

Государственное бюджетное учреждение Архангельской области для детей,  
нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи,  
«Центр психолого-медико-социального сопровождения «Надежда»

(ГБУ АО «Центр «Надежда»)



«УТВЕРЖДАЮ»

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 год

**Программа профилактического лектория в образовательных организациях**

2018 г

**\*Для образовательных организаций города Архангельска проводятся только занятия из блока «Профилактика употребления ПАВ», а также «Уроки здоровья» для младшего школьного возраста.**

## **1. Профилактическая работа с несовершеннолетними.**

### **МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (1-4 кл.)**

| <b>1. Уроки здоровья</b>                                  |                  |  |  |
|---|------------------|--|--|
| <b>Название</b>   | <b>Аудитория</b> | <b>Содержание</b>  | <b>Примечание</b>  |
| Цикловая программа<br>«Волшебные уроки в стране Здоровья» | 1-2 класс        | Программа для детей по формированию ответственного отношения к своему здоровью и представления об абсолютной опасности любых форм наркотизации («Путешествие в страну здоровья», «Кожа – главная одежда человека», «Береги око смолоду», «Осанка – стройная спина», «Как сохранить улыбку красивой»)                     | 5 занятий по 40 минут<br><br>Необходимы: доска, мел, листы А4, цветные карандаши<br>Мультимедиа. |
| Цикловая программа<br>«Здоровье начинается с детства»     | 3-4 класс        | Программа для детей по воспитанию бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, обсуждается ценность здоровья, составляющие ЗОЖ, правила сохранения здорового образа жизни через игры, викторины, беседы («Основы здоровья и ЗОЖ», «Чистота – залог здоровья!», «Правильное питание», «Мы выбираем ЗОЖ»). | 4 занятия по 45 минут<br><br>Необходимы: доска, мел, листы А4, цветные карандаши<br>Мультимедиа. |
| <b>2. Профилактика употребления ПАВ</b>                   |                  |  |  |
| «Блезнетвория и Здраволюбия»                              | 1-2 класс        | Игровое занятие с элементами рисования<br><br>Через сказку ведется обсуждение темы вредных веществ (табак и алкоголь) на жизнь и здоровье человека.  | 1 занятие, 45 минут<br><br>Необходимы: доска, мел, магниты, цветные карандаши, листы А4.         |
| «Сказка про мальчика Гаврика и волшебное слово «Нельзя»   | 2-3 класс        | Сказка с обсуждением.<br>С помощью сказочных героев ребята изучают последствия вредных факторов: табакокурение, употребление алкоголя и токсикомания, рассматривают способы отказа при предложении попробовать ПАВ.  | 1 занятие, 45 минут<br><br>Необходимы: доска, мел, магниты, листы А4, цветные                    |

|   |             |   |  |
|---|-------------|---|--|
|   |             |   | карандаши.   |
| «Пассивное курение, ну погоди!»                                     | 1-4 класс   | Занятие с просмотром отрывка из мультфильма «Ну погоди!». Обсуждение вопросов: Что такое табак. Курение как болезнь. Активное курение, пассивное курение. Отношение к курящему человеку.  | 1 занятие, 45 минут<br><br>Необходимы:<br>мультимедиа, доска, мел, листы А4, цветные карандаши.                      |
| <b>3. Компьютер и здоровье</b>                                      |             |   |  |
| «Ребенок и компьютер»   | 3 – 4 класс | Познавательное занятие по информированию детей о вреде и пользе компьютера (освещение причин возникновения компьютерной зависимости, понятие игр. зависимости, + и – стороны работы за компьютером, последствия злоупотребления компьютером, основные правила работы) | 1 занятие, 45 минут<br><br>Необходимы:<br>листы по кол – ву учеников, магниты мел, доска, мультимедиа, цв. карандаши |
| <b>4. Развитие эмоционального интеллекта</b>                        |             |   |  |
| Цикловая программа<br><br>«В мире эмоций»                           | 1-4 класс   | Программа коррекционно-развивающих занятий.<br>1. «Наши чувства и эмоции»<br>2. «Чувства разные нужны, чувства разные важны»<br>3. «Злость»<br>4. «Радость»   | 4 занятия по 45 минут<br><br>Необходимы: доска, мел, листы А4, цветные карандаши.                                    |
| «Любовь - основа жизни»   | 1-2 класс   | Сказка с обсуждением.<br>Определение понятия «любовь», способы выражения любви к окружающим и самому себе, определение роли любви в жизни человека.   | 1 занятие, 45 минут<br><br>Необходимы: цветные карандаши, листы А4.  |
| <b>5. Развитие самосознания, мышления и личностной осознанности</b> |             |   |  |
| Внутренний мир. Сказка «Секреты Енота»                              | 1-2 класс   | Игра-тренинг, направленная на раскрытие внутреннего мира участников, осознание ценности дружбы, обучение контролю своего поведения, решению сложных ситуаций с друзьями.  | 1 занятие, 40 минут<br><br>Необходимы:<br>(ГРУППА НЕ БОЛЕЕ 12 ЧЕЛОВЕК в кругу)<br>свободное место для                |

|  |           |   |  |
|--|-----------|---|--|
|  |           |   | активной игры.   |
| Урок здоровья «Какой я? Какой ты?»                   | 1-2 класс | Игровое занятие. Знакомство с частями тела, осознание у себя положительных сторон личности.   | 1 занятие, 45 минут<br><br>Необходимы: доска, мел, листы А4, цветные карандаши.          |
| «Кем быть?»  | 2-3 класс | Просмотр мультфильма с обсуждением. Воспитательное воздействие на учащихся посредством тематического мультфильма. Активизация навыка осознанного выбора школьника через творческую деятельность                             | 1 занятие, 45 минут<br><br>Необходимы: мультимедиа, доска.                               |
| «Памси учится говорить «Нет»                         | 2-3 класс | Сказка с обсуждением. Рассматриваются ситуации, в которых детям сложно отказывать окружающим, обсуждаются виды группового давления, представляются на практике способы отказа в ситуации, опасной для жизни.                | 1 занятие, 45 минут<br><br>Необходимы: доска, мел, листы А4, цветные карандаши.          |
| <b>6. Выбор жизненных целей и ценностей</b>          |           |   |  |
| «Мое заветное желание»                               | 1-4 класс | Игровое занятие с элементами рисования. За основу занятия взята сказка «Цветик-семицветик». В игре изучается понятие «характер», оцениваются свои черты характера, обсуждаются желания детей для самих себя и других людей. | 1 занятие, 45 минут<br><br>Необходимы: доска, мел, магниты, цветные карандаши, листы А4. |
| «Мой путь к доброте»                                 | 2-3 класс | Занятие в игровой форме с элементами дискуссии. Формирование у детей этических представлений, знаний о добре и зле.   | 1 занятие, 45 минут<br><br>Необходимы: доска, бумага, карандаши (фломастеры).            |
| <b>7. Общение и взаимодействие</b>                   |           |   |  |
| Занятие «Крестики – нолики»                          | 3-4 класс | Занятие на развитие познавательной сферы личности (внимания, мышления, памяти, логического и творческого мышления), навыков взаимодействия, общения.  | 1 занятие, 45 минут<br><br>Необходимы: доска, мел, листы А4, простые карандаши.          |
| Профилактическое занятие «Как узнавать свои чувства» | 1-4 класс | Занятие направлено на развитие потребности понимать свои чувства, что позволит принимать правильные решения в сложной   | 1 занятие, 45 минут, группа 10-15  |

