

Муниципальное автономное учреждение
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
«ЦДК»

ПРИНЯТО
Советом Центра
Протокол № 1
от «31» августа 2026г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ЦППМСП «ЦДК»
С.В.Иванова
Приказ №54к
от «04» сентября 2026г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности

«ТВОЙ ВЫБОР»

Возраст обучающихся: 12-18 лет

Срок обучения 1 год

Составители:

Мизгулина Марина Альязмовна,
педагог-психолог высшей квалификационной
категории,
Черкасова Майя Николаевна,
социальный педагог
высшей квалификационной
категории

Новоуральский городской округ
2026 г.

Пояснительная записка

Образовательная сфера - важнейшее условие обеспечения будущего благополучия и здоровья российского общества. Образование является важнейшим этапом, на котором ребенок, получая образование и воспитание, входит в социальную действительность как личность и субъект деятельности.

Первая ступень социализации ребенка – семья. В ней закладываются основы личности ребенка. Именно в семье маленький человек усваивает модели поведения, духовные и нравственные ценности.

По наблюдениям психологов, у большого числа старшеклассников семья не осознается как важнейшая ценность. Подростки принимают ее как неизбежность, которая у всех есть в том или ином виде. Она - некий материальный старт для последующей самостоятельной жизни. Редкий подросток гордится своим родом, видит в нем резервы для личного роста, духовную опору. С этим связан негатив по отношению к созданию собственной семьи. Поэтому очень важно, чтобы в школе поддерживалась и развивалась идея ценности семьи и семейных взаимоотношений, в безопасных условиях тренинга у старшеклассников формировалось представление о функциональной семье, моделировался образ будущей семьи.

В последнее десятилетие для России употребление несовершеннолетними и молодежью алкоголя, наркотических и других психоактивных веществ превратилось в проблему, представляющую угрозу здоровью населения, экономике страны, социальной сфере и правопорядку. Дальнейшее нарастание существующих тенденций может вызвать необратимые последствия.

Профилактика социальной дезадаптации, различных видов зависимостей и других проявлений отклоняющегося поведения у детей и подростков является одним из значимых направлений деятельности специалистов сферы образования.

Опыт доказывает, что в детско-подростковой среде необходимо сделать акцент на формирование личностного иммунитета к соблазну употребления психоактивных веществ, предупредить возникновение желания к их употреблению. Данное положение дел требует комплексной первичной профилактики употребления психоактивных веществ, т.к. отсутствие целостной системы профилактики аддиктивного поведения, в первую очередь среди учащихся, не позволяет оказывать адекватное противодействие этим негативным явлениям.

Успешная профилактика употребления психоактивных веществ связывается исследователями с наличием положительных социально-психологических навыков. Эти навыки обеспечивают умение отказываться от рискованных предложений, видеть положительные и отрицательные стороны явлений, взаимодействовать со сверстниками, дружить, выражать правильно свои чувства.

Считается, что наибольшее влияние на установки и поведение детей оказывают сверстники. Это влияние может быть позитивным и негативным, особенно в употреблении алкоголя и курении. Одна из задач программы – помощь детям и подросткам в построении позитивных взаимоотношений со сверстниками.

Программа опирается на основные принципы Концепции профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде (письмо Минобрнауки России от 5 сентября 2011 г. №МД-1197/06 и Концепции превентивного обучения в области профилактики ВИЧ/СПИДа в образовательной среде (письмо Минобрнауки России от 6 октября 2005 г. №АС-1270/06, Роспотребнадзора от 4 октября 2005 г. №0100/8129-05-32):

- принцип системности;
- принцип стратегической целостности;
- принцип многоаспектности: образовательный аспект, социальный аспект, психологический аспект;
- принцип аксиологичности;
- принцип ситуационной адекватности;
- принцип индивидуальной адекватности;
- принцип легитимности;
- принцип соблюдения прав человека;
- принцип комплексности.

При ведении деятельности по первичной профилактике в образовательной среде последовательно реализуется системно-деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения демократического гражданского общества на основе толерантности, диалога культур и уважения многонационального, поликультурного и поликонфессионального состава российского общества;
- переход к стратегии социального проектирования и конструирования в системе образования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития обучающихся;
- учет индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли и значения видов деятельности и форм общения для определения целей образования и воспитания и путей их достижения;
- ориентацию на результаты образования как системообразующий компонент, где развитие личности обучающегося на основе усвоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира составляет цель и основной результат образования.

