

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

«Сила выбора»

По профилактике вредных привычек (сквернословие, табакокурение,  
ПАВ, интернет зависимости, и т.п.)

(8-10 классы)

Составитель / Разработчик: педагог-психолог

Петрова О.А.

Принята на заседании

Педагогического совета

Протокол от «27» августа 2026 г. № 1

Новосибирск, 2026

## **1. Пояснительная записка**

### *Актуальность программы*

Подростковый возраст (15–17 лет) — это период активного поиска себя, сепарации от родителей и утверждения в референтной группе. Именно в этом возрасте пробы психоактивных веществ (ПАВ) часто переходят из разряда «эксперимента» в систематическое употребление, формируя паттерны поведения на годы вперед.

Согласно статистике, пик первой пробы алкоголя и табака приходится на 13–15 лет, а к 8–9 классу у многих подростков уже сформировано определенное отношение к ПАВ. Однако информация, получаемая из интернета и социальных сетей, часто искажена, а реклама (в том числе скрытая) формирует ложные ассоциации «взрослости», «расслабления» и «решения проблем».

В отличие от младших подростков, старшеклассники:

- Скептически относятся к прямому запрету («нельзя» вызывает обратную реакцию).
- Обладают более развитым абстрактным мышлением, но могут отрицать риски для себя («со мной такого не случится»).
- Остро нуждаются в признании сверстников, но при этом стремятся к автономии.
- Переживают сильный стресс из-за экзаменов, выбора будущего пути и отношений.

Программа «Сила выбора» построена не на запугивании, а на осознанном выборе. Её задача — дать подросткам объективные знания, развить навыки анализа социальных манипуляций и предложить реальные, здоровые способы справляться со стрессом и самоутверждаться. Особенность программы — её практическая направленность на формирование навыков ответственного принятия решений в условиях давления и адаптированность для работы с целым классным коллективом (25–30 человек) в урочное или внеурочное время (35–40 минут).

Новизна программы заключается в интеграции элементов когнитивно-поведенческой терапии (работа с установками и убеждениями) и техник мотивационного интервьюирования, что позволяет подросткам самостоятельно прийти к выводу о вреде ПАВ, а не просто принять готовый запрет. Форматы работы (фронтальные дискуссии, работа в микрогруппах, индивидуальные рабочие листы) позволяют эффективно охватить всех участников класса.

### *Цель программы:*

Формирование у учащихся 8–10 классов устойчивой внутренней позиции по отношению к здоровому образу жизни через развитие критического мышления, навыков саморегуляции и рефлексии, а также укрепление личностной идентичности.

### *Задачи программы:*

#### **1. Просветительская (аналитическая):**

- Предоставить научно обоснованную информацию о краткосрочных и долгосрочных последствиях употребления ПАВ (курение, вейпы, алкоголь, наркотики) для физического, ментального и репродуктивного здоровья.

- Обучить навыкам критического анализа рекламных образов и маркетинговых уловок производителей табачной и алкогольной продукции.

## 2. Личностно-развивающая:

- Способствовать укреплению чувства собственного достоинства и автономии, снижая зависимость от мнения группы.

- Развить способность к саморефлексии: осознание своих чувств, потребностей и истинных желаний.

- Обучить эффективным стратегиям совладающего поведения (копинг-стратегиям) для управления стрессом, тревогой и эмоциональными состояниями.

## 3. Социально-поведенческая:

- Сформировать навыки отказа и противостояния манипуляции в сложных социальных ситуациях.

- Развить умение анализировать последствия своих решений для собственного будущего (проекция в будущее).

- Закрепить установку на обращение за профессиональной психологической помощью в случае необходимости.

### *Целевая аудитория*

Учащиеся 8–10 классов (15–17 лет), 25–30 человек в группе (классный коллектив).

### Психологические особенности возраста:

- Потребность в признании и уважении со стороны референтной группы.

- Формирование мировоззрения и собственной системы ценностей.

- Повышенная критичность к авторитетам.

- Экзистенциальные переживания (поиск смысла жизни).

- Высокий уровень тревожности, связанный с будущим (ЕГЭ, поступление).

- Экспериментирование с социальными ролями.

- «Отрицание уязвимости» (эффект личной неприкосновенности).

