

**Государственное бюджетное учреждение - центр психолого-педагогической
медицинской и социальной помощи муниципального района Пестравский
Самарской области**

**Профилактическая психолого-педагогическая
ПРОГРАММА
«Все цвета, кроме чёрного»
(для учащихся 2 классов общеобразовательных учреждений)**

**Составитель:
Савина Н.Н.
Педагог – психолог**

2025 год

АННОТАЦИЯ.

Профилактика наркотизации у детей младшего школьного возраста в первую очередь направлена на формирование у детей навыков эффективной социальной адаптации и поэтому имеет специфические особенности. Очень важно сформировать у детей культуру здоровья, понимание ценности здорового образа жизни. Только осознание личной ценности здоровья, его значимости позволяет ребенку понять, почему для него опасно знакомство с одурманивающими веществами.

Восприятие и отношение детей к собственному здоровью значительно отличаются от таковых у взрослых. «Здоровое» состояние (если ребенок не имеет каких-либо серьёзных проблем со здоровьем) естественно для ребенка, это то, что дано ему от рождения. У детей нет того опыта состояния «нездоровья», который имеет большинство взрослых. Поэтому дети не могут сравнивать эти два состояния, для того, чтобы в полной мере осознать ценность «здоровья». И зачастую слова взрослых «болеть плохо» не оказывают должного эффекта. Соглашаясь с оценкой, ребенок не понимает её до конца. Даже предложение вспомнить (в воспитательных целях) о том, как было плохо во время гриппа, простуды и т. п., нецелесообразно.

Как показывают исследования психологов, негативные воспоминания детей связаны не с внутренними ощущениями, а с внешними факторами (необходимостью лежать в постели, ограничениями в общении со сверстниками, «невкусными» лекарствами и «больными» уколами). Состояние болезни ребенком воспринимается главным образом как ограничения свободы. Ему сложно осознать, почему ему нужно заботиться о здоровье и укреплять его, если оно «и так есть». Прогнозировать последствия своего отношения к здоровью в настоящем на далекую перспективу способны даже не все взрослые, не говоря уж о детях.

Одна из самых важных проблем ранней профилактики – воспитать у ребёнка ценностное отношение к здоровью.

Деятельность, связанная с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, не воспринимается ребенком 6 – 8 лет как актуальная, значимая. Что же тогда может служить опорной точкой в формировании культуры здоровья?

При выборе стратегии воспитания культуры здоровья и профилактике наркотизма в младшем школьном возрасте нужно опираться на зону актуального развития. Это связано с психологическими и физиологическими характеристиками возраста. Ребенок всегда стремится к удовлетворению своих актуальных потребностей. Он не знает, что такое будущее, поэтому ни за что не пожертвует настоящим ради будущего и будет жестоким противником всех, кто препятствует осуществлению его естественных желаний. Удовлетворение насущных потребностей и связанное с этим совершенствование психических процессов должны приводить к появлению новых потребностей и образованию новой «зоны ближайшего развития».

Одной из важных форм деятельности в младшем школьном возрасте является игра. А значит, организация игр-тренингов в процессе обучения оптимальна для целенаправленного воздействия на младшего школьника. Через игру у ребенка можно сформировать и культуру здоровья, и здоровьесберегающее поведение.

В игре развивается мотивационная основа потребностей ребенка. Возникают новые мотивы и связанные с ними цели. В игре ребенок контролирует свои мимолетные желания, подчиняясь внешнему контролю со стороны других участников игры, следящих за тем, чтобы все было «по правилам». Ребенок не имеет права ни изменить общий рисунок роли, ни отвлечься от игры на что-нибудь постороннее. Благодаря этому формируется произвольность поведения, переход к мотивам-намерениям (ребенок планирует свою деятельность на отдаленный период). Это, в свою очередь, необходимо для воспитания навыков здоровьесберегающего поведения.

В программе «Все цвета, кроме чёрного» используются различные виды игр:

сюжетно – ролевая игра, игра по правилам, образно – ролевая игра.

Работа рабочих в тетрадах строится по принципу спирали (концентрическому принципу), т. е. каждое занятие углубляет, расширяет и дополняет те знания и навыки, которые учащиеся получили на предыдущих этапах работы.

Важными аспектами работы в рамках каждого занятия являются:

- отсутствие чётко регламентированного времени на выполнение каждого задания, что позволяет детям погрузиться в ситуацию, осознать происходящее действие, найти адекватные ответы и осознанно выбрать вариант поведения;
- многократное проигрывание ситуаций в игровой форме, позволяющее всесторонне проанализировать ситуацию, выработать навыки правильного поведения и преодолеть трудности общения;
- совместное обсуждение и решение заданий, способствующее воспитанию у детей сплоченности, чувства ответственности перед товарищами, ощущения коллектива;
- индивидуальность – несмотря на то, что вся система занятий предусматривает коллективную работу, детям дана возможность осознать свою индивидуальность, понять особенности каждого человека в отдельности и выработать уважительное отношение к другому – «не такому, как я».

Цель программы «Все цвета, кроме чёрного» - формирование у детей навыков эффективной адаптации в обществе, позволяющих в дальнейшем предупредить вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков.

