

**Пояснительная записка.**

 Программа внеурочной деятельности «Полезные навыки» для 5-6классов разработана в соответствии с требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ;

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897);

Письма Департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 года № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

Письма Департамента общего образования Томской области от 6 апреля 2018 года №57-1352 «О формировании учебных планов общеобразовательных организаций Томской области на 2018 - 2019 учебный год, реализующих ФГОС основного общего образования»;

Устава МКОУ «Песочнодубровская СОШ»;

ООП ООО МКОУ «Песочнодубровская СОШ» (приказ №102 от 31.08.2015);

 «Полезные навыки» — школьная профилактическая программа для предупреждения курения, употребления алкоголя и наркотиков детьми и подростками. Программа «Полезные привычки» является важной частью учебно-воспитательного процесса школе. Состояние здоровья обучающихся внушает обоснованную тревогу и требует принятия мер по охране и укреплению здоровья в процессе обучения. Высокая интенсивность учебного процесса не позволяет в должной мере учесть индивидуальные особенности обучающегося 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». Несмотря на знания о вреде психоактивных веществ для здоровья, неодобрение их употребления с возрастом ослабевает, поэтому потребность в превентивном обучении высока.

Программа «Полезные привычки» не только предоставляет обучающимся необходимые по возрасту знания о табак и алкоголе, но и формирует здоровые установки и ответственное поведение, способствует формированию активной жизненной позиции.

Программа предназначена для обучающихся 5-6 классов и знакомит обучающихся с понятием психоактивные вещества.

 К моменту обучения в средней школе большинство детей слышало о наркотиках и наркоманах, ингалянтах, токсикоманах. Источники этой информации СМИ, родители, сверстники, старших братья и сестры. Возраст, в котором дети начинают экспериментировать с алкоголем, табаком и наркотиками, постоянно снижается. Хотя большинство обучающихся 5-6 классов не употребляет наркотики , они приближаются к тому возрасту, когда уровень употребления наркотиков становится наиболее высоким. Программа «Полезные навыки» позволяет учителю продолжить разговор с подростками о наркотиках.

***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 ПАВ.

***Задачи:***

* Предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о ПАВ, табаке и алкоголе; способствовать увеличению знаний обучающегося путем обсуждения проблем, связанных с ПАВ, 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.
* Научить детей эффективно общаться.
* Помочь родителям в предупреждениях приобщения обучающихся к табаку и алкоголю.
* Формировать поведенческие навыки ответственного поведения в потенциально опасных ситуациях.
* Научить детей ценить и сохранять своё здоровье и здоровье окружающих, способствовать отношениям взаимной помощи и поддержке в детском коллективе перед лицом опасности, которую в современном обществе несет с собой употребление ПАВ, алкоголизм и табакокурение.

**Принципы программы:**

* принцип природосообразности;
* принцип целостности учебно-воспитательного процесса;
* принцип сотрудничества;
* деятельностный подход;
* личностно-ориентированный подход;
* возрастной подход.

 ***Воспитательное значение*** - воспитывать у детей сознательное отношение к сохранению своего здоровья, желания быть здоровым, противостояние отрицательному влиянию со стороны окружающих.

***Просветительное значение*** - расширять кругозор детей в отношении полезных привычек, положительно влияющих на здоровье детей, вредных привычек, разрушающих здоровье, эффективных форм и методов сохранения здоровья.

 ***Профилактическое значение*** - сформировать у детей умение выстраивать свой день в зависимости от режима питания, труда, отдыха и сна - как основы для сохранения и поддержания здоровья, физических сил.

1. ***Общая характеристика программы.***

Программа призвана воспитывать у детей сознательное отношение к сохранению своего здоровья, желания быть здоровым, противостояние отрицательному влиянию со стороны окружающих;

* -расширять кругозор детей в отношении полезных привычек, положительно влияющих на здоровье детей, вредных привычек, разрушающих здоровье, эффективных форм и методов сохранения здоровья;
* -сформировать у детей умение выстраивать свой день в зависимости от режима питания, труда, отдыха и сна - как основы для сохранения и поддержания здоровья, физических сил, работоспособности детей, познакомить с комплексами упражнений, позволяющими снять напряжение во время занятий в школе и дома; развивать двигательную активность детей через подвижные игры физкультминутки.

Таким образом, программа «Полезные привычки» очень актуальна в современных условиях воспитания и развития здоровых, полноценных граждан нашего общества.

**Описание места курса в плане внеурочной деятельности.**

В соответствии с учебным планом программа изучается с 5 по 6 класс. Занятия проводятся один раз в неделю. Общий объем учебного времени составляет 8 часов для каждого года обучения.

1. **Ценностные ориентиры содержания курса.**

Ценность истины – осознание ценности научного познания как части культуры человечества, проникновения в суть явлений, понимание закономерностей, лежащих в основе социальных явлений; приоритетности знания, установления истины, самого познания как ценности.

