МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ГОРИЗОНТ» ГОРОДА ТЮМЕНИ

Номинация: Программа / Дидактическое пособие / проект по профилактике и коррекции для детей, нуждающихся в повышенном психологопедагогическом внимании, у которых выявлены признаки неблагополучий и/или деструктивных состояний

ПРОГРАММА
«Формирование у детей с интеллектуальными нарушениями установки на здоровый образ жизни и негативного отношения к употреблению психоактивных веществ через ассоциации»

Автор: Рагулина А.С.,
педагог-психолог

Тюмень, 2026

Пояснительная записка

Программа коррекционно-развивающих занятий «Формирование у детей с умственной отсталостью установки на здоровый образ жизни и негативного отношения к употреблению психоактивных веществ через ассоциации» в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении для детей с ограниченными возможностями здоровья общеобразовательная школа «Горизонт» города Тюмени, в которой обучаются дети с нарушениями интеллекта

Данная программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273– ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24 июня 1999 г. N 120-ФЗ "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних";
- Письмом Минпросвещения России от 18.07.2022 г. № АБ – 1951/06 «Об актуализации примерной рабочей программы воспитания»;
- Приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с нарушениями интеллекта.
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Примерной программы воспитания (ФГБНУ Институт стратегии развития образования РАО) от 02.06.2020г. с учетом методических рекомендаций, составленных сотрудниками Института стратегии развития образования РАО в рамках государственного задания.
- Указ Президента РФ от 17.05.2023 N 358 "О Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года
- СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Постановлением 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 молодежи»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID19)»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287), (включены специальные требования образования обучающихся с ОВЗ);
- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 г. № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников».

Данная программа, обусловлена современными приоритетами образования и воспитания, указанными в законе «Об образовании в Российской Федерации» и ФГОС обучения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуального нарушения). Одной из приоритетных задач национального проекта «Образование» является воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально - культурных традиций.

Основные требования к условиям реализации программы:

- продолжительность одного занятия не более 30-40 минут;
- занятия проводит педагог-психолог.

Возрастная группа: 13-15 лет

Количество участников: 6 человек

Материалы: кабинет для групповой работы с обучающимися, колоды метафорических карт «Портрет ребенка», «Мастер сказок», «Мой внутренний ребенок», «Карты настроения», ватман формата А3, доска.

Почему именно метафорические ассоциативные карты эффективны в профилактике употребления психоактивных веществ (далее – ПАВ) у подростков?

1. Обход сопротивления и отрицания. Прямые вопросы о веществах, страхах или слабостях часто вызывают у подростков защитную реакцию («Я не такой», «Со мной этого не случится», «Отстаньте»). Метафорические ассоциативные карты (далее – МАК) работают с образами и метафорами, позволяя обсуждать сложные темы «как будто не о себе». Подросток проецирует свои переживания на карту, что снижает тревогу и открывает доступ к глубинным установкам.
2. Безопасность и конфиденциальность. Карта — это «посредник». Подросток говорит не о своем реальном опыте, а о том, что изображено на картинке или о чувствах вымышленного героя. Это создает психологически безопасное пространство.
3. Развитие эмоционального интеллекта. Многие подростки начинают употреблять ПАВ из-за неумения распознавать и проживать сложные эмоции (скука, тревога, гнев, стыд). МАК учат называть чувства, находить их причины и альтернативные пути разрядки.
4. Активизация внутренних ресурсов. В отличие от запугивающих лекций, МАК помогают сфокусироваться на сильных сторонах личности: «Что помогает этому герою на карте справляться с трудностями?», «На какую опору он может опереться?». Это формирует установку на здоровое совладеющее поведение (копинг-стратегии).
5. Работа с ценностями и будущим. Карты позволяют визуализировать и обсудить жизненные цели, мечты, страхи о будущем. Контраст между образом «успешного себя» и «себя под влиянием» (через метафоры) может быть очень наглядным и убедительным без морализаторства.

Метафорические карты выступают как инструмент для конкретизации абстрактных понятий. Вместо сухого рассказа о вреде ПАВ обучающиеся взаимодействуют с визуальным образом, что для детей с интеллектуальными нарушениями часто оказывается более эффективнее.

