

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Лизунова Лариса Рейновна

Должность: Проректор по образовательной деятельности и информатизации

Дата подписания: 14.11.2025 15:58:10

Уникальный программный ключ:

2df9c6861881908afc45bc7d3c3932fa758d4b545fa3be46a642db74e588dff

**Министерство просвещения Российской Федерации**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет»**  
**Институт дополнительного образования**

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора ИРО ПК

\_\_\_\_\_/Волкова Л.В./

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Института дополнительного  
образования

\_\_\_\_\_/Красноборова Н.А./

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 г.

**ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ**

дополнительная профессиональная программа  
повышения квалификации педагогических работников  
(24 часа)

Пермь, 2025

***Разработчики программы:***

| Фамилия, инициалы              | Место работы, должность, ученая степень, ученое звание                                                                               |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Вихман Александр Александрович | Директор Пермского научного центра РАО при ПГГПУ, руководитель кафедры практической психологии ПГГПУ, кандидат психологических наук. |

***Рецензенты программы:***

| Фамилия, инициалы | Место работы, должность, ученая степень, ученое звание                                |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Жданова С.Ю.      | доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой психологии развития ПГНИУ |

## Раздел 1. Характеристика программы

**1.1. Цель реализации программы:** совершенствование профессиональной компетенции педагогов по вопросу технологий формирования мотивации к ведению здорового образа жизни для первичной профилактики потребления психоактивных веществ в молодежной среде.

### 1.2. Планируемые результаты освоения программы

| Трудовая функция                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Трудовое действие                                                                                                                                                                                | Знать                                                                                                                                                                                                                                                                          | Уметь                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в образовательных организациях общего, профессионального и дополнительного образования, сопровождение основных и дополнительных образовательных программ (А/01.7)<br>Профстандарт: 01.001 Педагог-психолог (психолог в сфере образования) | Психопрофилактика (профессиональная деятельность, направленная на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся в процессе обучения и воспитания в образовательных организациях) | - основы государственной антинаркотической политики в Российской Федерации, касающиеся тематики профилактики ПАВ среди несовершеннолетних<br>- критерии и составляющие Здорового образа жизни (ЗОЖ).<br>- психологические причины аддиктивного поведения у несовершеннолетних. | - сопоставлять уровень профилактики ПАВ (первичный, вторичный, третичный) и технологии психологического просвещения.<br>- планировать и выстраивать деятельность, укрепляющую эмоциональную сферу учащихся. |
| Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в образовательных организациях общего, профессионального и дополнительного образования, сопровождение основных и дополнительных                                                                                                           | Психологическое просвещение субъектов образовательного процесса                                                                                                                                  | - принципы психологического просвещения по тематике ЗОЖ и ПАВ;<br>- теории саморегуляции, психологической устойчивости и жизнестойкости.                                                                                                                                       | - уметь применять медиа психологические технологии для профилактики употребления ПАВ и просвещения здорового образа жизни.<br>- уметь выстраивать просветительскую и понимающую                             |

|                                                                                                                 |  |  |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------|
| образовательных программ (А/01.7)<br>Профстандарт: 01.001<br>Педагог-психолог<br>(психолог в сфере образования) |  |  | беседу на тему психологического и физического здоровья с учетом возраста слушателей |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------|

**1.3. Категория слушателей:** заместители руководителей ОО и СПО, социальные педагоги, педагоги дополнительного образования, старшие вожатые, педагоги-организаторы, учителя НОО, учителя ООО, учителя СОО

