

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ИРКУТСКОГО РАЙОНА
Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Большеголоустненская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрена и одобрена на
педагогическом совете
МОУ ИРМО «Большеголоустненская
ООШ» протокол № 19 от 30.08.2022г.

Утверждена
приказом № 329 от 30.08.
2022г.

Директор МОУ ИРМО
«Большеголоустненская ООШ»
Л.А. Басалдина - Урюкина



Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Полезные привычки»
(2-4 класс, ПОО)

Большое Голоустное, 2022г.

Содержание:

№п/п		Страница
1.	Пояснительная записка. Актуальность и назначение программы Цели изучения курса внеурочной деятельности «Полезные привычки» Место курса внеурочной деятельности в учебном плане Взаимосвязь с программой воспитания Особенности работы педагога по программе	3-7
2.	Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Полезные привычки»: Личностные результаты; Метапредметные результаты; Предметные результаты.	8
3.	Содержание курса внеурочной деятельности «Полезные привычки».	9
4.	Тематическое планирование.	10-11
5.	Литература, УМК.	12

1. Пояснительная записка.

В настоящее время злоупотребление алкоголем, наркотиками и другими психоактивными веществами приняло характер эпидемии. По данным Всемирной организации здравоохранения, суммарное количество больных с заболеваниями, вызванными приемом различных психоактивных веществ, за исключением курильщиков табака, составляет более 500 млн. человек. В последнее десятилетие для России употребление несовершеннолетними алкоголя, наркотических и других психоактивных веществ превратилось в проблему, представляющую угрозу здоровью населения, экономике страны, социальной сфере и правопорядку. Сегодня проблема наркомании затрагивает около 30 млн. человек, т.е. практически каждого пятого жителя страны. Постоянное ухудшение здоровья, распространение вредных привычек, таких как курение, потребление алкогольных напитков и наркотиков достигло критического уровня и дальнейшее нарастание существующих тенденций может вызвать необратимые последствия.

Происходит неуклонное “омоложение” наркомании. Возраст приобщения к наркотикам снижается до 8-10 лет. Кроме роста числа лиц, злоупотребляющих наркотическими веществами и больных наркоманией, отмечается увеличение объема негативных медико-социальных последствий наркомании. Это возросшая в 7-11 раз смертность, увеличение в десятки раз числа суицидальных попыток, а также сопутствующих наркомании болезней: в первую очередь СПИДа, инфекционных гепатитов, венерических болезней, туберкулеза и других заболеваний. За последние 10 лет число смертей от наркотиков среди детей увеличилось в 42 раза, причем в 65 % случаев причиной смерти является передозировка.

Наркоманию называют “комплексным социо-психо-физиологическим расстройством”. Данная проблема не терпит узковедомственного подхода. Она разрешима только при участии заинтересованных ведомств и широкого круга общественных организаций. Особое внимание должно уделяться обеспечению эффективного межведомственного взаимодействия в решении проблем профилактики наркомании. Работа по первичной профилактике и максимально раннему выявлению наркомании среди учащихся школ будет эффективна, если в ней будут принимать посильное участие те, кто непосредственно отвечает за их воспитание и нравственное развитие: родители, педагоги, классные руководители, воспитатели, психологи, врачи, сотрудники органов внутренних дел.

Конечно, семья остается главным “щитом”, преграждающим дорогу этому злу, но, к сожалению, не всегда может с успехом решить эту проблему. Поэтому нередко единственной и реальной преградой на пути молодого человека к зависимости от психоактивных веществ остается учитель. Именно

он знает о насущных проблемах ребенка, именно в школе существует реальная возможность осуществления целенаправленного и систематического привития навыков здорового образа жизни в процессе обучения и контроля за их усвоением; влияние на уровень притязаний и самооценку учащихся; свободный доступ к семье подростка для анализа и контроля ситуации; возможность привлечения специалистов по профилактике.

С учетом актуальности данной проблемы профилактическая программа «Полезные привычки» разработана для того, чтобы попытаться решить проблему роста употребления психоактивных веществ детьми через самопознание, самовоспитания, повышение уровня жизненной компетентности школьников и выработку навыков здорового образа жизни.

И на осуществление этой идеи должны быть направлены все имеющиеся в школе ресурсы и возможности – техническое оснащение, работа с родителями, повышение квалификации персонала школы по проблеме ПАВ, поддержка программы специализированными органами.

Программа "Полезные привычки" придерживается концепции ранней профилактики аддитивного поведения детской среде, провозглашенной Всемирной организацией Здравоохранения.

Целями первичной профилактической деятельности профилактики злоупотребления ПАВ являются: изменение ценностного отношения детей к ПАВ, формирование личной ответственности за свое поведение, обуславливающие снижение спроса на псих активные вещества в детско-молодежной популяции; сдерживание вовлечения детей в прием ПАВ за счет пропаганды здорового образа жизни, формирования антинаркотических установок и профилактической работы, осуществляемой в школе.

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. «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.

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.

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.

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.
- Содержание программы реализуется посредством воспитательных мероприятий - на классных часах.
- Работать по данной профилактической программе может специалист, имеющий свидетельство (удостоверение, сертификат) или прошедший обучение по работе с данной категорией программ.

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).

Методы обучения по программе «Полезные привычки»

Кооперативное обучение – это метод, когда в небольших группах (от 2 до 8 человек) ученики взаимодействуют, решая общую задачу.

Мозговой штурм используется для стимуляции высказывания детей по теме или вопросу.

Групповая дискуссия – это способ организации совместной деятельности учеников с целью решить групповые задачи или воздействовать на мнения и установки участников в процессе обучения.

