

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 навыки»
для обучающихся 5-6 классов**

г. Братск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа «Полезные навыки» предназначена для обучающихся 5-6-х классов и соответствует требованиям ФГОС. Программа реализуется в рамках социального направления внеурочной деятельности.

Программа «Полезные навыки» 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 навыки» направлена на укрепление здоровья учащихся и предполагает овладение детьми навыка «здорового образа жизни».

Приобщение детей и подростков к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ (далее ПАВ) связано с двумя явлениями. Первое - это наличие определенных склонностей, черт, свойств и качеств самого человека, включая биологические, физиологические, психологические, социальные и нравственные. Этими качествами определяется спрос на ПАВ. Второе - это доступность ПАВ в обществе. Доступность тесно связана с предложением. Предупреждение приобщения к ПАВ предполагает сочетание мер по сокращению спроса и предложения. Превентивное обучение служит средством сокращения спроса.

Роль учителя в проведении занятий по программе «Полезные навыки» очень важна и не совсем обычна. Превентивное обучение представляет собой новую область педагогической деятельности, в которой тесно переплелись современная педагогика, практическая психология и идеи медицинской профилактики.

Эта программа поможет ребенку определить своё место в мире, научиться общаться и правильно заботиться о своём здоровье. Работа по данной программе интересна и полезна для детей, так как учит школьников решать проблемы и принимать решения, сопротивляться давлению сверстников, контролировать своё поведение в разных жизненных ситуациях, преодолевать стресс и тревогу.

В каждом разделе предусмотрены кроме бесед, различные ролевые игры, чтение и обсуждение литературы, дискуссии, разбор проблемных ситуаций.

Цель программы: овладение обучающимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, а также формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ (далее ПАВ).

Задачи:

- Предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке и алкоголе, способствовать увеличению знаний обучающихся путем обсуждения проблем, связанных с табаком и алкоголем;

- Научить детей лучше понимать самих себя и критически относиться к собственному поведению; способствовать стремлению детей понять окружающих и анализировать свои отношения с ними;

- Научить детей эффективно общаться;

- Научить детей делать здоровый выбор и принимать ответственные решения;

- Помочь школе и родителям в предупреждении приобщения детей к ПАВ.

Общее число часов для изучения курса - 34 недели, 0,5 часа в неделю, 17 часов в год.

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 НАВЫКИ»

1. Личностные результаты:

5 класс:

- возникновение и развитие самосознания;
- внутренняя переориентация с правил и ограничений, связанных с моралью послушания, на нормы поведения взрослых;
- умение ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «любовь к России, к своей малой родине», «природа», «семья», «мир», «справедливость», «желание понимать друг друга», «доверие к людям», «милосердие», «честь» и «достоинство»;
- уважение к своему народу, развитие толерантности.

6 класс:

- происходит открытие своего «Я»;
- духовный рост;
- создание историко-географического образа, включающего представление о территории и границах России, ее географических особенностях, знание основных исторических событий развития государственности и общества;
- уважение и принятие других народов России и мира, межэтническая толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству.

2. Метапредметные результаты:

5 класс:

- способность свободно, правильно излагать свои мысли в устной и письменной форме, адекватно выражать свое отношение к фактам и явлениям окружающей действительности, к прочитанному, услышанному, увиденному;
- умение выступать перед аудиторией сверстников с небольшими сообщениями, докладом, рефератом; участие в спорах, обсуждениях актуальных тем с использованием различных средств аргументации;
- коммуникативно-целесообразное взаимодействие с окружающими людьми в процессе речевого общения, совместного выполнения какого-либо задания, участия в спорах, обсуждениях актуальных тем; овладение национально-культурными нормами речевого поведения в различных ситуациях формального и неформального межличностного и межкультурного общения.

1) Познавательные УУД:

- анализировать, сравнивать, структурировать различные объекты, явления и факты; самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать ее, представлять информацию на основе схем, моделей, сообщений.