**1.4. Форма обучения:** очно-заочная с применением дистанционных образовательных технологий.

**1.5. Срок освоения программы:** 3 учебных дня (с 26 февраля по 28 февраля 2025 года).

## Раздел 2. Содержание программы

### 2.1. Содержание программы в разрезе разделов (модулей), тем, видов учебных занятий, форм контроля

| №<br>п/п | Наименование<br>разделов, модулей                                                                                                  | Всего<br>часов | В том числе: |                   |                   | Формы<br>контроля   |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|-------------------|-------------------|---------------------|
|          |                                                                                                                                    |                | Лекции       | практ.<br>занятия | самост.<br>работа |                     |
| 1.       | Здоровый образ жизни и угрозы его нарушения. Психологические причины и последствия употребления ПАВ в детском возрасте.            | 4              | 2            | 2                 | -                 | Дискуссия           |
| 2.       | Позитивная профилактика и психологические технологии формирования психологической устойчивости и ценностей здорового образа жизни. | 6              | 2            | 2                 | 2                 | Дискуссия           |
| 3.       | Психолого-педагогические методы формирования мотивации к ведению здорового образа жизни с использованием медиаконтента             | 6              | 2            | 2                 | 2                 | Практическая работа |
| 4.       | Саморегуляция, как форма личностного роста для формирования здорового и безопасного образа жизни у обучающихся.                    | 4              | 2            | 2                 | -                 | Практическая работа |

|    |                                                                                                                                                                                                                    |           |          |          |          |      |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------|----------|------|
| 5. | Обязательные учебные модули. Реализация государственной политики в сфере воспитания на уроках и во внеурочной деятельности. Профилактика терроризма и его идеологии в образовательных организациях Пермского края. | 4         | -        | -        | 4        | Тест |
|    | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                                                      | <b>24</b> | <b>8</b> | <b>8</b> | <b>8</b> |      |

## 2.2. Рабочая программа

### Модуль 1. Здоровый образ жизни и угрозы его нарушения.

**Теоретический материал:** Здоровый образ жизни и его угрозы. Психологические причины и последствия употребления ПАВ в детском возрасте. Психологические основания аддиктивного поведения. Виды психоактивных веществ. Факторы риска употребления ПАВ у несовершеннолетних. Мифы о наркотиках. Нормативно-правовые основы и стратегии профилактики употребления психоактивных веществ. Первичная (предупредительная) профилактика. Вторичная (селективная) профилактика. Третичная (модификационная) профилактика.

**Практическая работа:** Использование методов активного социально-психологического обучения в целях снижения риска злоупотребления ПАВ. Мозговой штурм «Почему люди принимают ПАВ?». Инициатива Управления Организации Объединённых Наций по наркотикам и преступности (УПН ООН): «Сначала выслушать» («Listen First»). Практика понимающей беседы, технологии углубляющегося разговора (5 уровней беседы по Д.Бьюдженталю)

### Модуль 2. Позитивная профилактика и психологические технологии формирования психологической устойчивости и ценностей здорового образа жизни.

**Теоретический материал.** Позитивная профилактика- профилактика, направленная не на запугивание молодёжи, а на развитие личности, формирование установки на здоровый образ жизни. Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, мониторинг здоровья, оптимизация нагрузки обучающихся, формирование культуры здоровья и здорового образа жизни, воспитание осознанного устойчивого отрицательного отношения к употреблению алкоголя, психоактивных веществ, наркотиков, табакокурению и другим вредным привычкам. Наркогенные субкультуры. Особые отличия наркокультуры от других субкультурных явлений.

#### **Практическая работа:**

1. Медиа психологическая дискуссия видеофрагментов: «Полианна», «Мой дикий друг», «Мирный воин» 12+, «Королев» 18+, «Завтра была война» 12+, «Белый снег» 6+, «Чемпионы: быстрее. Выше. Сильнее.» 6+
2. Практика диагностики «Слепой выбор». Этот тест позволяет анонимно и быстро выявить случаи травли. Детям не нужно ничего говорить, всего один жест покажет, есть ли

проблема. Это особенно важно для тех, кто боится признаться или не знает, кому можно довериться.