Актуальность программы в том, что она способствует повышению уровня информированности детей в вопросах профилактики употребления психоактивных веществ и распространения ВИЧ-инфекции, принятию ответственности за свою жизнь и здоровье. Так же программа способствует успешной адаптации в социуме, повышению статуса социального института семьи.

Новизна программы заключается в том, что программа состоит из модулей, которые можно использовать все или выборочно на определенном возрастном этапе учащихся в соответствии с целями воспитательной и профилактической работы (модули носят характер неспецифической и специфической профилактики). Один и тот же модуль в течение учебного года может одновременно реализовываться в разных классах и разных образовательных учреждениях.

Цели программы:

1. Способствовать успешной адаптации в социуме.
2. Профилактика употребления ПАВ и распространения ВИЧ-инфекции среди учащихся общеобразовательных учреждений.
3. Формировать личностную позицию ценностного отношения к своему здоровью детей и подростков.
4. Осознание ценности семьи.

Задачи:

1. Осуществление педагогической деятельности по воспитанию здорового образа жизни школьников и формированию у них негативного отношения к вредным привычкам: курению, токсикомании, употреблению алкоголя и наркотических средств.
2. Развитие у подростков позитивных отношений с окружающими, приобретение умения выражать свои чувства, разрешать конфликты, сопротивляться давлению, которое угрожает здоровью и жизни, способствовать формированию способности принимать ответственное решение в ситуациях выбора, адаптироваться к отрицательным эффектам рекламы.
3. Повышение информированности учащихся о проблеме распространения ВИЧ-инфекции в подростково-молодежной среде.

Профилактическая программа включает:

- обучение навыкам формирования здорового образа жизни;
- обучение социальным навыкам (коммуникабельности, уверенности в себе, самоуважению и эффективному взаимодействию с окружающими – как со сверстниками, так и с взрослыми);
- обучение навыкам отказа от наркотиков в ситуациях, когда их предлагают;

- меры по усилению личных убеждений против применения наркотиков и негативного отношения к употреблению наркотиков;
- формирование правового сознания.

4. Повышение уровня информированности старших подростков о психологической, правовой, социальной сторонах семейной жизни. Формирование представлений о функциональной семье; моделирование образа будущей семьи и семейных отношений.

Адресат программы. Программа «Твой выбор» ориентирована на подростков и юношей от 12 до 18 лет, с нормальным психическим развитием.

Объем программы. Программа рассчитана на 14 академических часов и состоит из 7 модулей. Периодичность занятий - по запросу общеобразовательной организации.

Форма реализации программы – групповая работа. Оптимальное количество участников группы 12-15 человек, допускается до 25 . В неделю с учащимися класса целесообразно проводить не более одного занятия модуля.

Используются следующие методы работы с группой:

- дискуссия;
- мозговой штурм как способ быстрого включения всех членов группы в работу на основе свободного выражения мыслей по предлагаемому к рассмотрению вопросу;
- сюжетно-ролевые игры - для наработки вариантов поведения в проблемных ситуациях;
- работа в малых группах – метод, позволяющий высказаться каждому участнику тренинга. Участники малой группы приобретают навык групповой работы, навык обобщения и оформления результата;
- психологические игры – игры на знакомство, игры на сплочение группы, ритуалы завершения групповой работы, коммуникативные игры.

Способы контроля освоения программы:

1. самодиагностика по методике определения динамики степени риска, (актуальности) риска появления зависимого поведения;
2. исходные контрольные срезы;
3. ответы на опросник по темам программы;
4. наблюдение за детьми в процессе занятий.

Критерии и оценка эффективности программы:

