Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Сибирская СОШ №1»
Омского муниципального района Омской области»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Предупреждай и процветай»
Программа развития волонтёрского отряда в средней общеобразовательной школе по первичной профилактике злоупотребления электронных сигарет.

Возраст детей: 12-17 лет
Срок реализации: 1 год (72 ч.)
Очная форма освоения
Уровень сложности: базовый

Автор составитель:
Екимова Алёна Васильевна,
Социальный педагог.

Омск

Пояснительная записка

В настоящее время в государственной политике Российской Федерации расставлены приоритетные акценты в направлении здоровья страны, согласно Федеральному закону № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012, целью образования является формирование физически, психологически и социально здоровой личности учащегося. Исходя из этого законодательства в России предупреждением приобщения детей и подростков к курению, а так же формирования акддикций призваны заниматься в первую очередь специалисты системы образования.

Анализ профилактических программ по профилактике злоупотребления психоактивных веществ несовершеннолетних в общеобразовательной школе показал, что наиболее эффективными являются программы, основанные по принципу «ровесник – ровеснику». Основой принципа «ровесник – ровеснику» является вовлечение молодежи в профилактическую и социальную работу.

Принцип «ровесник – ровеснику» в волонтёрском движении предполагает подготовку подростка - волонтера, который способен вести в среде сверстников образовательные программы - передавать знания, умения и навыки поведения в определенных ситуациях.

Член волонтёрского отряда является носителем убеждений и ценностей жизни без зависимостей. Ему нравится быть таким, он осознает важность этого для себя. А так же являясь представителем волонтерского движения, он способен транслировать эти ценности и доказывать их значимость.

Научные, методологические, нормативно-правовые основания программы. Электронные сигареты являются устройствами, которые предназначены для извлечения и ингаляции пара, содержащего никотин. Они широко используются как альтернатива традиционным сигаретам. В отличие от обычных сигарет, электронные сигареты работают на батарейках. Кроме того, уже есть ряд исследований доказывающий, что вред от электронных сигарет имеет негативное влияние на легкие и сердечно-сосудистую систему.

В исследовании Гусаренко В. В., Тихоновой А. А. был проведен анализ типов электронных сигарет и изучения причин, влияющих на повышение интереса молодежи к электронным сигаретам. Ученые отмечают, что существует множество различных типов и моделей. Вот несколько основных типов: вейпы; подсистемы POD; моды, одноразовые сигареты (одноразки, ашки); гибридные сигареты (аойкос).

Актуальность программы: Исходя из анализа научных статей, новостей, личного опыта мы можем заключить, что электронные сигареты приобрели значительную популярность среди подростков и молодых людей (Турчина Ж. Е., Иванович Б. А.) Курение электронных сигарет становиться в России все более значимой проблемой. Это обусловлено целым рядом обстоятельств: 1) Распространенность курения электронных сигарет среди населения очень быстро возрастает, в особенности среди подростков и молодежи. 2) Курение представляет собой серьезную угрозу жизни и здоровью (Скворцов Е.С., Мамченко М.М.).

Для многих ОУ волонтерские отряды и движения детей и молодежи являются базовой составляющей. Различные детские движения включают в себя множество сфер и направлений для реализации потенциала и активности учащихся, однако профилактическое направление для реализации учащимися отсутствует. Организация школьного волонтерского движения, ориентированного на первичную профилактику электронных сигарет среди подростков может являться высокоэффективной парактикой.

Цель программы – формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения детей и подростков к курению электронных сигарет.

Задачи программы:

1. Формирование убеждений, способствующих ведению здорового образа жизни.
2. Снижение аддикций у подростков, зависящих от социального одобрения окружающей среды.

3. Информирование подростков относительно вреда курения электронных сигарет и последствий их употребления.

4. Расширение круга социально приемлемых интересов через вовлечение во внеурочную деятельности.

5. Организация и включение подростков в ценностно-значимую для них деятельность.

Планируемые результаты. Наибольший эффект программа будет иметь только при условии реализации целостной системы совместной деятельности педагогов, администрации школы и родителей.