Мы живем в сложный кризисный период, и именно молодое поколение находится в очень трудной социальнопсихологической ситуации. В значительной мере разрушены прежние устаревшие стереотипы поведения, нормативные и ценностные ориентации. Молодые люди утрачивают смысл происходящего и зачастую не имеют определённых жизненных навыков, которые позволили бы сохранить свою индивидуальность и сформировать здоровый жизненный стиль. Особенно дети и подростки, находясь под воздействием хронических, непрерывно возрастающих интенсивных стрессовых ситуаций, не готовы к их преодолению и страдают от возможных негативных

последствий. Это способствует поиску средств, помогающих уходить от тягостных переживаний. В данной ситуации на первое место вышла наркотизация подростков, позволяющая спрятаться от действительности, различные виды злоупотреблений психоактивными веществами и алкоголем, рост количества правонарушений вследствие безнадзорности детей. В «группу риска» попадают учащиеся из-за дисгармоничных отношений в семьях, соматических заболеваний детей, неблагополучных ситуаций в коллективе сверстников, вследствие возрастных психоэмоциональных особенностей школьников, отсутствия толерантности у подростков, трудностей средовой адаптации учащихся.

Подростки, оказавшись вне опеки взрослых, часто неподготовлены к ситуациям социального риска и давления сверстников. У подростков интенсивно развивается чувство собственного «Я», но при этом уровень социальной компетентности остаётся недостаточным. Поэтому основой профилактической программы стала помощь учащимся в осознании себя и своего жизненного пути.

Мероприятия по профилактике аддиктивного поведения и формированию здорового образа жизни могут проводиться различными способами. Важно обращать внимание не только к учащимся, поскольку именно в этом возрасте и в этой среде происходит массовое приобщение к ПАВ, но и ко взрослому населению, которое несет ответственность за подрастающее поколение.

Данная программа предназначена для организации в школе системы работы по профилактике употребления психоактивных веществ несовершеннолетними с нарушением интеллектуального развития, позволяющей учащимся развиваться в благоприятной среде. Это обусловлено тем, что у значительной части несовершеннолетних определяются признаки тех или иных зависимостей. Прежде всего, это широкий спектр зависимостей от различных психоактивных веществ (ПАВ). Необходима широкая пропаганда среди детей здорового образа жизни и ранняя профилактика.

Программа направлена на формирование навыков умения отказаться от (ПАВ) в среде сверстников, увеличения социальной компетентности (межличностные отношения, самодостаточность, и твердость в сопротивлении), в соединении с информированностью и негативного отношения общества к наркотикам.

Цель: создать условия для формирования у обучающихся с интеллектуальными нарушениями устойчивой установки на здоровый образ жизни и негативного отношения к употреблению психоактивных веществ.

Задачи:

- Сформировать представления о компонентах здорового образа жизни (режим дня, питание, физическая активность, гигиена).

- Развить умение распознавать ситуации давления со стороны окружающих и осваивать конструктивные способы поведения.
- Стимулировать интерес к занятиям спортом, творчеству, другим видам активности, укрепляющим здоровье.
- Вовлечь семью в процесс: создать поддерживающую среду дома.

Сроки реализации программы: этап реализации программы: 2026 – 2027 учебный год

Этапы реализации комплексно-целевой программы:

I Подготовительный этап.

1. Анализ литературы по данному направлению.
2. Составление программы социальных действий с участниками образовательного процесса.

II. Основной этап.

1. Реализация мероприятий программы.
2. Внедрение программы через проведение традиционных мероприятий, направленных на решение задач:
1. Тренинги, направленные на здоровый образ жизни.
2. Классные часы, беседы, тестирование по данной проблеме.
3. Арт терапия
4. Музыкотерапия

III. Аналитический этап.

1. Анализ реализации программы.
2. Оценка результатов.

Механизм реализации программы осуществляется через:

- взаимодействие педагогов, классных руководителей, детей.
- внедрение доступных методов для данной категории детей, формирующих позитивные установки на ЗОЖ.
- повышение роли дополнительного образования детей; организацию совместной деятельности детей и взрослых через художественное, эстетическое, экологическое, физическое воспитание, краеведческую работу.

Участники программы

- Основным звеном программы является коллектив детей и педагогов участвующих в организации и проведении мероприятий, направленных на здоровый образ жизни, профилактику употребления психоактивных веществ.

Участником программы являются обучающиеся 8-9 классов.

Координатором программы является педагог-психолог.

Важные принципы программы:

- **Дифференцированный подход.** Учитываются индивидуальные особенности каждого ребёнка: уровень развития, интересы, характер нарушений.

- **Последовательность и систематичность.** Знания и навыки нужно формировать постепенно, регулярно возвращаясь к пройденному.
- **Наглядность и конкретность.** Избегание сложных понятий. Всё максимально понятно и подкреплено реальными примерами.
- **Акцент на позитиве.** Вместо «ПАВ» лучше говорить: «ЗОЖ - здоровый образ жизни», потому что так ты можешь быть сильным, активным и счастливым».

