

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Иркутской области  
Комитет по образованию администрации города Братска  
МБОУ «СОШ № 18» МО г. Братска

РАССМОТРЕНО  
Руководитель МО учителей  
дополнительного образования  
и психологии

\_\_\_\_\_  
Семеняка Л.В.  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
УВР

\_\_\_\_\_  
Кузнецова Т.Н.  
Протокол № 1  
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
И.о. директора

\_\_\_\_\_  
Солодовник С.А.  
Приказ № 300  
от «01» сентября 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Полезные привычки»  
для обучающихся 1-4 классов**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа «Полезные привычки» предназначена для обучающихся 1-4-х классов начальной школы и соответствует требованиям ФГОС. Программа реализуется в рамках социального направления внеурочной деятельности.

Программа «Полезные привычки» является важнейшей частью учебно-воспитательного процесса в начальной школе. Состояние здоровья школьников внушает обоснованную тревогу и требует принятия срочных мер по охране и укреплению здоровья в процессе обучения. Высокая интенсивность учебного процесса не позволяет в должной мере учесть индивидуальные особенности ребёнка и, таким образом, приводит к высокой заболеваемости детей, нервно-психическим нарушениям, снижению сопротивляемости заболеваниям, утомляемости, перенапряжению, а значит и к снижению качества обучения. В связи с этим программа «Полезные привычки» направлена на укрепление здоровья обучающихся и предполагает овладение детьми навыка «здорового образа жизни».

Возраст первой пробы табака и алкоголя совпадает с периодом обучения в начальной школе, с возрастом распространённость употребления психоактивных веществ среди друзей и давление на подростков возрастают. Несмотря на знания о вреде психоактивных веществ для здоровья, неодобрение их употребления с возрастом ослабевает.

Программа «Полезные привычки» воплотила в себе современный научный подход к превентивному обучению школьников, она не только предоставляет детям необходимые по возрасту знания о табак и алкоголе, но и формирует здоровые установки и ответственное поведение. Хотя «Полезные привычки» рассчитаны на обучающихся начальной школы и сосредоточены на предупреждении приобщения к употреблению широко распространённых табака и алкоголя, их долговременная задача - предупреждение приобщения к наркотикам.

Для учителей начальной школы «Полезные привычки» послужат важным источником объективной информации и комплекса упражнений для развития личностной и социальной компетенции.

Цель программы «Полезные привычки» - овладение обучающимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, а также формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других ПАВ.

Задачи:

- Предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке и алкоголе; способствовать увеличению знаний учащегося путем обсуждения проблем, связанных с алкоголем и курением;
- Учить детей понимать самих себя и критически относиться к собственному поведению; способствовать стремлению детей понять окружающих и анализировать свои отношения с ними;

- Учить детей эффективно общаться;
- Помочь школе и родителям в предупреждениях приобщения учащихся начальной школы к табаку и алкоголю.

## СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Данный курс основан на концепции, которую можно без труда объяснить детям, учитывая их возрастные особенности. Стержневым понятием является понятие «единого целого», т.е. здоровье следует понимать, как нечто целое, состоящее из взаимозависимых частей. Все, что происходит с одной из частей, обязательно влияет на все остальные части целого. Каждую составную часть необходимо рассматривать в контексте понятия «здоровье в целом».

**Под физическим аспектом** здоровья понимается то, как функционирует наш организм, здоровье всех его систем. Нам важно знать, как наш организм должен функционировать, чтобы мы могли определить: здоровы мы или с нами что-то неладно.

**Под интеллектуальным аспектом** здоровья понимается то, как мы получаем информацию, знание того, где можно получить нужную информацию и как пользоваться уже полученной информацией. Необходимо умение извлекать знания из самых разнообразных источников и пользоваться ими с тем, чтобы принимать решения, касающиеся своего организма.

**Эмоциональный аспект** здоровья означает понимание своих чувств и умение выражать их. Знание своего отношения к самому себе и окружающим людям помогает выражать свои чувства в форме, понятной для других. Необходимо уверенное владение целым рядом эмоций.

**Социальный аспект** здоровья подразумевает осознание себя в качестве личности мужского или женского пола и взаимодействие с окружающими. Необходимо развивать в себе навыки, которые помогли бы в общении со всеми этими людьми.