1. Спокойно объясните детям, что это анонимный опрос, помогающий сделать класс дружнее. Никто не узнает, кто как ответил.
2. Попросите всех поднять кулак вверх – так все начнут с одинаковой позиции.
3. Дайте команду закрыть глаза. Убедитесь, что никто не подглядывает.
4. Задавайте вопросы, на которые дети отвечают, поднимая пальцы:
  - Один палец – если видел травлю в классе.
  - Два пальца – если хочешь, чтобы травли не было.
  - Три пальца – если нужна помощь в решении этой проблемы.
5. Когда все вопросы заданы: «Опустите руки, теперь можно открыть глаза».
6. Не обсуждайте результаты вслух. Просто зафиксируйте количество поднятых пальцев. Если пальцы были подняты, значит, проблема есть, и её нельзя игнорировать

### **Модуль 3. Психолого-педагогические методы формирования мотивации к ведению здорового образа жизни с использованием медиаконтента.**

**Теоретический материал:** Общая теория медийности М.Маклюэна. Визуальная антропология (М. Мид, К.Хайдер) — направление социальной антропологии, связанная с изучением и созданием этнографического кино. Личностные изменения в процессе погружения субъекта в ценностное пространство киноматериала, включение его в живой «диалог культур» (М.М.Бахтин, В.С.Библер). Медиапространство как социально психологическое явление. Медиаобраз как взаимодействие двух активностей: активность автора, создателя медиаобъекта и активность реципиента, воспринимающего его творение.

**Практическая работа:** Медиатехнологии при работе с ПАВ, актуализация ценностей здорового образа жизни в ситуации трансформации образования. Медиатехнология «способность сказать – нет!»

### **Модуль 4. Саморегуляция, как форма личностного роста для формирования здорового и безопасного образа жизни у обучающихся.**

**Теоретический материал:** Формы и виды саморегуляции. Теория жизнестойкости и мужества быть П.Тиллиха и С.Мадди. Резильентность как характеристика сильной личности, резильентность семьи. Основы стресс-менеджмента, психотехнологии управления эмоциями.

**Практическая работа:** Саморегуляция. Воля как психический процесс и технологии ее развития. Формирование основных навыков саморегуляции (тренинговый формат)

### **Модуль 5. Обязательный модуль**

**Тема 5.1. Реализация государственной политики в сфере воспитания на уроках и во внеурочной деятельности (самостоятельная работа – 2 ч.)**

**Перечень вопросов:** Основные понятия - государственная политика, воспитание, российские традиционные духовно-нравственные ценности.

**Теория:**

Воспитание как приоритет государственной политики: изменения в Конституции Российской Федерации (2020 год). Новые редакции закона «Об Образовании в Российской Федерации»: введение и конкретизация механизма организации воспитательной работы (2020 и 2023 гг). Стратегические документы федерального уровня: Указ Президента РФ от 2 июля 2021 г. N 400 "О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации"; Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 года № 809 «Об утверждении

основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей». Федеральный государственный образовательный стандарт начального, основного, среднего общего образования: конкретизация направлений воспитания. Федеральная рабочая программа воспитания: определение задач воспитания в логике компонентов ценностных ориентаций.

### **Практика:**

**Задание 1.** Рассмотрите основные задачи воспитания, обозначенные в федеральных рабочих программах начального, основного и среднего общего образования, соотнесите их с компонентами ценностных ориентаций.

**Задание 2.** Выделите отличия в наименованиях направлений воспитания на уровнях начального, основного, среднего общего образования (направления указаны в федеральных государственных стандартах начального, основного и среднего общего образования, а также в соответствующих федеральных рабочих программах воспитания).

**Задание 3.** Сравните определения понятия воспитания в различных редакциях Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации». В чем состоят отличия (п. 3 ч. 1 ст. 3)?

