 1-6 занятиях с использованием разных приемов. В ходе занятий каждый ребенок использует рабочую тетрадь по программе, в которой он выполняет различные задания.

Способы подачи материалов могут меняться в зависимости от состава и особенностей каждой конкретной группы детей. Занятия проводятся в доступной и интересной для детей форме. Одной из важных форм деятельности в младшем школьном возрасте является игра. А значит, организация игр-тренингов в процессе обучения оптимальна для целенаправленного воздействия на младшего школьника. Через игру у ребенка можно сформировать и культуру здоровья, и здоровьесберегающее поведение. В процессе игры дети постепенно осваивают поведенческие схемы, которые становятся полезными навыками. Подчинение правилам игры дается младшему школьнику довольно легко, ведь игра имеет эмоциональную окраску. В игре развивается мотивационная основа потребностей ребенка. В игре ребенок контролирует свои мимолетные желания, подчиняясь внешнему контролю со стороны других участников игры. Благодаря этому формируется произвольность поведения. Именно поэтому в ходе занятий предусмотрены различные виды игр: сюжетно-ролевая, игра по правилам, образно-ролевая.

Работа по программе «Все цвета, кроме черного» направлена на достижение следующих результатов:

- полученные знания позволят детям понять, почему им надо заботиться о своем здоровье, соблюдать правила здорового образа жизни;
- дети смогут оценивать свой режим с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и корректировать несоответствия;
- дети научатся управлять своим поведением в различных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими;
- дети получат знания и навыки, связанные с предупреждением возможного приобщения к одурманивающим веществам, научатся отказываться от предложений, которые считают опасными.

Литература

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., 2003.
2. Захаров А.И. Как преодолеть страх у детей. – М., 1989.
3. Изард К.Е. Эмоции человека. – М., 1989.
4. Макеева А.Г. педагогическая профилактика наркомании в школе. – М., 1999.
5. Чистякова Г.И. Психогимнастика. – М., 1990.
6. Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. – М., 1986.
7. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Психология. – М., 2000г.