Особенности работы с группой 25–30 человек в формате 35–40 минут:

Работа с целым классом требует особого подхода к организации времени и форм деятельности:

- Используются фронтальные формы работы (вопрос-ответ, дискуссия с поднятием рук, голосование).

- Групповые обсуждения проводятся в микрогруппах (по 4–5 человек) с последующим представлением результатов.

- Индивидуальная рефлексия фиксируется в личных рабочих бланках, что позволяет сохранить конфиденциальность и вовлечь всех участников.

- Ролевые игры проводятся с привлечением добровольцев - «актеров», остальные выступают в роли экспертов-наблюдателей, что экономит время и развивает аналитические навыки у всей группы.

- Динамические разминки помогают переключать внимание и поддерживать интерес большого коллектива.

## 2. Календарно – тематический план (4 занятия)

| Месяц   | Тема занятия                                                    | Форма работы                                                                                                 | Кол-во часов |
|---------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Октябрь | «Моё будущее и моё здоровье: цена выбора»                       | Групповая дискуссия с элементами целеполагания, проективная методика «Моя жизнь через 10 лет» (рабочий лист) | 35–40 мин    |
| Декабрь | «Анатомия ловушек: правда о вейпах, алкоголе и рекламных мифах» | Групповое занятие с элементами деловой игры, анализ кейсов и медиа-контента, работа в микрогруппах           | 35–40 мин    |
| Февраль | «Скажи "Нет" манипуляции: искусство уверенного отказа»          | Психологический тренинг (ролевые игры с добровольцами, работа с конформностью, отработка алгоритмов)         | 35–40 мин    |
| Апрель  | «Антистресс. Как управлять эмоциями без допингов»               | Тренинг саморегуляции, мастер-класс по техникам снятия тревоги, создание личного плана ресурсов              | 35–40 мин    |

## 3. Содержание занятий

### Занятие 1. «Моё будущее и моё здоровье: цена выбора»

Цель: Актуализировать ценность здоровья как ресурса для достижения жизненных целей.

Ход (35–40 мин):

1. *Приветствие и разминка (5 мин).* Упражнение «Ассоциации»: ведущий называет слово «здоровье», участники по цепочке (по рядам) называют свои ассоциации. Акцент на том, что здоровье — это не просто отсутствие болезней, а ресурс.

2. *Упражнение «Машина времени» (7 мин).* Подросткам предлагается закрыть глаза и представить свою жизнь через 10 лет (идеальный сценарий): где они живут, кто рядом, чем занимаются. Затем каждый фиксирует на индивидуальном рабочем листе «Формулу успеха» (достижения + качества). Обсуждение в парах (2–3 минуты).

3. *Дискуссия «Связь поколений» (8 мин).* Обсуждение вопроса: «Может ли употребление ПАВ помешать осуществлению этих планов?». Ведущий мягко подводит к пониманию, что здоровье — это топливо для достижения целей. Работа строится в формате «свободного микрофона» (желающие высказываются).

4. *Упражнение «График жизни» (рабочий лист) (10 мин).* На листе бумаги рисуется линия жизни от 15 до 80 лет. Точками отмечаются ключевые

события (окончание школы, вуз, работа, свадьба, дети). Рядом отмечается, как хроническое употребление алкоголя/курения с 16-ти лет может «сдвинуть» или сократить эти периоды. Обсуждение в микрогруппах (3–4 человека) и выводы.

5. *Рефлексия (5 мин)*. Раздача памятки «Здоровье — это ресурс, а не цель». Заполнение последнего пункта рабочего листа: «Я понял, что...».

*Материалы:* индивидуальные рабочие листы («Формула успеха», «График жизни»), памятки.

## **Занятие 2. «Анатомия ловушек: правда о вейпах, алкоголе и рекламных мифах»**

Цель: Развить критическое мышление по отношению к информации о ПАВ и развенчать популярные мифы среди молодежи.

Ход (35–40 мин):

1. *Разминка (5 мин)*. Упражнение «Миф или Реальность» (ведущий зачитывает утверждения: «Вейпы безопаснее сигарет», «Пиво — это не алкоголь», «Один раз попробовать — не страшно»). Подростки голосуют поднятием рук («за» или «против»), затем ведущий озвучивает правильный ответ.

