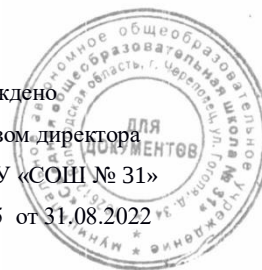


Рассмотрено
на заседании
предметной группы
Протокол № от 27.05.2022

Принято
на заседании педагогического
совета МАОУ «СОШ № 31»
Протокол № 1 от 29.08.2022

Утверждено
приказом директора
МАОУ «СОШ № 31»
№ 125 от 31.08.2022



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

социально-гуманитарной направленности

«Полезные привычки»

1-4 классы

Возраст учащихся 7-11 лет

Срок реализации 4 года.

Количество 36 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

За всю свою историю человечество успешно пережило множество катастроф как природного, так и социального характера. Ирония истории человечества заключается в том, что уничтожить оно может себя только само. И все более значимым инструментом этой аутоагрессии становятся социальные недуги, приобретающие статус болезни цивилизации.

К сожалению, современный мир богат не только благами цивилизации, но и социальными пороками, такими как наркомания, табакокурение, алкоголизм. С этими болезнями общества ребенок сталкивается сегодня все раньше. Естественным становится желание государства, семьи и школы уберечь, оградить и предупредить маленького человека от этих проблем.

Концепция

Программа "Полезные привычки" придерживается концепции ранней профилактики аддиктивного поведения детской среде, провозглашенной Всемирной организацией Здравоохранения. В изложенной Концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде, утвержденной приказом Минобразования России от 28.02.2009г. № 619, большое внимание уделено роли и значению первичной профилактики.

Программа «Полезные привычки» 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. Хотя «Полезные привычки» рассчитаны на обучающихся начальной школы и сосредоточены на предупреждении приобщения к употреблению широко распространенных табака и алкоголя, их долговременная задача – предупреждение приобщения к наркотикам.

В данной программе в тематическое планирование добавлены темы по личной гигиене, культуре и режиму питания, позволяющие детям вести здоровый образ жизни и придерживаться его.

«Полезные привычки» служат важным источником объективной информации и комплекса упражнений для развития личностной и социальной компетенции.

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

Учебный комплект дифференцирован по возрастам обучающихся. 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.

Программа «Полезные привычки» является дополнительной общеразвивающей программой социально —гуманитарной направленности.

Данная программа составлена на основе программы «Полезные привычки» Министерства образования Российской Федерации.

Целью программы является овладение 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.

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.

Принципы работы по профилактической программе «Полезные привычки»:

- Программа ориентирована на особенности организации учебного процесса, являющегося в школе главным.
- Занятия не должны напоминать школьные уроки, поэтому из них стоит исключить задания, характерные для традиционных уроков. Это – тренинги, семинары, круглые столы, интерактивные занятия с преобладанием вопросов открытого типа и т.д.

Возраст детей – 7-9 лет

Частота занятий – 1 раз в неделю.

Продолжительность занятий – 30 минут

Все занятия проводятся в групповой форме

Основные компоненты работы:

- Потребностно-мотивационный – обеспечивает у детей потребность в саморазвитии, самореализации.
- Аксиологический – предполагает осознание ребенком ценности, уникальности себя, окружающих, единства с миром во всей его полноте.
- Образовательный – обеспечивает детей знаниями о: чувствах, эмоциях, конструктивных способах разрешения проблем, о психоактивных веществах.
- Аксиологичность: формирование у детей и подростков представления о здоровье как о важнейшей общечеловеческой ценности, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
- Многоаспектность: сочетание различных направлений профилактической работы в рамках программы «Полезные привычки»:

- Социальный аспект (формирование моральных и нравственных ценностей, определяющих выбор здорового образа жизни, отрицательного отношения к употреблению алкоголя и наркотических веществ);
- Психологический аспект (формирование адекватной самооценки, освоение навыков “быть успешным”, самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность, прежде всего, перед самим собой);
- Образовательный аспект (формирование системы представления о негативных последствиях употребления наркотических веществ).
- Легитимность: профилактическая работа по данной программе должна осуществляться в рамках правовой базы (с учетом нормативных актов о правах и обязанностях лиц, которые в пределах своей компетенции и статуса обязаны заниматься профилактикой, а также прав и обязанностей детей и молодежи).