|   |             |  |  |
|---|-------------|--|--|
| использованием элементов программы «ART – тренировка замещения агрессии»  |             | ситуации. Цель занятия: научить несовершеннолетних использовать и применять в повседневной жизни навык узнавать свои чувства.  | человек<br>Необходимы: доска, мел, магниты                                   |
| Профилактическое занятие «Как я попадаю в конфликтные ситуации» с использованием элементов программы «ART – тренировка замещения агрессии»    | 1-4 класс   | Занятие позволяет сформировать у подростка потребность понять какие обстоятельства в жизни делают его более податливым на провокации и менее терпеливым к окружающим. Занятие помогает осознать, что несовершеннолетний делает такого, что провоцирует других на агрессивное поведение и что можно сделать, что бы этого избежать или уменьшить количество таких ситуаций. | 1 занятие, 45 минут, группа 10-15 человек<br>Необходимы: доска, мел, магниты |
| Профилактическое занятие «Как просить извинения» с использованием элементов программы «ART – тренировка замещения агрессии»                   | 1 – 4 класс | Занятие направлено на развитие умения просить извинения, как одного из важных и часто используемых социальных умений в жизни ребенка. Цель занятия: способствовать формированию у детей навыка просить извинения.  | 1 занятие, 45 минут, группа 10-15 человек<br>Необходимы: доска, мел, магниты |
| Профилактическое занятие «Как говорить «спасибо» с использованием элементов программы «ART – тренировка замещения агрессии»                   | 1 – 4 класс | Занятие направлено на развитие умения благодарить, как одного из важных и часто используемых социальных умений в жизни ребенка. Цель занятия: способствовать формированию у детей навыка говорить «спасибо».   | 1 занятие, 45 минут, группа 10-15 человек<br>Необходимы: доска, мел, магниты |
| Профилактическое занятие «Как просить помощи» с использованием элементов программы «ART – тренировка замещения агрессии»                      | 1 – 4 класс | Занятие направлено на развитие умения просить помощи, как одного из важных и часто используемых социальных умений в жизни ребенка. Цель занятия: способствовать формированию у детей навыка просить помощи.  | 1 занятие, 45 минут, группа 10-15 человек<br>Необходимы: доска, мел, магниты |
| Профилактическое занятие «Как начать разговор и презентовать себя» с использованием элементов программы «ART – тренировка замещения агрессии» | 1 - 4 класс | Занятие направлено на развитие умения начать разговор и презентовать себя, как одного из важных и часто используемых социальных умений в жизни ребенка. Цель занятия: способствовать формированию у детей навыка начать разговор и презентовать себя.  | 1 занятие, 45 минут, группа 10-15 человек<br>Необходимы: доска, мел, магниты |
| Профилактическое занятие «Как делать выбор» с использованием элементов программы «ART – тренировка  | 1 – 4 класс | Занятие направлено на развитие умения делать выбор, как одного из важных и часто используемых социальных умений в жизни ребенка. Цель занятия: способствовать формированию у детей   | 1 занятие, 45 минут, группа 10-15  |

|  |            |  |  |
|--|------------|--|--|
| замещения агрессии»  |            | навыка делать выбор.   | человек<br>Необходимы: доска,<br>мел, магниты  |
| <b>8. Коррекционно-развивающие занятия для детей с трудностями в развитии</b>  |            |  |  |
| Цикловая программа<br>«Познать мир!»   | 1-3 класс  | Программа коррекционно-развивающих занятий<br>- личностно-эмоциональное развитие;<br>- комплексное развитие познавательных процессов (мышление;<br>память; внимание; воображение).   | 8 занятий по 30 минут.<br>(ГРУППА 5-9<br>ЧЕЛОВЕК)<br><br>Необходимы: доска,<br>мел, листы А4, цветные<br>карандаши, ручки. |
| <b>9. Профилактические занятия в форме квестов на базе Центра «Надежда» и при выезде в летние оздоровительные лагеря</b> |            |  |  |
| «Мы едем в гости к паровозу Тишке»   | 1-2 классы | Игра по станциям (разминка, сплочение, вопросы ценностных ориентаций, совместная деятельность, развитие логики, внимания, воображения).<br>Заключительная часть: чаепитие.   | 1 занятие, 1,5-2 часа<br>(желательно на базе<br>ГБУ АО «Центр<br>«Надежда»)  |
| «Тайное общество кладоискателей»   | 3-4 классы |  |  |
| Летняя эстафета «Веселые каникулы»   | 1-4 классы | Цель: пропаганда здорового образа жизни, воспитание чувства товарищества, взаимовыручки, творческого мышления, развитие умения работать в команде.<br><br>Программа соревнований включает в себя различные конкурсы, эстафеты, подвижные игры, посвященные здоровому образу жизни. | 1 занятие, 1,5 часа<br><br>3 мяча, спортивные стойки, мегафон, призы победителям и участникам                              |

### СРЕДНИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (5-7 кл.)

#### 1. Уроки здоровья

|  |             |   |   |
|--|-------------|---|---|
| «Вопрос, ответ о ЗОЖ»                        | 5 класс     | Познавательная игра-соревнование. Вопросы по здоровому образу жизни, разгадывание кроссвордов, анаграмм, пословиц.  | 1 занятие, 45 минут<br><br>Необходимы: доска, ручки   |
| «Здоровое питание для тела и ума»            | 5-6 класс   | Информационно-познавательное занятие о полезных и вредных для здоровья продуктах питания, обсуждение принципов правильного питания, просмотр ролика о питании школьника с обсуждением.  | 1 занятие, 45 минут<br><br>Необходимы: мультимедиа, колонки   |
| «Чтоб душа была здорова»                     | 6-7 класс   | Знакомство учащихся с понятием «психологическое здоровье» и способами его поддержания. Осознание взаимосвязи тела и психики. Изучение факторов, негативно влияющих на психологическое здоровье. Рассмотрение способов поддержания и сохранения психологического здоровья. | 1 занятие, 45 минут<br><br>Необходимы: мультимедиа, колонки   |
| <b>2. Профилактика употребления ПАВ</b>      |             |   |   |
| «Энергетический напиток – ресурс или потеря» | 6-7 класс   | Разбор понятия «энергетики», их состав, виды энергетиков, особенности влияния на организм, алкогольные энергетические напитки, смертельные случаи после употребления энергетиков.   | 1 занятие, 45 минут<br><br>Необходимо: мультимедиа с колонками  |
| «Чистые легкие»<br><br>Тематическое занятие  | 5 – 6 класс | Занятие – викторина по предоставлению информации о необратимых последствиях курения через активные формы деятельности (анаграммы, кроссворды, викторины, творческий конкурс).   | 1 занятие, 45 минут<br><br>Необходимо: листы по кол – ву учеников, магниты мел, доска, мультимедиа, цв. карандаши |
| «Скажи здоровью – Да!»                       | 5 – 6 класс | Познавательно-игровое занятие по привлечению внимания к важности и ценности здоровья без вредных привычек, рассматриваются темы вреда курения, алкоголя, опасных для здоровья продуктов (презентация, викторина, беседы, видеоэксперименты).                              | 1 занятие, 45 минут<br><br>Необходимо: мультимедийный проектор, мел, доска, магниты.                              |
| «Наш враг – алкоголь и табак»                | 6-7 класс   | Занятие по отражению негативных последствий алкоголя и табака, развенчивание мифов относительно данных вредных привычек через минилекцию, работу в минигруппах, активные формы деятельности.  | 1 занятие, 45 минут<br><br>Необходимо: листы по кол – ву учеников,  |

|   |           |  |   |
|---|-----------|--|---|
|   |           |  | магниты, мел, доска, мультимедиа, цв. Карандаши                                 |
| «Электронные курительные системы»                         | 7 класс   | Информационное занятие с обсуждением состава ЭКС, влияния на организм, рассмотрение вопросов обмана потребителей и манипуляции с помощью рекламы.  | 1 занятие, 45 минут<br><br>Необходимо: мультимедиа с колонками                  |
| «Как победить дракона?»                                   | 6-7 класс | Изучение уровня информированности о проблеме токсикомании, изменение отношения учащихся к проблеме, выработка и развитие навыков сохранения здоровья. Данное занятие проводится только с целевой группой, в которой был опыт употребления.   | 1 занятие, 45 минут<br><br>Необходимо: мультимедиа с колонками                  |
| <b>3. Компьютер и здоровье</b>                            |           |  |   |
| «Безопасность в интернете»                                | 5-7 класс | Беседа о влиянии компьютера на жизнь человека в современном обществе, о вредном действии компьютера и интернета, об увлечении компьютерными играми и социальными сетями (признаки компьютерной зависимости, влияние на здоровье, общение и сферу интересов).   | 1 занятие, 45 минут<br><br>Необходимо: мультимедиа с колонками                  |
| <b>4. Развитие эмоционального интеллекта</b>              |           |  |   |
| «Вулкан злости»   | 5-7 класс | Занятие направлено на то, чтобы научить детей распознавать эмоцию злости как одну из базовых эмоций человека по вербальным и невербальным проявлениям. Обсудить разрушительное влияние неконтролируемой злости в отношении самого человека и окружающих его людей. Обучить способам конструктивного выражения злости (без драк и обид в коллективе). В целом занятие предполагает создание условий для снижения уровня агрессии обучающихся. | 1 занятие, 45 минут<br><br>Необходимы: доска, мел, листы А4, цветные карандаши. |
| <b>5. Развитие самосознания и личностной осознанности</b> |           |  |   |



|  |             |   |   |
|--|-------------|---|---|
| Профилактическое занятие «Как устоять против давления группы» с использованием элементов программы «ART – тренировка замещения агрессии» | 5-7 класс   | Занятие направлено на развитие умения останавливать попытки окружающих заставить с помощью силы или влияния другого человека что-то сделать, не объясняя причин. Цель занятия: способствовать формированию у детей навыка устоять против давления группы.   | 1 занятие, 45 минут, группа 10-15 человек<br>Необходимы: доска, мел, магниты  |
| Профилактическое занятие «Как использовать самоконтроль» с использованием элементов программы «ART – тренировка замещения агрессии»      | 5 – 7 класс | Занятие направлено на развитие умения различать понятия «гнев» и «агрессия», что научит сознательно контролировать свои действия, мысли, эмоции. Умение использовать навык самоконтроля позволяет вести более осознанную жизнь, избегать ошибок и критических ситуаций. Цель занятия: способствовать формированию у детей навыка использовать самоконтроль. | 1 занятие, 45 минут, группа 10-15 человек<br>Необходимы: доска, мел, магниты  |
| Профилактическое занятие «Как воспринимать неудачи» с использованием элементов программы «ART – тренировка замещения агрессии»           | 5-7 класс   | Занятие направлено на развитие умения адекватно реагировать на не благоприятные события, что позволит контролировать состояние, когда мы не достигаем желаемой цели. Цель занятия: научить несовершеннолетних использовать и применять в повседневной жизни навык правильно реагировать на неудачи.   | 1 занятие, 45 минут, группа 10-15 человек<br>Необходимы: доска, мел, магниты  |
| <b>6. Общение и взаимодействие</b>   |             |   |   |
| «Что такое 5-ый класс»»  | 5 класс     | Занятие по развитию коммуникативных навыков, способствующих приобретению положительного социального опыта. Профилактика проблем адаптации: мобилизация внутреннего ресурса, умения оказывать поддержку себе и другим. Герб класса. Упражнение «Какие мы».   | 4 занятия по 45 минут<br>Необходимы: доска, мел, листы А4, цветные карандаши. |
| «Происшествие»   | 6-7 класс   | Игра – расследование (проводится в кругу):<br>Диагностика взаимоотношений в группе: структура группы, особенности взаимодействия. Желательно присутствие классного руководителя. Сплочение учащихся за счет совместного группового решения задачи.  | 1 занятие, 45 минут   |