Основные направления реализации программы:

1. Образовательное направление:
- формирование понимания у обучающих о действии психоактивных веществ, изменяющих состояние сознания на организм;
- формирование знаний о механизмах развития зависимости от психоактивных веществ;
- осознание последствий, к которым приводит химическая зависимость.

2. Психологическое направление:
- формирование умения принимать решения, умение сказать «нет», умение постоять за себя и свой выбор;
- формирование понимания при необходимости нужно обратиться за помощью;
- понимание развития зависимости от употребления ПАВ;
- создание доверительного отношения в коллективе для психологической адаптации обучающих из группы риска.

3. Социальное направление:
- формирование определенных социальных навыков, которые необходимы для здорового образа жизни;
- формирование навыков общения в коллективе;
- помощь в решении проблемы занятости обучающих и их социальной адаптации.

4. Системное направление:
- проведение профилактической работы со всеми представителями системы;
- школа-семья-ребенок;
- работа с обучающимися;
- работа с педагогами;
- работа с родителями (и лицами их замещающими).

Методы реализации программы:

• Ролевые игры. Ощущение себя «в чужой шкуре» помогает развить сопереживание и возможность понять ситуацию с различных сторон. Можно

попросить ребят представить себя в различных ситуациях – «драматическая ситуация» помогает вжиться в проблему. Развитие в детях эмпатии друг к другу.

- Развитие мнений через обсуждение и дебаты. Многие вопросы требуют обсуждения, т. к. дети и педагоги часто имеют собственное мнение. Следовательно, очень важно определить своё собственное мнение. Во время обсуждения дети понимают, что бывает множество мнений по одному вопросу.
- Подготовка памяток. Дизайн и иллюстрация становятся очень важными для детей, так как помогает им общаться.
- Истории. Многие люди учатся на историях, которые являются важным путём передачи знаний и морали; и даже телевизионные «мыльные оперы» по-своему учат нас исследовать текущие события. Истории и рассказы позволяют ученикам переносить свой личный опыт в форму фантазий и поэтому они не сообщают о себе те вещи, о которых хотелось бы умолчать. Различные люди по-разному интерпретируют одну и ту же историю. Народные сказки, рассказы о жизни, фантастика часто нужны нам, так как помогают лучше понять свои проблемы.

Как оценить результат?

- Наблюдение за поведением ребёнка в разных ситуациях.
- Беседа о том, как он применил новые знания на практике.

Формирование навыков и привычек здорового образа жизни, ценностного отношения к себе и своему здоровью.

1. Знать об опасных мотивах поведения человека и уметь вовремя их распознавать.
2. Знать и уметь распознавать опасные предметы и вещества.
3. Знать и уметь пользоваться методами и способами безопасного поведения в социуме, а также способах противостояния влиянию окружающих.
4. Уметь распознавать и контролировать свои чувства, проецировать их на здоровый образ жизни.
5. Уметь выражать и отстаивать свое мнение.
6. Уметь принимать решения в пользу своего здоровья.
7. Обладать навыками стрессоустойчивости и правилами поведения в трудной ситуации.
8. Обладать навыками разрешения конфликтных ситуаций.
9. Уметь принимать критику и признавать свои ошибки.
10. Осознавать собственные потребности, способности, достоинства, слабости и ограничения.
11. Уметь мыслить критично и грамотно оценивать рекламу любых средств зависимости.

12. Знать принципы здорового образа жизни и уметь ими пользоваться в любой жизненной ситуации.
13. Уметь нести ответственность за свое поведение, свое здоровье, свое будущее

Учебно-тематическое планирование
8 класс

№	Тема	Количество часов	Виды учебной деятельности
1 Блок: «Я и мое здоровье»			
1.1	Мое состояние сегодня	2	Ребята выбирают карту, отражающую текущее эмоциональное состояние (выбор в открытую). И отвечают на вопрос: какой я сегодня? Что я чувствую? Обсуждаем состояние обучающегося в момент начала работы, его мысли и эмоции, желания и побуждения, возникающие при анализе карт.
1.2	Что такое здоровье?	2	Работа с картой: попросить ребёнка описать изображение, найти связь между образом и собственным самочувствием. Практическое задание: нарисовать свою «карту здоровья» и объяснить её соседу
1.3	«Иногда я бываю таким…»	2	Колода карт-портретов передается ребятам, каждый участник вытягивает в закрытую одну карту, и, показывая ее другим участникам занятия, рассказывает, каким он иногда бывает, исходя из ассоциаций, вызванных у него вытянутой картой («Портрет ребенка»).
2 Блок: «Режим и активность»			
2.1	«Зачем нужен распорядок дня?».	2	Работа с картой: изобразить «дерево» с ветвями «активность», «отдых», «сон». Обсудить, как это поддерживает ствол — здоровье. Практическое задание: составить режим для себя или товарища, обосновать выбор.