**Личностный аспект** здоровья означает то, как мы осознаем себя в качестве личности, как развивается наше «Я» («Я» – это часть личности, которой необходимо развитие осознания себя как личности и чувства самореализации), чего мы стремимся достичь, и что каждый день понимаем под успехом. Каждый человек самореализуется по-своему, и способ самореализации зависит от того, что мы ценим, и чего хотим добиться на благо себя и общества. Некоторые, например, находят способ самореализации в своей работе или карьере, другие – в семье, третьи – в работе на благо других. Мы сами определяем для себя то, что приносит чувство наибольшего удовлетворения.

**Духовный аспект** здоровья отражает суть нашего бытия (то, что действительно важно для нас, то, что мы более всего ценим). Это центр нашей жизни, обеспечивающий целостность нашей личности, позволяющий нам понять остальные пять аспектов здоровья, и составить свое отношение к ним. В целом важен каждый из аспектов здоровья. Каждый влияет на все остальные. Каждый аспект освещается в данной учебной программе с целью довести до детей принципы здорового образа жизни. Для каждого из четырех классов при планировании последовательно повторялись, развиваясь с учетом возраста детей, четыре основных раздела.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ»**

### **1. Личностные результаты.**

#### **1 класс:**

- ценить и принимать следующие базовые ценности: добро, терпение, родина, природа, семья;
- уважать свою семью, своих родственников, любить родителей;
- освоить роль ученика, формирование интереса (мотивации) к учению;
- оценивать жизненные ситуации и поступки героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм.

#### **2 класс:**

- ценить и принимать следующие базовые ценности: добро, терпение, родина, природа, семья;
- уважать свою семью, своих родственников, любить родителей;
- освоить роль ученика, формирование интереса (мотивации) к учению;
- оценивать жизненные ситуации и поступки героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм;
- ценить и принимать следующие базовые ценности: добро, терпение, родина, природа, семья, мир, настоящий друг;
- уважать свой народ, свою родину;
- освоение личностного смысла учения, желания учиться;
- оценивать жизненные ситуации и поступки героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм.

#### **3 класс:**

- ценить и принимать следующие базовые ценности: добро, терпение, родина, природа, семья, мир, настоящий друг, справедливость, желание понимать друг друга, понимать позицию другого;
- уважать свой народ, другой народ, терпимость к обычаям и традициям других народов;
- освоение личностного смысла учения, желания продолжать свою учебу;
- оценивать жизненные ситуации и поступки героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических ценностей.

#### **4 класс:**

- ценить и принимать следующие базовые ценности: добро, терпение, родина, природа, семья, мир, настоящий друг, справедливость, желание понимать друг друга, понимать позицию другого, народ, национальность и т.д.;

- уважать свой народ, другой народ, терпимость к обычаям и традициям других народов;
- освоение личностного смысла учения, выбор дальнейшего образовательного маршрута;
- оценивать жизненные ситуации и поступки героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических ценностей, ценностей гражданина России.

## **2. Метапредметные результаты.**

### **1) Регулятивные УУД**

#### **1 класс:**

- организовывать свое рабочее место под руководством учителя;
- определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя; использовать в своей деятельности простейшие приборы: линейку, треугольник и т.д.;
- определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя.

#### **2 класс:**

- самостоятельно организовывать свое рабочее место; следовать режиму организации учебной и внеучебной деятельности;
- определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно; определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности;
- корректировать выполнение задания в дальнейшем; оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении;
- жизненных ситуациях под руководством учителя; соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем.

#### **3 класс:**

- самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий;
- самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и жизненных ситуациях;
- определять цель учебной деятельности с помощью и самостоятельно определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя;
- определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов;
- корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе;
- использовать в работе литературу, инструменты, приборы; оценка своего задания по параметрам, заранее представленным.

#### **4 класс:**

- самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать алгоритм его выполнения, корректировать работу по ходу его выполнения, самостоятельно оценивать;
- использовать при выполнении задания различные средства: справочную литературу, ИКТ, инструменты и приборы;
- определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку.

#### **2) Познавательные УУД.**

##### **1 класс:**

- ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике;
- сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие; группировать предметы, объекты на основе существенных признаков;
- подробно пересказывать прочитанное или прослушанное и определять тему.