|   |            |  |  |
|---|------------|--|--|
| «Сплочение»   | 5-7 класс  | Распределение ролей, вербальная и невербальная коммуникация в группе, эмоциональный контакт в команде, лидерство, взаимодействие.  | тренинг, 1,5-2 часа<br>Необходимо:<br>мультимедиа, колонки                               |
| «Развитие креативности»   | 7 класс    | Групповые упражнения, способствующие переходу от обычной формы мышления к необычной, тренировки подвижности мышления, решению проблемы творческим подходом.  | 1 занятие-тренинг,<br>45 минут   |
| Цикловая программа<br>Тренинг «Формирование социальной компетентности несовершеннолетних средствами программы «ART-тренировка замещения агрессии» | 5 класс    | Цель обучения ART заключается в том, чтобы закрепить позитивные типы поведения, избежать агрессии или заменить агрессивное поведение социально приемлемым. Улучшить способности несовершеннолетних функционировать в обществе, а так же сократить количество случаев проявления гнева.   | 8 занятий по 1-1,5 часа, группа 6-8 человек<br>Необходимы:<br>флипчарт, магниты, маркеры |
| Профилактическое занятие «Как узнавать свои чувства» с использованием элементов программы «ART – тренировка замещения агрессии»                   | 5-7 класс  | Занятие направлено на развитие потребности понимать свои чувства, что позволит принимать правильные решения в сложной ситуации. Цель занятия: научить несовершеннолетних использовать и применять в повседневной жизни навык узнавать свои чувства.  | 1 занятие, 45 минут,<br>группа 10 – 15 человек<br>Необходимы: доска, мел, магниты        |
| Профилактическое занятие «Как я попадаю в конфликтные ситуации» с использованием элементов программы «ART – тренировка замещения агрессии»        | 5-7 класс  | Занятие позволяет сформировать у подростка потребность понять какие обстоятельства в жизни делают его более податливым на провокации и менее терпеливым к окружающим. Занятие помогает осознать, что несовершеннолетний делает такого, что провоцирует других на агрессивное поведение и что можно сделать, что бы этого избежать или уменьшить количество таких ситуаций. | 1 занятие, 45 минут,<br>группа 10 -15 человек<br>Необходимы: доска, мел, магниты         |
| <b>7. Профилактические занятия в форме квестов на базе Центра «Надежда» и при выезде в летние оздоровительные лагеря</b>                          |            |  |  |
| Игра – путешествие «Спасение Аджедан»   | 5-6 классы | Игра по станциям (разминка, сплочение, вопросы ценностных ориентаций, совместная деятельность, развитие логики, внимания, воображения).<br>Заключительная часть: чаепитие.   | 1 занятие, 1,5-2 часа<br>(желательно на базе<br>ГБУ АО «Центр<br>«Надежда»)              |

|                                    |            |  |   |
|------------------------------------|------------|--|---|
| Игра «Наводнение»                  | 7 классы   |  |   |
| Летняя эстафета «Веселые каникулы» | 5-7 классы | Цель: пропаганда здорового образа жизни, воспитание чувства товарищества, взаимовыручки, творческого мышления, развитие умения работать в команде.<br><br>Программа соревнований включает в себя различные конкурсы, эстафеты, подвижные игры, посвященные здоровому образу жизни. | 1 занятие, 1,5 часа<br><br>3 мяча, спортивные стойки, мегафон, призы победителям и участникам |

## СТАРШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (8-11 КЛАСС) И ОБУЧАЮЩИЕСЯ СПО

| <b>1. Уроки здоровья</b>                     |                 |  |  |
|--|-----------------|--|--|
| «Душа и тело»                                | 8-11 класс, СПО | Знакомство с понятием «психологическое здоровье» и способами его поддержания. Осознание взаимосвязи тела и психики. Изучение факторов, негативно влияющих на психологическое здоровье. Рассмотрение способов поддержания и сохранения психологического здоровья. | 1 занятие, 45 минут<br><br>Необходимо: мультимедиа с колонками |
| «Открой себя заново»                         | 10-11, СПО      | Занятие по психосоматике. Обсуждение базовых эмоций, связанных с телом, как они влияют на здоровье тела человека. Как научиться конструктивно их выражать.   | 1 занятие, 45 минут<br><br>Необходимо: мультимедиа с колонками |
| <b>2. Профилактика употребления ПАВ</b>      |                 |  |  |
| «Энергетический напиток – ресурс или потеря» | 8-11 класс, СПО | Разбор понятия «энергетики», их состав, особенности влияния на организм, алкогольные энергетические напитки, смертельные случаи после употребления энергетиков.  | 1 занятие, 45 минут<br><br>Необходимо: мультимедиа с           |