### **Аттестация в рамках модуля:**

Формы аттестации и оценочные материалы

| Форма                             | Тестирование                                                                                                                                                                                                             |                                      |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Описание, требования к выполнению | Тест содержит 10 заданий с автоматизированной проверкой на знание основных понятий и изменений в нормативных документах, определяющих приоритет воспитания                                                               |                                      |
| Критерии оценивания               | Для положительной оценки необходимо выполнить верно 50% заданий теста                                                                                                                                                    |                                      |
| Примеры заданий                   | 1) Установите соответствие между задачами воспитания (Федеральная рабочая программа воспитания) и компонентами ценностных ориентаций (по Д.А.Леонтьеву) (указано верное соответствие)                                    |                                      |
|                                   | А. усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);                                                                      | когнитивный                          |
|                                   | Б. формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);                                                                                                             | эмотивный                            |
|                                   | В. приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных социальных отношений, применения полученных знаний, так и через социально-значимые качества. | деятельностный (поведенческий)       |
|                                   | 2) Укажите, на каком уровне образования предусмотрена реализация следующего направления воспитания:                                                                                                                      |                                      |
|                                   | гражданское                                                                                                                                                                                                              | основное и среднее общее образование |
|                                   | патриотическое                                                                                                                                                                                                           | основное и среднее общее образование |
|                                   | гражданско-патриотическое                                                                                                                                                                                                | начальное общее образование          |
| Количество попыток                | допускается 3 попытки на выполнение каждого задания                                                                                                                                                                      |                                      |

**Тема 5.2. Профилактика терроризма и его идеологии в образовательных организациях Пермского края (самостоятельная работа – 2 ч.)**

**Перечень вопросов:** Современное законодательство в области профилактики терроризма и экстремизма в учреждениях образования; психолого-педагогические аспекты формирования террористических и экстремистских наклонностей у обучающихся: ключевые направления профилактики терроризма и его идеологии в образовательных организациях Пермского края; о формировании навыков безопасного поведения.

**Теория:**

Информационно-аналитические материалы. Нормативно-правовые акты РФ и подзаконных актов в сфере противодействия распространению деструктивной идеологии (экстремизму и терроризму). Противодействие экстремизму и терроризму. Психологические маркеры и методы психологической работы по противодействию терроризму и экстремизму. Формировании навыков безопасного поведения в процессе развития социального опыта. Профилактика распространения экстремизма в молодёжной среде. Методические рекомендации для педагогических работников по профилактике проявлений терроризма и экстремизма в образовательных организациях. Обзор форм проявления деструктивного поведения и их специфики. Представлены полезные ресурсы для самообразования.

**Практика:**

Во время самостоятельной работы слушатели знакомятся с учебными материалами. Для лучшего осмысления учебных материалов предложены два практических кейс-задания по изучаемой проблеме.

**Аттестация:**

Форма итоговой аттестации – тестирование. Содержание вопросов включает особенности организации воспитательного процесса на современном этапе по вопросам профилактики терроризма и его идеологии в образовательных организациях Пермского края. Итоговый тест состоит из 8 вопросов. Время и количество попыток не ограничены. Тест считается успешно пройденным, если слушатель набрал не менее 4,08 баллов.

Примеры вопросов:

1. Какой закон устанавливает основные принципы противодействия терроризму, правовые и организационные основы профилактики терроризма и борьбы с ним, минимизации и (или) ликвидации последствий проявлений терроризма, а также правовые и организационные основы применения Вооруженных Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом?

- ФЗ «О противодействии терроризму»
- ФЗ «Антитеррористический закон РФ»
- ФЗ «О безопасности»

2. Кто (что) согласно ФЗ №35-ФЗ организует и проводит в муниципальных образованиях информационно-пропагандистские мероприятия по разъяснению сущности терроризма и его общественной опасности, а также по формированию у граждан неприятия идеологии терроризма, в том числе путем распространения информационных материалов, печатной продукции, проведения разъяснительной работы и иных мероприятий?