- развитие у учащихся способностей анализировать проблемы, связанные с употреблением ПАВ, распространением ВИЧ/СПИД, осознание необходимости ответственного поведения, снижающего риски;
- формирование и развитие добровольческого движения в подростково-молодежной среде, направленного на профилактику распространения ВИЧ-инфекции.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы организации занятия	Формы организации контроля
		всего	теоретические занятия	практические занятия		
Модуль 1. Эффективное общение (для учащихся 5 классов)						
1	Знакомство с группой	1	-	1	Психологические игры	Наблюдение
2	Способы общения	1	-	1	Психологические игры	Наблюдение
Модуль 2. Профилактика табакокурения (для учащихся 6 классов)						
3	Влияние табака на организм	1	-	1	Мозговой штурм, дискуссия	Заполнение опросника по теме, беседа, исходный контрольный срез
4	Отказ от табака	1	-	1	Мозговой штурм, дискуссия, психологические игры	Наблюдение, самодиагностика по методике определения динамики степени риска, (актуальности) риска появления зависимого поведения
Модуль 3. Профилактика употребления алкоголя (для учащихся 7 класса)						
5	Влияние алкоголя на организм	1	-	1	Мозговой штурм, дискуссия, психологические игры, просмотр видеоматериалов	Заполнение опросника по теме, наблюдение, исходный контрольный срез
6	Отказ от употребления алкоголя	1	-	1	Мозговой штурм, дискуссия, психологические игры, работа в малых группах	Наблюдение, самодиагностика по методике определения динамики степени риска, (актуальности) риска появления зависимого

						поведения
Модуль 4. Профилактика зависимого поведения (для учащихся 8 класса)						
7	Что такое «Зависимость»?	1	-	1	Мозговой штурм, дискуссия, психологические игры, работа в малых группах	Заполнение опросника по теме, наблюдение, исходный контрольный срез, самодиагностика по методике определения динамики степени риска, (актуальности) риска появления зависимого поведения
8	Воздействие психоактивных веществ (ПАВ) на человека	1	1	-	Информационный блок, мозговой штурм, дискуссия	Заполнение опросника по теме, наблюдение
Модуль 5. Уверенное и безопасное поведение (для учащихся 9 класса)						
9	Уверенное поведение	1	-	1	Мозговой штурм, дискуссия, психологические игры, работа в малых группах	Наблюдение
10	Степень риска (профилактика ВИЧ)	1	0,5	0,5	Информационный блок, дискуссия	Заполнение опросника по теме, исходный контрольный срез
Модуль 6. Ценностные ориентации (для учащихся 10 класса)						
11	Я и семья	1	-	1	Мозговой штурм, дискуссия, психологические игры, работа в малых группах	Наблюдение
12	Видеоконференция с просмотром видеофильма «Дневник Насти»	1	-	1	Просмотр видеоматериалов, дискуссия	Наблюдение
Модуль 7. Профилактика экстремистского поведения (для учащихся 11 класса)						

13	Лицом к миру	2	-	2	Мозговой штурм, дискуссия, психологические игры, работа в малых группах	Заполнение опросника по теме, наблюдение
Итого		14	1,5	12,5		

Содержание программы

Тема	Основное содержание	Кол ичес тво часо в	Планируемые результаты освоения обучающимися программы курса внеурочной деятельности			
			Метапредметные результаты			Личностные результаты
			Познавательны е УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативны е УУД	
Модуль 1. Эффективное общение (для учащихся 5 класса)						
Знаком- ство с группой	Оформление бейджей. Знакомство «Мое положительное качество на первую букву имени». Принятие правил работы группы. Упражнение «Анкета». Упражнение «Меняются местами те, кто...». Упражнение «Построиться по ...» Упражнение «Импульс». Рефлексия занятия.	1	Формулирован ие проблемы	Саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии	Умение с достаточной и полнотой точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; постановка вопросов – инициативное сотрудничество	Личностное самоопределение; нравственно- этическая ориентация и оценивание содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личный моральный выбор
Способы общения	Приветствие «Моя погода». Упражнение «Стража». Упражнение «Отгадай чувство». Упражнение «Передай фразу». Упражнение «Самурай, дракон, принцесса». Упражнение «Счет с закрытыми глазами».	1	Формулирован ие проблемы	Саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии	Умение с достаточной и полнотой точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	Личностное самоопределение; нравственно- этическая ориентация и оценивание содержания (исходя из социальных и личностных ценностей),

