

СОГЛАСОВАНО
Руководитель МС
_____/И.А. Тримасова/
Протокол № 7 от
«31» «августа» 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
МОУ «Ульканская средняя
общеобразовательная
школа №2»
_____/И.П. Русанова/
Приказ № 190 от
«1» «сентября» 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО СОЦИАЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ
«ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ»**

Сосновской Надежды Николаевны

Аннотация к программе

Данная рабочая программа «Полезные привычки» предназначена для обучающихся 5-9 классов и составлена на основе профилактической программы «Полезные привычки» под редакцией Т.Б. Гречанной, Л.И. Ивановой соответствует требованиям ФГОС и реализуется в рамках социального направления внеурочной деятельности.

Программа рекомендована Министерством образования РФ, в соответствии с Федеральными Государственными стандартами второго поколения и учебным планом образовательного учреждения.

Программа «Полезная 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 ребенка 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 учащихся и предполагает овладение детьми навыка «здорового образа жизни».

Возраст первой пробы табака и алкоголя совпадает с периодом обучения в

Данная программа «Полезные привычки» для учащихся 5-9 классов разработана на основе авторской программы «Полезные привычки» (авторы: Т.Б. Гречаная, Л.Ю. Иванова и Л.С. Колесова под редакцией О.Л. Романовой), рекомендованной Министерством образования и науки РФ и является адаптированной. Составлена на основе примерных программ основного общего образования в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами. Программа состоит из 34 занятий в год в 5-9 классах.

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

Задачи:

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

Учить детей лучше понимать самих себя и критически относиться к собственному поведению; способствовать стремлению детей понять окружающих и анализировать свои отношения с ними, учить бесконфликтно общаться.

Учить детей делать здоровый выбор и принимать ответственные решения.

Формировать негативное отношение к ПАВ у подростков

Помочь школе и родителям в предупреждениях приобщения учащихся 5-9 классов к табаку и алкоголю.

Планируемые результаты освоения программы

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
Метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

Предметные результаты — освоенный обучающимися опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по социальному направлению «**Полезные привычки**» является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по социальному направлению «Полезные привычки» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога.

Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

3. Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.

Слушать и понимать речь других.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

Содержание программы.

1. Вводный урок.

Проходит знакомство с учениками.

2. «Я – неповторимый человек».

Показать уникальность каждого ученика, самопознание.

Данный раздел позволяет усвоить детям ценность здоровья, способы его укрепления, знакомит с понятием «режим дня», его особенностями, практической направленностью и реальной пользой для здоровья, помогает ребенку составить свой режим дня и придерживаться его в дальнейшем.

Дети также знакомятся со способами закаливания, активного отдыха. Важное значение имеет усвоение детьми комплексов физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме рабочего дня. Происходит переосмысливание значения уроков физической культуры, как одного из важнейших способов укрепления здоровья.

Главным аспектом этого раздела является формирование у детей сознательного желания быть здоровым. Необходимо, чтобы дети уяснили, что заботится о своем здоровье, прежде всего, должен сам человек.

3. Анализ ситуаций « Как правильно понимать чувства».

Установка: эмоции и чувства можно регулировать

Чувства. О чем говорят чувства. Эмоции человека. Какие эмоции мы переживаем. Как можно выражать эмоции.

Цель: дать представление о различных чувствах людей и возможности управления ими, показать способы предупреждения и преодоления отрицательных чувств

Задачи:

1. Привлечь внимание к факту многообразия чувств
2. Объяснить, что неприятных чувств можно избежать
3. Показать связь чувств с желаниями, ожиданиями, последствиями поступков
4. Объяснить, что для преодоления неприятных чувств есть специальные приемы

Понятия: чувства, эмоции, желания, ожидания, поступки, правила.

4. Тренинг «Достоинство человека как личности».

Цель: создание условий для формирования у учащихся осознанной потребности в самопознании, саморазвитии и самоопределении.

Задачи: Организовать деятельность, способствующую:

- выявлению тенденции нравственного развития учащихся;
- осмыслению понятия «человек – личность»;
- развитию потребности к самоанализу;
- расширению представлений о себе, определению важных сторон своей личности;
- осознанию значимости определения ценностных приоритетов, жизненных целей.

5. Решение и здоровье.

Установка: здоровье зависит от ответственного поведения

Значение здоровья для жизни человека. Связь успешности обучения, труда со здоровьем.

Активность. Бодрость. Утренняя гимнастика. Сопrotивляемость организма заболеваниям. Ответственное поведение в отношении здоровья

Цель: способствовать формированию у детей отношения к здоровью как к ценности

Задачи:

1. показать факторы влияющие на здоровье
2. дать представление о признаках здорового человека
3. объяснить понятие ответственного поведения в отношении здоровья

6. Нужные и ненужные тебе лекарства.

Польза и вред лекарств. Понятия «лекарство» и «яд». Недопустимость самостоятельного употребления лекарств и незнакомых веществ, принятия лекарств и других веществ от незнакомых людей.

7. Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор.

Вред пассивного курения. Правила поведения в ситуации пассивного курения.

8. Игра «Смотри, думай, решай».

Направлена на то чтобы дети могли прежде чем принять какое то решение обдумать его.

9. Тренинг «Конфликты и как их разрешить».

Цель: профилактика бесконфликтного поведения среди обучающихся 1-4 классов.

Задачи:

- актуализировать знаний, обучающихся о конфликте;
- ознакомление эффективными вариантами общения;
- выработка навыков быстрого реагирования на конфликтную ситуацию;
- формирование умения находить взаимопонимание с людьми;
- отработка навыков бесконфликтного поведения.

10. Тест «Твоё здоровье».

