

Управление образования администрации Ростовского муниципального района
Ярославской области

**МУ Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи «Содействие»**



Дополнительная общеобразовательная программа «Ступеньки здоровья»

Авторы программы:

**Дувакина Ольга Викторовна,
педагог-психолог МУ Центра «Содействие»**

**Малова Дарья Николаевна,
педагог-психолог МУ Центра «Содействие»**

**г. Ростов
2018 г**

Пояснительная записка

Младшие подростки в возрасте 10 - 12 лет – учащиеся 5-го и 6-го класса – это младший подростковый возраст, возраст поиска, в том числе и возраст первых проб. Предварительное исследование показало, что именно в этот период дети могут приобщиться к систематическому курению. Известно, что в младшем подростковом возрасте ведущим видом деятельности является общение со сверстниками. Это следует учитывать при организации профилактической деятельности с подростками. Общение должно быть встроено в структуру занятий и организовано в соответствии с теми аспектами, которые актуальны и в рамках профилактики табакокурения, и сообразны возрасту. Не случайно причины курения, его последствия, мифы о пользе курения не провозглашаются ведущими программы, а выносятся на групповое обсуждение, ведущий только управляет этим процессом.

Программа тренинговых занятий по профилактике табакокурения для обучающихся 5-6 классов «Ступеньки здоровья» направлен на формирование у учащихся установки на здоровый образ жизни и навыков ответственного поведения, снижающего вероятность приобщения к употреблению табака. По статистическим данным, возраст приобщения к курению составляет 8-11 лет, поэтому существует необходимость профилактики именно с младшими подростками. Одним из способов решения данной проблемы является проведение курса занятий в режиме тренинга, как наиболее эффективной формы обучения, позволяющей самостоятельно исследовать, размышлять, приобретать опыт и отрабатывать навыки.

Данная программа может представлять интерес для социальных педагогов, педагогов-психологов, а также педагогов, заинтересованных в ведении профилактической деятельности. Достоинствами данной программы мы считаем его доступность для использования педагогами, не имеющими специальной подготовки, при этом, программа имеет достаточно высокую результативность.

При разработке тренинговых занятий по профилактике табакокурения для обучающихся 5-6 классов «Ступеньки здоровья» был использован отечественный и зарубежный опыт, свидетельствующий о том, что в области профилактики наиболее предпочтительными являются программы, направленные на пропаганду здорового образа жизни и ориентированные на применение социально-психологического тренинга. С другой стороны, основой всех профилактических мероприятий признаётся информационно-когнитивное (образовательное) направление.

Цель программы: формирование у обучающихся установок на здоровый образ жизни и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака.

Задачи:

1. предоставление объективной, соответствующей возрасту информации о влиянии табакокурения на организм и качество жизни человека;
2. формирование отношения к здоровью как важнейшей общечеловеческой ценности;
3. выработка навыков асертивного поведения;
4. развитие коммуникативных и творческих способностей.

Адресаты: младшие подростки в возрасте 10 - 12 лет – учащиеся 5-го и 6-го класса

Форма проведения занятий:

- лекции;
- обучающие занятия с элементами тренинга.

Результаты реализации:

1. получение обучающимися систематизированных знаний о вреде табакокурения;
2. овладение обучающимися навыками ассертивного поведения;
3. формирование установки на ЗОЖ.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Введение в проблему	1,5
2	Почему люди курят?	1,5
3	Последствия курения	1,5
4	Я хозяин своей судьбы	1,5
5	Уверенное поведение. Умение сказать «нет»	1,5
6	Сделай правильный выбор	1,5
ИТОГО:		9