**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования Иркутской области‌‌**

**‌****МКУ "Управление образования администрации муниципального образования "город Саянск"‌**​

**МОУ СОШ № 5**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Князева А.С.  116/5/26-277ах от «30» августа 2023 г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Полезные навыки»**

для обучающихся 5-9 классов

**Саянск‌** **2023‌**​

**Пояснительная записка**

Рабочая программа «Полезные навыки» для 5-9-х. классов составлена на основе учебного пособия «Полезные привычки», «Полезные навыки», «Полезный выбор», «Полезная прививка» созданного авторским коллективом российских ученых (Т.Б.Гречаной, Л.Ю. Ивановой, Е.Н.Тимакиной, Е.В.Гедзь, Р.А.Туревской, Л.С.Колесовой, О.Л.Романовой, О.П.Васютиной) и построены с учетом двух принципов: преемственности и спирали – профилактическая работа, начатая в начальной школе,  продолжается и дополняется в средней ступени, затем в старшей ступени. 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. Образовательное учреждение на основе диагностики (низкой мотивации школьников к своему здоровью и здоровому образу жизни) формирует приоритетные для школы национальные ценности: Человек. Культура. Здоровье**.** Кружок рассчитан на 0,25 часа в неделю.

**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.

**Задачи:**

 -  предоставление научно обоснованной, соответствующей возрасту информации о ПАВ;

- формирование отрицательного отношения к употреблению ПАВ;

-  формирование поведенческих  навыков ответственного поведения в потенциально опасных ситуациях.

**Планируемые результаты**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * Личностные | метапредметные | предметные |
| Расширение знаний о себе, о своих возможностях, способностях, расширение знаний о полезных и вредных привычках;  ориентироваться в некоторых особенностях социальных отношений применительно к ситуациям, рассматриваемым в темах данной программы Развитие умений ориентироваться в мире взрослых, занимать активную жизненную позицию, преодолевать трудности адаптации в современном обществе, позитивной моральной самооценке, т.е. умения устанавливать и поддерживать гармоничные отношения. Умению вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия;  умению конструктивно разрешать конфликты; противостоять давлению, побуждающему к приёму психоактивных веществ. | ученик научится самостоятельно контролировать своё время и управлять им;  - ученик научится принимать решения в проблемной  ситуации;  - ученик получит возможность адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и сравнивать с образцом;  - ученик получит возможность владеть основами прогнозирования как предвидения будущих событий;  - ученик научится соблюдать требования техники безопасности, гигиены, эргономики и ресурсосбережения при работе с устройствами ИКТ | ученик  получит возможность научиться осуществлять поиск информации с использованием ресурсов Интернета;  - ученик получит возможность научиться устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях применительно к ситуациям, рассматриваемым в темах данной программы;  - ученик научится строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей. |

 **Содержание программы**

**«Что такое психоактивное вещество?»**

Знакомство с содержанием курса. Пре-тест.

Понятие ПАВ. ПАВ в быту, медицине, спорте. Влияние ПАВ на состояние человека. Задание по карточкам. Тест «Проверь себя».

**«Соблюдай безопасность!»**

Принятие решений.  Правила безопасного поведения в отношении ПАВ. Связь опасности и риска. Обсудить значение инструкций, знаков, предупреждающих об опасности. Задания по карточкам. Таблица «Опасно - безопасно».

**«Кто и почему употребляет психоактивные вещества?»**

Принятие решений. Приемлемое/неприемлемое употребление ПАВ. Последствия употребления ПАВ. Здоровые альтернативы употреблению ПАВ. Работа по карточкам. Альтернативы употреблению ПАВ. Создание комикса. Демонстрации сценок и комиксов.

**«Давление, влияние, ситуации….»**

Общение. Способы давления и способы сопротивления давлению  
окружающих. Работа по карточкам. Ситуации давления, связанные с ПАВ - как следует поступать. Ролевая  игра, иллюстрирующая  правильное поведение в опасных ситуациях.

**«Ингалянты»**

Риск  негативных последствий для здоровья. Мотивы  употребления ингалянтов. Безопасные способы регуляции эмоций. Работа по карточкам. Таблица «Есть риск - Риска нет», «Альтернатива риску». Формула отказа от рискованных поступков.

**«Моё здоровье»**

Здоровье - это не просто отсутствие болезней, а высокое качество жизни.  
Понятия здоровое/здоровье и нездоровое/нездоровье.Физическое, умственное, социальное здоровье. Положительный образ Я. Работа по карточкам: «Вставь пропущенное предложение», «Здоровые занятия», «Моя цель». Ролевая игра «Иди по веселой дорожке к здоровью».

Тревожность. Ситуации, вызывающие тревожность. Преодоление тревожности

Как начать разговор? Как поддерживать и завершать разговор? Манипулирование и давление. Наркотики

**Я и мои поступки»**

 Связь между образом Я и поведением.

**«Самооценка и самовоспитание»**

 Самооценка и постановка целей. Самовоспитание.

**«Как преодолевать стеснительность»**

 Общение и привлекательность.

**«Ответственность»**

 Понятие ответственности. Влияние поведения человека на других людей.   Ответственность человека перед собой за здоровье.

**« Что такое марихуана?»**

 Эффекты и отсроченные последствия употребления марихуаны.

**«Правда и ложь о марихуане»**

Мифы о марихуане.

**«Вперёд к здоровью»**

Мои ценности.

Моя внешность.

Чувства, которые мы переживаем.

