

Рассмотрено
на заседании
предметной группы
Протокол № от 27.05.2022

Принято
на заседании педагогического
совета МАОУ «СОШ № 31»
Протокол № 1 от 29.08.2021

Утверждено
приказом директора
МАОУ «СОШ № 31»
№ 125 от 31.08.2025



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

социально-гуманитарной направленности

«Полезные навыки»

5-9 классы

Возраст учащихся 11-15 лет

Срок реализации 5 год.

Количество 40ч часов

Уровень базовый

Составитель Морозова АГ, социальный педагог

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты
3. Содержание программы
4. Тематическое планирование
Учебно-тематический план
5. Список литературы

Пояснительная записка

Программа «Полезные навыки» воплотила в себе современный подход к превентивному обучению школьников, она не только предоставляет детям необходимые по возрасту знания о табаке и алкоголе, но и формирует здоровые установки и ответственное поведение. «Полезные навыки» служат важным источником объективной информации и комплекса упражнений для развития личностной и социальной компетенции.

Превентивная программа «Полезные навыки» направлена на приобретение учащимися соответствующих знаний, которые способствуют формированию у них здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к ПАВ.

Программа построена на принципах интерактивного обучения, т. е. для ее внедрения и успешной работы педагогические работники образовательного учреждения должны овладеть групповыми методами работы.

Перечисленные особенности программы позволяют сделать вывод о том, что ее внедрение в практику должно инициировать:

потребность у детей в здоровом образе жизни;

создание системы профилактики в образовательном учреждении;

разработку программ и проектов по другим направлениям профилактической деятельности образовательного учреждения,

формирование потребностей у педагогических работников ОУ в повышении своего профессионального мастерства,

взаимодействие ОУ с другими субъектами профилактики.

Структура курса «Полезные навыки» построена по типу спирали: по мере обучения повторяющиеся темы усложняются и развиваются.

Цель программы:

Создание условий для овладения обучающимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, а также формирования здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие

Задачи:

- Предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке и алкоголе; способствовать увеличению знаний обучающихся 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 детей эффективно общаться.
- Учить детей делать здоровый выбор и принимать ответственные решения.
- Помочь школе и родителям в предупреждении приобщения обучающихся начальной школы к табаку и алкоголю.

«Полезные навыки» являются продолжением современной программы превентивного обучения, базирующейся на психосоциальном подходе: развитии личностной и социальной компетентности детей.

Принципы программы:

- принцип природосообразности;
- принцип целостности учебно-воспитательного процесса;
- принцип сотрудничества;
- 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.

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.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

5 класс

№ п/п	Название занятий	Планируемое количество часов
1	Давление, влияние, ситуации	1 час
2	Я в семье	1 час
3	Будь уверен в своей безопасности	1 час
4	Симпатия и любовь	1 час
5	Круглый стол «Кто и почему употребляет ПАВ вещества?»	1 час
6	Как отказаться от...	1 час
7	Тренинг «Как наладить отношения с одноклассниками»	1 час
8	Как мне понять себя	1 час
9	Тренинг «Я и мои одноклассники»	1 час
Итого		9 часов

6 класс

№ п/ п	Название занятий	Планируемое количество часов
1	Переживания и страхи не для меня	1 час
2	Тренинг «Преодоление тревожности»	1 час
3	Как начать разговор?	1 час
4	Практикум «Как понять себя»	1 час
5	Чего я хочу от жизни?	1 час
6	Хочу с тобой дружить	1 час
7	Тренинг «Не давите на меня!»	1 час
8	Я хороший собеседник	1 час
9	Игра «Манипулирование»	9 часов
Итого		

7 класс

№ п/ п	Название занятий	Планируемое количество часов
1	Мой характер и нрав	1 час
2	Манипулирование и давление	1 час
3	Меня заставляют друзья....	1 час
4	Будь уверен в своей безопасности	1 час
5	Ответственность за свои поступки	1 час
6	Кто и почему употребляет ПАВ вещества?	1 час
7	Практикум «Правда и ложь о ПАВ»	1 час
8	Как не попасть в зависимость от алкоголя и табака	1 час
9	Викторина «Я выбираю ЗОЖ»	1 час
Всего		9 часов

8 класс

№ п/ п	Название занятий	Планируемое количество часов
1	Тренинг «Мои приоритеты»	1 час
2	Мое настроение и общение с людьми	1 час
3	Практикум «Здоровье – мой выбор	1 час
4	Кому можно доверять, а кому нет	1 час
5	Как меня видят другие	1 час
6	Тренинг навыков невербального общения	1 час
7	Практикум «Возраст, доверие и независимость	1 час
8	Я хочу, чтобы меня слышали	1 час
9	Игра «Что я за человек»	1 час
Итого		9 часов

9 класс

№ п/ п	Название занятий	Планируемое количество часов
1	Моя внешность	1 час
2	Как я вижу себя и других	1 час
3	Тренинг «Чувства, которые мы переживаем»	1 час
4	Как преодолеть конфликт?	1 час
5	Конфликты решаемы	1 час
6	Рискованное и безопасное поведение. ВИЧ	1 час
7	Викторина «Путь к здоровью»	1 час
8	Я - ответственный за свои поступки	1 час
9	Круглый стол «СПИД-угроза»	1 час
Всего		9 часов

Список литературы

1. Теоретические, методологические и практические основы альтернативной употреблению наркотиков активности несовершеннолетних и молодежи. Под.ред. Н.А. Сирота, В.М. Ялтонского.- М.. «Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания», 2018.
2. Зарубежный опыт первичной профилактики злоупотребления психоактивными веществами среди несовершеннолетних. Под.ред. Л.С. Шпилея, Н.А. Гусева и др.- М. «Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания», 2018.
3. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Под ред. М.В. Антроповой, Е.А. Бабенковой и др.- М. «Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания», 2017.
4. Интерактивные формы профилактической и консультативной антинаркотической работы в СМИ и Интернет- сети. Под ред. Н.К. Харитоновой, Л.О. Пережогина, А.Ю. Лесогорова- М. «Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания», 2019.
5. Профилактическая работа с несовершеннолетними различных групп социального риска по злоупотреблению психоактивными веществами. Под ред. Л.М. Шипицыной, Л.С. Шпилени и др.- М. «Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания», 2018.