	Рефлексия занятия.					обеспечивающее личностный моральный выбор
Модуль 2. Профилактика табакокурения (для учащихся 6 классов)						
Влияние табака на организм человека	Приветствие «Имя + хобби». Мозговой штурм «Табу». Эксперимент по Векслеру. Упражнение «Спорные утверждения». Опросник по проблеме табакокурения. Рефлексия занятия.	1	Самостоятельн ое выделение и формулирован ие познавательной цели; структурирова ние знаний	Целеполагание как постановка учебной задачи на основе того, что уже известно и усвоено, и того, что еще неизвестно	Постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации	Личностное, жизненное самоопределение. Нравственно- этическая ориентация и оценивание содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор
Отказ от табакоку- рения	Приветствие «Имя + хорошее пожелание группе». Упражнение «Мешок курильщика». Мозговой штурм «Почему люди курят?» Игра « Любопытство, воля, разум». Информирование о Законе об ограничении курения табака. Динамическая пауза «Клопы». Мозговой штурм «Альтернативные способы поведения без сигареты». Советы бросающему курить.	1	Самостоятельн ое выделение и формулирован ие познавательной цели; структурирова ние знаний	Прогнозировани е – предвосхищени е результата и уровня усвоения знаний. Оценка – выделение и осознание того, что уже усвоено и что еще нужно усво ить, оценка	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	Личностное, жизненное самоопределение. Нравственно- этическая ориентация и оценивание содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор

	История «Про щенка». Рефлексия занятия.			результатов работы		
Модуль 3. Профилактика употребления алкоголя (для учащихся 7 класса)						
Влияние алкоголя на организм	Приветствие «Имя + какое качество ценю в людях». Упражнение «Сплетня». Антиалкогольные ролики «Береги себя». Упражнение «Спорные утверждения». Опросник по проблеме употребления алкоголя. Ответы на вопросы учащихся. Рефлексия занятия.	1	Самостоятельн ое выделение и формулирован ие познавательной цели; структурирова ние знаний	Целеполагание как постановка учебной задачи на основе того, что уже известно и усвоено, и того, что еще неизвестно	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	Нравственно- этическая ориентация и оценивание содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личный моральный выбор
Отказ от употреб- ления алкоголя	Приветствие Ассоциации на слова «алкоголь», «алкоголик», «пьяный подросток» Мозговой штурм «Почему люди употребляют алкоголь?» Динамическая пауза «Сосед справа». Информация об этапах формирования алкогольной зависимости. Разработка макета плаката «Альтернативные способы поведения без алкоголя». Упражнение «Человек в трудной ситуации». Притча о женщине и змее.	1	Самостоятельн ое выделение и формулирован ие познавательной цели; структурирова ние знаний; осознанное и произвольное построение речевого высказывания	Прогнозировани е – предвосхищени е результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации	Нравственно- этическая ориентация и оценивание содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личный моральный выбор

	Рефлексия занятия.					
Модуль 4. Профилактика зависимого поведения (для учащихся 8 класса)						
Что такое «зависимость»?	Приветствие. Обсуждение истории про зависимости. Упражнение «Марионетка». Мозговой штурм «Отличие удовольствия от зависимости». Динамическая пауза «Путаница». Упражнение «Черт и ангел». Опросник по проблеме зависимого поведения. Рефлексия занятия.	1	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; структурирование знаний; осознанное и произвольное построение речевого высказывания	Прогнозирование – предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	Нравственно-этическая ориентация и оценивание содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор
Воздействие психоактивных веществ (ПАВ) на человека	Беседа с элементами лекции «Биопсихо-социо-духовная модель зависимого поведения». Упражнение-тест «Органы-мишени» Притча «Всё в твоих руках» Рефлексия занятия.	1	Определение основной и второстепенной информации; свободная ориентация и восприятие научного стиля	Оценка – выделение и осознание того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения, оценка результатов работы	Постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации	Смыслообразование, т.е. установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Нравственно-этическая ориентация и оценивание содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный

						моральный выбор
Модуль 5. Уверенное и безопасное поведение (для учащихся 9 класса)						
Уверенное поведение	Оформление бейджей. Знакомство «Я ценю в людях...». Упражнение «Войди в круг». Сюжетно-ролевая игра на отработку навыков уверенного поведения. Упражнение «Мой личный герб». Притча о людях и обстоятельствах. Рефлексия занятия.	1	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; структурирование знаний; осознанное и произвольное построение речевого высказывания	Целеполагание как постановка учебной задачи на основе того, что уже известно и усвоено, и того, что еще неизвестно	Постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации	Нравственно-этическая ориентация и оценивание содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор
Степень риска (профилактика ВИЧ)	Приветствие. Презентация по теме «Что должен знать каждый о ВИЧ/СПИД» (статистика заболеваемости; причины, особенности заболевания; пути заражения; способы профилактики, вопросы законодательства). Упражнение «Степень риска». Упражнение «Ответ редакции». Заполнение опросника по теме ВИЧ/СПИД. Рефлексия занятия.	1	Определение основной и второстепенной информации; свободная ориентация и восприятие научного стиля	Оценка – выделение и осознание того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения, оценка результатов работы	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	Смыслообразование, т.е. установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Нравственно-этическая ориентация и оценивание содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор

Модуль 6. Ценностные ориентации (для учащихся 10 класса)

Я и семья	Знакомство «Имя + история моего имени». Упражнение «Узелок». Мозговой штурм «Что такое семья». Упражнение «Портрет идеального юноши/девушки». Общий круг «Что я даю своей семье». Упражнение «Ценности». Рефлексия занятия.	1	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; структурирование знаний; осознанное и произвольное построение речевого высказывания	Оценка – выделение и осознание того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения, оценка результатов работы	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	Нравственно-этическая ориентация и оценивание содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор
Видео-фильм «Дневник Насти»	Просмотр и обсуждение видеофильма «Дневник Насти».	1	Определение основной и второстепенной информации; свободная ориентация и восприятие научного стиля	Оценка – выделение и осознание того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения, оценка результатов работы	Постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации	Нравственно-этическая ориентация и оценивание содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор

Модуль 7. Профилактика экстремистского поведения						
Лицом к миру	Приветствие «Имя + я» толерантный/нетолерантный». Упражнение «Сердце». Упражнение «Дискриминация». Опросник интолерантного общения. Упражнение «Сложи листок». Сюжетно-ролевая игра «Остров Альбатрос». Рефлексия занятия.	2	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; структурирование знаний; осознанное и произвольное построение речевого высказывания	Целеполагание как постановка учебной задачи на основе того, что уже известно и усвоено, и того, что еще неизвестно	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	Нравственно-этическая ориентация и оценивание содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор

Ресурсное обеспечение программы

1. Аудитория для групповых занятий.
2. Персональный компьютер (ноутбук), мультимедийный проектор/телевизор.
3. Тематические опросники (см. приложение).
4. Тематические карточки «спорные утверждения».
5. Видеофильм «Дневник Насти»
6. Антиалкогольные медицинские ролики Всероссийской общественной организации «Общее дело».
7. Мультимедийная презентация «Что должен знать о ВИЧ каждый» (разработана Свердловским областным центром профилактики и борьбы со СПИД (ГБУЗ ОЦ СПИД)
8. Бумага формата А4.
9. Шариковые ручки, цветные карандаши, фломастеры.
10. Реквизит для упражнений

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный законот 29.12.2012 №273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы.
3. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»
4. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России

Список литературы

1. Богданчиков В.. Болдырев О., Сурайкин А. Энциклопедия независимости. – М., 2006.
2. Жирова Т. М. Твоя жизнь – твой выбор. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников. – Волгоград: Панорама; М.: Глобус, 2007.
3. Матусевич М. С. Активные формы работы с подростками и молодежью по профилактике аддиктивного поведения. – СПб.: Агентство ВиТ-принт, 2006
4. Маюров А. Н., Маюров Я. А. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. – М: Педагогическое общество России, 2004.
5. Маюров А. Н., Маюров Я. А. Уроки культуры здоровья. Табачный туман обмана. – М: Педагогическое общество России, 2004.
6. Осложненное поведение подростков: Причины, психолого-педагогическое сопровождение, коррекция: справочные материалы/Авт.-сост. Т. А. Шишковец. – М.: 5 за знания, 2006.
7. Первичная профилактика наркомании: учебное пособие/ К. С. Лисецкий, С. В. Березин, Н. Ю. Самыкина и др.; под ред. С. В. Березина, К. С. Лисецкого. – Самара: Универс-групп, 2006.
8. Профилактика агрессивных и террористических проявлений у подростков: метод. пособие / Под. ред. И. Соковни. – М.: Просвещение, 2005.
9. Родионов А. В., Родионов В. А. Подростки и наркотики. Выявление факторов зависимости от психоактивных веществ в работе с несовершеннолетними. – Ярославль: Академия развития, 2004.
10. Савина Е. А. Возвращение Кая. – М.: Из-во Адрус, 2006.