2) Коммуникативные УУД:

- участвовать в диалоге: слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;

- выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы; отстаивать и аргументировать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета;

- критично относиться к своему мнению, договариваться с людьми иных позиций, понимать точку зрения другого; предвидеть последствия коллективных решений.

6 класс:

- способность свободно, правильно излагать свои мысли в устной и письменной форме, адекватно выражать свое отношение к фактам и явлениям окружающей действительности, к прочитанному, услышанному, увиденному;

- умение выступать перед аудиторией сверстников с небольшими сообщениями, докладом, рефератом; участие в спорах, обсуждениях актуальных тем с использованием различных средств аргументации;

- коммуникативно-целесообразное взаимодействие с окружающими людьми в процессе речевого общения, совместного выполнения какого-либо задания, участия в спорах, обсуждениях актуальных тем; овладение национально-культурными нормами речевого поведения в различных ситуациях формального и неформального межличностного и межкультурного общения.

1) Регулятивные УУД:

- умение планировать пути достижения намеченных целей; умение адекватно оценить степень объективной и субъективной трудности выполнения учебной задачи;

- умение обнаружить отклонение от эталонного образца и внести соответствующие коррективы в процесс выполнения учебной задачи; принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров.

2) Познавательные УУД:

- выбирать наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;

- извлечение необходимой информации из прослушанных текстов различных жанров; определение основной и второстепенной информации.

3) Коммуникативные УУД:

- понимать возможности различных точек зрения, которые не совпадают с собственной; готовность к обсуждению разных точек зрения и выработке общей (групповой позиции);

- определять цели и функции участников, способы их взаимодействия; планировать общие способы работы группы;

- обмениваться знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений; уважительное отношение к партнерам, внимание к личности другого.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5-6 классы (17 часов)

Наименование разделов и тем программы	Формы проведения занятий	Основные виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы
<p>1. Что такое психоактивное вещество? Познакомить с понятием «ПАВ». Назвать признаки «ПАВ». Различные мнения о «ПАВ».</p>	<p>Дискуссия; упражнение «Ассоциации»; конкурс «Сущность»; конкурс: мифология современности</p>	<p>- игровой; - познавательный; - проблемно-ценностное общение</p>	<p>uchi.ru, общее дело.рф</p>
<p>2. Соблюдай безопасность! Познакомить с понятиями «Опасность и безопасность». Виды опасности. Правила поведения в опасных ситуациях. Телефоны экстренных служб.</p>	<p>Дискуссия; блиц - опрос на тему «Как не стать жертвой преступления?»; кроссворд</p>	<p>- проблемно-ценностное общение; - игровой; - познавательный</p>	<p>uchi.ru, общее дело.рф</p>
<p>3. Кто и почему употребляет психоактивные вещества? Почему люди начинают употреблять наркотики. Как возникает зависимость? Причины отказа от употребления ПАВ.</p>	<p>Упражнение «Что отнимают у человека наркотики?»; работа в группах</p>	<p>- познавательный; - проблемно-ценностное общение</p>	<p>uchi.ru, общее дело.рф</p>
<p>4. Давление, влияние, ситуации... Общение. Довести до сознания детей, что им могут предложить попробовать ПАВ. Таким предложениям необходимо сопротивляться. Обсудить давление со стороны окружающих. Обсудить способы давления и способы сопротивления давлению.</p>	<p>Дискуссии; разыгрывание сценки «Появление нового продукта»</p>	<p>- игровой; - познавательный; - проблемно-ценностное общение</p>	<p>uchi.ru, общее дело.рф</p>
<p>5 Ингалянты. Принятие решений. Добиться от учеников понимания того, что даже</p>	<p>Дискуссии; разыгрывание сценки «Отказ от</p>	<p>- игровой; - познавательный; - проблемно-ценностное</p>	<p>uchi.ru, общее дело.рф</p>