|  |                     |   |   |
|--|---------------------|---|---|
|  |                     |   | колонками   |
| «Курение – опасный эксперимент»              | 7-11 класс,<br>СПО  | Информационное занятие с обсуждением состава сигареты, ЭКС (электронные курительные системы), влияния на организм, рассмотрение вопросов обмана потребителей и манипуляции с помощью рекламы, рекомендации по отказу от курения, парения.   | 1 занятие, 45 минут<br><br>Необходимо:<br>мультимедиа с колонками |
| «Наркомания – путь в никуда»                 | 8-11 классы,<br>СПО | Обсуждение стадий формирования зависимости, причин употребления и альтернатив в пользу отказа от наркотиков, мифы о курительных смесях, влияние наркотиков на организм человека, влияние ПАВ на жизненно важные ценности.<br>Данное занятие проводится только с целевой группой, в которой был опыт употребления. | 1 занятие, 45 минут<br><br>Необходимо:<br>мультимедиа с колонками |
| «Похититель разума» (по алкоголю)            | 8-11 класс,<br>СПО  | Беседа с просмотром фильма и последующим обсуждением. Манипуляция сознанием в СМИ. Пропаганда и скрытая реклама алкоголя. Причины алкоголизации молодежи. Миф об «умеренном» употреблении алкоголя. Влияние алкоголя на организм. Образ позитивного будущего у подростков.  | 1 занятие, 45 минут<br><br>Необходимы:<br>мультимедиа с колонками |
| «Паутина зависимостей»                       | 9-11 класс,<br>СПО  | Профилактическое занятие, на котором поднимаются вопросы формирования зависимостей, в том числе от ПАВ. Рассматриваются виды зависимостей. Обсуждаются конструктивные способы удовлетворения мотивов, являющихся причинами формирования зависимостей.   | 1 занятие, 45 минут<br><br>Необходимы:<br>мультимедиа, колонки    |
| <b>3. Компьютер и здоровье</b>               |                     |   |   |
| «Безопасность в интернете»                   | 8-9 класс           | Беседа о влиянии компьютера на жизнь человека в современном обществе, о вредном действии компьютера и интернета, об увлечении компьютерными играми и социальными сетями (признаки компьютерной зависимости, влияние на здоровье, общение и сферу интересов).  | 1 занятие, 45 минут<br><br>Необходимы:<br>мультимедиа, колонки    |
| <b>4. Развитие эмоционального интеллекта</b> |                     |   |   |

|   |                     |  |  |
|---|---------------------|--|--|
| «Про любовь»  | 8-11 класс,<br>СПО  | Обсуждение с подростками понятий «любовь» и «влюбленность», изучение моделей любви, отработка умения установления личных границ в отношениях с людьми, осознание собственной ценности, уникальности и самодостаточности личности.  | 1 занятие-тренинг, 1,5 часа  |
| <b>5. Развитие самосознания и личностной осознанности</b> |                     |  |  |
| «Свое мнение»   | 10-11 класс,<br>СПО | Беседа с презентацией. Просмотр роликов. Проведение экспериментов.<br><br>Основные темы: подверженность социальному влиянию, конформное поведение и давление группы, примеры манипуляций в рекламе (в том числе реклама ПАВ)   | 1 занятие, 45 минут<br><br>Необходимы: доска, мел, мультимедиа с колонками   |
| «Мое настоящее Я»   | 9-11 класс          | Просмотр и обсуждение видео фрагмента, мини-тестирование. Обсуждение основных понятий: успех, самооценка, уровень притязаний; диагностика собственной самооценки, осознание самоценности.  | 1 занятие, 45 минут<br><br>Необходимые материалы: мультимедиа с колонками, доска, мел  |
| «В капкане экстремизма»                                   | 8-11 класс,<br>СПО  | Занятие нацелено на информирование учащихся о разрушительной деятельности деструктивных религиозных организаций, о влиянии экстремистских сект и культов на личность человека, изучение способов защиты от негативного воздействия деструктивных религиозных формирований. | 1 занятие 45 минут<br>Необходимы: доска, мел, мультимедиа, колонки   |
| «Как совладать со стрессом»                               | 8-11 класс,<br>СПО  | Формирование конструктивных способов разрешения стресса и стрессовых ситуаций (признаки стрессового состояния, конструктивные способы борьбы со стрессом, преодоление стресса, в том числе перед экзаменом.  | 1 занятие-тренинг, 1,5-2 часа<br>мультимедиа, колонки.<br>Желательно: гимнастические коврики, удобная одежда для упражнений. |
| «Школа волонтера»   | 10-11 класс,<br>СПО | Тренинг (проводится в кругу) для АКТИВА класса, ОО, СПО<br>Информация о добровольчестве, деловая игра, разработка и защита проектов по решению социально значимых проблем,   | 1 занятие, 1,5 часа<br>Необходимы: 3 ватмана   |

|   |                     |  |  |
|---|---------------------|--|--|
|   |                     | предложенных участниками.  | и цветные карандаши.<br>Работа в группах.                      |
| <b>6. Выбор жизненных целей и ценностей</b>   |                     |  |  |
| Цикловая программа<br>«Профессия и карьера»   | 9 или 11<br>класс   | Изучение подростками своих профессиональных способностей, склонностей. Изучение мира профессий.<br><br>Развитие умения ориентироваться в профессиональном мире и выстраивать собственный профессиональный путь.  | 4 занятия по 45 минут<br><br>Необходимы: доска, мел, ручки     |
| «На что потратить свою жизнь»   | 10-11 класс,<br>СПО | Психологическая игра. Знакомство обучающихся с понятием ценности и осознание собственных жизненных ценностей.<br>Понятие ценности, выбор жизненных ценностей, образ будущего.  | 1 занятие, 45 минут<br><br>Необходимы:<br>мультимедиа          |
| «Выбор жизненных целей, образ будущего»   | 9-11 класс          | Отработка личной стратегии ответственного поведения в ситуации сложного жизненного выбора, создание положительного образа будущего, техники целеполагания, повышение уверенности в себе.   | 1 занятие, 1,5-2 часа  |
| <b>7. Общение и взаимодействие</b>  |                     |  |  |
| «Конфликты и компромиссы»   | 8-9 класс           | Формирование у учащихся представлений о видах конфликтов, об умении распознавать и прогнозировать конфликтную ситуацию, способности идти на компромисс.  | 1 занятие, 45 минут<br><br>Необходимо: магнит. доска, магниты  |
| «Сплочение»   | 8-11 класс,<br>СПО  | Распределение ролей, вербальная и невербальная коммуникация в группе, эмоциональный контакт в команде, лидерство, взаимодействие.  | тренинг, 1,5-2 часа<br><br>мультимедиа, колонки                |
| <b>8. Повышение самооценки и уверенности в себе, профилактика суицидального поведения</b> |                     |  |  |
| «Возможно все»  | 8-11 класс,<br>СПО  | Профилактика суицидального поведения: осознание учащимися ценности человеческой жизни, развитие позитивного мышления и личной уверенности в совладении с трудными жизненными ситуациями. Просмотр короткометражного фильма «Цирк бабочек», обсуждение, формула позитивного мышления. | 1 занятие, 45 минут<br><br>Необходимы:<br>мультимедиа, колонки |