Количественные критерии	**Качественные критерии**
Педагоги	
- Доля педагогов, включенных в реализацию программы (80-100%)	- Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов; - Создание условий для формирования убеждений, способствующих ведению здорового образа жизни среди педагогов.
Обучающиеся	
- Доля обучающихся, обеспеченных информационным материалом – 100%; - Доля обучающихся, вовлеченных в реализацию программы – 80-100%; - сокращение доли обучающихся с аддикцией курения– 7- 10%; -Охват профилактической работой обучающихся группы риска – 100%; - активность участников мероприятий Программы – 80-100%	- Соответствие информационного материала и проводимых мероприятий целевой аудитории; - Распространение практики волонтерства в сфере профилактики курения электронных сигарет среди обучающихся; - Сформированность потребности к саморазвитию и самосовершенствованию
Родители	
- Доля родителей, вовлеченных в реализацию программы – 50-70%;	- Распространение практики профилактики курения электронных сигарет среди родительской общественности. - Повышение психолого-педагогической грамотности родителей.

Для формирования убеждений, способствующих ведению здорового образа жизни обучающихся, могут быть использованы следующие психолого-*педагогические технологии*: технология педагогического наблюдения; технология конструктивного общения; технология ведения дискуссии; технология групповой проблемной работы; технология коллективной творческой деятельности (КТД); технология «Создание

ситуации успеха»; технология проведения классных часов и профилактических мероприятий д.р.

Условия реализации программы:

Исполнители программы: Администрация школы, классные руководители, учителя – предметники, волонтерский отряд «Новая волна», куратор волонтерского отряда.

1. Формирование волонтерского отряда, обучение необходимым навыкам и знаниям.

2. Модуль профилактическая работа в классных коллективах в рамках внеурочной деятельности

3. Модуль профилактическая работа в классных коллективах в рамках общешкольных мероприятий.

Материально - техническое обеспечение: персональный компьютер; интерактивная доска; принтер; мультимедиа проектор; наглядные (плакаты, карты настенные, иллюстрации настенные, магнитные доски); демонстрационные (гербарии, муляжи, макеты, стенды, модели в разрезе, модели демонстрационные); Форма и атрибутика волонтёрского отряда.; печатные пособия (картины, плакаты, графики, таблицы, учебники); проекционный материал (кинофильмы, видеофильмы, слайды и т.п.).

Этапы реализации программы:

I этап: подготовительный (сентябрь - октябрь)

II этап: формирующий (ноябрь - март)

III этап: мониторинг (апрель-май)

Сведения об апробации и иное:

Сведения об апробации нет

Тематический план мероприятий по развитию волонтёрского отряда в средней общеобразовательной школе по первичной профилактике злоупотребления электронных сигарет обучающихся на 2023 – 2023 учебный год. 72 часа (3 часа в неделю).

№	Тема	Кол-во ак. часов
1.Модуль формирование волонтерского отряда, обучение необходимым навыкам и знаниям		18
1	История волонтерского движения в школе.	3
2	Изучение праздников, мероприятий связанных с волонтерским движением	3
3	Разработка волонтерской символики Положения о волонтерском отряде	3
4	Права и обязанности волонтеров	3
5	Полезные и вредные привычки	3
6	ЗОЖ-команда в деле	3
2. Модуль профилактическая работа в классных коллективах в рамках внеурочной деятельности		27
7	«Любому кораблю нужен курс»	3
8	«Будь сильным, оставь сигареты!»	3
9	«Свобода от курения – твой выбор»	3
10	«ЗОЖ герои объединяются»	3
11	«Укрепляйте позитивные мысли и убеждения»	3
12	«Путешествие к свободному дыханию!»	3
13	«Формируем здоровые привычки для счастливой жизни»	3
14	«Властвуй над своей жизнью»	3
16	«Каков Я на самом деле?»	3
3. Модуль профилактическая работа в классных коллективах в рамках общешкольных мероприятий.		27
16	«Создаем позитивную энергию вместе»	3
17	«День здоровья»	3
18	«ЗОЖовый марафон»	3
19	«Заботьтесь о своем здоровье!»	3
20	«Вместе против электронных сигарет!»	3
21	«Добрые дела»	3
22	«Предупрежден, значит защищен»	3
23	«Будь собой, но в лучшем виде…»	3
24	«Игры, в которые играют люди»	3

Содержание программы

1.Модуль формирование волонтерского отряда, обучение необходимым навыкам и знаниям (27ч)

Тема 1. История волонтерского движения в школе.

