Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Стрелецкая средняя общеобразовательная школа»
Орловского муниципального округа Орловской области

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ И ИНЫХ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ, ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПРАВОВОМУ ПРОСВЕЩЕНИЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Я ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ

Авторы:

Зубова Елена Юрьевна, заместитель директора по воспитательной работе

Лютикова Лилия Евгеньевна, советник директора по воспитанию и взаимодействию с ДОО

2025 ГОД

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка ... 3

Актуальность программы ... 3

Научная обоснованность программы ... 3

Цель и задачи программы ... 3

Условия реализации программы ... 3

Целевая группа программы ... 4

Педагогические технологии программы ... 4

Сведения об апробации программы ... 4

Планируемые результаты программы ... 4

Содержание программы ... 5

Тематический план НОО (1-4 классы) ... 5

Тематический план ООО (5-8 классы) ... 5

Тематический план СОО (10-11 классы) ... 6

Описание тематического плана НОО, ООО, СОО ... 7

Описание тематического плана НОО (1–4 классы) ... 7

Описание тематического плана СОО (5–9 классы) ... 9

Описание тематического плана ООО (10–11 классы) ... 11

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

В современных условиях риски, связанные с употреблением наркотических средств, психотропных и иных психоактивных веществ (ПАВ), смещаются в цифровую среду: предложения и пропаганда распространяются через мессенджеры и соцсети, а мифы о «безопасности» лёгких наркотиков активно тиражируются среди подростков. При этом разовые профилактические акции не позволяют сформировать устойчивые навыки сопротивления давлению и критического анализа информации.

Программа отвечает современным требованиям к профилактической работе в образовательной организации: обеспечивает системность, преемственность по ступеням НОО–ООО–СОО и практико-ориентированный результат. **Ежемесячный формат интенсивов (1 интенсив недели в месяц) позволяет не «проходить тему и забывать», а возвращаться к ней,** закреплять знания и навыки, учитывать сезонную специфику рисков (каникулы, хроники дат, и т.д.) и формировать у обучающихся осознанную установку на здоровый и безопасный образ жизни.

НАУЧНАЯ ОБОСНОВАННОСТЬ ПРОГРАММЫ

Программа опирается на принципы позитивной профилактики (акцент на ресурсах личности, а не только на запретах), рекомендованные ведущими центрами психолого-педагогической помощи. Возрастная дифференциация содержания соответствует периодизации психического развития (Д. Б. Эльконин): **для НОО — формирование базовых понятий и навыков обращения за помощью; для ООО — развитие критического мышления и устойчивости к групповому давлению; для СОО — осознанный выбор, профессиональная ориентация и правовое просвещение.**

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: формирование устойчивых компетенций безопасного поведения и правовой грамотности через **ежемесячные тематические недельные интенсивы в течение учебного года** для обучающихся НОО, ООО и СОО.

Задачи:

—обеспечить преемственность знаний и навыков между ступенями образования;

—сформировать практические умения распознавания рисков и отказа от ПАВ;

—развить правовую грамотность и понимание ответственности;

—создать условия для социально значимой проектной деятельности как альтернативы рискованному поведению;

—вовлечь родителей и социальных партнеров в профилактическую работу.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровые: педагог-психолог, социальный педагог, классные руководители, учителя физической культуры, приглашённые специалисты (врач-нарколог, сотрудник полиции по делам несовершеннолетних, спортсмены).

Материально-техническое обеспечение: актовый зал, учебные кабинеты, мультимедийное оборудование (проектор, экран, компьютер), канцелярские принадлежности, доступ к интернету.

Нормативно-правовая база: Федеральный закон от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних», Федеральный закон от 8 января 1998 г. № 3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах», локальные акты образовательной организации.

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА ПРОГРАММЫ

Обучающиеся НОО (1–4 классы), ООО (5–9 классы), СОО (10–11 классы).

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРОГРАММЫ

Технология развития критического мышления (работа с мифами и стереотипами о ПАВ); кейс-технология (разбор реальных ситуаций, связанных с давлением сверстников и предложениями попробовать ПАВ); тренинговые технологии (отработка навыков отказа, управление эмоциями); проектная деятельность (создание «Карты – инфографики безопасных выборов»); игровые технологии (для НОО: квесты, игровые программы).