|  |                    |  |   |
|--|--------------------|--|---|
| «Помочь может каждый»  | 8-11 класс,<br>СПО | Кризисные ситуации в жизни подростка, как их преодолеть. Беседа о ценностях и о жизни как о главной человеческой ценности. Номера телефонов помощи в кризисной ситуации. Ролевая игра «Чем я могу тебе помочь?».   | 1 занятие, 45 минут<br><br>Необходимы:<br>мультимедиа, колонки                                |
| <b>9. Профилактические занятия в форме квестов на базе Центра «Надежда» и при выезде в летние оздоровительные лагеря</b> |                    |  |   |
| Игра «Наводнение»  | 8 класс            | Игра по станциям (разминка, сплочение, вопросы ценностных ориентаций, совместная деятельность, развитие логики, внимания, воображения).<br>Заключительная часть: чаепитие.   | 1 занятие, 1,5-2 часа<br>(желательно на базе<br>ГБУ АО «Центр<br>«Надежда»)                   |
| Летняя эстафета «Веселые каникулы»   | 8-11 классы        | Цель: пропаганда здорового образа жизни, воспитание чувства товарищества, взаимовыручки, творческого мышления, развитие умения работать в команде.<br><br>Программа соревнований включает в себя различные конкурсы, эстафеты, подвижные игры, посвященные здоровому образу жизни. | 1 занятие, 1,5 часа<br><br>3 мяча, спортивные стойки, мегафон, призы победителям и участникам |

\*Занятия проводятся с одним классом в количестве до 25-30 человек, если количество участников не указано в примечании.

**Программа «Формирование культуры полового общения в подростково-юношеском возрасте»  
(занятия для подростков проводит специалист ГАУЗ АО «АККВД» Подростковый специализированный центр профилактики и лечения инфекций, передаваемых половым путем «Ювентус-П»)**

| Название                     | Аудитория   | Содержание  | Примечание                                |
|------------------------------|-------------|---|---|
| «Сексуальность и культура»   | 9-11 классы | Определить представления о культуре полоролевого поведения в современном обществе.<br>Определение понятий... Источники формирования полоролевой культуры. Культурные традиции семьи Русского Севера. Связь уровня развития психики и полового самосознания. Влияние сознания на половой инстинкт. Сознательный выбор. | 1 час<br>Максимальное кол-во человек - 20 |
| «Прекрасная пора взросления» | 9-11 классы | Помочь осознать изменения, характерные для периода созревания, и научить адекватно на них реагировать.<br>Беседа. Половое созревание: особенности психофизиологического развития. Особенности формирования полового сознания и  | 1 час<br>Максимальное кол-во человек - 20 |

|  |             |   |   |
|--|-------------|---|---|
|  |             | полоролевого поведения. Три стадии развития либидо.<br>Проявления половой активности: оценка и управление.  |   |
| «Сотри случайные черты»  | 9-11 классы | Расширить представление о построении взаимоотношений мужчины и женщины на основе знаний их психологических особенностей.<br>Дискуссия<br>Древняя теория о двух силах: Инь и Ян. Представление о женственности и мужественности в разные исторические эпохи.<br>Особенности психологии мужчины и женщины<br>Тест-ситуации на знание мужской и женской психологии | 1 час<br>Максимальное кол-во человек - 20 |
| «Эффективное общение»  | 9-11 классы | Тренинг.<br>Расширить арсенал средств общения, наработать навыки социального взаимодействия для выбора безопасного поведения.   | 1 час<br>Максимальное кол-во человек - 20 |
| «Слагаемое счастливой жизни»                                   | 9-11 классы | Познакомить подростков с морально – нравственными аспектами интимного поведения мужчины и женщины; современными методами предупреждения нежелательной беременности<br>Беседа<br>Контрацепция: определение, история развития, современные методы.  | 1 час<br>Максимальное кол-во человек - 20 |
| «Чтоб не случилась беда»                                       | 9-11 классы | Рассказать о ИППП, способах их профилактики и стиле безопасного поведения<br>Беседа<br>Определение понятия «инфекции, передаваемые половым путем».<br>Пути передачи ИППП.<br>Проявления ИППП.<br>Профилактика ИППП.<br>Возможность и механизмы выбора.  | 1 час<br>Максимальное кол-во человек - 20 |
| «Семья – школа формирования потребности любить и быть любимым» | 9-11 классы | Дать представление о значении, слагаемых и особенностях любви в разные периоды жизни человека.<br>Круглый стол<br>Семья! – что это? Что такое дружба и любовь?<br>Особенности юношеской любви. Любовь и влюбленность. Этапы любви. Ответы на вопросы анонимных записок участников.  | 1 час<br>Максимальное кол-во человек - 20 |

## 2. Профилактическая работа с родителями.

| Тема для обсуждения | Аудитория родителей | Содержание |
|---------------------|---------------------|------------|
|---------------------|---------------------|------------|



| <b>Родительский всеобуч.</b>                             |             |   |
|--|-------------|---|
| «Хотите видеть ребенка успешным – помогите ему»          | 1-4 классы  | Причины, по которым уроки нравятся и не нравятся. Об успехах в школе, об интересе к школе, об отношениях в школе.   |
| «Детская агрессия»                                       | 1-5 классы  | Причины, виды, влияние семейного воспитания, способы работы с агрессией ребенка.  |
| «Какой стиль воспитания выбрать?»                        | 1-4 классы  | Авторитарный, попустительский, демократический, хаотичный и другие стили семейного воспитания и их влияние на развитие личности ребенка. Обсуждение основных ошибок воспитания, формирование основных правил воспитания. Влияние наказания на формирование личности ребёнка.        |
| «Позволить ребенку быть любимым»                         | 1-11 классы | Основная цель формирование мотивации на преобразование взаимоотношений между родителем и ребенком. Темы: родительская любовь, потребности ребенка, допустимость физических наказаний, маски и роли ребенка.   |
| «Поведение детей в зеркале семейных отношений»           | 5-8 классы  | Конфликт и конфликтная ситуация, причины, неконструктивные и конструктивные пути выхода из конфликта.   |
| «Родителям о подростках»                                 | 6-11 классы | Особенности подросткового возраста. Поведение родителей с детьми-подростками. Кризисы становления личности подростка. чувство взрослости, рекомендации родителям.   |
| «Роль отца в воспитании ребенка»                         | 1-5 классы  | Акцентуация внимания на важности мужского воспитания на личность ребенка, предоставление рекомендаций отцам по оптимизации отношений с ребенком в зависимости от пола.  |
| «Гиперактивный ребенок – патология или норма»            | 1-4 классы  | Разделение понятий гиперактивного ребенка и активного. Развитие у гиперактивных детей внимания и волевых функций. Правильное поведение родителя с гиперактивным ребенком, предоставление рекомендаций родителям, направленных на взаимодействие и общение с гиперактивным ребенком. |
| «Влияние вредных привычек родителей на здоровье ребенка» | 1-7 классы  | Информирование о влиянии пассивного курения на организм ребенка, влиянии алкогольных традиций на восприятие и отношение к ПАВ у ребенка в будущем, роли родителей в воспитании детей и заботе об их здоровье.   |
| <b>Опасность повсюду. Как уберечь детей.</b>             |             |   |
| «Опасность экстремистских культов и сект»                | 5-11 классы | Информирование родителей о влиянии экстремистских сект и культов на личность ребенка и подростка. Как защитить детей от негативного воздействия деструктивных религиозных формирований.   |
| «Курительные смеси и другие ПАВ, вызывающие зависимость» | 5-11 классы | Что такое ПАВ, признаки и последствия употребления курительных смесей и других ПАВ. Причины формирования химической зависимости. Принципы профилактики употребления ПАВ.  |

