**Программа Территория свободы от ПАВ**

**Аннотация к рабочей программе внеурочной деятельности**

**«Территория, свободная от ПАВ»**

Наиболее важной мы считаем организацию первичной профилактики, направленной на укрепление здоровья и благополучия, на предотвращение возникновения психических расстройств, включая злоупотребления алкоголем, наркотиками и другими психоактивными веществами (ПАВ). Первичная профилактика способствует успешному прохождению человеком своего жизненного цикла на основании укрепления здоровья в широком смысле этого понятия, это не только медицинская или психологическая, а комплексная, межсекторная задача. Она предусматривает повышение компетентности, доступность разнообразных ресурсов и жизненных навыков преодоления редукции источников стресса. А в сфере психического здоровья обучающихся возможны два взаимодополняющих подхода в профилактических вмешательствах: развитие потенциала здоровья и предупреждение нарушений.

Предусмотрено 34 занятия, 1 раз в неделю.

**Цель программы:**

Укрепление личностной способности выдерживать и преодолевать кризисы.

Создание критического, основанного на правдивой информации, отношения к средствам зависимости и потребительскому стилю жизни.

Установление причинно-следственных связей, определяющих возникновение привыкания, а впоследствии и зависимости человеческого (особенно детского) организма от табака, алкоголя и наркотиков, приводящих к серьезным заболеваниям;

Укрепление осознанного отношения к ценности здоровья.

**Задачи:**

1. Формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности;

2. Выработка умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения;

3. Закрепление гигиенических навыков и привычек;

4. Приобщение к разумной физической активности;

5. Обучение умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения

1. **Результаты освоения курса**
2. Личностные результаты будут достигнуты в рамках когнитивного, ценностного и эмоционального, деятельностного (поведенческого) компонентов. В рамках когнитивного компонента будут сформированы: — знания в системе моральных норм и ценностей как условий законопослушного поведения, здорового образа жизни, предупреждения потребления ПАВ; — основы социально-критического мышления, — знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий, правил поведения в ситуациях социального риска, в том числе связанного с употреблением ПАВ;

ориентированность на формирование позитивных моральных и нравственных ценностей, определяющих выбор здорового образа жизни, отрицательного отношения к пробе психоактивных веществ, в том числе наркотиков, меняющих психическое состояние; помощь в социальной адаптации подростка, овладение навыками общения, формирование социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни.

1. Психологический аспект – направленность на коррекцию определённых психологических особенностей личности, способствующих развитию зависимости от употребления наркотических и психотропных веществ.
2. Образовательный аспект – формирование системы представлений и знаний о социально – психологических, медицинских, правовых и морально – этических последствиях злоупотребления психоактивными веществами.

**2. Содержание**

Тема1. Я и здоровье. Вводное занятие, Анкетирование «ЗОЖ», Я и моё здоровье, Привычки и здоровье, Вредные привычки, Курение и здоровье, Причины курения, Употребления ПАВ. Последствия ПАВ и здоровье.

Тема 2. Нет вредным привычкам. Я умею говорить «нет». Что такое привычка, Психология привычки, Вещества, вызывающие зависимость. Как отстоять свою точку зрения? Физиологические последствия вредных привычек. «Здоровый образ жизни», Принятие на себя ответственности за собственный образ жизни, ПАВ как угроза жизни, Кратковременные и длительные последствия вредных привычек, Игра-шоу «Вы рискуете своими легкими», Портрет курильщика, «Мои внутренние ресурсы». Что я знаю о себе. Я – это моё будущее, Мои силы, мои возможности.

Тема 3. Принятие решения и ответственность. Принятие решения и влияние среды. Ролевая игра «Курильная опера». «Истоки здоровья». Психология влияния группы. Компания «Нет вредным привычкам», «Да здравствуют светлые мысли». Я умею говорить «нет».

Тема 4. Мы за ЗОЖ. Письмо сверстнику. «Мы за здоровый образ жизни». Анкетирование по теме: «Здоровый образ жизни».

**Формы и методы работы:**

* тренинговые упражнения
* диагностические процедуры
* Игры

1. **Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № занятия | Наименование тем | Количество часов |
| 1 | Вводное занятие | 1 |
| 2 | Анкетирование «ЗОЖ» | 1 |
| 3 | Я и мое здоровье | 1 |
| 4 | Привычки и здоровье. | 1 |
| 5 | Вредные привычки | 1 |
| 6 | Курение и здоровье | 1 |
| 7 | Причины курения | 1 |
| 8 | Употребления ПАВ. Последствия. | 1 |
| 9 | ПАВ и здоровье | 1 |
| 10 | Что такое привычка | 1 |
| 11 | Психология привычки | 1 |
| 12 | Вещества, вызывающие зависимость. | 1 |
| 13 | Как отстоять свою точку зрения? | 1 |
| 14 | Физиологические последствия вредных привычек. | 1 |
| 15 | «Здоровый образ жизни» | 1 |
| 16 | Принятие на себя ответственности за собственный образ жизни. | 1 |
| 17 | ПАВ как угроза жизни. | 1 |
| 18 | Кратковременные и длительные последствия вредных привычек. | 1 |
| 19 | Игра-шоу «Вы рискуете своими легкими» | 1 |
| 20 | Портрет курильщика. | 1 |
| 21 | «Мои внутренние ресурсы» | 1 |
| 22 | Что я знаю о себе | 1 |
| 23 | Я – это моё будущее | 1 |
| 24 | Мои силы, мои возможности. | 1 |
| 25 | Принятие решения и влияние среды. | 1 |
| 26 | Ролевая игра «Курильная опера» | 1 |
| 27 | «Истоки здоровья» | 1 |
| 28 | Психология влияния группы. | 1 |
| 29 | Компания «Нет вредным привычкам» | 1 |
| 30 | «Да здравствуют светлые мысли» | 1 |
| 31 | Психология воздействия рекламы. | 1 |
| 32 | Я умею говорить «нет!». | 1 |
| 33 | Письмо сверстнику. «Мы за здоровый образ жизни» | 1 |
| 34 | Анкетирование по теме: «Здоровый образ жизни» | 1 |