СВЕДЕНИЯ ОБ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа апробирована в течение 2025-2026 учебного года. В ходе апробации были проведены 3 интенсивные недели (сентябрь, октябрь, ноябрь) с полным комплектом мероприятий и продуктов. По итогам анкетирования 82% участников смогли назвать не менее 3 способов отказа от рискованного предложения; 75% отметили, что стали чаще проверять достоверность информации о ПАВ. Результаты апробации подтвердили реализуемость программы и её востребованность среди обучающихся.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

Личностные: устойчивое негативное отношение к употреблению ПАВ, осознание ценности здоровья и личной ответственности.

Метапредметные: умение анализировать информацию, критически оценивать риски, аргументировать свою позицию, эффективно взаимодействовать в группе.

Предметные: знание основных понятий (ПАВ, зависимость, юридическая ответственность), владение техниками отказа, умение находить достоверные источники информации о здоровье.

Количественные: не менее 80% участников демонстрируют понимание рисков употребления ПАВ по итогам итоговой диагностики; не менее 70% участвуют в

практико-ориентированных мероприятиях программы; 100% классов создают итоговый продукт в рамках сквозного проекта.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НОО (1-4 КЛАССЫ)

Тематический план: ежемесячные интенсивы недели (1 неделя в месяц).

Месяц	Тема интенсива недели	Описание
Сентябрь	«Что такое здоровье?»	Беседа «Моё тело — мой друг». Игра «Полезные и вредные привычки» (карточки). Рисование «Мой здоровый день».
Октябрь	«Я выбираю то, что делает меня сильнее»	Игра «Лестница силы». Игра «Стоп-Спроси-Выбери». Создание карточек «Мой правильный выбор».
Ноябрь	«Спорт – это мая сила»	Разработка карточек «Выбираю спорт». Игра «Каждый шаг – это победа». Беседа «Виды спорта».
Декабрь	«Мой круг поддержки»	Создание «Дерева поддержки»: кто поможет в трудной ситуации (родители, учителя, классный руководитель).
Январь	«Зима — время силы и заботы о себе»	Творческая мастерская «Теплый оберег». Фото-акция «Моя зимняя сила». Беседа «Зимние заботы».
Февраль	«Спорт и здоровье»	Спортивный квест «Тропа здоровья». Творческая мастерская «Талисман здоровья».
Март	«Медиабезопасность»	Игра «Светофор безопасности». Создание буклета «Моя безопасность».
Апрель	«Мифы и факты здоровья»	Игра «Правда или миф». Беседа «Что дает энергию». Создание открытки «Мое здоровье».
Май	«Фестиваль здоровья»	Итоговое мероприятие, выставка итоговых работ (буклеты, рисунки и др.) за учебный год, награждение активных участников.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ООО (5-8 КЛАССЫ)

Тематический план: ежемесячные интенсивы недели (1 неделя в месяц).

Месяц	Тема интенсива недели	Описание
Сентябрь	«Навигатор в	Беседа «Как не поддаться манипуляциям».

	цифровом мире»	Тренинг «Фразы отказа». Разработка плаката «Не дай себя обмануть».
Октябрь	«Создаем безопасную среду»	Беседа «Твоя безопасность». Создание видеоролика «Наш выбор».
Ноябрь	«Законодательный аспект»	Просмотр документальных фильмов. Юридическая справка «Что грозит за употребление и распространение».
Декабрь	«Здоровый образ жизни»	Спортивные мероприятия. Встречи с социальными партнерами (врач-нарколог, спортсмены, сотрудник полиции по делам несовершеннолетних).
Январь	«Передаем знания: создаем простые правила»	Разработка карточек для начальной школы «Привычки для хорошего самочувствия». Квест-игра «Твой правильный путь».
Февраль	«Мой выбор и мои границы»	Тренинг «Что для меня важнее всего». Беседа «Личные границы». Разработка буклета «Умей твердо сказать « нет».
Март	«Твой ритм: баланс учебы, отдыха и свободного времени»	Беседа «Твой правильный ритм». Спортивные мероприятия.
Апрель	«Карьера и здоровье»	Встречи с представителями профессий, где здоровье критично: разбираем, как вредные привычки влияют на профессиональный рост (спорт, медицина, IT, госслужба и др.).
Май	«Карта твоих решений»	Объединение всех слоёв за учебный год в «Карту твоих решений». Выставка «Карта твоих решений».

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН СОО (10-11 КЛАССЫ)

Тематический план: ежемесячные интенсивы недели (1 неделя в месяц).

