

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска
«Средняя общеобразовательная школа № 218»

«Рассмотрено»

на заседании МО ППС

Руководитель МО

 К. И. Палкина

Протокол МО

№ 1 от « 26 » августа 2026 г.



«Утверждено»

Директор МАОУ СОШ № 218

А.А. Семернинов

Приказ от «27» августа 2026 г.

№ 133/2-08

ПРОГРАММА
по профилактике вредных привычек
«Мой выбор - здоровье»
4-5 класс

Составитель / Разработчик: педагог-психолог

Крылова Н.К.

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол от «27» августа 2026 г. № 1

Новосибирск, 2026

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы

Проблема раннего приобщения детей к табаку, алкоголю и другим психоактивным веществам остаётся одной из острейших в современной школе. Согласно данным ВОЗ и Минздрава РФ, средний возраст первого знакомства с алкоголем в России составляет 12–13 лет, с курением – 11–12 лет. Это означает, что именно обучающиеся 4–5 классов (10–12 лет) находятся в зоне наибольшего риска.

Возраст 10–12 лет характеризуется началом пубертатного кризиса: у детей появляется «чувство взрослости», желание быть принятым в группе сверстников, любопытство к «запретному», неустойчивость самооценки. Именно в этом возрасте формируются первые пробы «взрослого» поведения, часто под давлением более старших товарищей. При этом критическое мышление ещё недостаточно развито, а последствия употребления ПАВ воспринимаются как абстрактные и не касающиеся лично ребёнка.

Реклама и пропаганда в интернете, социальных сетях, кино часто романтизируют употребление алкоголя и курение, создавая ложный образ «крутости» и «взрослости». Дети не имеют достаточных знаний, чтобы противостоять этому влиянию, и не умеют отказываться от предложений попробовать.

Программа **«Мой выбор- здоровье»** направлена на формирование у младших подростков осознанного, ответственного отношения к своему здоровью, развитие личностных ресурсов, позволяющих противостоять негативному давлению среды, и обучение конкретным навыкам уверенного отказа. Особенность программы – её **компактность** (4 занятия в год) и **практикоориентированность**: каждое занятие содержит не только информацию, но и тренинговые упражнения, ролевые игры, отработку поведенческих алгоритмов.

Новизна программы заключается в комплексном подходе: она сочетает информационно-просветительский блок (факты о вреде ПАВ), личностно-развивающий (работа с самооценкой, ценностями) и поведенческий (тренинг навыков отказа), что создаёт устойчивые установки на здоровый образ жизни.

Цель программы

Формирование у учащихся 4–5 классов навыков ответственного поведения, устойчивости к давлению сверстников и негативному влиянию рекламы через развитие личностных ресурсов и ценностного отношения к здоровью.

Задачи программы

1. Просветительская:

- Повысить уровень информированности о последствиях курения и употребления алкоголя для растущего организма (физических, психологических, социальных).
- Разоблачить мифы о «безвредности» и «привлекательности» ПАВ.

2. Развивающая (личностная):

- Развить навыки уверенного отказа в ситуации давления сверстников или старших.
- Сформировать адекватную самооценку и позитивный образ «Я» (уверенность в своих силах, принятие своих качеств).
- Обучить простым способам снятия напряжения и управления эмоциями (дыхание, спорт, хобби, общение).

3. Воспитательная (ценностная):

- Сформировать ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.
- Воспитать ответственность за свои поступки и их последствия.
- Укрепить установку на здоровый образ жизни как норму.

4. Поведенческая (тренинговая):

- Отработать в ролевых играх алгоритмы поведения в ситуациях предложения попробовать ПАВ.
- Закрепить навыки обращения за помощью к родителям, учителям, психологу в сложных ситуациях.

Целевая аудитория

Учащиеся 4–5 классов (10–12 лет), 7–12 человек в группе.

Психологические особенности возраста:

- начало пубертатного кризиса;
- рост значимости сверстников и референтной группы;
- формирование «чувства взрослости»;
- неустойчивость самооценки;
- подверженность влиянию группы;
- любопытство к «запретному»;
- повышенная тревожность и эмоциональная лабильность;
- потребность в признании и принятии.

2. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (4 занятия)

№	Месяц	Тема занятия	Форма работы	Кол-во часов
1	Октябрь	«Что такое здоровье? Моя ценность – моё здоровье»	Групповое занятие с элементами дискуссии и арт-терапии	40 мин
2	Декабрь	«Курение и алкоголь: мифы и реальность»	Групповое занятие с информированием и анализом ситуаций	40 мин
3	Февраль	«Как сказать "Нет" и сохранить своё "Я"»	Групповое занятие-тренинг (ролевые игры, отработка отказа)	40 мин
4	Апрель	«Я умею справляться со стрессом без вредных привычек»	Групповое занятие с практическими упражнениями по саморегуляции	40 мин

3. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Занятие 1. «Что такое здоровье? Моя ценность – моё здоровье»

Цель: сформировать у детей осознанное отношение к здоровью как главной ценности, развить позитивный образ «Я».

Ход (40 мин):

- Приветствие, игра-активатор «Ассоциации со здоровьем».

- Групповая дискуссия: «Что значит быть здоровым?» (физическое, психическое, социальное здоровье).
- Упражнение «Дерево здоровья» – дети рисуют дерево, корни – основы здоровья (сон, питание, спорт, настроение), крона – мечты и цели, которые возможны при хорошем здоровье.
- Арт-упражнение «Мой портрет» – каждый рисует себя, дополняя 5 своими положительными качествами.
- Рефлексия: «Я понял, что здоровье – это...», выдача памятки «Что такое здоровье».

Материалы: листы, карандаши, плакат «Дерево здоровья».

Занятие 2. «Курение и алкоголь: мифы и реальность»

Цель: повысить информированность о последствиях употребления ПАВ, развенчать мифы.

Ход (40 мин):

- Приветствие, краткое обсуждение: «Что мы слышали о сигаретах и алкоголе?».
- Мини-лекция (с иллюстрациями): как вредят курение и алкоголь организму ребёнка, изменения внешности, лёгкие, сердце, мозг.
- Игра «Верю – не верю» – ведущий зачитывает утверждения (мифы и факты), дети оценивают их достоверность, затем обсуждают правильные ответы.
- Просмотр короткого мультфильма о вреде курения (например, «Тайна едкого дыма») и обсуждение.
- Рефлексия «Самое удивительное для меня –...», раздача памятки «Правда о курении и алкоголе».

Материалы: презентация, карточки с утверждениями, мультфильм.

Занятие 3. «Как сказать "Нет" и сохранить своё "Я"»

Цель: отработать навыки уверенного отказа от предложений попробовать ПАВ.

Ход (40 мин):

- Приветствие, разминка «Кто я?» – каждый называет 3 своих сильных качества.
- Обсуждение: «Почему трудно сказать "Нет"?» (страх, желание быть принятым, неуверенность).

- Знакомство с алгоритмом уверенного отказа:
«Посмотри в глаза – Скажи твёрдо "Нет" – Предложи альтернативу – Уйди, если нужно».
- Ролевая игра «Ситуации давления»:
Сценка 1: друг предлагает попробовать сигарету.
Сценка 2: старшеклассник угощает пивом.
Сценка 3: в компании предлагают что-то неизвестное.
Каждый участник пробует роль «отказывающегося», группа аплодирует за убедительность.
- Упражнение «Мой репертуар фраз» – дети записывают 3–5 своих вариантов отказа (можно добавить юмор, например, «Нет, я берегу свой голос для пения»).
- Рефлексия «Я теперь умею отказывать, потому что...», выдача памятки «Как сказать "Нет"».

Материалы: карточки с ситуациями, маркеры.

Занятие 4. «Я умею справляться со стрессом без вредных привычек»

Цель: обучить простым техникам саморегуляции и показать здоровые альтернативы ПАВ для снятия напряжения.

Ход (40 мин):

- Приветствие, обсуждение: «Когда нам бывает трудно? Что мы тогда делаем?».
- Мини-лекция: почему люди начинают курить или пить – чтобы расслабиться, забыть о проблемах. Но есть и здоровые способы.
- Отработка дыхательной техники «Квадрат дыхания» (вдох – задержка – выдох – задержка по 4 счёта).
- Упражнение «Мои ресурсы» – каждый рисует свой «Круг помощи»: куда он может обратиться, когда ему грустно или тревожно (семья, друзья, спорт, хобби, природа).
- Игра «Копилка здоровых способов» – мозговой штурм: дети называют, что помогает им снять стресс (бегать, слушать музыку, рисовать, обнимать маму, играть с собакой).
- Создание общего плаката «Здоровый способ поднять настроение».
- Итоговая рефлексия по всей программе: «Что я запомнил и буду использовать в жизни?», вручение сертификатов «Эксперт здоровья».

Материалы: ватман, маркеры, памятки по саморегуляции.

4. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ И ПЕДАГОГАМИ

Мероприятие	Цель	Сроки
Памятка для родителей «Признаки раннего приобщения ребёнка к ПАВ: на что обратить внимание»	Повышение родительской компетентности в области профилактики	Октябрь
Родительское собрание «Как уберечь ребёнка от вредных привычек: разговор на равных»	Информирование о возрастных рисках, обучение конструктивному диалогу с ребёнком	Декабрь
Индивидуальные консультации для родителей (по запросу)	Помощь в конкретных ситуациях	В течение года
Памятка для педагогов «Признаки употребления ПАВ у подростков и алгоритм действий учителя»	Практическая поддержка педагогов в раннем выявлении	Ноябрь
Семинар-практикум для педагогов «Как организовать профилактическую беседу с классом без запугивания»	Повышение психолого-педагогической грамотности учителей	Февраль

5. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Для оценки эффективности программы проводится входная и итоговая диагностика (анонимно).

Что исследуем	Методика	Сроки
Уровень информированности о вреде курения и алкоголя	Анкета (закрытые и открытые вопросы) с оценкой знаний	Вход (сентябрь) и итог (май)
Отношение к ПАВ (включая представление о «привлекательности»)	Проективная методика «Моё отношение к курению и алкоголю» (незаконченные предложения)	Вход/итог
Навыки отказа	Ситуационные задачи (оценивается способность предложить решение в ролевой игре)	На каждом занятии (формирующий контроль) + итоговая ролевая игра
Самооценка и уровень тревожности	Опросник самооценки (адаптированный) и шкала тревожности (не обязательно, при необходимости)	Вход/итог (по желанию)

6. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Критерий	Показатели
Информированность	Не менее 80% участников правильно называют основные последствия курения и употребления алкоголя для детского организма.
Снижение мифов	Минимум 75% участников не верят в мифы о «безвредности» или «привлекательности» ПАВ (по итогам анкетирования).
Навыки отказа	Не менее 85% участников в ролевой игре демонстрируют уверенное и чёткое «Нет» с использованием изученного алгоритма.
Самооценка	Позитивная динамика самооценки (по опроснику) у не менее 60% участников (снижение доли заниженной самооценки).
Способы снятия напряжения	Каждый участник может назвать минимум 3 здоровых способа справиться со стрессом (не связанных с ПАВ).
Поведение	Снижение числа случаев употребления ПАВ (по данным школы) среди участников программы (при условии анонимного анкетирования).
Удовлетворённость	Не менее 90% положительных отзывов от детей и родителей об участии в программе (по итогам обратной связи).

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Стратегия государственной антинаркотической политики РФ до 2030 года (утв. Указом Президента РФ от 23.11.2020 № 733).
3. Приказ Минпросвещения России от 22.01.2024 № 31 «Об утверждении Методических рекомендаций по организации профилактической работы в образовательных организациях».
4. Профилактика употребления психоактивных веществ в общеобразовательной среде: методические рекомендации / под ред. В.В. Буркиной. – М.: ФГБНУ «Институт развития образования», 2022.
5. Коврова О.С., Сидорова Е.А. «Профилактика ПАВ в начальной и основной школе: программа занятий с элементами тренинга». – М.: Генезис, 2021.
6. Бехтерева Н.П. «Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек у детей и подростков». – СПб.: Речь, 2020.
7. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е. «Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе». – М.: Генезис, 2019.
8. Информационно-методические материалы по формированию здорового образа жизни обучающихся (письма Минпросвещения РФ, сайт Федерального центра здоровья).

ПРИЛОЖЕНИЕ

Памятка для детей «Правда о курении и алкоголе»

- Курение вызывает кашель, желтизну зубов, неприятный запах, зависимость, которая мешает заниматься спортом.
- Алкоголь разрушает развивающийся мозг, ухудшает память, нарушает сон, ведёт к проблемам в учёбе.
- Многие взрослые не курят и не пьют – это их осознанный выбор.
- Если тебе предлагают попробовать – это не значит, что ты должен соглашаться.

Памятка «Как сказать "Нет"»

1. Посмотри в глаза и говори спокойно.
2. Скажи чётко: «Нет, спасибо», «Я не хочу», «Мне это не интересно».
3. Предложи альтернативу: «Давай лучше пойдём играть в футбол».
4. Если давят – уйди и скажи взрослому.

Памятка для родителей «Как поговорить с ребёнком о вредных привычках»

- Начинайте разговор с нейтральных тем, не с обвинений.
- Используйте «Я-сообщения» («Я волнуюсь за твоё здоровье»).
- Спрашивайте мнение ребёнка, слушайте внимательно.
- Не запугивайте, а объясняйте последствия доступным языком.
- Будьте примером – дети подражают близким.