Тест проводится для того что бы узнать на сколько хорошо дети следят за своим здоровьем.

11. Учусь принимать решения в опасных ситуациях.

Способность рациональному принятию решений.

12. Тренинг «Связь успешности обучения, труда со здоровьем».

13. Беседа «Личная гигиена».

Цель:

- Ознакомление ребят с понятием «гигиена».
- Выяснение предметов личной гигиены.
- Пополнение словарного запаса, его активизация.
- Развитие мышления.
- Воспитание дисциплины в классе, прилежания.
- Воспитание чистоплотности.
- Развитие умения пользоваться средствами личной гигиены.

14. Игра «Смотри. Думай. Решай».

Направлена на то чтобы дети могли прежде чем принять какое то решение обдумать его.

15. Табак и алкоголь.

Воздействие табака и алкоголя на организм человека.

16. Тренинг «Учусь понимать людей».

Совпадение /несовпадение вербальных и невербальных компонентов общения. Важность совпадения вербальных и невербальных компонентов общения для понимания сообщения.

Искренность и правдивость общения.

17. Беседа «Полезно - вредно».

Продолжить формирование ответственного отношения к своему здоровью.

18. Что такое самооценка. Учусь оценивать себя.

Самооценка. Заниженная, завышенная и реалистичная самооценка. Реалистичная самооценка – важное условие развития ученика. Различные способы изменить качества характера в нужную сторону.

19. Итоговое занятие. Игра «Пойми меня».

20. «Я – неповторимый человек».

Установка: уникальность - это ценность

Я - неповторимый человек. Способы общения. Что такое общение. Способы общения между людьми.

Цель: показать уникальность каждого ученика

Задачи:

1. сравнить признаки людей, находя сходства и различия
2. объяснить что такое "уникальность"

Понятия: Уникальность, ценность, заботливое отношение к себе и другим, как к ценности.

21. Культура моей страны и я.

Установка: употребление табака и алкоголя - это нездоровый образ жизни
Культура моей страны. Праздники. Моя любимая книга
Цель: показать уникальность культуры и древние корни здорового образа жизни
Задачи:

1. напомнить о богатстве родной культуры;
2. показать связь культуры семьи с культурой народа;

Понятия: культура, традиция, здоровье.

22. Тренинг «Секреты общения».

Показать, что эффективное общение предполагает совпадение вербальных и невербальных компонентов общения способы эффективного общения.

23. Тренинг «Множество решений».

Установка: решения следует принимать осознанно

Принятие решений. Поступки человека и его отношения с людьми. Мир вокруг нас.

Вредные и полезные привычки

Цель: показать многообразие принимаемых людьми решений

Задачи:

1. показать связь поступков и решений.
2. объяснить шаги принятия решений.

24. Беседа. Опасные и безопасные ситуации.

Установка: следует соблюдать осторожность в опасных ситуациях

Здоровье. Зависимость от психоактивных веществ. Умение противостоять групповому давлению.

Цель: обсудить опасные и безопасные ситуации

Задачи:

1. обсудить безопасные ситуации
2. обсудить опасные ситуации

25. Тренинг. Защити себя от болезней и травм.

Цель:

- формировать представление о здоровье как одной из ценностей человеческой жизни,
- рассмотреть факторы, влияющие на здоровье человека.

Задачи:

- Прививать положительное отношение к правильному и полезному питанию.
- Развивать и поддерживать интерес к режиму дня, физической культуре и спорту.
- Продолжать формировать представления детей о гигиене своего тела.
- Расширение и закрепление знаний о собственной безопасности (переутомление, плохое самочувствие, стресс, ушибы, травмы).

26. Тренинг «О чем говорят выразительные движения».

Выразительные движения, как невербальное средство общения. Позы, жесты, мимика – важный способ общения. Использование невербальных средств общения с целью повышения эффективности общения.

27. Беседа. Что такое самооценка. Учись оценивать себя.

Самооценка. Заниженная, завышенная и реалистичная самооценка. Реалистичная самооценка – важное условие развития ученика. Различные способы изменить качества характера в нужную сторону.

28. Тренинг «Множество решений»

Многообразие принимаемых людьми решений критическое мышление и креативность.

29. Тренинг «Мой характер».

Цели тренинга:

- формирование качеств самоанализа поступков с точки зрения норм общественного поведения,
- развитие устной речи учащихся и коммуникативных навыков,

- коррекция поведения и мышления,
- обогащение речи учащихся за счет слов,
- обозначающих различные качества характера.

30. Беседа «Я становлюсь увереннее».

цель тренинга:

Обучение навыкам уверенного поведения, сформировать хороший психологический климат с помощью сотрудничества и взаимопомощи.

Задачи:

- жить радостно и ярко воплощать в жизнь свои мечты.
- способствовать познанию своих положительных и отрицательных качеств
- сплотить коллектив
- снять напряжение и чувство тревоги

31. Тренинг «Когда на меня оказывают давление».

Давление – одна из форм влияния на людей. Источники влияния и давления. Давление сверстников. Положительные и отрицательные последствия влияния окружающих.

Самостоятельное принятие решений в ситуации давления. Сопротивление давлению.

32. Беседа на тему «Самоуважение».

Цели: дать представление о принципах, на которых основано уважение к себе и к другим, и об элементах, из которых складывается внешняя сторона самоуважения; обосновать право любого человека на самоуважение и уважение со стороны окружающих; обучить простейшим приемам формирования адекватного поведения.

33. Учуь говорить «нет».

Ситуации, в которых отказ – единственный способ ответственного поведения. Формы отказа от табака и алкоголя. Эффективные способы отказа.

34. Итоговое занятие. Игра «Пойми меня».