2.2	Виды и формы общения.	2	Развитие базовых коммуникационных навыков, понимание разных форм взаимодействия. Виды деятельности: мини-лекции и упражнения по коммуникации; роль-игры; групповые обсуждения.:
2.3	«Мой здоровый день»	1	Мини- проект с «фотоотчётом, закрепление пройденного блока
3 Блок: «Эмоции, стресс и социальные навыки»			
3.1	Стресс. Способы борьбы с ним.	2	Управление стрессом, освоение простых стратегий снижения напряжения. Практические упражнения по дыхательным техникам, короткие тренировки расслабления.
3.2	Отрицательные эмоции и как справиться с гневом	2	Распознавание и регулирование негативных эмоций. сценарии, «я-сообщения», практика с карточками эмоций. Оценка: минианкета на владение стратегиями.
3.3	Умение принимать решения.	2	Умение давать и воспринимать конструктивную критику. Виды деятельности: упражнения на критическое мышление, обмен обратной связью в парах. Оценка: письменная рефлексия.
3.4	Поведение в конфликтной ситуации. Разрешение конфликта путем совместного	2	Формирование навыков мирного разрешения конфликтов. Виды деятельности: моделирование конфликтов, ролевая игра, совместная поиск решений. Оценка: наблюдение за навыками сотрудничества.

	принятия решения		
3.5	Как поддерживать дружбу.	2	Развитие позитивного социального взаимодействия и поддержания дружбы. Виды деятельности: групповые задания на доверие, совместные проекты, упражнения на эмпатию.
3.6	Здоровый образ жизни в семье-основа здоровья детей и подростков	2	Формирование семейной поддержки здорового образа жизни. Виды деятельности: обсуждение семейных привычек, создание семейного плана здорового досуга и питания.
3.7	«Мой день с семьей»	1	Мини-проект с фотоотчетом

9 класс

№	Тема	Количество часов	Виды учебной деятельности
1 Блок: «Я и мое здоровье»			
1.1	Мое состояние сегодня	2	Ребята выбирают карту, отражающую текущее эмоциональное состояние (выбор в открытую). И отвечают на вопрос: какой я сегодня? Что я чувствую? Обсуждаем состояние обучающегося в момент начала работы, его мысли и эмоции, желания и побуждения, возникающие при анализе карт.
1.2	Что такое здоровье?	2	Работа с картой: попросить ребёнка описать изображение, найти связь между образом и собственным самочувствием. Практическое задание: нарисовать свою «карту здоровья» и объяснить её соседу.

1.3	«Иногда я бываю таким…»	2	Колода карт-портретов передается ребятам, каждый участник вытягивает в закрытую одну карту, и, показывая ее другим участникам занятия, рассказывает, каким он иногда бывает, исходя из ассоциаций, вызванных у него вытянутой картой («Портрет ребенка»).
2 Блок: «Я и мой выбор»			
2.1	Развитие навыков критического мышления и ответственного поведения.	2	Соблюдение правил, этичное общение, ответственность за выбор и последствия своих действий, учет интересов других людей. Используя колоду метафорических карт «Мастер сказок».
2.2	«Как сказать „нет “?».	2	Изобразить ситуацию давления (друг предлагает ПАВ) и подобрать несколько вариантов уверенного отказа. Практическое задание: составить «инструкцию» для друга, как отказаться от рискованного предложения.
2.3	«Я и мой выбор «Здоровый образ жизни»»,	2	Подготовка совместного коллажа, подведение итогов, а также завершение работы в позитивном ключе. Используя метафорические карты «Мастер сказок».

Список литературы:

1. Левин Б.М., Левин М.Б. «Наркомания и наркоманы». Москва, Просвещение.
2. Министерство образования и науки Российской федерации. «Основы профилактики ПАВ».
3. Н.В. Вострокнутов «Антинаркотическая профилактическая работа с несовершеннолетними групп социального риска». Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, Москва.
4. Научно-методический центр «Диагностика. Адаптация. Развитие». «Менеджмент в профилактике злоупотребления психоактивными веществами». Москва.
5. 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», 2004.
6. Серия «Воспитательная работа». «Азбука здоровья: профилактика вредных привычек». Москва «Глобус».