

Государственное бюджетное учреждение
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Московского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогический совет
ГБУ ЦППМСП
Протокол № 3 от «26» августа 2025г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБУ ЦППМСП
Шкапова Л.В.
Приказ № 94 от 26.08.2025 г.

Дополнительная общеобразовательная программа
для обучающихся 7-9 классов
«Профилактика социальных рисков»

Составитель:
педагог-психолог
Кочнева Т.И.

Санкт-Петербург
2025

1. Введение.

Актуальность.

Актуальность данной программы объясняется тем, что в настоящее время наблюдается неуклонное увеличение количества людей, подверженных всевозможным формам зависимостей, в том числе алкоголя и курения, а также омоложение и феминизация этого контингента.

На сегодняшний момент информационное поле насыщено рекламной продукцией, не только негативно влияющей на становление ценностных ориентаций формирующейся личности, но прямо или косвенно рекламирующей формы зависимого поведения.

Эта рекламная атака проходит на фоне деструктивного воздействия средств массовой информации, что усиливает её разрушительное воздействие на неустойчивую психику подростка, провоцирует уход от реальной жизни и формирование различных видов зависимого поведения.

Данная ситуация вызывает необходимость активной профилактики возможных социальных рисков.

Значимость программы.

Данная программа подчёркивает важность активного способа познания, как метода, побуждающего обучаемого принимать на себя ответственность, определять ценность полученной информации и приобретённого опыта.

Программа предполагает: информационные сообщения, групповые дискуссии, практические задания и упражнения.

Данная программа профилактики социальных рисков составлена таким образом, что представляет собой гибкую структуру, рассчитанную на профилактическую работу, осуществляемую в рамках класса.

Цели программы.

Снижение влияния социальных рисков через формирование у подростков позитивной направленности на здоровый образ жизни.

Задачи программы:

1. Профилактика употребления курения и алкоголя среди подростков.
2. Информирование подростков о последствиях употребления курения и алкоголя.
3. Ознакомление учащихся с закономерностями возникновения разного вида и элементов зависимого поведения.
4. Информирование о целях и методах воздействия СМИ и рекламы на сознание человека.
5. Формирование и закрепление представлений у учащихся о понятии «здоровья», включающего в себя три компонента: физическое здоровье, психологическое здоровье и социальное здоровье. Их взаимосвязь между собой.
6. Формирование установок на ведение здорового образа жизни, исключая формы зависимого поведения: физическая активность, рациональное сбалансированное питание, толерантное ответственное отношение к себе и окружающим, стрессоустойчивость и самоактуализация.

Адресат программы.

Программа рассчитана на учащихся 7-х классов. Программа предполагает занятия с группой до 25 человек, а также может быть использована в индивидуальной и подгрупповой (2-3 чел.) работе с подростками.

Диагностическое обследование.

Анкетирование обучающихся (см. Приложения) в начале и конце занятия.

2. Учебно-тематический план.

Содержание курса	Всего часов	Лекционное сообщение	Практическое занятие
Организация проведения занятий через представителей школы (куратор, социальный	1 час	-	-

педагог, завуч и др.).			
Занятие 1. Понятие о здоровье. Три компонента: физическое здоровье, психологическое здоровье, социальное здоровье. Их взаимосвязь. Что означает быть здоровым. Психогигиена. Практические упражнения.	1 час	0,5 часа	0,5 часа
Занятие 2. Правила ведения здорового образа жизни: - физическая активность; - рациональное сбалансированное питание; - толерантное отношение к себе и окружающим; - стрессоустойчивость; - самоактуализация. Формирование первичных навыков целеполагания, ответственного поведения при выборе образа жизни. Причины и закономерности возникновения различных форм и элементов зависимого поведения. Виды зависимостей: компьютерная, игровая зависимость, зависимости от курения, алкоголя. Их последствия.	1 час	0,5 часа	0,5 часа
Анализ результативности, написание заключения, составление рекомендаций.	1 час	-	-
Ознакомление с заключением педагогического состава школы (классный руководитель, социальный педагог, директор ОУ).	1 час	-	-
ВСЕГО часов:	5 часов	1 час	1 час

3. Содержание программы.

I этап - Организационный.

Цель: создание условий для проведения программы. Время: 1 час.

Ход: ведущий связывается и договаривается с представителями ОУ, ответственными за реализацию программы: завучем, социальным педагогом, психологом, классным руководителем о сроках проведения занятий, условиях проведения. Ведущий предоставляет школе бланки, необходимые для проведения занятий: бланк-разрешение от родителей, образец анкеты для учащихся (для ксерокопирования по количеству учащихся).