Программа «Все цвета, кроме чёрного» направлена на реализацию следующих задач:

- формирование у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- расширение знаний детей о правилах здорового образа жизни, воспитание готовности соблюдать эти правила;
- формирование умения оценивать себя (свое состояние, поступки, поведение) и других людей;
- формирование представления об особенностях своего характера, навыков управления своим поведением, эмоциональным состоянием;
- развитие коммуникативных навыков;
- формирование умения противостоять негативному давлению со стороны окружающих;
- просвещение родителей в вопросах развития у детей представлений о здоровом образе жизни, предупреждения вредных привычек.

Особое направление работы – преодоление у детей чувства беспомощности, неуверенности в себе, неверия в свои силы, способности добиться поставленной цели. Важнейшая задача педагога при этом – укрепление веры детей в свои силы, свои возможности, свою способность преодолеть возникающие трудности. У детей не только вырабатывается навык обсуждения и анализа проблемы и выбор линии поведения, но и появляется возможность проиграть предлагаемую ситуацию с партнерами, выбрать подходящие формы общения, закрепить их в новых ситуациях.

«Согласовано»

Директор ГБОУ ППЦ

Е.Г. Горячева

«03» сентября 2025 г.



"Утверждаю"

Директор Регионального
социопсихологического центра

Клюева Т.Н.

«03» сентября 2025 год



**Учебный план
программа «Все цвета, кроме чёрного».
(2 класс)**

ЦЕЛЬ: формирование у детей навыков эффективной адаптации в обществе, позволяющих в дальнейшем предупредить вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков.

Категория обучающихся: учащиеся 2 класса.

Срок обучения: 13 часов

Режим занятий 1 час в неделю

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			лекц.	практ.	
2 класс «Учусь понимать себя»					
1.	«Твои новые друзья»	2	0,5	1,5	Анкетирование учащихся, роди- телей, педагога .
2.	«Как ты растешь»	1	0,25	0,75	
3.	«Что ты знаешь о себе»	2	0,5	1,5	
4.	«Твоё настроение»	1	0,25	0,75	
5.	«Как ты познаешь мир»	2	0,25	1,75	
6.	«Твои чувства»	1	0,25	0,75	
7.	«Как изменить настроение»	1	0,25	0,75	
8.	«Твои поступки»	1	0,25	0,75	
9.	«Твои привычки»	1	0,25	0,75	
10.	Настольная игра «Твой день»	1	0,25	0,75	
ИТОГО:		13	3	10	

«Согласовано»
 Директор ГБОУ ИЦ
 Е.Т. Горячева
 «03» сентября 2025г.

"Утверждаю"
 Директор Регионального
 социопсихологического центра
 Ключева Т.Н.
 «03» сентября 2025 год

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
 программа «Все цвета, кроме чёрного»
 (2 класс)

ЦЕЛЬ: формирование у детей навыков эффективной адаптации в обществе, позволяющих в дальнейшем предупредить вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков.

Категория обучающихся: учащиеся 2го класса.

Срок обучения: 13 часов

Режим занятий 1 час в неделю

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			лекц.	практ.	
2 класс «Учусь понимать себя»					
1.	«Твои новые друзья»	2	0,5	1,5	Анкетирование учащихся, родителей, педагогов.
	Знакомство с рабочей тетрадью, с героями курса. Понятие «здоровье». Режим дня. Соответствие режима дня и норм здорового образа жизни. Анализ режима дня.				
2.	«Как ты растешь»	1	0,25	0,75	
	Представление о нормальных условиях жизни для роста и развития. Изменения в организме. Знакомство с приёмами определения функционального состояния организма. Необходимость бережного обращения к собственному здоровью.				
3.	«Что ты знаешь о себе»	2	0,5	1,5	

	Знакомство с рабочей тетрадью, с героями курса. Понятие «здоровье». Режим дня. Соответствие режима дня и норм здорового образа жизни. Анализ режима дня.			
2.	«Как ты растешь»	1	0,25	0,75
	Представление о нормальных условиях жизни для роста и развития. Изменения в организме. Знакомство с приёмами определения функционального состояния организма. Необходимость бережного обращения к собственному здоровью.			
3.	«Что ты знаешь о себе»	2	0,5	1,5
	Представление о физическом развитии человека. Навыки оценки физического состояния. Влияние режима дня на физическое развитие.			
4.	«Твоё настроение»	1	0,25	0,75
	Что такое настроение и от чего оно зависит. Оценка своего настроения. Причины плохого и хорошего настроения. Способы снятия напряжения, регулирования настроения.			
5.	«Как ты познаешь мир»	2	0,25	1,75
	Представление об основных органах чувств, об особенностях познания окружающего мира с их помощью. Необходимость осторожного обращения с неизвестными веществами.			
6.	«Твои чувства»	1	0,25	0,75
	Представление о чувствах человека. Умение анализировать свои чувства и чувства других людей.			
7.	«Как исправить настроение»	1	0,25	0,75
	Представление о способах изменения настроения. Навыки регуляции своего эмоционального состояния.			
8.	«Твои поступки»	1	0,25	0,75
	Оценивание своих поступков. Понятие о хороших и плохих поступках. Прогнозирование последствия поступков.			
9.	«Твои привычки»	1	0,25	0,75
	Представление о привычках. Их значение в жизни человека. Воспитание полезных привычек.			
10.	Настольная игра «Твой день»	1	0,25	0,75
	Закрепление полученных знаний, умений и навыков, систематизация.			

ИТОГО:	13	3	10	
---------------	-----------	----------	-----------	--