Форма занятия: лекция, горячий стул для приглашенных гостей.

Определение волонтерства и его роль в обществе. Значение волонтерства для волонтеров и сообщества. Информация о волонтерстве, целях, мотивах. Приглашение выпускников волонтеров школы или представителей местных волонтерских организаций посетить занятие и рассказать о своем опыте и вкладе волонтерской работы.

Тема 2. Изучение праздников, мероприятий связанных с волонтерским движением.

Форма занятия: изучение литературы по теме исследования, работа в группах по созданию брошюр.

Знакомство с важными и памятными датами, праздниками, например, Международный день волонтеров или День добра. Учащиеся узнают, когда и как эти праздники возникли, чему они посвящены и какие традиции связаны с ними. Создание информационных брошюр об одном из праздников или мероприятий волонтерского движения.

Тема 3. Разработка волонтерской символики.

Форма занятия: проект, оформление стенда.

Проектная деятельность по разработке волонтерской символики, имиджа и образа.

Положения о волонтерском отряде.

Методы коммуникации и работы с разными людьми. Работа в команде и эффективное планирование. Управление временем и приоритетами. Значение ведения документации и отчетности волонтерских проектов. Основные принципы составления отчетов и документации. Роль документации в оценке и улучшении волонтерских программ.

Тема 4. Права и обязанности волонтеров

Форма занятия: лекция

Обзор основных прав, гарантированных волонтерам. Право на безопасные условия и защиту от вреда. Право на обучение и развитие навыков. Обзор соответствующего законодательства и нормативных актов в отношении волонтеров. Правовой статус и защита прав волонтеров. Ответственность волонтеров за свои действия.

Тема 5. Полезные и вредные привычки

Форма занятия: лекция, видео - обсуждение.

Определение привычки и ее роль в повседневной жизни. Различие между полезными и вредными привычками. Основные принципы формирования полезных привычек. Значение регулярности и постоянства. Привычки, способствующие здоровью и благополучию. Привычки, способствующие личностному и профессиональному развитию. Определение вредной привычки и ее негативное влияние. Понимание причин и механизмов формирования вредных привычек. Вредные привычки, связанные с здоровьем и поведением. Вредные привычки, связанные с работой и личной жизнью.

Тема 6 .«ЗОЖ-команда в деле»

Форма занятия: практическое занятие.

Разбор конкретных ситуаций, связанных с правами и обязанностями волонтеров при командной работе. Групповые дискуссии и ролевые игры для применения полученных знаний в практике.

2**. Модуль профилактическая работа в классных коллективах в рамках внеурочной деятельности**

Тема 1. «Любому кораблю нужен курс»

Форма занятия: профилактическое занятие

Знакомство с метафорой "Любому кораблю нужен курс". Значение установления целей и направления в жизни. Ключевые пользы от определения направления и курса действий. Почему безопределенность может затруднить достижение успеха. Примеры историй успеха, где определенный курс сыграл важную роль. Рефлексия и самоанализ для определения личных ценностей и интересов. Исследование возможностей и ресурсов. Определение межличностных и профессиональных целей. Планирование и создание шагов по достижению целей.

Тема 2. «Будь сильным, оставь сигареты!»

Форма занятия: профилактическое занятие

Изучение химического состава сигарет и вредных веществ. Разбор последствий курения для организма. Исследование негативных проявлений курения на дыхательную систему, сердце, кожу и т. д. Обсуждение зависимости и влияния на психологическое состояние.