- Органы местного самоуправления
- Правительство Российской Федерации
- Высший исполнительный орган государственной власти субъекта Российской Федерации
- Вооруженные Силы Российской Федерации

### Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

| Итоговая аттестация               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Форма                             | Тестирование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Описание, требования к выполнению | <p>1. Любое вещество способное при однократном приеме изменять психическое состояние человека (настроение, самоощущение, восприятие окружающего), физическое состояние, поведение и другие психофизические эффекты - это ...</p> <p>А. Стимулирующее вещество<br/>Б. Психоактивное вещество<br/>В. Седативное вещество</p> <p>2. Выберите правильное утверждение:</p> <p>А. Все психоактивные вещества являются наркотиками.<br/>Б. Некоторые наркотики не являются психоактивными веществами.<br/>В. Не все психоактивные вещества являются наркотиками, но все наркотики являются психоактивными веществами.</p> <p>3. Что не относится к мотивам злоупотребления психоактивными веществами?</p> <p>А. Использование психоактивных веществ для снижения воздействия депрессии по рецепту врача.<br/>Б. Использование психоактивных веществ с эйфорирующей целью.<br/>В. Употребление психоактивных веществ под воздействием субкультуры.</p> <p>4. Совокупность специфических социально-психологических признаков, влияющих на стиль жизни и мышление определенных номинальных и реальных групп людей и позволяющих им осознать и утвердить себя в качестве «Мы», отличного от «Они» - это ...</p> <p>А. Социум.<br/>Б. Социализация.<br/>В. Субкультура.</p> <p>5. В профилактической работе по потреблению психоактивных веществ с несовершеннолетними категорически запрещается для использования следующая информация (несколько правильных ответов):</p> <p>А. Классификация наркотических и токсических веществ, описание эффекта от приема этих веществ.<br/>Б. Сведения о специфических свойствах одурманивающих веществ.<br/>В. Сведения, касающиеся технологии приготовления и использования наркотических и токсических веществ.</p> <p>6. Предупреждение начала употребления ПАВ молодыми людьми, воздерживающимися от употребления, а также прекращение случайного и экспериментального употребления – это ...</p> <p>А. Первичная (предупредительная) профилактика.<br/>Б. Вторичная (селективная) профилактика.</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>В. Третичная профилактика зависимости.</p> <p>7. Подход к профилактике ПАВ, в котором акцент делается на формирование здоровой личности, проявляющей здоровый жизненный стиль, влияющий не только на собственное благополучие, но и способствующий позитивным изменениям среды, социальной и культурной ситуации называется ...</p> <p>А. Раскрытие личностных ресурсов.<br/> Б. Формирование здорового образа жизни.<br/> В. Социально-полезная практики.</p> <p>8. Профилактика незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ среди несовершеннолетних и молодежи в информационно-телекоммуникационной сети Интернет может быть реализована в виде (несколько правильных ответов):</p> <p>А. Размещение контекстной и таргетированной антинаркотической рекламы в сети Интернет.<br/> Б. Проведение антинаркотических онлайн-викторин.<br/> В. Тиражирование через Интернет коротких интервью и мнений экспертов по теме ценностей здорового образа жизни.</p> <p><i>Ключ:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Б.</li> <li>2. В.</li> <li>3. А.</li> <li>4. В.</li> <li>5. А,Б,В.</li> <li>6. А.</li> <li>7. Б.</li> <li>8. А,Б,В.</li> </ol> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