2. *Мини-лекция с элементами визуализации (10 мин)*. Особое внимание уделяется:

- Химическому составу вейпов и жидкостей (тяжелые металлы, диацетил). Демонстрация сравнения легких курильщика и здорового человека (слайды).

- Влиянию алкоголя на незрелую префронтальную кору мозга (отвечает за принятие решений, контроль импульсов).

- Скрытой рекламе в интернете и маркетинговым уловкам («новый вкус», «стиль», «свобода»).

3. *Работа в микрогруппах «Разбор рекламного креатива» (12 мин)*. Класс делится на 4–5 групп по рядам. Каждая группа получает изображение рекламы (постер, скриншот из соцсети). Задание (5 минут): найти манипулятивные техники (создание иллюзии успеха, принадлежности к элите, сексуальная привлекательность). Затем представитель от каждой группы (1 минута) озвучивает выводы.

4. *Групповой анализ кейсов (8 мин)*. Ситуация: Девушка предлагает подруге «снять стресс» с помощью вейпа. Задание всему классу: найти 3 контраргумента, связанных со здоровьем и внешностью (состояние кожи, зубов, запах). Ведущий записывает контраргументы на доске.

5. *Рефлексия (5 мин)*. Заполнение индивидуальной таблицы в рабочем листе: «Раньше я думал... Теперь я знаю...». Раздача памятки «Разрушители мифов о ПАВ».

*Материалы:* презентация (слайды), карточки с изображениями рекламы, индивидуальные рабочие листы, памятки.

### **Занятие 3. «Скажи "Нет" манипуляции: искусство уверенного отказа»**

Цель: Отработать навыки поведения в ситуациях группового давления и научиться распознавать манипуляции.

Ход (35–40 мин):

1. *Приветствие и разминка (5 мин).* Упражнение «Мои границы». Участники в парах (соседи по парте): один пытается подойти к другому на расстояние менее 50 см. Обсуждение дискомфорта (1–2 минуты). Вывод: у каждого есть психологические и физические границы, и их важно защищать.

2. *Мини-лекция «Почему мы соглашаемся?» (5 мин).* Разбор страхов (быть отвергнутым, показаться трусом, испортить вечеринку). Понятие конформизма. Ведущий опирается на примеры из жизни подростков.

3. *Знакомство с техникой «ШАГ» (5 мин).* Алгоритм поведения в сложной ситуации (записывается на доске и в рабочих листах):

- Шаг назад (пауза, чтобы подумать, не отвечать сразу).
- Аргумент (краткий, четкий отказ: «Нет, спасибо», «Мне это не нужно»).
- Готовый вариант (предложение своей альтернативы: «Давай лучше пойдем играть в футбол/посмотрим кино»).

4. *Ролевая игра с добровольцами (12 мин).* Вызываются 3–4 добровольца на сцену/к доске. Ведущий зачитывает ситуации давления. Добровольцы по очереди отрабатывают отказ, применяя технику «ШАГ». Остальные участники — эксперты-наблюдатели — оценивают эффективность (аплодисментами/поднятием рук). Ситуации:

- *Сценка 1:* Компания уговаривает попробовать «легкий» наркотик (миф о «безопасности»).
- *Сценка 2:* Лучший друг обижается, если ты не пьешь с ним пиво.
- *Сценка 3:* Девушка/Парень говорят: «Ты меня не уважаешь, если не выпьешь».

5. *Упражнение «Мой сценарий» (индивидуально, 5 мин).* Каждый записывает на листочке свою возможную сложную ситуацию и свой готовый ответ с использованием техники «ШАГ». По желанию (2–3 человека) зачитывают вслух.

6. *Рефлексия (3 мин).* Обсуждение: «Что было самым сложным в отказе, и что помогало?». Раздача памятки «Как сказать уверенное "НЕТ"».

*Материалы:* карточки с ситуациями, рабочие листы, памятки.

### **Занятие 4. «Антистресс. Как управлять эмоциями без допингов»**

Цель: Обучение практическим навыкам саморегуляции и поиску здоровых альтернатив для получения удовольствия и расслабления.

