

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Иркутской области МКУ " Управление  
образования администрации муниципального образования "город**

**Саянск**

**МОУ "СОШ № 5"**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор**

---

Князева А.С.  
приказ №116\5-26-251 ах от  
«30» августа 2024 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Полезные навыки» 5- 9 класс  
АООП с ЗПР**

**г.Саянск 2024 г.**

## Пояснительная записка

Рабочая программа «Полезные навыки» для 5, 6,7,8,9. 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	Л	метапредметные	предметные
<p>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</p> <p>Развитие умений ориентироваться в мире взрослых, занимать активную жизненную позицию, преодолевать трудности</p>	<p>ученик самостоятельно контролировать своё время и управлять им;</p> <p>- ученик научится принимать решения в проблемной ситуации;</p> <p>- ученик получит возможность адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения</p>	<p>ученик получит возможность научиться осуществлять поиск информации с использованием ресурсов Интернета;</p> <p>- ученик получит возможность научиться устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях применительно к</p>	

<p>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.</p>	<p>действия и сравнивать с образцом;</p> <p>- ученик получит возможность владеть основами прогнозирования как предвидения будущих событий;</p> <p>- ученик научится соблюдать требования техники безопасности, гигиены, эргономики и ресурсосбережения при работе с устройствами ИКТ</p>	<p>ситуациям, рассматриваемым в темах данной программы;</p> <p>- ученик научится строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.</p>
--	--	--

## 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 сенок 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. Альшулер 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.