##### 4.1. Организационно-методическое и информационное обеспечение программы

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Нормативные документы</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012 г.</li> <li>- Указ Президента Российской Федерации от 23 ноября 2020 г. № 733 «Об утверждении стратегии Государственной антинаркотической политики Российской Федерации на период до 2030 года»</li> <li>- Федеральные государственные образовательные стандарты и примерные основные общеобразовательные программы: сайт [Электронный ресурс]. URL: <a href="https://fgosreestr.ru/">https://fgosreestr.ru/</a> (дата обращения: 25.09.2023).</li> <li>- Указ Президента РФ от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»</li> <li>- Указ Президента РФ от 23.11.2020 г. № 733 «Об утверждении Стратегии государственной антинаркотической политики РФ до 2030 года»</li> </ul> |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Указ Президента РФ от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»</li> <li>Указ Президента РФ от 29.05.2017 г. № 240 «Об объявлении в РФ Десятилетия детства</li> <li>Национальные проекты РФ «Здравоохранение» и «Демография</li> <li>- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года</li> <li>- ФЗ от 21.11.2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в РФ</li> <li>- ФЗ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (статья 41. Охрана здоровья обучающихся)</li> <li>- ФЗ от 24.06.1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Литература</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Адлер А. Комплекс неполноценности // Наука жить. Киев: Port-Royal, 1997. С. 57</li> <li>2. Аксючиц, И. В. Профилактика наркотической и табачной зависимости в школе: пособие для педагогов-психологов, педагогов учреждений общего среднего образования / И. В. Аксючиц, В. А. Хриптович. — Мозырь: Белый Ветер, 2018. — 215 с.</li> <li>3. Берн Э. Трансакционный анализ и психотерапия. СПб.: Братство, 1992.</li> <li>4. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. М.: Эксмо, 2008.</li> <li>5. Винтерхофф-Шпурк П. Медиапсихология. Основные принципы. Харьков: Изд-во гуманит. университет, 2007.</li> <li>6. Гришина Н.В. Психология конфликта. СПб.: Питер, 2008.</li> <li>7. Зарецкий В.В. Портянская Л.Л. Основы групповой работы при организации и проведении тренинга профилактики злоупотребления ПАВ среди подростков и молодежи: / - М.: Изд-во Гос. Мед. Академии., 2017. - 150 с.</li> <li>8. Лисецкий К.С. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании. М.: Изд-во Института Психотерапии., 2017. - 280 с.</li> <li>9. Мадди С. Теории личности. Сравнительный анализ. СПб.: Речь, 2002.</li> <li>10. Мадди С. Смыслообразование в процессе принятия решений // Психологический журнал. 2005. № 6. С. 87—101.</li> <li>11. Маклюэн М. Понимание медиа: внешние расширения человека. -- М.: Кучково поле, 2007. -- 464 с.</li> <li>12. Малкина-Пых И.Г. Психология поведения жертвы. М.: Эксмо, 2006.</li> <li>13. Проблемы медиапсихологии / Сост. Е. Е. Пронина. М., 2002</li> <li>14. Серых А. Б. Методические рекомендации по профилактике потребления психоактивных веществ в молодежной среде [Электронный ресурс] : учебное электронное издание / А. Б. Серых, Н. В. Крылова. — Калининград : Издательство БФУ им. И. Канта, 2023. — 51 с</li> <li>15. Сирота Н. А., Ялтонский В. М. Профилактика наркомании и алкоголизма. М.: Академия, 2009.</li> <li>16. Смирнова Т.А. Особенности профилактики употребления психоактивных веществ в молодежной среде: методическое пособие / Министерство по делам молодежи, физической культуры и спорта Омской области, бюджетное учреждение Омской области «Региональный центр</li> </ol> |

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           | по организации и проведению молодежных мероприятий», – Омск, 2020, – 45 с.<br>17. Шипицина Е.И. Школа без наркотиков. Книга для педагогов и родителей / – СПб.: «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2018. – 176 с<br>18. Шнейдер Л.Б. Девиантное поведение детей и подростков. М.: Академический про спект, 2005. |
| <b>Интернет-источники</b> | Единое содержание общего образования <a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>                                                                                                                                                                                                           |

## 4.2. Материально-технические условия реализации программы

Для осуществления образовательного процесса и проведения итоговой аттестации по программе необходимы устройства, подключенные к сети Интернет (компьютер, ноутбук, планшет или мобильный телефон).

Необходимое программное обеспечение:

- программы для подготовки и просмотра текстовых документов, электронных таблиц;
- программы для просмотра файлов с расширением pdf, jpeg, jpg, png;
- программы для подготовки и демонстрации компьютерных презентаций;
- программы для демонстрации цифровых видео;
- СЭПОК Moodle ФГБОУ ВО «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет»;
- платформа для он-лайн занятий.

