

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Иркутской области «Профессиональное училище № 58 р.п. Юрты»
(ГБПОУ ПУ № 58 р.п. Юрты)

Рассмотрено на заседании
кабинета профилактики

Протокол № 4 от 25.10 2024 г.

Утверждаю

Директор ГБПОУ ПУ № 58 р.п. Юрты

А.М. Кобзова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса «Полезный выбор»

р.п. Юрты, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Подростковый возраст и рискованное поведение – почти синонимы. Стремление испытать себя, комплекс неполноценности и жажда самоутверждения – все это закономерности полового созревания. Подростковый период – это время потенциальных опасностей: разного рода зависимости, опасность заражения ИППП и ВИЧ. С другой стороны подростковый возраст это период активного освоения новой информации, формирование жизненных ценностей и самоопределения. Здоровье и здоровый образ жизни не являются ценностью, когда тебе 16-17 лет. Подростки активно познают мир вокруг себя и себя в этом мире. Здоровье – не самоцель, а средство для достижения цели.

Основными источниками информации о наркотиках и ВИЧ для подростков по-прежнему остаются телевидение, интернет и печатные СМИ.

«Полезный выбор» помогает педагогу вести профилактическую и воспитательную работу по снижению факторов риска и усилению защитных факторов обучающихся СПО. Возможность разговора о насущных проблемах: предстоящей работе или учебе, свиданиях и конфликтах создаст подходящие моменты для акцентирования опасных для здоровья ситуаций. Информация об инфекциях, передающихся половым путем, ВИЧ и дискриминации наркологических больных и ВИЧ-инфицированных представит педагогу возможность еще раз обратить внимание подростков на ответственное и безопасное для здоровья поведение.

Целью данной программы является формирование личной ответственности обучающихся за свои поступки и здоровье.

Задачи курса:

- расширение представления об инфекциях, передающихся половым путем, сексуальном насилии и связь употребления алкоголя, наркотиков с преступлениями;
- формирование отрицательного отношения к ПАВ;
- формирование поведенческих навыков ответственного поведения в потенциально опасных ситуациях;
- формирование положительного образа «Я» подростка.

Данная программа имеет прикладное и общеобразовательное значение, способствует развитию критического мышления, использует ряд межпредметных связей, прежде всего с биологией, основами безопасности жизнедеятельности и обществознанием.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела и тем	Количество часов
1	Введение в программу. Все меняется	1
2	Потребности и ценности	1
3	Здоровье – это здорово	2
4	Семья	2
5	Отношение с родителями	1
6	Искусство общения	1
7	Люди встречаются, люди влюбляются	1
8	Инфекции, передающиеся половым путем	1
9	ВИЧ: рискованное или безопасное поведение	1
10	Досуг – дело серьезное	1
11	Развлечения в компании	1
12	Мои сильные и слабые стороны	1
13	Эффективное общение – залог успеха	1
14	Как искать работу	1
15	Резюме	1
16	Собеседование	1
17	Заключительное занятие	1
ИТОГО		19

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Тема «Введение в программу. Все меняется»

Цель: обсудить изменения в жизни подростков.

1. приветствие, вводные слова;
2. работа в группах с пословицами о переменах;
3. теория «Что такое перемена»;
4. рассуждение на тему «От чего зависят перемены?»;
5. рефлексия.

Тема «Потребности и ценности»

Цель: способствовать осознанию учащихся собственных потребностей.

1. приветствие, вводные слова;
2. упражнение «Людоеды»;
3. теория «Что такое потребность?»;
4. упр. «Пирамида потребностей»;
5. рефлексия.

Тема «Потребности и ценности»

Цель: способствовать осознанию учащихся собственных ценностей, в том числе здоровья.

1. приветствие, вводные слова;
2. упражнение-разминка «Ценные ценности»;
3. теория «Ценности в жизни человека»;
4. Задание «Ситуации»
5. рефлексия.

Тема «Здоровье – это здорово»

Цель: способствовать формированию ответственного отношения к собственному здоровью.

1. приветствие, вводные слова;
2. упражнение-разминка «Список»;
3. теория «О здоровье»;
4. тест «Мой образ жизни»;
5. упр. «Формула здоровья»;
6. рефлексия.

Тема «Семья.»

Цель: способствовать осознанию учащимися семьи как ценности, знакомство с социальными ролями в семье.

1. приветствие, вводные слова;
2. упражнение-разминка «Ассоциации»;
3. теория «Из истории создания семьи. О социальных ролях в семье»;
4. упр. «Моя роль в семье»;
5. упр. «Дом»;
6. рефлексия.

Тема «Отношения с родителями.»

Цель: обсудить со старшеклассниками отношения с родителями и стили воспитания.

1. приветствие, вводные слова;
2. упражнение-разминка «Семейное счастье»;

3. упражнение «Семь Я»
4. теория «Стиль родительского воспитания»;
5. упр. «Конфликты»;
6. рефлексия.