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Полезные привычки»

В результате освоения учебного предмета будут формироваться *личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

В *сфере личностных универсальных учебных действий* будут формироваться внутренняя позиция обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

В *сфере регулятивных универсальных учебных действий* обучающиеся будут овладевать всеми типами учебных действий, направленных на организацию своей работы в образовательном учреждении и вне его, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать её реализацию (в том числе во внутреннем плане), контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- *проговаривать* последовательность действий на уроке;
- учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с материалом учебника;
- учиться *работать* по предложенному учителем плану

Средством формирования регулятивных УУД служат технология продуктивного чтения и проблемно-диалогическая технология.

В сфере познавательных универсальных учебных действий обучающиеся будут учиться воспринимать и анализировать сообщения и важнейшие их компоненты — тексты, использовать знаково-символические средства, в том числе будут учиться действиям моделирования, а также широким спектром логических действий и операций, включая общие приёмы решения задач.

Познавательные УУД:

- *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в условных обозначениях);
- *находить ответы* на вопросы в тексте, иллюстрациях;
- *делать выводы* в результате совместной работы класса и учителя;
- *преобразовывать* информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты.

Средством формирования познавательных УУД служат тексты учебников и их методический аппарат, обеспечивающие формирование функциональной грамотности (первичных навыков работы с информацией).

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий дети приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию, отображать предметное содержание и условия деятельности в сообщениях, важнейшими компонентами которых являются тексты.

Коммуникативные УУД:

- *оформлять* свои мысли в устной и письменной форме (на уровне предложения или небольшого текста);
- *слушать* и *понимать* речь других;
- *договариваться* с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- *учиться работать в паре, группе*; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

**Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу
к концу 1-го года обучения**

В результате изучения курса обучающиеся получают возможность:

- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения;
- сравнивать признаки людей, находя сходство и различия;
- узнать о богатстве родной культуры;
- показывать связь культуры семьи с культурой народа;
- критически относиться к употреблению табака, алкоголя;
- определять связь поступков и решений;
- объяснять шаги принятия решений;
- узнать о факторах, влияющих на здоровье;
- получить представление о признаках здорового человека;
- получить представление о том, что лекарства могут оказаться полезными и вредными;
- узнать, что пассивное курение вредно для здоровья;
- научиться делать здоровый выбор в ситуации пассивного курения.

Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу к концу 2-го года обучения

В результате изучения курса обучающиеся получают возможность:

- рассказывать о своих вкусах и увлечениях;
- перечислять здоровые увлечения;
- узнавать новое об одноклассниках и находить друзей по интересам;
- тренироваться в невербальном общении;
- научиться использовать вербальные и невербальные компоненты общения для понимания сообщения;
- определять безопасные ситуации и опасные ситуации;
- говорить о разных вариантах решения проблемных ситуаций и их последствиях;
- узнать о вреде сигарет и алкоголя;
- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения.

Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу к концу 3-го года обучения

В результате изучения курса обучающиеся получают возможность:

- узнать о внешности и чертах характера людей;
- получить представление о самооценке;
- научиться оценивать себя;
- узнать о роли уважительных отношений во взаимодействии;
- научиться отстаивать свои интересы в неагрессивной форме;
- узнать о способах неагрессивного отстаивания своей позиции;
- получить представление о возможности отказа в ситуации давления;
- научиться преодолению неуверенности в себе;
- узнать о вредном влиянии курения на здоровье;
- научиться использовать безопасные и интересные способы проводить время;
- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения.

Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу к концу 4-го года обучения

В результате изучения курса обучающиеся получают возможность:

- узнать о качествах, достойных уважения;

- научиться анализировать своих привычек учениками;
- узнать о привычках, укрепляющих здоровье;
- узнать о важных для дружбы условиях, качествах и связи дружбы и социального здоровья;
- познакомиться с видами давления;
- узнать способы сопротивления давлению;
- познакомиться с формами отказа от табака и алкоголя;
- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения.

Содержание курса внеурочной деятельности «Полезные привычки»

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

Основные разделы программы.

1. В здоровом теле - здоровый дух. «Положительный образ Я».

Характерной особенностью этого раздела является усвоение детьми понятий “здоровье” и “здоровый образ жизни” и применение их на практике. Данный раздел позволяет усвоить детям ценность здоровья, способы его укрепления, знакомит с понятием “режима дня”, его особенностями, практической направленностью и реальной пользой для здоровья, помогает ребёнку 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 (гимнастика до уроков, динамические паузы, разучивание упражнений для снятия напряжения и усталости глаз, шеи, позвоночника). Происходит переосмысление 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 заботиться о своём здоровье, прежде всего, должен сам человек.

2. Помогите себе. «Общение».