## Раздел 5. Требования к отсроченным результатам обучения

### 5.1. Требования к отсроченным результатам

В результате освоения программы обучающийся должен приобрести следующие знания и умения, необходимые для качественного изменения компетенций:

*обучающийся должен знать:*

- Основы государственной антинаркотической политики в Российской Федерации, касающиеся тематики профилактики ПАВ среди несовершеннолетних;
- критерии и составляющие Здорового образа жизни (ЗОЖ);
- социальные и психологические причины аддиктивного поведения у несовершеннолетних;
- основные принципы психологического просвещения по тематике ЗОЖ и ПАВ;
- теории саморегуляции, психологической устойчивости и жизнестойкости.

*обучающийся должен уметь:*

- Уметь актуализировать ценность здорового образа жизни среди несовершеннолетних;
- сопоставлять уровень профилактики ПАВ (первичный, вторичный, третичный) и технологии психологического просвещения с конкретным случаем злоупотребления ПАВ несовершеннолетним, чтобы вовремя делегировать профилактику специализированному специалисту или родителю;
- планировать и выстраивать деятельность, укрепляющую эмоциональную сферу учащихся;
- уметь применять медиапсихологические технологии для профилактики употребления ПАВ и просвещения здорового образа жизни;
- уметь выстраивать просветительскую и понимающую беседу на тему психологического и физического здоровья с учетом возраста слушателей

*обучающийся должен владеть:*

- навыком деятельностного напоминания и актуализации ценности здорового образа жизни.
- опытом применения медиаконтента (кинофильмы, мультипликация, документальные фильмы, клипы и тд) в целях пропаганды здорового образа жизни и профилактики ПАВ

- среди детей.
- навыками понимающей просветительской беседы с несовершеннолетними.

## **5.2. Оценочные материалы для отслеживания отсроченных результатов**

### **Компетентностно-ориентированные тестовые задания**

#### **Задание 1.**

Педагог планирует просветительское занятие среди детей на тему профилактики ПАВ. Не вся декларируемая информация об особенностях ПАВ и субкультуре ПАВ будет полезна в целях профилактики. Какую информацию ему не следует включать в демонстрационные материалы для детей?

- + сведения о специфических свойствах одурманивающих веществ.
- + сведения, касающиеся технологии приготовления веществ.
- + использование жаргона и специфического сленга.
- о негативных последствиях употребления ПАВ.

#### **Задание 2.**

Педагог планирует беседу с детьми на тему способности «говорить нет» на предложение употребить ПАВ. Помогите педагогу подобрать наиболее эффективные речевые обороты, которые можно предложить несовершеннолетним как они безопасно могут отказать предлагающим наркотические вещества, не вызывая гнев на себя и не провоцируя свою виктимизацию.

- Мне родители запрещают.
- + Я и без этого превосходно себя чувствую.
- Я не смогу.
- + Нет, спасибо, у меня может возникнуть аллергическая реакция.

#### **Задание 3.**

Эффективность профилактики ПАВ и пропаганды ЗОЖ зависит от компетентности и подготовленности педагога. Отметьте основные квалификационные и психологические требования к специалисту, реализующему профилактическую программу ПАВ:

- + Теоретическая готовность.
- + опыт ведения тренинговых или психокоррекционных программ.
- обязательный личный опыт столкновения с негативными последствиями ПАВ.
- + знания возрастной и семейной психологии.

#### **Задание 4.**

Педагог планирует отдельное профилактическое мероприятие. Отметьте шаги, которые усилят профилактический эффект такого мероприятия:

- + Описание негативных последствий потребления ПАВ в первой части профилактической беседы
- + Рассмотрение одного из факторов риска возникновения аддикций, актуального для аудитории
- + Позитивное завершение: что человек сохранит или приобретёт при отказе от ПАВ
- Описание негативных последствий потребления ПАВ в конце профилактической беседы

#### **Задание 5.**

Педагог планирует серию профилактических мероприятий. Что из перечисленного ниже будет деятельностной ошибкой, потенциально снижающей эффективность профилактики:

- + попытка одним материалом воздействовать на разные целевые аудитории
- построение беседы о том, как «надо» и как «не надо» поступать
- + представление темы употребления ПАВ в юмористическом контексте
- + демонстрация предметов, состояний и ситуаций, связанных с потреблением ПАВ

Задание 6.