##### **2 класс:**

- ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания;
- отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим задавать вопросы, находить нужную информацию в учебнике;
- сравнивать и группировать предметы, объекты по нескольким основаниям;
- находить закономерности; самостоятельно продолжать их по установленному правилу;
- подробно пересказывать прочитанное или прослушанное; составлять простой план;
- определять, в каких источниках можно найти необходимую информацию для выполнения задания;
- находить необходимую информацию как в учебнике, так и в словарях и учебнике;
- наблюдать и делать самостоятельные простые выводы.

##### **3 класс:**

- ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела;
- определять круг своего незнания;
- планировать свою работу по изучению незнакомого материала
- извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель, иллюстрация и др.);
- анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты;

- самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала;
- отбирать необходимые источники информации среди предложенных учителем словарей, энциклопедий, справочников.

#### **4 класс:**

- сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников (словари, энциклопедии, справочники, электронные диски, сеть Интернет);
- анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты;
- самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать ее, представлять информацию на основе схем, моделей, сообщений; составлять сложный план текста;
- уметь передавать содержание в сжатом, выборочном или развернутом виде.

### **3) Коммуникативные УУД:**

#### **1 класс:**

- участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях;
- отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить;
- слушать и понимать речь других; участвовать в паре.

#### **2 класс:**

- участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
- оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций;
- читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно популярных книг, понимать прочитанное;
- выполняя различные роли в группе, совместном решении проблемы (задачи).

#### **3 класс:**

- участвовать в диалоге;
- слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
- читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно популярных книг, понимать прочитанное;
- участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом;
- оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций; выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);
- отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; критично относиться к своему мнению.



#### **4 класс:**

- участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
- оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций;
- читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно популярных книг, понимать прочитанное;
- выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);
- отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета;
- аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений;
- критично относиться к своему мнению;
- уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций, понимать точку зрения другого;
- участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**1-4 классы (17 часов)**

Наименование разделов и тем программы	Формы проведения занятий	Основные виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы
<p><b>1. Я - неповторимый человек.</b> Формирование положительного образа Я. Показать детям уникальность каждого ученика. Познакомить с понятием «Неповторимость человека».</p>	<p>Игры, выставка рисунков «Мой портрет»</p>	<p>- игровой вид - художественное творчество - проблемно-ценностное общение</p>	<p>uchi.ru</p>
<p><b>2. Культура моей страны и Я.</b> Формирование положительного образа Я. Показать детям уникальность культуры, к которой они принадлежат, и древние корни здорового образа жизни. Познакомить с понятием «Культура». Беседа с детьми о нашей стране с богатыми культурными памятниками, историей и традициями народа. Предлагаем детям вспомнить русские народные сказки, пословицы, поговорки, загадки, песни. В группах дети обсуждают их смысл.</p>	<p>Коллаж «Идеальный праздничный стол для детей»; результаты исследования учащихся по методике «Праздничный стол»; дискуссия «Что укрепляло здоровье людей в былые времена».</p>	<p>- познавательный; - проблемно-ценностное общение</p>	<p>uchi.ru</p>
<p><b>3. Чувства.</b> Учащимся даются представления о различных чувствах людей и возможности управлять ими. Познакомить с понятием «Чувства». Дети анализируют чувства по картинкам, по описанию сказочных героев.</p>	<p>Копилка «Чувства сказочных героев»; коллективная работа «Цветок чувств»</p>	<p>- проблемно-ценностное общение; - художественное творчество</p>	<p>uchi.ru</p>

