

Российская Федерация
Красноярский край
Управление образования администрации г. Минусинска
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Открытая (сменная) общеобразовательная школа № 14»
Россия 662600, Красноярский край, г. Минусинск, ул. Штабная, № 26, 2 – 01 – 46

Утверждаю
Директор МКОУ «О(С)ОШ № 14»
Вакулина А. И.
Приказ № 01-05-01 04.09.2017 г.

Программа профилактики ПАВ (табакокурение, алкоголизм, наркомания)

«Линия жизни»

Программа редактирована и дополнена

Пояснительная записка

Концепция программы. Данная программа основана на концепции, которую можно без труда объяснить обучающимся. Стержневым понятием является понятие «единого целого», т. е. здоровье следует понимать как нечто целое, состоящее из взаимозависимых частей. Все, что происходит с одной из частей, обязательно влияет на все остальные части целого. Каждую составную часть необходимо рассматривать в контексте понятия «здоровье в целом».

В целом важен каждый из аспектов здоровья, каждый влияет на все остальные. Каждый аспект освещается в данной учебной программе с целью довести до обучающихся принципы здорового образа жизни. Здоровье — это состояние полного физического, умственного, социального, личностного, духовного, эмоционального и интеллектуального благополучия человека, а не только отсутствие заболевания или немощи.

Название программы «Линия жизни» отражает ее основную идею — формирование гармонично развитой, жизненно компетентной и здоровой личности. Программа сопровождает процесс становления и развития личности учащегося.

Каждый ребенок и взрослый надеется на ободрение и поддержание своих намерений или действий. При получении положительного подкрепления формируется принятие, доверие и в дальнейшем — потребность в здоровом образе жизни. При получении же обратного, получается зачастую и негативный результат — отрицание здорового образа жизни или жизни вообще, как крайнего проявления неприятия.

Существует много направлений, помогающих подросткам в выборе своей «Линии жизни». Одним из таких направлений является образовательная кинезиология («Гимнастика мозга»).

Она представляет собой серию простых движений для интеграции всех зон мозга. Образовательная кинезиология применяется для разрешения самых разнообразных проблем: от трудностей в обучении до острых жизненных кризисов.

Образовательная кинезиология как направление практической психологии привлекательно еще и тем, что практически не имеет ограничений по сравнению с другими подходами. Так, например, у нее нет возрастных границ: в каждом возрасте актуальны упражнения для снятия напряжения, для активации или гармонизации тела и т. д.

И еще один секрет метода состоит в следующем: в гимнастике мозга важно действие, но еще более важно ПОСЛЕДЕЙСТВИЕ. Именно последствие упражнений (балансов) является мощной силой, стимулирующей развитие подростков. Развитие, не зависящее от психолога. Собственное РАЗВИТИЕ.

При использовании упражнений в режиме тренинга выяснилось, что они успешно «работают» и на детей, и на подростков, имеющих нерешенные или решенные неконструктивным образом проблемы, такие как:

- неприятие себя, своей внешности (тела)
- неконтролируемые вспышки агрессии,
- чувство одиночества,
- неумение разобраться в собственных чувствах,
- неспособность осмыслить свою жизнь, выстроить иерархию ценностей,
- конфликты с «родителями» — вечный «подростковый бунт»,
- безответственность, инфантилизм, слабоволие.

Актуальность. Обучающиеся естественным путем через определения своей индивидуальной НАСТРОЙКИ, правильной постановки цели формируют способность осознанно действовать, видеть причинно-следственные связи между событиями. Определение «движения» к своей цели помогает размышлять о своем предназначении, исследуя собственные способности и возможности.

Поэтому образовательная кинезиология с детьми и подростками становится сегодня особенно актуальна, т.к. превращает момент обучения, достижения цели в увлекательное путешествие с забавными и веселыми упражнениями, которые помогают еще «притягивать плюсы, отталкивая минусы».

Для подростков положительный эмоциональный аспект гимнастики мозга (все упражнения и балансы выполняются только при наличии положительных эмоций) является дверью к их личностному ресурсу. Систематическое выполнение упражнений так же позволяет подросткам накопить силы, открыть новые возможности для творческого конструктивного изменения реальной ситуации. И, открыв в себе ресурс, подросток переключается на события своей жизни, позволяет высвободить творческую энергию воображения, энергию позитива. Все это силы, которые помогут ребенку и подростку конструктивно изменять свою жизнь.

Цели данной программы:

- предупреждение употребления психоактивных веществ обучающимися школы;
- обучение навыкам ответственного отношения к своему здоровью.

Задачи:

- Способствовать формированию положительного «образа Я»;
- Привить навыки эффективного общения;
- Способствовать осознанию обучающимися своих ценностей;
- Сформировать навыки постановки и достижения цели;
- Сформировать навыки сопротивления социальному давлению.

Целевая группа: обучающиеся 8 - 12 классов.

Ожидаемые результаты:

1. Повышение уровня развития умений и навыков:
 - уверенного позитивного поведения;
 - конструктивного общения между собой и со взрослыми;
 - отстаивания и защиты своей точки зрения;
 - осознанного и уверенного умения сказать: «Нет».
2. Повышение общей культуры поведения и формирование образа социально успешного молодого человека.

Основные мероприятия по реализации программы

№п/п	Номер занятия	Наименование мероприятие	Форма проведения	Сроки проведения	Ответственный
1	Подготовительное занятие	Изучение личностных особенностей обучающихся	Диагностика	Сентябрь-октябрь	Педагог-психолог, классные руководители
Занятия с использованием образовательной кинезиологии					
2	1 занятие	«Кто Я? Какой Я?»	Занятие-тренинг	октябрь	Педагог-психолог
3	2 занятие	Где я сейчас? Где я хочу оказаться?	Занятие-тренинг	ноябрь	Педагог-психолог
4	3 занятие	Как взаимодействует тело и мозг.	Занятие-тренинг	декабрь	Педагог-психолог
5	4 занятие	Части, из которых складывается образ жизни.	Занятие-тренинг	январь	Педагог-психолог
6	5 занятие	Балансировка системы «Мозг и Тело».	Занятие-тренинг	февраль	Педагог-психолог
7	6 занятие	Чувства в жизни и их балансировка	Занятие-тренинг	март	Педагог-психолог
8	7 занятие	Как применять полученные навыки	Тренинг	апрель	Педагог-психолог
9	8 занятие	Мой личный план жизни	Подведение итогов	май	Педагог-психолог, классные руководители