Как преодолеть конфликт.

Насилие.Близкие отношения и риск

Безопасное поведение и ВИЧ.

Мое здоровье

Всё меняется. Подростковый период. Перемены.

План. Планирование. Ресурсы.

Потребность.

Качество жизни. Здоровье.

Семья. Брак. Права и обязанности в семье.

Функции семьи. Социальная роль члена семьи.

Отношения с родителями.

Стили родительского воспитания.

**Календарно-тематическое планирование 5 класс (0,25 ч.)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | дата | Корректировка |
| 1 | Пре-тест.  Что такое психоактивное вещество? |  |  |
| 2 | Что такое психоактивное вещество? |  |  |
| 3 | Соблюдай безопасность! |  |  |
| 4 | Правила безопасного поведения. |  |  |
| 5 | Кто и почему употребляет психоактивные вещества? |  |  |
| 6 | Давление, влияние, ситуации… |  |  |
| 7 | Ингалянты |  |  |
| 8 | Моё здоровье. |  |  |
| 9 | Пост-тест |  |  |

**Календарно-тематическое планирование 6 класс (0,25 ч.)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | дата | Корректировка |
| 1 | Пре-тест. Тревожность. |  |  |
| 2 | Ситуации, вызывающие тревожность. |  |  |
| 3 | Преодоление тревожности |  |  |
| 4 | Как начать разговор? |  |  |
| 5 | Как поддерживать и завершать разговор? |  |  |
| 6 | Манипулирование |  |  |
| 7 | Манипулирование и давление |  |  |
| 8 | Наркотики |  |  |
| 9 | Пост-тест |  |  |

**Календарно-тематическое планирование 7 класс (0,25 ч.)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | дата | Корректировка |
| 1 | Пре-тест. Положительный  образ Я. |  |  |
| 2 | Я и мои поступки |  |  |
| 3 | Самооценка и самовоспитание |  |  |
| 4 | Как преодолевать стеснительность |  |  |
| 5 | Ответственность |  |  |
| 6 | Что такое марихуана? |  |  |
| 7 | Правда и ложь о марихуане |  |  |
| 8 | Вперёд к здоровью |  |  |
| 9 | Пост-тест |  |  |

**Календарно-тематическое планирование 8 класс (0,25 ч.)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | дата | Корректировка |
| 1 | Пре-тест. Мои ценности. |  |  |
| 2 | Моя внешность. |  |  |
| 3 | Чувства, которые мы переживаем |  |  |
| 4 | Как преодолеть конфликт |  |  |
| 5 | Насилие. |  |  |
| 6 | Близкие отношения и риск |  |  |
| 7 | Безопасное поведение и ВИЧ |  |  |
| 8 | Пост-тест. Мое здоровье |  |  |
| 9 | Пост-тест |  |  |

**Календарно-тематическое планирование 9 класс (0,25 ч.)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | дата | Корректировка |
| 1 | Всё меняется. Подростковый период. Перемены. |  |  |
| 2 | План. Планирование. Ресурсы |  |  |
| 3 | Потребность. |  |  |
| 4 | Качество жизни. Здоровье |  |  |
| 5 | Семья. Брак. Права и обязанности в семье |  |  |
| 6 | Функции семьи. Социальная роль члена семьи |  |  |
| 7 | Отношения с родителями. |  |  |
| 8 | Стили родительского воспитания. |  |  |
| 9 | Пост-тест |  |  |

**Список литературы:**

1.Александровская Э.М. Программа сопровождения подростков в школе. М., 2000

2.Ананьева Н.А., Ямпольская Ю.А. Здоровье и развитие современных школьников// Школа здоровья. 1994. №1.

3.Альтшулер В.Б. Вредные привычки – угроза здоровью. – М., Знание, 1989г.

4.Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. М., 1996.

5.Ягодинский В.Н.  Школьнику о вреде алкоголя и никотина. – Просвещение,     1988г.

**Диагностические методики (входные диагностики):**

**Тест «Твоё здоровье!»**

1. - Ставьте + или -

* 1. У меня часто болит голова.
  2. У меня часто бывает насморк.
  3. У меня больные зубы.
  4. Иногда у меня болит ухо.
  5. У меня нередко болит горло.
  6. Каждый год я болею гриппом.
  7. Иногда меня тошнит.
  8. Некоторые продукты вызывают у меня аллергию.
  9. Ко мне легко прилипают разные болезни.

- Чего получилось больше + или -?

**Тест «Оцени себя сам»**

- Поставь себе «5» если ты:

А) Любишь прогулки в любую природу;

Б) Любишь кататься на велосипеде;

В) Можешь подтянуться на турнике несколько раз;

Г) Умеешь кататься на коньках и лыжах;

Д) Играешь в футбол;

Е) Умеешь прыгать через скакалку;

**"Интервью с актером " Анкета о наркотиках.**

1 .Какие понятия и образы приходят тебе в голову, когда ты слышишь слово "наркоман" или зависимый от наркотиков? Не мог бы ты вспомнить о чувствах, которые ты испытываешь по этому поводу.

2.Какие зависимости и наркотики ты знаешь?

З.Как ты считаешь, почему человек становится наркоманом, курильщиком, алкоголиком?

4.Считаешь ли ты , что такие зависимости, как наркомания, алкоголь, курение или другое играют роль в твоей жизни?

5.Приходят ли тебе в голову вопросы в связи с темой: "Наркомания и наркоманы", которые нам следовало бы обсудить на занятиях?