Обсуждаются короткие истории из своего опыта. Подводим учеников к выводу: чувствами важно управлять, управлению чувствами можно научиться.			
<b>4. Я и моя семья.</b> Личность-семья-общество. Уточнить и проанализировать понятие «Семья». Выяснить, что связывает людей в семье. Показать связь всех членов семьи. Сформулировать правила поведения в семье. Мозговой штурм. Что такое семья?	Создание рисунка «Солнце заботы моей семьи»; диспуты	- проблемно-ценностное общение; - художественное творчество; - работа в группах	uchi.ru
<b>5. Множество решений.</b> Принятие решений. Показать ученикам многообразие принимаемых людьми решений, связь поступков и решений, шаги принятия решений. Познакомить с понятием «Решение». Обсудить несколько проблемных ситуаций и разные варианты решений, их последствия.	Памятка «Шаги принятия решений»; газета «Шаги решения и его последствия».	- проблемно-ценностное общение; - художественное творчество; - работа в парах.	uchi.ru, общее дело.рф
<b>6. Решения и здоровье.</b> Принятие решений. Способствовать формированию у детей отношения к здоровью как к ценности. Показать детям факторы, влияющие на здоровье. Дать детям представление о признаках здорового человека. Объяснить, что значит ответственное поведение в отношении здоровья. Познакомить с понятием «Здоровье».	Дидактическая игра «Вредно-полезно»; газета «Цветок здоровья нашего класса»	- игровой; - проблемно-ценностное общение; - художественное творчество	uchi.ru, общее дело.рф
<b>7. Нужные и ненужные лекарства.</b> Познакомить с	Рольевые игры; памятка «Если ты заболел...»; модель	- игровой; - проблемно-ценностное	uchi.ru

<p>понятиями «Лекарство», «Яд». Дать детям представление о том, что лекарства могут оказаться полезными и вредными, в зависимости от ситуации. Объяснить, что дети не должны принимать лекарство самостоятельно и брать лекарства у незнакомых людей. Обсуждаются различные ситуации, когда дети принимали лекарства.</p>	<p>«Можно и нельзя...».</p>	<p>общение; - познавательный.</p>	
<p><b>8. Пассивное курение: учишься делать здоровый выбор.</b> Познакомить с понятием «Пассивное курение». Дать детям сведения о вреде пассивного курения. Научить детей делать здоровый выбор в ситуации пассивного курения.</p>	<p>Диспуты; ролевые игры; памятка «Пассивное курение: учишься делать здоровый выбор»</p>	<p>- игровой; - познавательный; - проблемно-ценностное общение</p>	<p>uchi.ru, общее дело.pф</p>
<p><b>9. Игра по станциям «Страна Полезных привычек».</b> Коллективная рефлексия «Мое здоровье». Подведение итогов игры и результатов обучения за год. Проведение творческих презентаций и выставка результатов достижений в сохранении и укреплении здоровья на основе программы «Я и мои полезные привычки».</p>	<p>Конкурсы и викторины; ролевые игры</p>	<p>- игровой</p>	<p>uchi.ru</p>

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**1-4 классы (17 часов)**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Вводное занятие «Что такое полезные привычки?»	1
2.	Я - неповторимый человек	1
3.	Культура моей страны и Я	1
4.	Культура моей страны и Я	1
5.	Чувства. Основные понятия	1
6.	Чувства. Учусь понимать людей	1
7.	Я и моя семья	1
8.	Множество решений. Опасные и безопасные ситуации	1
9.	Множество решений. Учусь принимать решения в опасных ситуациях	1
10.	Решения и здоровье. Основные понятия.	1
11.	Решения и здоровье. Вредные привычки, что это?	1
12.	Решения и здоровье. Реклама алкоголесодержащих напитков и их влияние на организм человека.	1
13.	Нужные и ненужные тебе лекарства.	1
14.	Нужные и ненужные тебе лекарства.	1
15.	Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор	1
16.	Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор	1
17.	Игра по станциям «Страна Полезных привычек»	1

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Азбука правильного питания, 1-2 классы: конспекты занятий, дидактические игры, викторины, сказки, исторические справки / авт. - сост. Е.В. Езушина. - Волгоград: Учитель, 2008.
2. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Все цвета, кроме черного. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников: Пособие для педагогов. - М.: Вентана-Граф, 2003. - 34 с. - (В помощь образовательному учреждению: профилактика злоупотребления психоактивными веществами).
3. Вовк Л.А. Уроки здоровья. Серия «Охрана здоровья - дело общее» / Л. А. Вовк. - Омск: «Издательский дом «Наука», 2010. – 53 с.
4. Здоровью надо учить! (Валеология через школьные предметы): Разработки уроков: Методическое пособие для учителей/ по ред. Н.П. Абаскаловой, Новосибирск: ООО Издательская компания «Лада», 2000.
5. Исаева С.А. Физкультурные минутки в начальной школе: Практическое пособие. - М.: Айрис-пресс, 2003. - 48с.

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Общее дело. рф: <https://xn----9sbkcas6brh7h.xn--p1ai/video/>
2. Учи.ру: <https://uchi.ru/>