



Российская Федерация
Иркутская область
Муниципальное образование «Братский район»
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Илирская средняя общеобразовательная школа № 1»

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
МКОУ «Илирская СОШ №1»
Протокол № 1
от «29» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
приказ № _____
от « » _____ 2023г.
Директор МКОУ «Илирская СОШ №1»
Ф.И.О. Земскова Т.И.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Полезные навыки»
для обучающихся 5-9 классов

2023г.

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	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	ученик получит возможность научиться осуществлять поиск информации с использованием ресурсов Интернета; - ученик получит возможность научиться устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях применительно к ситуациям,

<p>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>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</p>	<p>рассматриваемым в темах данной программы; - 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 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.		

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		

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		

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		

"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.

Какие зависимости и наркотики ты знаешь?

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

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

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