Тема 3. «Свобода от курения – твой выбор»

Форма занятия: профилактическое занятие

Развитие самосознания и осознанности своих действий. Техники самоконтроля и справления с искушениями. Поддержка мотивации и поощрение достижений. Знакомство с другими людьми, которые преодолели зависимость и поделились своим опытом.

Тема 4. «ЗОЖ герои объединяются»

Форма занятия: профилактическое занятие

Объяснение важности здорового образа жизни (ЗОЖ). Изучение основных принципов питания (баланс, разнообразие, умеренность). Рассмотрение полезных продуктов и правильных пищевых привычек. Изучение основных принципов питания (баланс, разнообразие, умеренность). Рассмотрение полезных продуктов и правильных пищевых привычек

Тема5. «Укрепляйте позитивные мысли и убеждения»

Форма занятия: профилактическое занятие

Вступительное слово о важности позитивных мыслей и убеждений. Объяснение связи между мыслями и эмоциональным состоянием. Изучение способов осознавания и наблюдения за своими мыслями. Определение паттернов негативных мыслей и их влияния на эмоции и поведение. Практика перехода от негативных мыслей к позитивным. Техники переформулирования и замены негативных утверждений на позитивные

Тема 6.«Путешествие к свободному дыханию!»

Форма занятия: профилактическое занятие

Призыв к участникам быть сильными и оставить сигареты. Предоставление ресурсов для дальнейшей поддержки. Советы и методы бросания курения (постепенное снижение, медикаментозная помощь, психологическая поддержка). Обсуждение преимуществ жизни без сигарет.

Тема 7. «Формируем здоровые привычки для счастливой жизни»

Форма занятия: профилактическое занятие

Здоровый образ жизни и привычки, способствующие физическому благополучию. Психологическое благополучие и стратегии управления эмоциями. Привычки, способствующие продуктивности и эффективности. Определение целей и мотивации для изменения.

Тема 8. «Властвуй над своей жизнью»

Форма занятия: профилактическое занятие

Работа над укреплением и развитием самоуважения. Техники укрепления самоуверенности и позитивной самооценки. Изучение стратегий принятия осознанных и информированных решений. Развитие навыков анализа, оценки и выбора оптимальных вариантов.

Тема 9. «Каков Я на самом деле?»

Форма занятия: профилактическое занятие

Обсуждение важности самоанализа и самопознания. Методы и техники самоанализа, включая написание дневника, задавание вопросов себе и использование аналитических инструментов. Разбор и определение своих ценностей. Интерактивные упражнения и дискуссии для выявления значимых и приоритетных ценностей. Раскрытие скрытых убеждений и

представлений о самом себе. Методы испытания и пересмотра негативных и ограничивающих убеждений.

3. Модуль профилактическая работа в классных коллективах в рамках общешкольных мероприятий (27ч.)

Тема 1.«Создаем позитивную энергию вместе»

Форма занятия: общешкольные кдт, акции, мероприятия.

Разговор о влиянии окружения на наше мышление и убеждения.

Рекомендации по выбору положительных и вдохновляющих людей и информационного контента. Рефлексия на собственные мысли, эмоции и поведение. Обсуждение способов преодоления негативных мыслей и образования позитивных установок. Разговор о важности эмпатии и поддержки взаимодействия с другими людьми. Упражнения на развитие позитивного общения и конструктивного конфликта.

Тема 2.«День здоровья»

Форма занятия: общешкольные кдт, акции, мероприятия.

Зарядка или разминка под руководством профессионального инструктора. Организация спортивных мероприятий, таких как эстафеты, мини-турниры по волейболу, футболу и другим активным играм. Представление различных видов физической активности (танцы, йога, пилатес и т.д.) и возможность попробовать их. Выставка информационных стендов с материалами о здоровом образе жизни, интересные факты и статистику. Предоставление памяток или брошюр о здоровом питании, физической активности и долгосрочной заботе о здоровье.