|  |             |   |
|--|-------------|---|
| «Как уберечь детей от употребления ПАВ»                        | 5-9 классы  | Обсуждение факторов риска при общении ребенка с ПАВ, обсуждение факторов защиты, снижающий риск приобщения к ПАВ, предоставление рекомендаций, направленных на предупреждение употребления ПАВ детьми.  |
| «Ребенок и компьютер»  | 1-4 классы  | Зависимость от компьютера: причины, признаки, последствия на разные сферы личности ребенка, влияние компьютерных игр на здоровье ребенка, обсуждения основных правил «общения» ребенка с компьютерами и гаджетами.  |
| «Безопасность в Интернете»                                     | 5-11 классы | Основные темы: плюсы и минусы Интернета, уход от реальности как тревожный признак, симптомы психологической зависимости от компьютера, рекомендации по организации времени пребывания за компьютером.   |
| «Увидеть. Услышать. Не опоздать»                               | 5-11 классы | Кризисные ситуации в жизни подростка, как их распознать и помочь преодолеть. Суицидальное поведение. Рекомендации родителям при наличии кризисного состояния у детей и подростков, как не пропустить признаки возможного наличия суицидальных мыслей, где найти помощь. |
| <b>Ребёнок – школа - родитель.</b>                             |             |   |
| «Как помочь первокласснику адаптироваться к школе»             | 1 классы    | Знакомство родителей с особенностями адаптационного периода в 1 классе, снижение уровня тревожности родителей по поступлению и обучению ребенка в ОУ, предоставление рекомендаций, направленных на успешную адаптацию к 1 классу.                                       |
| «Из 4го в 5ый. Адаптация пятиклассника»                        | 4-5 классы  | Знакомство родителей с особенностями адаптационного периода в 5 классе, снижение тревожности родителей по поводу успехов в обучении ребенка при переходе к среднему школьному звену.  |
| «Ребенок не хочет учиться. Как ему помочь»                     | 5-6 классы  | Основные причины и факторы, снижающие мотивацию к учебной деятельности у ребенка, что делать и на что следует обратить внимание в случаях нежелания учиться. Рекомендации родителям на повышение мотивации к учебному процессу.   |
| «Как помочь ребенку справиться со стрессом в период экзаменов» | 9-11 классы | Понятие «стресс», признаки стрессового напряжения, стадии развития стресса, организация режима дня ребенка, как помочь эффективнее подготовиться к экзамену, законы памяти, психологическая помощь, способы борьбы со стрессом.   |
| «Профориентация»   | 9-11 классы | Основные темы: правила выбора профессии. Ошибки выбора профессии. Анализ «Хочу», «Могу», «Надо» ребенка при определении его на профессиональный путь.   |
| <b>Родителям о родителях.</b>                                  |             |   |
| «Эмоциональное выгорание родителей»                            | 1-11 классы | Информирование родителей о синдроме эмоционального выгорания и его влиянии на детско-родительские отношения. Снятие напряжения,   |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | повышение самооценки. Мотивация родителей на дальнейшую работу над собой и своими отношениями с детьми. |
|--|--|---|

\* Продолжительность собраний 30-45 минут, наличие мультимедиапроектора обязательно.

**Программа «Формирование культуры полового общения в подростково-юношеском возрасте»  
(мероприятия для родителей проводит специалист ГАУЗ АО «АККВД» Подростковый специализированный  
центр профилактики и лечения инфекций, передаваемых половым путем «Ювентус-П»)**

| Тема для обсуждения   | Аудитория родителей | Содержание  |
|---|---------------------|---|
| «Два разных мира: мальчики и девочки»                         | 9-11 классы         | Роль гендерных особенностей в воспитании и обучении мальчиков и девочек. Обсуждение вопросов актуальных для родителей.  |
| «Особенности взросления. Формирование полоролевого поведения» | 9-11 классы         | Информировать родителей о психофизиологических особенностях периода взросления и половой активности подростков. Характеристика периода взросления. Определение понятия «сексуальность» и источники ее формирования. Особенности половой активности подростка и реакции родителей. Стадии формирования полового самосознания и либидо. |

**Тренинг семейного и группового взаимодействия.**

| Тематика занятий          | Аудитория   | Содержание   | Продолжительность   |
|---------------------------|---|--|---|
| «Семейное ориентирование» | Учащиеся от 7 до 15 и их родители (до 20 человек) | Цель: развитие взаимопонимания между участниками игры через освоение различных методов разрешения проблемных ситуаций в составе группы, улучшение детско-родительских отношений посредством совместной игровой деятельности.<br>Формы работы: командная игра по станциям (сплочение, совместная деятельность, творчество и т.д.) | 1 занятие, 2 часа<br>(желательно на базе ГБУ АО «Центр «Надежда») |