Тема «Искусство общения»

Цель: способствовать формированию у старшекласников навыков конструктивного взаимодействия с людьми

1. приветствие, вводные слова;
2. упражнение «Что такое общение»;
3. теория «Стороны общения»;
5. упр. «Мысль одна, а слов много»;
6. упр. «Техника интонирования»;
7. упр. «Перевоплощение»
8. рефлексия.

Тема «Люди встречаются, люди влюбляются».

Задачи: обсудить с подростками риск близкий отношений.

1. приветствие, вводные слова;
2. упражнение-разминка «Я не люблю»;
3. теория «Любовь и влюбленность»;
4. задание «Синквейн по любви»
5. обсуждение ситуации о границах ответственности в близких отношениях;
6. рефлексия.

Тема «ИППП»

Цель: обсуждение с подростками риска заражения инфекциями, передающимися половым путём

1. приветствие, вводные слова;
2. игра «Пути передачи ВИЧ»
3. информация по статистике заражения ИППП подростков
4. упр. «Ситуации»;
5. рефлексия.

Тема «Поведение человека и ВИЧ»

Цель: обсуждение с подростками рискованное и безопасное поведение и ВИЧ.

1. приветствие, вводные слова;
2. тестирование «Факты о ВИЧ»;
3. разбор ситуаций рискованного поведения;
4. задание «Продолжи предложение»;
5. обсуждение ситуации Саши;
6. рефлексия

Тема «Досуг - дело серьёзное».

Цель: обсуждение с подростками полезного использования свободного времени.

1. приветствие, вводные слова;
2. задание с пословицами»;
3. тест «Моё свободное время»;
4. творческий проект «Увлечение – вторая натура?»
5. рефлексия.

Тема «Развлечения в компании».

Цель: способствовать сознательному выбору подростками здоровых и безопасных развлечений в компании.

1. Приветствие, вводные слова.
2. Упражнение «Ответь без слов».
3. Теория «Наркотики».
4. Разбор ситуаций.
5. Коллаж на тему: «Здоровые развлечения».
6. Рефлексия.

Тема «Мои сильные и слабые стороны»

1. Основная характеристика познавательных процессов. Ощущения. Характеристика познавательных процессов: ощущения, внимание, память, воображение, мышление, речь, восприятие. Основные каналы получения и переработки информации.
2. Мои внимание и память. Определение уровня внимания и памяти
3. Мои воображение и восприятие. Определение уровня сформированности воображения и восприятия.
4. Мои мышление и речь. Определение уровня мышления. Значимость речи
5. Палитра способностей. Знакомство с понятием «способности», их ролью в жизни и трудовой деятельности человека. Методика оценки коммуникативных и организаторских склонностей.
6. Мои сильные и слабые стороны. Формирование у обучающихся представления о способах выявления и развития способностей.
7. Темперамент. Познакомить обучающихся с понятием «темперамент». Формирование представления об особенностях своего типа темперамента. Диагностическая методика темперамента Айзенка.
8. Индивидуальные врожденные свойства психики.
9. Проективные методики как средство самопознания. Научить обучающихся способам выявления своих положительных и отрицательных сторон. Формирование у обучающихся представления о способах работы со своими личностными качествами в плане их осознания, принятия, совершенствования.

Тема «Эффективное общение – залог успеха»

1. Тренинг знакомства «Я среди других людей».
 2. Самооценка – фактор, определяющий возможности.
 3. Успешный человек в современном мире.
 4. Жизненные ценности.
 5. Барьеры в общении и их преодоление.
 6. Общение и конфликт.
 7. Ролевое общение.
 8. Язык жестов.
 9. Межличностное пространство или дистанция в общении.
 10. Эмпатия как одна из технологий эффективного общения.
- Тема «Как искать работу?» Практикум «Как искать работу?»
- Тема «Резюме». Учимся составлять резюме.
- Тема «Собеседование».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Полезный выбор. Учебное пособие для 10 и 11 классов по предупреждению употребления наркотиков. Под ред. О.Л. Романовой. – М.: Полимед, 2017.
2. Полезный выбор. Учебное пособие для преподавателей по предупреждению употребления наркотиков. Под ред. О.Л. Романовой. – М.: Полимед, 2017.
3. Полезный выбор. Тетрадь для родителей по предупреждению употребления наркотиков. Под ред. О.Л. Романовой. – М.: Полимед, 2017.
4. Полезный выбор. Тетрадь для родителей по предупреждению употребления наркотиков. Под ред. О.Л. Романовой. – М.: Полимед, 2018.
5. Теоретические, методологические и практические основы альтернативной употреблению наркотиков активности несовершеннолетних и молодёжи. Под ред. Н.А.Сирота, В.М.Ялтонского. – М. «Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания», 2017.
6. Зарубежный опыт первичной профилактики злоупотребления психоактивными веществами среди несовершеннолетних. Под ред. Л.С. Шпилени, Н.А.Гусева и др – М. «Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания», 2018.
7. Профилактическая работа с несовершеннолетними различных групп социального риска по злоупотреблению психоактивными веществами. Под ред. Л.М. Шипицыной, Л.С. Шпилени и др. – М. «Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания», 2018.