Месяц	Тема интенсива недели	Описание
Сентябрь	«Цифровая гигиена и защита от монипуляций»	Беседа «Выбери правильный путь». Эссе «Не навреди себе». Создание инфографики «Не навреди себе».
Октябрь	«Твоя безопасность»	Проектирование и проведение игры «Твоя безопасность для обучающихся 5-6 классов»
Ноябрь	«Правовые аспекты»	Просмотр документальных фильмов. Юридическая справка «Что грозит за

		употребление и распространение».
Декабрь	«Карьера и здоровье»	Встречи с представителями профессий, где здоровье критично: разбираем, как вредные привычки влияют на профессиональный рост (спорт, медицина, IT, госслужба и др.). Серия мини-интервью «Здоровье как профессиональный ресурс».
Январь	«Твой выбор»	Встречи с социальными партнерами (врач-нарколог, спортсмены, сотрудник полиции по делам несовершеннолетних).
Февраль	«Социальные инициативы»	Проектирование волонтёрских/просветительских акций. Дорожная карта акции (цель, аудитория, этапы).
Март	«Крепкое здоровье – лучшая опора »	Неделя спортивных мероприятий.
Апрель	«Здоровье прежде всего»	Разработка памяток «В здоровом теле – здоровый дух» для обучающихся начальной школы.
Май	«Безопасный путь»	Защита проектов, объединение всех слоёв за учебный год в «Карту безопасных выборов». Выставка «Карта безопасных выборов».

ОПИСАНИЕ ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА НОО, ООО, СОО

ОПИСАНИЕ ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА НОО (1–4 КЛАССЫ)

Сентябрь: «Что такое здоровье?»

Цель: сформировать у младших школьников базовое понимание здоровья как состояния тела и настроения, важности полезных привычек.

Ход недели:

—Пн.: беседа «Моё тело — мой друг» (органы чувств, дыхание, сердце, мышцы — простыми словами).

—Вт.: игра «Полезные и вредные привычки» (карточки: еда, сон, экран, движение; мини-обсуждение «почему?»).

—Ср.,Чт.: рисование «Мой здоровый день».

—Пт.: мини-выставка «Мой здоровый день».

Октябрь: «Я выбираю то, что делает меня сильнее»

Цель: развить навыки выбора и самоконтроля, показать, что «сила» — это не только мышцы, но и умение принимать решения.

Ход недели:

— Пн.: игра «Лестница силы» (на доске — 5 ступенек; дети предлагают «шаги силы»: умыться, помочь, сказать «нет», извиниться, сделать паузу).

— Вт.: тренинг «Стоп — Спроси — Выбери» (ситуации: «предлагают конфету у незнакомца», «хочется всё бросить» …».

— Ср.,Чт.: изготовление карточек «Мой правильный выбор» (заготовки, наклейки, фломастеры).

— Пт.: подведение итогов: дети показывают карточки и объясняют 1 выбор.

Ноябрь: «Спорт — это моя сила»

Цель: показать, что спорт — это радость и доступность, а не только соревнования.

Ход недели:

— Пн.: беседа «Виды спорта» (видеофрагменты 1–2 мин, карточки-иллюстрации).

— Вт.: игра «Каждый шаг — это победа» (работа в группах, ответы на поставленные вопросы).

— Ср.,Чт.: создание карточек «Выбираю спорт».

— Пт.: мини-выставка карточек «Выбираю спорт».

Декабрь: «Мой круг поддержки»

Цель: научить ребёнка понимать, к кому можно обратиться за помощью, и не бояться просить о поддержке.

Ход недели:

— Пн.: обсуждение «Когда нужна помощь?» (примеры: обижают, страшно, не получается, поссорился).

— Вт.: составление списка «Безопасные взрослые» (в классе — общий список, дома — индивидуальный).

— Ср., Чт., Пт.: создание «Дерево поддержки» (шаблон дерева: ствол — «я», ветви — взрослые, листья — виды помощи).

Январь: «Зима — время силы и заботы о себе»

Цель: научить простым правилам безопасности и заботы о себе в зимний период.

Ход недели:

— Пн.: беседа «Зимние заботы» (одежда, шапка/варежки, правила на льду, питьевой режим и др.).

— Вт., Ср.: творческая мастерская «Тёплый оберег» (аппликация/рисунок «То, что меня согревает»: семья, плед, какао, книга).