Ход (35–40 мин):

1. *Разминка (5 мин).* «Шкала напряжения»: ведущий просит поднять руку тех, чей уровень стресса сейчас высокий (7–10 баллов из 10). Обсуждение: что чаще всего вызывает напряжение (Экзамены, родители, отношения). Результаты записываются на доске.

2. *Мини-лекция «Почему люди употребляют ПАВ?» (5 мин).* Краткое объяснение работы дофаминовой системы: быстрый дофамин (опасный, но мимолетный) против долгосрочного счастья и удовлетворения. Риск быстрого привыкания. Подростки сами делают вывод: ПАВ не решают проблемы, а создают новые.

3. *Практикум по саморегуляции (10 мин).* Ведущий показывает и вместе с классом отрабатывает две техники (все сидят за партами):

- *Техника дыхания «Квадрат»* (вдох на 4 счета — задержка на 4 — выдох на 4 — задержка на 4). Повторить 3–4 цикла.

- *Техника «Заземление 5-4-3-2-1»:* найти вокруг себя 5 предметов, 4 звука, 3 тактильных ощущения, 2 запаха, 1 вкус. Помогает при острой тревоге вернуться в «здесь и сейчас».

4. *Создание «Личной карты ресурсов» (индивидуальный рабочий лист) (10 мин).* Каждый рисует на листе круг, делит его на сектора (Спорт, Хобби, Друзья, Семья, Творчество, Природа). В каждом секторе записывает конкретные действия, которые приносят радость и снимают стресс (не связанные с ПАВ). Ведущий просит 3–4 человека поделиться (по желанию).

5. *Итоговая рефлексия программы (5 мин).* Упражнение «Комплимент себе»: каждый на листочке пишет, какое качество он в себе развил или осознал за время занятий. По желанию зачитывают вслух. Заполнение итоговых анонимных анкет обратной связи.

6. *Вручение сертификатов / дипломов «За активную жизненную позицию и умение делать здоровый выбор»* (можно провести на следующем классном часу или в конце занятия, если позволяет время).

*Материалы:* индивидуальные рабочие листы («Карта ресурсов»), памятки по саморегуляции, бланки для итоговой рефлексии, сертификаты.

#### **4. Диагностический инструментарий**

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

| <b>Что исследуем</b>                 | <b>Методика</b>                                                                                                                                                | <b>Сроки</b>           |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Уровень информированности            | Специально разработанная анкета с вопросами о последствиях употребления вейпов, алкоголя и наркотиков, а также о мифах.                                        | Вход/Итог              |
| Отношение к ПАВ и склонность к риску | Проективная методика «Незаконченные предложения» (например: «Если бы мне предложили попробовать наркотик, я бы...», «Большинство людей курят, потому что...»). | Вход/Итог              |
| Уровень тревожности и стресса        | Шкала ситуативной тревожности (Ч.Д. Спилбергер) — краткая версия.                                                                                              | Вход/Итог (по желанию) |

| <b>Что исследуем</b>            | <b>Методика</b>                                                                                       | <b>Сроки</b>                |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| Сформированность навыков отказа | Наблюдение за участием в ролевых играх и анализ ответов на ситуационные задачи (кейсы) на занятии №3. | Формирующий контроль + Итог |
| Самооценка                      | Опросник самооценки Дембо-Рубинштейн (адаптированный вариант).                                        | Вход/Итог                   |