II этап - Проведение занятий.

Цель: проведение цикла занятий.

Ход: на базе ГБОУ или ЦППМСП проводится цикл занятий с учащимися 7-х классов.

Занятие №1. Тема: Понятие о здоровье. Три компонента: физическое здоровье, психологическое здоровье, социальное здоровье. Их взаимосвязь. Что означает быть здоровым. Психогигиена.

Цели: 1. Выяснить существующие в группе представления о здоровье, здоровом образе жизни.

2. Сформировать у учащихся четкое представление о понятии «здоровье», здоровом образе жизни.

3. Выработка навыков противостояния негативному эмоциональному внешнему воздействию.

4. Формирование первичных навыков целеполагания, ответственного поведения при

выборе образа жизни.

5. Рассказать о целях, средствах и методах воздействия СМИ и рекламы на сознание человека.

Психогигиена.

Ход проведения занятия № 1:

1. Представление ведущих. Принятие правил работы в группе.

Цель: Установление контакта с группой. Создание условий для эффективного проведения занятий.

Время: 5 минут.

Ход: Знакомство. Представление ведущего. Представление участников - упражнение «Знакомство»: каждый участник называет свое имя и какой-либо способ, как он заботится о своем здоровье.

2. Актуализация темы.

Интерактивная беседа «Подростковый возраст, новые возможности и опасности».

Цель: актуализация и осознание основных особенностей возраста.

Время: 10 минут.

Ход: Ведущие инициируют обсуждение темы основных новообразований подросткового возраста и особенностей адаптации учащихся конкретной группы.

Задача ведущего – мотивация на дальнейшее обсуждение.

3. Групповая дискуссия «Что такое здоровье».

Цель: формирование четких представлений о здоровье.

Время: 10 минут.

Ход: Дискуссия может проводиться со всем классом одновременно или в подгруппах в случае большого числа участников. Участники должны обсудить и сформулировать признаки здоровья и нездоровья. После этого проводится коллективное обсуждение.

Задача ведущего - помочь группе сформулировать признаки трех составляющих здоровья: физической, психической и социальной.

4. Информационное сообщение «Три кита здоровья».

Цель: информирование учащихся о содержании понятия «здоровье», взаимосвязи трех компонентов (физический, психический и социальный) и ЗОЖ..

Время: 20 минут.

Ход: Ведущий на доске рисует диаграмму трех компонентов здоровья (по определению ВОЗ), учащимся раскрываются следующие понятия: здоровье согласно определению Всемирной организации здравоохранения, составляющие здоровья: физическая, психическая и социальная, здоровый образ жизни; психосоматические заболевания.

Ведущий объясняет взаимосвязь психического, физиологического, а также социальной сферы человека. Влияние негативной информации, отрицательных эмоций на сознание и поведение человека. Психогигиена.

Занятие №2. Тема: Правила здорового образа жизни. Профилактика зависимого поведения. Профилактика употребления психоактивных веществ (ПАВ).

Цели:

1. Формирование критического отношения к способам воздействия на сознание.

2. Закрепление знаний о компонентах здорового образа жизни: физическая активность; рациональное сбалансированное питание; толерантное отношение к себе и окружающим; стрессоустойчивость; самоактуализация.

3. Информирование подростков о причинах, закономерностях возникновения различных форм и элементов зависимого поведения. Виды зависимостей: психологические и физические.

4. Информирование подростков о последствиях зависимости от ПАВ.

5. Наиболее распространенные мотивы начала курения, употребления алкоголя.

Ход проведения занятия № 2:

1. Упражнение «Тело – мысли - чувства».

Цель: гармонизация психоэмоционального состояния.

Время: 10 минут.

Ход: Каждый учащийся по очереди выбирает трех членов группы на роль своего тела, мыслей и чувств, создавая скульптуру. Затем он встает на место каждого и видоизменяет скульптуру так, чтобы всем (телу, мыслям, чувствам) было наиболее комфортно. После этого проводится обсуждение. Если число участников превышает 12-и, то упражнение проводится в малых группах по 5 - 7 человек.

2. Информационное сообщение «Виды зависимого поведения».

Цель: ознакомление учащихся с закономерностями возникновения разного вида зависимого поведения.

Время: 15 минут.