<p>единственная попытка употребления ингалянтов, является недопустимой, из-за высокого риска негативных последствий для здоровья. Обсудить представления учеников о риске. Способствовать формированию навыка снижения потенциального риска.</p>	<p>предложения попробовать ингалянты»</p>	<p>общение</p>	
<p>6. Мое здоровье. Добиться понимания детьми, что здоровье - это не просто отсутствие болезней, а высокое качество жизни. Обсудить с детьми понятия здоровое/здоровье и нездоровое/нездоровье. Способствовать постановке учениками личной цели – быть здоровыми. Рассмотреть образы, ассоциирующиеся с понятиями: здоровый человек, алкоголик, наркоман.</p>	<p>Дискуссии; рисование на тему «здоровый/нездоровый человек»; работа в группах</p>	<p>- художественное творчество; - познавательный; - проблемно-ценностное общение</p>	<p>uchi.ru, общее дело.рф</p>
<p>7. Практикум общения. Общение. Учить общению. Актуализировать в памяти учеников знания об общении. Способствовать формированию навыка вступления в контакт. Поговорить с учениками об условиях эффективного общения. Способствовать формированию умения задавать уточняющие вопросы. Способствовать формированию навыков поддержания и завершения разговора.</p>	<p>Дискуссии; разыгрывание сценок «Различные способы начала разговора»; работа в группах</p>	<p>- игровой; - познавательный; - проблемно-ценностное общение</p>	<p>uchi.ru</p>
<p>8. Тревожность. Положительный образ Я. Дать ученикам представление о</p>	<p>Игра-активатор «Море волнуется»; упражнение «расслабление под</p>	<p>- игровой; - познавательный; - проблемно-ценностное</p>	<p>uchi.ru</p>

<p>тревожности. Перечислить ситуации, вызывающие тревожность. Описать признаки тревожности. Обратить внимание учеников на здоровые способы преодоления тревожности. Обсудить с детьми способы расслабления. Способствовать осознанию детьми способов расслабления, которыми они пользуются. Познакомить учеников с упражнениями на расслабление.</p>	<p>музыку»; упражнение «продумай заранее»</p>	<p>общение</p>	
<p>9. Влияние табакокурения на организм человека. Сформировать у учащихся представление о табаке, показать отрицательное воздействие его на организм, выявить проблемы влияния курения на организм человека, сформировать негативное отношение к курению. Развить познавательный интерес к проблеме влияния табакокурения на организм и необходимость бережного отношения к своему здоровью.</p>	<p>Мозговой штурм: «Почему люди курят?»; работа в группах</p>	<p>- познавательный; - проблемно-ценностное общение</p>	<p>uchi.ru, общее дело.рф</p>
<p>10. Влияние алкоголя на организм человека. Обобщение знаний о последствиях употребления алкоголя. Развитие ценностей ЗОЖ. Воспитание негативного отношения к употреблению алкоголя.</p>	<p>Беседа «Алкоголь в жизни общества»; просмотр мультфильма «Ваше здоровье»; упражнение для закрепления «Спорные утверждения»</p>	<p>- познавательный; - проблемно-ценностное общение</p>	
<p>11. Наркотики. Дать школьникам представление о наркотиках. Подчеркнуть</p>	<p>Работа в группах; дискуссия по вопросу «Что такое наркотики»; игра</p>	<p>- игровой; - познавательный; - проблемно-ценностное</p>	<p>uchi.ru, общее дело.рф</p>