## **6. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

| <b>Критерий</b>     | <b>Показатели</b>                                                                                                                                          |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Информированность   | Не менее 85% участников демонстрируют высокий уровень знаний о вреде ПАВ и развенчивают ключевые мифы (по итогам анкетирования).                           |
| Отношение к рекламе | Не менее 80% участников способны проанализировать рекламный образ и выявить манипулятивные техники.                                                        |
| Навыки отказа       | Не менее 80% участников в ходе ролевых игр (в роли наблюдателей и добровольцев) демонстрируют понимание алгоритма уверенного отказа и могут его применить. |
| Саморегуляция       | Не менее 70% участников могут назвать и применить минимум 2 здоровые техники снятия стресса вместо использования ПАВ.                                      |
| Личностное развитие | Позитивная динамика показателей самооценки и снижение уровня ситуативной тревожности у не менее 50% участников.                                            |
| Удовлетворенность   | Не менее 90% положительных отзывов от детей и родителей (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 / под ред. В.В. Буркиной. — М.: ФГБНУ «Институт развития образования», 2022.
5. Шабалина В.В., Родионов В.А. «Технологии первичной профилактики зависимости от ПАВ среди старших подростков». — М.: Генезис, 2021.
6. Карпов А.М., Савченко С.Ф. «Психологические тренинги для подростков: формирование устойчивости к негативным влияниям». — Казань, 2020.
7. Емельянова Е.В. «Кризисные ситуации в жизни подростков. Как помочь». — СПб.: Речь, 2020.
8. Максимова Н.Ю. «Психология зависимости: профилактика и коррекция». — М.: Эксмо, 2019.
9. Федеральный центр мониторинга и профилактики ВИЧ-инфекции и ПАВ. Методические материалы для педагогов-психологов. — М., 2023.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Памятка для подростков «Разрушители мифов о ПАВ»

| Миф                                  | Реальность                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «Вейпы безопаснее сигарет»           | Вейп — это не водяной пар, это аэрозоль, содержащий никотин, формальдегид, тяжелые металлы и диацетил (вызывает «попкорновую болезнь» легких — облитерирующий бронхиолит). |
| «Пиво — это не алкоголь»             | В пиве содержится этиловый спирт. Оно так же разрушает мозг, печень и влияет на гормональный фон, как и другие алкогольные напитки.                                        |
| «От одного раза ничего не будет»     | Для некоторых людей достаточно одной пробы, чтобы запустить механизм зависимости. Кроме того, алкоголь и никотин моментально влияют на работу мозга.                       |
| «Курение помогает успокоиться»       | Это иллюзия. На самом деле никотин усиливает тревогу и вызывает стресс на физиологическом уровне, требуя новой дозы для «нормального» состояния.                           |
| «Алкоголь согревает»                 | Алкоголь расширяет сосуды кожи, создавая ощущение тепла, но при этом усиливает теплоотдачу, и человек переохлаждается быстрее.                                             |
| «Энергетик помогает сосредоточиться» | Энергетики лишь маскируют усталость, истощая ресурсы организма. Вместе с алкоголем они маскируют опьянение, что приводит к тяжелым отравлениям.                            |

### Памятка «Как сказать уверенное "НЕТ"»

1. **Возьми паузу.** Не отвечай сразу. Скажи: «Дай подумать», «Я не уверен». Это дает время собраться.
2. **Скажи «Нет» четко и спокойно.** Смотри в глаза. Не оправдывайся долго. Короткая фраза работает лучше: «Нет, спасибо», «Я не хочу», «Мне это не интересно».
3. **Используй «Я-высказывание».** Говори от себя: «Я не буду», «Мне это не нужно». Это подчеркивает твой личный выбор.
4. **Предложи альтернативу.** Смести фокус внимания: «Давай лучше съедем пиццу», «Пошли гулять», «Может, в кино?».
5. **Уйди, если давление продолжается.** Скажи: «Я вынужден уйти», «Мне пора». Помни: твое здоровье важнее чужого мнения.
6. **Обратись за помощью.** Если ситуация выходит из-под контроля (давление, угрозы), скажи взрослому (родителям, учителю, психологу) — это не стыдно, это ответственно.

## Памятка по саморегуляции

### Техника «Квадрат дыхания» (помогает успокоиться)

1. Вдох — 4 счета.
2. Задержка дыхания — 4 счета.
3. Выдох — 4 счета.
4. Задержка дыхания — 4 счета.

Повторить 3–5 раз.

### Техника «Заземление 5-4-3-2-1» (помогает при сильной тревоге)

- Найди глазами 5 предметов вокруг.
- Услышь 4 разных звука.
- Почувствуй 3 тактильных ощущения (прикосновение к одежде, столу).
- Заметь 2 запаха вокруг.
- Ощути 1 вкус (можно сделать глоток воды).

### Здоровые способы снять стресс:

- Физическая активность (спорт, танцы, прогулка).
- Творчество (рисование, музыка, письмо).
- Общение с близкими (позвонить другу, обнять родителей).
- Хобби (чтение, игры, коллекционирование).
- Природа (прогулка в парке, наблюдение за облаками).