Ход: В интерактивной форме обсуждаются с учащимся следующие важные понятия: что такое зависимость; виды зависимого поведения: компьютерная, игровая и телевизионная зависимость, шопинг, пищевая зависимость, зависимость от химических препаратов и др.; понятие о психической и физической зависимости; последствия воздействия алкоголя, курения на организм человека (подростка). Распространенные мотивы начала употребления алкоголя, курения

3. Упражнение «Отказ от первой пробы ПАВ»

Цель: повышение резистентности к предложениям закурить, формирование умения отстаивать собственное мнение.

Время: 15 минут.

Ход: учащиеся разделяются на подгруппы по 4-5 человек, получают карточки с возможными вариантами отказов от предложения попробовать ПАВ (алкоголь, никотин). В задачи подгруппы входит найти как можно больше способов сказать «нет» на предложение покурить. Объединение подгрупп, обсуждение результатов выполнения задания.

4. Диагностика. Анкетирование: (см. приложение №1)

Цель: получение информации о ценности здоровья в группе в результате проведенных занятий.

Время: 5 минут.

Ход: участникам предлагается проранжировать несколько ценностей: семья, друзья, здоровье, деньги, карьера, имидж, мнение других о себе и заполнить анкету.

III этап - Анализ результативности.

Цель: определение результативности занятий.

Время: 1 час.

Ход: ведущий проводит анализ диагностики и на основании полученных данных составляется заключение, включающее в себя информацию о полученных результатах.

IV этап - Заключительный.

Цель: подведение итогов, ознакомление с результатами представителей ОУ, рекомендации.

Время: 1 час.

Ход проведения: ознакомление администрации ОУ, классных руководителей, социального педагога с результатом работы, заключением.

4. Материально-техническое оборудование.

Для проведения групповых и индивидуальных занятий по данной программе необходимо помещение от 15 кв.м., оборудованное столами, стульями и доской.

Диагностические анкеты по количеству участников, бумага, ручки, цветные карандаши, фломастеры, мел.

5. Предполагаемый результат - методы исследования результативности.

В ходе занятий подростки получают достоверную информацию о влиянии алкоголя и курения на организм человека. Научатся противостоять влиянию СМИ и рекламы. Ознакомятся с основами здорового образа жизни, элементами психогигиены.

Для проверки результата в конце программы учащиеся ранжируют ряд ценностей, включая здоровье.

Предполагается, что в итоге у обучающихся подростков:

1. Сформируется ответственное поведение при выборе образа жизни.
2. Повысится значимость понятия «здоровья» для дальнейшей жизни.
3. Сформируется четкое представление о последствиях употребления алкоголя, курения.
4. Сформируются защитные механизмы, способные противостоять любым видам зависимого поведения.
5. Улучшится качество жизни.

6. Список литературы:

1. Новый федеральный закон Об образовании в Российской Федерации №273 от 29.12.2012г. - Москва: Проспект, 2014г.
2. Письмо министерства образования и науки Российской Федерации от 10.02.2015 года №ВК-268/07 « О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»
3. Колеченко А.К. Сопротивление насилию: программа для средней школы. – Санкт-Петербург, 2002
4. Мастюкова Е.М., Грибанова Г.В., Московкина А.Г. Профилактика и коррекция нарушений психического развития детей при семейном алкоголизме.- Москва: Владос, 2006г.
5. Мерлин В.С. Психология индивидуальности.- Москва-Ворнеж, 1996
6. Мещеряков Б.Г. Психология: тематический словарь. – Санкт-Петербург: «Прайм-Еврознак», 2007 г.
7. Михайлюк Е.Б. Психология влияния. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009 г.
8. Организация проведения массовых мероприятий среди подростков и молодежи по пропаганде здорового образа жизни, профилактике инфекционных заболеваний- Санкт-Петербург, 2007
9. Основы физиологии человека. Учебник для высших учебных заведений. Под ред. Ткаченко Б.И.-СПб: Международный фонд истории науки, 1999
10. Психологический словарь.-М.: ПЕДАГОГИКА-ПРЕСС, 1996
11. Ранняя профилактика отклоняющегося поведения учащихся. Пособие для учителей. Под ред. Татаренко В.А., Титаренко Т.М.-Киев: Рядяньска школа, 1989
12. Шейнов В.П. Психология влияния: скрытое управление, манипулирование и защита от них. – М.: Ось-89, 2008 г.

Список литературы для обучающихся:

1. Криворотов Н.С. Профилактика вредных привычек – один из факторов успешной учебы в школе. – Йошкар-Ола, 2001 г.
2. Рахматиева В.С. грамматика общения// Семья и школа – 2005.№5.-С18