

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 |
|--|---|--------------|------------|--------------|----------------|
| <b>Учусь понимать себя<br/>2 класс</b> |   | <b>25</b>    | <b>13</b>  | <b>12</b>    |                |
| 1. Твои новые друзья                   |   | <b>4</b>     |            |              |                |
|  | 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                      |   | <b>3</b>     |            |              |                |
|  | 2.1. Работа твоего организма                |              | 1          | 1            |                |
|  | 2.2. Здоровье и поведение человека          |              | 1          |              | Рефлексия      |
| 3. Что ты знаешь о себе                |   | <b>2</b>     |            |              |                |
|  | 3.1. Изучаем свой организм                  |              |            | 1            |                |
|  | 3.2. Режим дня и работоспособность человека |              | 1          |              | Рефлексия      |
| 4. Твое настроение                     |   | <b>3</b>     |            |              |                |
|  | 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                 |   | <b>2</b>     |            |              |                |
|  | 5.1. Органы чувств                          |              | 1          |              |                |
|  | 5.2. Как развивать органы чувств?           |              |            | 1            | Рефлексия      |

|                            |                                      |          |   |   |                            |
|----------------------------|--------------------------------------|----------|---|---|----------------------------|
| 6.Твои чувства             |                                      | <b>3</b> |   |   |                            |
|                            | 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 |                                      | <b>3</b> |   |   |                            |
|                            | 7.1.Сказка «Грусть-тоска»            |          |   | 1 |                            |
|                            | 7.2.Как исправить плохое настроение? |          |   | 1 |                            |
|                            | 7.3.Мир твоих увлечений              |          |   | 1 | Рефлексия                  |
| 8.Твои поступки            |                                      | <b>2</b> |   |   |                            |
|                            | 8.1.Хорошие и плохие поступки        |          | 1 |   |                            |
|                            | 8.2.Примеры для подражания           |          | 1 |   | Рефлексия                  |
| 9.Твои привычки            |                                      | <b>2</b> |   |   |                            |
|                            | 9.1.Что такое привычка?              |          | 1 |   |                            |
|                            | 9.2.Полезные и вредные привычки      |          |   | 1 | Рефлексия                  |
| 10.Игра «Твой день»        |                                      | <b>1</b> |   |   |                            |
|                            | 10.1. Урок-обобщение                 |          |   | 1 | Рефлексия<br>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 |
|----|--|--------------|------------|--------------|----------------|
|    | <b>Учусь понимать себя<br/>2 класс</b> | <b>25</b>    | <b>13</b>  | <b>12</b>    |                |
| 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<br>Анкетирование |
| <b>Учусь понимать других<br/>3 класс</b> |   | <b>25</b> | <b>9</b>  | <b>16</b> |                            |
| 1.                                       | Что изменилось за год?                      | 2         | 1         | 1         | Рефлексия                  |
| 2.                                       | Как научиться<br>разговаривать с людьми     | 4         | 2         | 2         | Рефлексия                  |
| 3.                                       | Что такое интонация                         | 3         | 1         | 2         | Рефлексия                  |
| 4.                                       | Как научиться<br>преодолевать трудности     | 5         | 1         | 3         | Рефлексия                  |
| 5.                                       | Как понять друг друга без<br>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<br>Анкетирование |
| <b>Учусь общаться<br/>4 класс</b>        |   | <b>25</b> | <b>6</b>  | <b>19</b> |                            |
| 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<br>дружно                | 3         | 1         | 2         | Рефлексия                  |
| 5.                                       | Как помириться после<br>ссоры               | 2         | 1         | 1         | Рефлексия                  |
| 6.                                       | Какой у тебя характер                       | 2         | 1         | 1         | Рефлексия                  |
| 7.                                       | Как воспитать свой<br>характер              | 4         | -         | 4         | Рефлексия                  |
| 8.                                       | Как сказать «Нет» и<br>отстоять свое мнение | 2         | -         | 2         | Рефлексия                  |
| 9.                                       | Фантастическое<br>путешествие               | 2         | -         | 2         | Рефлексия                  |
| 10.                                      | Конкурс знатоков                            | 1         | -         | 1         | Рефлексия<br>Анкетирование |
| <b>Итого</b>                             |   | <b>75</b> | <b>28</b> | <b>47</b> |                            |

**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.