Тема 3.«ЗОЖовый марафон»

Форма занятия: общешкольные кдт, акции, мероприятия.

Организация групповых активностей и тренировок. Поддержка и взаимодействие с другими участниками программы. Распространение позитивных историй успеха и вдохновляющих свидетельств. Разговор о различных видах физической активности и их пользе для здоровья. Представление простых упражнений и рекомендаций по интеграции физической активности в повседневную жизнь.

Тема 4.«Заботьтесь о своем здоровье!»

Форма занятия: общешкольные кдт, акции, мероприятия.

Обсуждение методов управления стрессом и поддержания эмоционального равновесия. Изучение практик медитации, релаксации и саморазвития. Обсуждение методов управления стрессом и поддержания эмоционального равновесия. Изучение практик медитации, релаксации и саморазвития.

Тема 5. «Вместе против электронных сигарет!»

Форма занятия: общешкольные кдт, акции, мероприятия.

Изучение механизмов развития зависимости от никотина, присутствующего в электронных сигаретах. Предложение стратегий и ресурсов для поддержки отказа от электронных сигарет, включая психологическую поддержку и замену никотиновой зависимости на здоровые привычки. Организация ролевой игры, в которой участники сыграют различные сценарии, связанные с электронными сигаретами, чтобы лучше понять проблему и найти возможные решения. Обсуждение преимуществ здорового образа жизни и активного участия в других здоровых занятиях.

Тема 6.«Добрые дела»

Форма занятия: общешкольные кдт, акции, мероприятия.

Представление различных способов сделать доброе дело (помощь нуждающимся, волонтёрская работа, защита окружающей среды и др.). Презентация организаций и сообществ, которые активно занимаются добрыми делами. Поделка или создание символических подарков для благотворительных организаций. Рассказы участников о своих личных опытах в добрых делах и их влиянии на жизнь других людей.

Тема 7.«Предупрежден, значит защищен»

Форма занятия: общешкольные кдт, акции, мероприятия.

Обсуждение физических и психологических последствий курения электронных сигарет. Раскрытие потенциальных рисков для здоровья, включая повышенный риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и проблем дыхательной системы. Рассмотрение различных типов электронных сигарет и их компонентов. Изучение химических веществ, содержащихся в электронных сигаретах и их потенциальные воздействия на организм.

Тема 8. «Будь собой, но в лучшем виде…»

Форма занятия: общешкольные кдт, акции, мероприятия.

Разговор о значимости самопознания и осознанности собственных ценностей, интересов и целей. Практические упражнения и дискуссии для обнаружения своих страстей и потенциала. Обсуждение важности баланса в жизни и самозаботы. Изучение стратегий для сохранения эмоционального, физического и психического благополучия.

Тема 9. «Игры, в которые играют люди»

Форма занятия: общешкольные кдт, акции, мероприятия.

Понятие зависимости и ее роль в жизни человека. Виды зависимостей и их особенности

Развитие самосознания и осознанности своих зависимостей. Укрепление ментального и физического здоровья для предотвращения зависимостей. Эффективные стратегии предотвращения и преодоления зависимостей.

Список литературы

Нормативные документы

1.Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2.Постановление правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»

3.Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»

Список литературы по изучению проблемы

1.Земин, А.Э. Сфера волонтерства как пространство конструирования социокультурных ценностей./А.Э.Земин// Общество: социология, психология, педагогика.- 2023.-№2.С.-32-37

2.Пелипецкая, В.Б. Влияние курсния электронных сигарет на развитие подростка/ В.Б. Пелипецкая // Академия профессионального образования - 2017. - N64. -С. 61-70.

3.Турчина, Ж. Е. Использование электронных сигарет в молодёжной среде: современный взгляд, инновационные подходы к регулированию проблемы./ Ж.Е.Турчина, А. И. Бакшеев // социология. – 2023.- №6.- С.-1-8.

4. Харькова, О.А. Волонтерское движение как инновационный наркологический сервис./О.А.Харькова // экология человека.-2007.С.1-4.