В данном разделе дети переходят к овладению навыками оказания первой медицинской помощи, а главное, причины возникновения травм и способы избегания таковых. В этом разделе главное значение принадлежит разработке и применению детьми комплексов упражнений для утренней зарядки, как способа повышения работоспособности.

Дети знакомятся с важностью и обоснованностью выполнения правил личной гигиены, режима и культуры питания. А также узнают, как противостоять простудным заболеваниям, рассматривают механизм возникновения простуд и способы их предупреждения.

3. Полезные привычки. «Принятие решений».

В этом разделе детям даётся понятие “полезная привычка”, как способ сохранения и укрепления здоровья. Дети должны усвоить, что существуют не только вредные привычки, но и полезные, такие как: доброе, участливое отношение к людям, животным.

Дети учатся взаимопониманию, уважению, умению дружить. Они знакомятся с понятием “хобби”, как увлечением, полезным занятием на досуге, направленным на развитие познавательного интереса ребёнка, формирование умения общаться. Очень важным аспектом данного раздела является привычка соблюдения правил дорожного движения, которая убережёт ребёнка от дорожно-транспортных происшествий, представляющих реальную угрозу не только для здоровья, но и для жизни ребёнка. Не менее важный аспект - это привычка бережно относиться к природе. Экологическое воспитание детей очень полезно в современных экологически-неблагоприятных условиях жизни. На занятиях разбираются экологические задачи, находятся пути их решения, доказывается правильность выбора, так как экология является одним из основных факторов, влияющих на здоровье человека.

4. Вредные привычки. «Информация о ПАВ».

В данном разделе дети под руководством учителя выявляют вредные привычки, разрушающие здоровье людей (курение, алкоголизм, наркомания и т. д.) Важность этого раздела заключается в том, что дети узнают, в чём состоит реальный вред определённой вредной привычки для здоровья, а главное, как противостоять ей. Ребёнок учится осознанно делать выбор в условиях, когда окружающие подталкивают его к приобретению той или иной вредной привычки. Формируются приоритеты в выбор окружения и образа жизни. Таким образом, практические занятия по программе “Полезные привычки” благотворно влияют на сознание ребёнка, формируют адекватное восприятие окружающего мира, учат серьёзно заботиться о своём здоровье.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение

1 класс

№ п/ п	Название занятий	Планируемое количество часов
1	Игра «О чем говорят чувства»	1 час
2	Мои друзья со мной	1 час
3	Практикум «Решаю трудные ситуации»	1 час
4	Викторина «Мое здоровье»	1 час
5	Беседа «Опасности вокруг меня»	1 час
6	Игра «Основы безопасности жизнедеятельности»	1 час
7	Я –не похож на тебя!	1 час
8	Пассивное курение	1 час
9	Викторина «Польза и вред от лекарств»	1 час
Итого		9 часов

2 класс

№ п/ п	Название занятий	Планируемое количество часов
--------	------------------	------------------------------

1	Мои интересы и увлечения	1 час
2	Практикум «Как найти новых друзей»	1 час
3	Что говорят обо мне мои телодвижения	1 час
4	Тренинг «Как понять других людей»	1 час
5	Практикум «Опасные и безопасные ситуации»	1 час
6	Мои решения в опасных ситуациях	1 час
7	О чем не скажут в рекламе табака	1 час
8	Круглый стол «Вся правда о вредных привычках»	1 час
9	Игра «Ты и я –мы друзья»	1 час
Итого		9 часов

3 класс

№ п/ п	Название занятий	Планируемое количество часов
1	Что я привык делать	1 час
2	Я и мой характер	1 час
3	Как научиться оценивать себя	1 час
4	Взаимодействие с другими людьми	1 час
5	Тренинг «Как отстаивать свое мнение»	1 час
6	Игра «Уверенность в себе»	1 час
7	Что делать, если на меня оказывают давление	1 час
8	Как добиться успеха у друзей	1 час
9	Викторина «Режим дня»	1 час
Итого		9 часов

4 класс

№ п/ п	Название занятий	Планируемое количество часов
1	Учусь выходить из конфликтных ситуаций	1 час
2	Учусь уважать себя	1 час
3	Мои прелезные и вредные привычки	1 час
4	Хочу с тобой дружить	1 час
5	Почему со мной не хотят дружить	1 час
6	Викторина «Я выбираю ЗОЖ»	1 час
7	Практикум «Учусь говорить «нет»	1 час

8	Ситуации, в которых нужно отказать	1 час
9	Тренинг «Мои действия если на меня оказывают давление»	1 час
Итого		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», 2020.
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», 2016.
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», 2019.
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.