Педагог планирует провести занятие по профилактики снижения здорового образа жизни среди подростков систематически употребляющих ПАВ. Каким правилам позитивной ему следует соответствовать?

- Пугающий стиль представления употребления ПАВ

+ демонстрация сильного и яркого образа позитивного, здорового поведения

+ помочь развить веру в себя, найти силы, чтобы изменить привычную модель поведения

+ Завершение мероприятий всегда в позитивном ключе.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Института дополнительного образования  
\_\_\_\_\_/Красноборова Н.А./  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
дополнительной профессиональной программы  
повышения квалификации работников образования  
**ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

(24 часов)

**Цель:** повышение уровня информированности педагогов и психологов о механизмах формирования мотивации к ведению здорового образа жизни для первичной профилактики потребления психоактивных веществ в молодежной среде.

**Категория обучающихся:** педагоги, классные руководители, психологи-педагоги.

**Трудоемкость:** 24 час., из которых 8 час. – лекции, 8 час. – практические, самостоятельная работа – 8 час.

**Режим занятий:** 2 дня - 8 час., 1 день – 8 час.; 8 часов - работа дистанционно

**Форма обучения:** очно-заочная с применением дистанционных образовательных технологий

**Длительность:** с 26 февраля по 28 февраля 2025 года

| №<br>п/п | Наименование<br>разделов, модулей                                                                                          | Всего<br>часов | В том числе: |                   |                             | Формы<br>контроля |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|-------------------|-----------------------------|-------------------|
|          |                                                                                                                            |                | Лекции       | практ.<br>занятия | самост.<br>/дистанц.занятия |                   |
| 1.       | Здоровый образ жизни и угрозы его нарушения.<br>Психологические причины и последствия употребления ПАВ в детском возрасте. | 4              | 2            | 2                 | -                           | Дискуссия         |

|    |                                                                                                                                    |           |          |          |          |                     |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------|----------|---------------------|
| 2. | Позитивная профилактика и психологические технологии формирования психологической устойчивости и ценностей здорового образа жизни. | 6         | 2        | 2        | 2        | Дискуссия           |
| 3. | Психолого-педагогические методы формирования мотивации к ведению здорового образа жизни с использованием медиаконтента             | 6         | 2        | 2        | 2        | Практическая работа |
| 4. | Саморегуляция, как форма личностного роста для формирования здорового и безопасного образа жизни у обучающихся.                    | 4         | 2        | 2        | -        | Практическая работа |
| 5. | Универсальные учебные модули.                                                                                                      | 4         | -        | -        | 4        |                     |
|    | <b>Всего:</b>                                                                                                                      | <b>24</b> | <b>8</b> | <b>8</b> | <b>8</b> |                     |

**Календарный учебный график**  
**курсов повышения квалификации по теме: «ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ**  
**МОТИВАЦИИ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»**  
(количество часов 24, из них теория 8 час., практика 8 час., самостоятельная работа 8 час.)  
Сроки реализации: 3 учебных дня (с 26 февраля по 28 февраля 2025 года)

| <b>Учебные дни</b> | <b>Трудоемкость, час</b> | <b>Наименование учебных модулей, разделов, тем</b>                                                                                 |
|--------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 день             | 4                        | Здоровый образ жизни и угрозы его нарушения.<br>Психологические причины и последствия употребления ПАВ в детском возрасте.         |
|                    | 6                        | Позитивная профилактика и психологические технологии формирования психологической устойчивости и ценностей здорового образа жизни. |
| 2 день             | 6                        | Психолого-педагогические методы формирования мотивации к ведению здорового образа жизни с использованием медиаконтента.            |
|                    | 4                        | Саморегуляция, как форма личностного роста для формирования здорового и безопасного образа жизни у обучающихся.                    |
| 3 день             | 4                        | Обязательный модуль                                                                                                                |

Руководитель программы \_\_\_\_\_ **А.А.Вихман**