— Чт., Пт.: фото-акция «Моя зимняя сила» (дети приносят фото/рисунки: прогулка, катание, семейный вечер и др.).

Февраль: «Спорт и здоровье»

Цель: закрепить мотивацию к регулярной физической активности и показать связь спорта и здоровья.

Ход недели:

— Пн.: подготовка к спортивному квесту «Тропа здоровья» (станции: «Дыхание», «Сила», «Ловкость», «Баланс», «Вода»).

— Вт.: квест «Тропа здоровья» (в спортзале/коридорах; на каждой станции — 1 факт + 1 упражнение).

— Ср.,Чт.: творческая мастерская «Талисман здоровья» (брелок/значок/браслет из бумаги/фетра).

—Пт.: мини-награждение «Самый активный класс».

Март: «Медиабезопасность»

Цель: дать младшим школьникам простые правила безопасного поведения в цифровой среде.

Ход недели:

—Пн.: игра «Светофор безопасности» (карточки ситуаций: «кто-то просит фото», «приглашают в игру», «пишут обидное»).

—Вт., Ср., Чт.: создание буклета «Моя безопасность» (2–4 правила + рисунки).

—Пт.: мини-презентация буклетов и памятка в дневник.

Апрель: «Мифы и факты здоровья»

Цель: научить отличать достоверную информацию о здоровье от мифов.

Ход недели:

— Пн.: игра «Правда или миф» (карточки + обсуждение «как проверить?»).

— Вт., Ср., Чт.: создание открытки «Моё здоровье» (правила + рисунок).

— Пт.: выставка открыток.

Май: «Фестиваль здоровья»

Цель: подвести итоги года, показать достижения и мотивировать на продолжение здоровых привычек.

Ход недели:

— Пн., Вт., Ср, Чт.: подготовка выставки (рисунки, открытки, карточки, фото).

— Пт.: награждение, флешмоб «Мы за здоровье», рефлексия «Что я сохраню на лето?».

ОПИСАНИЕ ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА СОО (5–9 КЛАССЫ)

Сентябрь: «Навигатор в цифровом мире»

Цель: развить критическое мышление и навыки противостояния манипуляциям.

Ход недели:

— Пн.: беседа «Как не поддаться манипуляциям» (разбор примеров манипуляций, фразы отказа).

— Вт.: тренинг «Фразы отказа» (игровые ситуации).

— Ср.,Чт.: разработка плаката «Не дай себя обмануть» (группы по 3–4 человека).

— Пт.: защита плакатов, рефлексия.

Октябрь: «Создаём безопасную среду»

Цель: вовлечь подростков в создание безопасной школьной среды через медиа.

Ход недели:

— Пн: беседа «Твоя безопасность».

— Вт., Ср., Чт.: создание видеоролика «Наш выбор» (1видеоролик от класса).

— Пт.: показ видеороликов.

Ноябрь: «Законодательный аспект»

Цель: повысить правовую грамотность в вопросах употребления и распространения ПАВ.

Ход недели:

— Пн.: вводная лекция + памятка (коротко, без запугивания).

— Вт., Ср., Чт.: просмотр и обсуждение документальных фильмов.

— Пт.: рефлексия «Что я понял?».

Декабрь: «Здоровый образ жизни»

Цель: мотивировать подростков к ЗОЖ через встречи с экспертами и практику.

Ход недели:

— Пн., Вт.: спортивные мероприятия.

— Ср., Чт., Пт.: встречи с экспертами (врач-нарколог, спортсмен, инспектор ПДН и др.).

Январь: «Передаём знания: создаём простые правила»

Цель: развить наставнические навыки и закрепить знания через передачу младшим.

Ход недели:

—Пн., Вт., Ср., Чт.: разработка карточек «Простые правила» для начальной школы .

—Пт.: квест-игра «Твой правильный путь» (проводится для начальной школы).

Февраль: «Мой выбор и мои границы»

Цель: сформировать навык отстаивания личных границ и осознанного выбора.

Ход недели:

— Пн.: беседа «Личные границы»

— Вт.: тренинг «Что для меня важнее всего».

— Ср., Чт.: разработка буклета «Умей твердо сказать «нет» (по классам).

— Пт.: презентация буклетов.

Март: «Твой ритм: баланс учёбы, отдыха и свободного времени»

Цель: научить подростков планировать время и сохранять баланс.

Ход недели:

—Пн.: спортивное мероприятие.

—Вт.: спортивное мероприятие.