Ценность семьи – понимание важности семьи в жизни человека, осознание своих корней, формирование эмоционально-позитивного отношения к семье, близким, взаимной ответственности, уважения к старшим, их нравственным идеалам.

Ценность гражданственности и патриотизма –осознание себя как члена общества, народа,представителя страны, государства; чувство ответственности за настоящее и будущее своего языка; интерес к своей стране, языку, культуре, ее жизни и ее народу.

Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

1. **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.**

**Личностные:**

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Метапредметные результаты:**

регулятивные – планировать собственную деятельность, анализировать и объективно оценивать свои поступки и слова, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;

познавательные – ориентироваться в своей системе знаний, самостоятельно определять, какая информация нужна для решения жизненных задач, отбирать источники информации среди предложенных, перерабатывать полученную информацию, делать выводы на основе обобщения знаний;

коммуникативные – доносить свою позицию до других: высказывать свою точку зрения и пытаться ее обосновать, приводя аргументы, слушать других, быть готовым изменить свою точку зрения.

**Предметные результаты**: после завершения курса обучающиеся смогут объяснить в доступной для них форме вред курения, смогут отказаться от вредной привычки сами и повлиять на выбор сверстников. Используя компьютер, смогут подготовить презентацию или небольшой доклад о вреде курения, о пользе здорового образа жизни, о приоритетном значении спорта в жизни каждого человека.

**Ожидаемые результаты:**

1. У обучающихся должны сформироваться навыки эффективного общения в разнообразных ситуациях.
2. Формирование навыков рационального принятия решений и отказа от опасных для здоровья поступков в ситуации группового давления.

**« Полезные навыки»**

 5 -6 класс

1. Введение

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | 2 |
| 1. Актуальность разработки курса | * Огромную важность в непрерывном образовании личности приобретают вопросы использования программы спецкурса «Полезные навыки». Эта программа, способствует формированию у обучащихся среднего звена навыков эффективного общения, рационального принятия решений, ответственного поведения в ситуациях риска употребления наркотиков и инфицирования ВИЧ.
* Программа является **актуальной**, позволяет заниматься превентивным обучением подрастающего поколения последовательно и на долгосрочной основе.
* Программа **актуальна** в современном мире и имеет практическую направленность.
 |
| 2. Особенности программного материала | Особенность программы заключается в том, что она формирует у школьников навыки эффективного общения, принятия решений и сопротивления давлению сверстников.Программа позволяет подросткам – избежать многочисленных рискованных для здоровья ситуаций, ожидающих их на пороге самостоятельной жизни. |
| 3. Адресат | Программа адресована обучающимся 5-6 классов. |
| 4. Соответствие Государственному образовательному стандарту | Данная программа построена в **соответствии** с требованиями Государственного образовательного стандарта. |
| 5. Требования к знаниям и умениям обучающихся. | В результате прохождения программного материала обучающийсябудет иметь представление о:* ПАВ
* Поведения в социуме, навыков здорового образа жизни.
* Знаниях, умениях и навыках здорового образа жизни.
* Развитии личностных свойств **–** самостоятельности, ответственности за свое поведение в обществе.

Знать : связь образа я и поведения.* работу над проектами по самовоспитанию
* комплименты и находит интересные совместные дела для девочек и мальчиков
* ответственность человека перед собой за здоровье
* влияние поведения человека на других людей
* непосредственные эффекты и отсроченные последствия курения марихуаны
* отличие мифов от объективной информации о марихуане
* навыки ответственного поведения

 **уметь*** Контролировать своё поведение
* Заниматься самовоспитанием
* Дарить комплименты
* Укреплять своё здоровье
* Сказать себе – нет марихуане!

Укреплять навыки ответственного поведения. |
| 6. Формы организации учебного процесса | * дискуссия
* практическая работа
* беседа
 |
| 7.. Взаимосвязь коллективной и самостоятельной работы обучаемых | * Особое место в овладении данным курсом отводится беседе, дискуссии, работе с научной и учебной литературой, тренинг.
* В ходе прохождения программы обучающиеся посещают урочные занятия, занимаются в парах, группах, индивидуально.
 |
| 8..Итоговый контроль  | Обязательным условием допуска ученика к зачёту является групповая практическая работа. |
| 9. Объём и сроки изучения | * Программа спецкурса **«Полезные навыки**» общим объёмом 8 часов изучается в течение одной четверти.
 |

 **Содержание образования**

 **Учебно–тематический план -5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Тема занятия | Количество часов | Вид занятия | Виды деятельности |
| **Теор.** | **Практ.** |  |
|  | Что такое психоактивное вещество. | 1 | 1 |  | Теоретическая |
|  | Что такое психоактивное вещество. | 1 |  | 1 | Практическая |
|  |  Соблюдай безопасность. | 1 | 1 |  | Теоретическая |
|  | Соблюдай безопасность. | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Как и почему употребляют психоактивные вещества. | 1 | 1 |  | Теоретическая |
|  |  Давление, влияние, ситуации… | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | .Ингалянты | 1 | 1 |  | Теоретическая |
|  | . Мое здоровье | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | **Всего** | **8** | **4** | **4** |  |