<p>факт существования большого количества наркотиков. Поговорить о последствиях употребления наркотиков. Обсудить источники информации о наркотиках и ее содержание. Способствовать формированию сознательного отказа от наркотиков. Обозначить причины употребления наркотиков некоторыми подростками. Способствовать распознаванию детьми приемов, используемых распространителями наркотиков. Тренировать навык ответственного поведения.</p>	<p>«Провокационные тезисы»»; игра «Мифы»</p>	<p>общение</p>	
<p>12. Правда и ложь о марихуане. Дать полное представление о марихуане. О ее действиях на организм. Привести примеры людей, употреблявших марихуану. Обсудить непосредственные эффекты и отсроченные последствия курения марихуаны.</p>	<p>Дискуссия; рисование плаката «Последствия курения марихуаны. Непосредственные. Отсроченные»</p>	<p>- художественное творчество; - познавательный; - проблемно-ценностное общение</p>	<p>uchi.ru, общее дело.pф</p>
<p>13. Самооценка и самовоспитание. Обсудить самооценку и самовоспитание как элементы образа Я. Освежить в памяти учеников представления о самооценке и постановке целей. Начать работу над проектами по самовоспитанию.</p>	<p>Дискуссия; рисование солнца «Я»; работа в группах</p>	<p>- художественное творчество; - познавательный; - проблемно-ценностное общение.</p>	<p>uchi.ru</p>
<p>14. Ответственность. Познакомить учащихся с понятием «ответственность». Актуализировать знания учеников об</p>	<p>Дискуссия; упражнение «Слепой и поводырь»</p>	<p>- игровой; - познавательный; - проблемно-ценностное общение</p>	<p>uchi.ru</p>

<p>ответственности. Обсудить влияние поведения человека на других людей. Обсудить ответственность человека перед собой за здоровье.</p>			
<p>15. Практикум общения. Общение. Учить общению. Актуализировать в памяти учеников знания об общении. Способствовать формированию навыка вступления в контакт. Поговорить с учениками об условиях эффективного общения. Способствовать формированию умения задавать уточняющие вопросы. Способствовать формированию навыков поддержания и завершения разговора.</p>	<p>Дискуссии; разыгрывание сценок «Различные способы начала разговора»; работа в группах.</p>	<p>- игровой; - познавательный; - проблемно-ценностное общение</p>	<p>uchi.ru</p>
<p>16. Вперёд к здоровью. Способствовать формированию ответственного отношения к своему здоровью - неупотреблению ПАВ. Тренировать навыки ответственного поведения.</p>	<p>Игра «Изобрази по словесному описанию»; ролевые игры</p>	<p>- игровой; - проблемно-ценностное общение</p>	<p>uchi.ru, общее дело.рф</p>

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5-6 классы (17 часов)

№	Тема	Количество часов
1.	Вводное занятие	1
2.	Что такое психоактивное вещество?	1
3.	Соблюдай безопасность!	1
4.	Кто и почему употребляет психоактивные вещества?	1
5.	Давление, влияние, ситуации	1
6.	Ингалянты	1
7.	Мое здоровье	1
8.	Практикум общения	1
9.	Тревожность	1
10.	Влияние табакокурения на организм человека	1
11.	Влияние алкоголя на организм человека	1
12.	Наркотики	1
13.	Правда и ложь о марихуане	1
14.	Самооценка и самовоспитание	1
15.	Ответственность	1
16.	Практикум общения	1
17.	Вперёд к здоровью	1

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Александров Л.А., Александрова В.Ю. «Курение и его профилактика в школе». - М.: 2006.
2. Казанская В.Г. «Подросток. Трудности взросления: книга для психологов, педагогов, родителей». - СПб.: Питер, 2009.
3. Легальные и нелегальные наркотики / Под, ред. В. А. Анашева. СПб.: ИМАТОН, 2006.
4. Лисецкий К.С. «Психология межличностного конфликта в школьном возрасте». - Самара, 2005.
5. Макеева А.Г. Лысенко И.А. «Долго ли до беды? Педагогическая профилактика детского наркотизма». - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
6. Пахальян В.Э. «Развитие и психологическое здоровье. Дошкольный и школьный возраст». - СПб.:Питер, 2009.
7. Потемкин Г.А., Моравски Я. «Спасибо, нет!». - М.: АМИТИ, 2004.
8. Романова О.Л. «Учебное пособие для средней школы по предупреждению употребления ингалянтов и наркотиков «Полезные навыки». -М., 2001.
9. Чарлтон Э. «Основные принципы обучения здоровому образу жизни». - М., 2010.
10. Фалькович Т.А., Высоцкая Н.В. «Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях». - М., ВАКО, 2007.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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