—Ср.: беседа «Твой правильный ритм».

—Чт.: спортивные активности.

—Пт.: обмен планами, рефлексия «Что получилось?».

Апрель: «Карьера и здоровье»

Цель: показать связь здоровья и профессиональной успешности.

Ход недели:

— Пн., Вт., Ср., Чт.,: встречи с представителями профессий (врач, тренер, сотрудник МЧС/полиции и др.).

— Пт.: Рефлексия, выводы.

Май: «Карта твоих решений»

Цель: систематизировать знания и навыки за учебный год, создать личный ориентир на будущее.

Ход недели:

— Пн., Вт., Ср, Чт.: подготовка выставки «Карта твоих решений» (рисунки, открытки, карточки, фото, видеоматериалы).

— Пт.: итоговая выставка.

ОПИСАНИЕ ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА ООО (10–11 КЛАССЫ)

Сентябрь: «Цифровая гигиена и защита от манипуляций»

Цель: сформировать навыки цифровой гигиены и распознавания манипуляций, чтобы осознанно управлять цифровой репутацией и безопасностью.

Ход недели:

— Пн.: беседа «Выбери правильный путь» (примеры постов, анализ приёмов).

— Вт.: написание эссе «Не навреди себе».

— Ср., Чт.: работа над инфографикой в группах (ключевые правила, визуальные метафоры).

— Пт: Подведение итогов.

Октябрь: «Твоя безопасность»

Цель: развить наставнические и проектные навыки через проектирование просветительской игры для 5-6 классов.

Ход недели:

— Пн., Вт., Ср.: разработка игры «Твоя безопасность».

— Чт.: проведение игры в 5–6 классах.

— Пт.: рефлексия и отчёт «Что получилось, что улучшить?» (анкета для участников).

Ноябрь: «Правовые аспекты»

Цель: повысить правовую грамотность в вопросах употребления и распространения ПАВ, сформировать понимание ответственности.

Ход недели:

— Пн.: вводная лекция + памятка (коротко, без запугивания).

— Вт., Ср., Чт.: просмотр и обсуждение документальных фильмов.

— Пт.: рефлексия «Что я понял?».

Декабрь: «Карьера и здоровье»

Цель: связать здоровье и профессиональное самоопределение, показать здоровье как ресурс для карьеры.

Ход недели:

— Пн., Вт., Ср., Чт.,: встречи с представителями профессий (врач, тренер, сотрудник МЧС/полиции и др.).

— Пт.: Рефлексия, выводы.

Январь: «Твой выбор»

Цель: закрепить навыки осознанного выбора и обращения за поддержкой через встречи с социальными партнёрами.

Ход недели:

—Пн.: подготовка вопросов к гостям (по группам).

—Вт., Ср., Чт.: встречи с гостями, дискуссии.

—Пт.: индивидуальная работа «Мои ценности и мой выбор» (карта ценностей, связь с целями).

Февраль: «Социальные инициативы»

Цель: развить проектное мышление и навыки социального проектирования в сфере профилактики.

Ход недели:

—Пн.: мозговой штурм идей акций (тематика, формат, целевая аудитория).

—Вт.: работа над дорожной картой (цель, задачи, этапы, сроки, ресурсы).

—Ср.: проработка механики и сценария (кто что делает, какие материалы нужны).

—Чт.: репетиция презентации, сбор обратной связи от педагога.

—Пт.: защита проектов, голосование за лучший проект для реализации.

Март: «Крепкое здоровье — лучшая опора»

Цель: мотивировать к регулярной физической активности и показать, что спорт — это ресурс, а не только соревнования.

Ход недели:

—Пн., Вт., Ср., Чт.: спортивные мероприятия.

—Пт.: подведение итогов.

Апрель: «Здоровье прежде всего»

Цель: вовлечь старшеклассников в просветительскую деятельность, развить навыки адаптации информации под младшую аудиторию.

Ход недели:

— Пн., Вт., Ср.,Чт.: разработка памяток «В здоровом теле – здоровый дух».

— Пт.: Подведение итогов.

Май: «Безопасный путь»

Цель: подвести итоги года, систематизировать результаты и презентовать «Карту безопасных выборов».

Ход недели:

—Пн., Вт., Ср.,Чт.: защита проектов, объединение всех слоёв за учебный год в «Карту безопасных выборов». Выставка «Карта безопасных выборов».

—Пт.: выставка «Карта безопасных выборов».