**3. Профилактические мероприятия для специалистов общеобразовательных организаций.**

**Лекционно-практические занятия**

| Тема | Содержание | Примечание |
|------|------------|------------|
|      |            |            |

|   |  |   |
|---|--|---|
| «Подходы к профилактике употребления ПАВ. Формы и методы работы с несовершеннолетними»                | Описание основных подходов к профилактике ПАВ среди несовершеннолетних, выделение условий, при которых профилактика оказывается более эффективной.<br>Знакомство с принципами профилактической работы, техниками, приемами, упражнениями, формами и методами в зависимости от возраста несовершеннолетних.   | 2,5 часа<br>Максимальное кол-во человек - 25-30 |
| «Знать, чтобы противостоять. Факторы риска, факторы защиты употребления ПАВ»                          | Причины и механизм формирования химической зависимости. Информация о наиболее распространенных ПАВ в молодежной среде, признаки употребления и влияние ПАВ на организм. Факторы риска приобщения к ПАВ и факторы защиты от ПАВ, которые можно применить к школе и семье, способы реализации факторов защиты. | 1, 5 часа<br>Максимальное кол-во человек - 30   |
| «Влияние экстремистских культов и сект на личность подростка. Причины, последствия и способы защиты». | Информирование педагогов о влиянии экстремистских сект и культов на личность ребенка и подростка, его причинах и последствиях. Изучение способов защиты от негативного воздействия деструктивных религиозных формирований.   | 1 час<br>Максимальное кол-во человек - 30       |
| Акцентуации характера. Особенности работы с детьми и подростками с разными психотипами.               | Знакомство с типами акцентуаций характера. Взаимосвязь выраженных черт характера подростка с процессом формирования личности и поведением человека. Особенности взаимодействия с детьми и подростками, имеющими различные акцентуации характера.   | 1 час<br>Максимальное кол-во человек - 30       |

### Тренинги

| Тема   | Содержание  | Примечание                                   |
|--|---|--|
| «Взгляд на проблемного ребенка»              | Арт-терапевтический тренинг, направлен на осознание своего отношения к проблемному ребенку, раскрытие собственных ресурсов в работе с проблемным ребенком. Способствует налаживанию контакта с трудным ребенком и достижению положительных изменений. | 2 часа<br>Максимальное кол-во человек - 20   |
| «Ребенок – заложник семейного кризиса»       | Понятие семейный кризис (нормативные и ненормативные). Стадии семейного кризиса, развитие кризиса. Проблемы ребенка и особенности семьи в зависимости от стадии кризиса. Возможные стратегии и методы помощи.   | 2 часа<br>Максимальное кол-во человек - 25   |
| «Особенности отвергаемых в коллективе детей» | Обсуждение особенностей отвергаемых детей, роли, которые они выполняют в коллективе, последствия отвержения, психологическая работа, рекомендации учителю и родителю.   | 1,5 часа<br>Максимальное кол-во человек - 20 |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   |   |  |
| «Техники установления позитивных отношений с родителями и детьми. Развитие коммуникативных навыков» | Тренинг направлен на развитие умений проявлять педагогический такт в различных условиях воспитательно-образовательной работы в школьных учреждениях.  | 1,5 часа<br>Максимальное кол-во человек - 20   |
| «Тренинг по саморегуляции как форма работы с детьми»  | Агрессия и эмоциональное напряжение, их влияние на здоровье человека, способы работы со своим состоянием: релаксация, дыхательные техники, изо-техники, визуализация, телесно-ориентированная терапия.  | 2-3 часа<br>Максимальное кол-во человек - 15   |
| «Профилактика и преодоление стрессов»   | Раскрывает теоретические основы по теме «Стресс», предлагаются релаксационные упражнения, упражнения на снятие стресса. Направлен на формирование позитивной установки при работе с детьми с аддиктивным поведением. Содержит арт-терапевтические техники, способствует снятию эмоционального напряжения. | 1,5 часа<br>Максимальное кол-во человек - 15   |
| «Профилактика профессионального выгорания как фактор успешной деятельности»                         | Занятие направлено на осознание своего уровня ПВ и поиск способов его профилактики. В тренинге предусмотрены личные тетради участника занятия, которые позволяют индивидуально проанализировать и спланировать свой личностный рост.  | 1,5-2 часа<br>Максимальное кол-во человек - 15 |
| «Я – женщина. Я – педагог»  | Тренинг направлен на профилактику профессиональной деформации педагога. Рассчитан на группу педагогов-женщин. В ходе тренинга происходит обсуждение личного и профессионального пространства, раскрытие своего женского образа, принятие себя и нахождение новых ресурсов в работе.                       | 1,5 часа<br>Максимальное кол-во человек - 15   |

### Программы

| Название   | Содержание   | Примечание   |
|--|--|--|
| «Профилактика профессионального выгорания специалистов помогающих профессий» | Направлена на преодоление профессионального выгорания. Основные темы: причины и симптомы профессионального выгорания, проработка чувств, эмоций, приемы саморегуляции. | Программа рассчитана на 24 часа (3 рабочих дня)<br>Необходимо:<br>Максимальное кол-во человек – 15 |

### Программа «Формирование культуры полового общения в подростково-юношеском возрасте»

**(мероприятия для специалистов ОО проводит специалист ГАУЗ АО «АККВД» Подростковый  
специализированный центр профилактики и лечения инфекций, передаваемых половым путем «Ювентус-П»)**

| Название   | Содержание   | Примечание                                |
|--|--|---|
| Формирование психосексуальной культуры современного подростка: проблемы и пути решения     | Информировать о психофизиологических особенностях становления сексуальности и факторах, влияющих на формирование полового сознания. Процессы формирования половой зрелости. Психологические особенности пубертатного периода. Особенности половой активности.                | 1 час<br>Максимальное кол-во человек - 20 |
| Интерактивные методы работы с подростками по предупреждению негативных социальных явлений. | Дать представление о тренинговых технологиях работы с подростками. Тренинг. Игры и упражнения <ul style="list-style-type: none"> <li>• на сплочение.</li> <li>• на закрепление полученных знаний о предупреждении социально значимых заболеваний.</li> </ul> Обратная связь. | 1 час<br>Максимальное кол-во человек - 20 |
| Пора взросления и становления полоролевого поведения                                       | Ознакомить с психофизиологическими особенностями подросткового периода. Семинар. Определение понятий «взросление» и «половое поведение» Характеристика периода взросления и становления полоролевого поведения. Роль взрослых в формировании полоролевого поведения.         | 1 час<br>Максимальное кол-во человек - 20 |

- Для проведения любых видов профилактических мероприятий наличие мультимедиапроектора обязательно.