 **Содержание программы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема раздела | Тема урока | Содержание | Форма работы |
| Информация | 1. Что такое психоактивное вещество. | Сформировать у детей представление о ПАВ, как о веществах, влияющих на работу мозга. | Теоретическая |
|  | 2. Что такое психоактивное вещество. | Обсудить влияние ПАВ на людей. Дать представление о наркотиках и ингалянтах. | Практическая |
| Принятие решений. | 3. Соблюдай безопасность. | Расширить представления детей об опасности и безопасности. | Практическая |
|  | 4. Соблюдай безопасность. | Обсудить опасные ситуации, связанные с ПАВ и правила безопасного поведения. | Практическая |
|  | 5.Как и почему употребляют психоактивные вещества. | Обсудить приемлемое /неприемлемое употребление ПАВ. | Теоретическая |
| Общение. | 6. Давление, влияние, ситуации… | Обсудить способы давления и способы сопротивления Рассмотреть типичные си ситуации давления, связанные с ПАВ, и обсудить, как следует поступать.давлению. | Практическая |
| Принятие решений. | 7..Ингалянты | Обсудить представление учеников о риске. Познакомить учеников с некоторыми мотивами употребления ингалянтов. Способствовать формированию навыков отказа в ситуациях риска. | Теоретическая |
| Промежуточная аттетация |  8. Мое здоровье | Обсудить с детьми здоровое нездоровье.Рассмотреть образы, ассоциирующиеся с понятиями: здоровый человек, алкоголик, наркоман. | Практическая |

 **Учебно–тематический план - 6 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** |  **Тема занятия** | **Количество часов** | **Вид занятия** | **Формы контроля** |
| **Теор.** | **Практ.** |  |
| 1 | 1.Тревожность. | 1 | 1 |  | Беседа |
| 2. | 2.Преодоление тревожности. | 1 |  | 1 | Тренинг |
| 3. | 3. Как начать разговор. | 1 | 1 |  | Беседа |
| 4. | 4. Как поддерживать и завершать разговор. | 1 | 1 |  | Беседа |
| 5. | 5.Манипулирование | 1 |  | 1 | Тренинг |
| 6. | 6.Манипулирование и давление. | 1 |  | 1 | Беседа |
| 7. | 7.Наркотики. | 1 | 1 |  | Беседа |
| 8. | 8. Наркотики. | 1 | 1 |  | Беседа |
|  | **Всего** | **8** | **5** | **3** |  |

**Содержание программы.**

 « Полезные навыки» - 6 класс.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема | Тема урока | Основное содержание | Форма работы. |
| Положительный образ я**.** | 1.Тревожность. | Перечислить ситуации, вызывающие тревожность. Описать признаки. Обратить внимание учеников на здоровые способы преодоления тревоги. | Теоретическая |
|  | 2.Преодоление тревожности. | Познакомить учеников с упражнениями на расслабление. | Практическая. |
| Общение | 3. Как начать разговор. | Способствовать формированию навыка вступления в контакт. | Практическая. |
|  | 4. Как поддерживать и завершать разговор. | Способствовать формированию навыка поддержания и завершения разговора. | Практическая. |
| Принятие решений. | 5.Манипулирование | Ввести новое понятие – манипулирование.Учить распознавать различные виды поведения. | Теоретическая |
|  | 6.Манипулирование и давление. | Определить манипулирование как одно из проявлений давления.  | Практическая. |
| Информация | 7.Наркотики. | Обсудить источники о наркотиках и ее содержание. | Теоретическая |
| Промежуточная аттестация | 8. Наркотики. | Тренировать навык ответственного поведения. | Практическая. |

 **Список литературы для учителя:**

* Методика спецкурса «Полезные навыки». Материалы для учителя

 16 уроков. Л.С. Колесова О.Л.Романова ООО ИПФ «Полимед»

 ИД № 00929 М. 2002. -56с.

* О.Л. Романова 27+1 урок. Материалы для учителя. ОО ИПФ «ПОЛИМЕД», ИД № 00929 М. 2002. -56с.

 **Список литературы для обучающихся:**

1. О.Л. Романова Полезные тесты или как оценить эффективность

 превентивного обучения в средней школе.

 ООО ИПФ «ПОЛИМЕД», ИД № 00929 М. 2001.-56с.

 2. О.Л. Романова «127 полезных советов, или как уберечь от наркотиков».

 ООО ИПФ «ПОЛИМЕД», ИД № 00929 М. 2001.-56с.

3. О.Л. Романова «Рабочая тетрадь для 5.,6 класса».

 ООО ИПФ «ПОЛИМЕД», ИД № 00929 М. 2002. -56с.

4. О.Л. Романова «Уроки для родителей или как помочь ребенку не употреблять

 табак и алкоголь».

 ООО ИПФ «ПОЛИМЕД», ИД № 00929 М. 2002. -56с.