Ролевое моделирование осуществляется в форме драматических представлений, ролевых игр, передач, телевизионных шоу и др. в этих видах деятельности дети тренируют социально желательное поведение под руководством учителя.

Упражнения-энергизаторы или подвижные физические групповые игры, оживляющие активность группы.

Формы обучения:

- групповая работа;
- кооперативное обучение;
- мозговой штурм;
- групповая дискуссия;

- ролевое моделирование;
- упражнения – энергизаторы;

Структура занятия:

- форма интерактива (тренинг, ролевая игра, коллаж);
- правило группы;
- упражнения – энергизаторы;
- основное упражнение, использование рабочей тетради;
- вспомогательное упражнение;
- рефлексия;
- обратная связь, выводы.

Знания не оцениваются.

Обратная связь, положительная психологическая атмосфера, анализ уроков обучающимися – важные индикаторы успешности занятия.

2. Планируемые результаты:

Работа по комплексу программы «Полезные привычки» предполагает достижение следующих результатов:

- Полученные знания позволяют детям, почему им нужно заботиться о своем здоровье, соблюдать
- правила здорового образа жизни.
- Дети смогут оценивать свой режим с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и
- корректировать несоответствия.
- Дети научатся управлять своим поведением в различных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими.
- Дети получают знания и навыки связанные с предупреждением возможного приобщения к
- одурманивающим веществам, научатся отказываться от предположений, которые считают опасными.

Обучающиеся должны знать:

о природе, фармакологических свойствах и вредных последствиях употребления психоактивных веществ

о факторах, влияющих на здоровье человека

признаки здорового человека

источники влияния и давления

безопасные интересные способы проведения времени

Уметь:

Делать здоровый выбор

Понимать окружающих и анализировать свои отношения с ними

Принимать рациональные решения

Анализировать собственные качества

Обладать навыками:

Сопротивления давлению и развития личностной и социальной компетентности.

Эффективного общения, взаимодействия с людьми, неагрессивного отстаивания своей позиции и отказа в ситуации давления

Самоконтроля, самооценки

Преодоления стресса, тревоги

Ответственного поведения, снижающего вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ

Преодоления жизненных трудностей в целом

Самовыражения через увлечения, развивающие личность.

3.Содержание курса:

Для каждой возрастной ступени разработаны 9 уроков, 9 часов в год.

Темы бесед:

1. Гигиена. Влияние здоровья на успешную учебную деятельность.
2. Вредные привычки.
3. Двигательная активность. Способы сохранения и укрепление здоровья.
4. Рациональное питание. Полезные и вредные продукты, режим питания.
5. Оказание первой помощи.
6. Основы развития познавательной сферы.
7. Соблюдение прав и обязанностей.
8. Общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях.
9. Полезные привычки на службе человека.

В планах уроков темы повторяются. Это сделано для того, чтобы каждая из них рассматривалась более полно по мере развития учеников, соответствовала возрастному объему их знаний и уровню личностной и социальной компетенции. Планы уроков гибкие. Они позволяют учителю менять, дополнять их содержание для максимального соответствия особенностей класса. Материалы для родителей – информационные буклеты, листовки и т.п. содержат краткую информацию по предупреждению употребления табака, алкоголя и других ПАВ со стороны родителей. Они дополняют и развивают знания и навыки, формируемые учителем на уроках.

4. Тематическое планирование.

Полезные привычки 2-4 классы		
2класс		
1	Вкусы и увлечения	Показать разнообразие вкусов и увлечений
2	Учусь находить новых друзей и интересные занятия	Показать, что у одноклассников можно многому научиться
3	О чем говорят выразительные движения	Познакомить с выразительными движениями как средствами вербального общения
4	Учусь понимать людей	Показать, что эффективное общение предполагает совпадение вербальных и невербальных компонентов общения
5	Опасные и безопасные ситуации	Обсудить опасные и безопасные ситуации
6	Учусь принимать решения в опасных ситуациях	Способствовать рациональному принятию решений
7	Реклама табака и алкоголя	Познакомить с рекламными приемами
8	Правда об алкоголе	Рассказать о действии алкоголя на организм
3 класс		
9	Мой характер	Способствовать анализу детьми собственных личностных качеств
10	Учусь оценивать себя	Разговор о самооценке
11	Учусь взаимодействовать	Способствовать пониманию детьми важности уважительных отношений по взаимодействию с другими
12	Учусь настаивать на своем	Научить настаивать на интересах в неагрессивной форме
13	Я становлюсь увереннее	Способствовать преодолению учениками неуверенности в себе
14	Когда на меня оказывают давление	Объяснить, что давление это одна из форм влияния на людей
15	Курение	Показать вредное влияние табачного дыма на организм и последствия курения
16	Курение	

4 класс		
17	Самоуважение	Способствовать самоуважению детей
18	Привычки	Способствовать анализу своих привычек
19	Дружба	Поговорить о дружбе
20	Дружба	Рассмотреть дружбу и влияние друзей
21	Учусь сопротивляться давлению	Обсудить давление и способы сопротивления давлению
22	Учусь говорить «Нет»	Научить отказываться в опасных ситуациях
23	И снова алкоголь	Повторить информацию об алкоголе и его рекламе
24	Алкоголь в компании	Познакомить с распространенными мотивами и последствиями употребления алкоголя в компании

Список литературы:

1. Полезный выбор. Учебное пособие для 10 и 11 классов по предупреждению употребления наркотиков. Под ред. О.Л. Романовой. – М.: Полимед, 2003.
2. Полезный выбор. Учебное пособие для учителя по предупреждению употребления наркотиков. Под ред. О.Л. Романовой. – М.: Полимед, 2003.
3. Полезный выбор. Тетрадь для родителей по предупреждению употребления наркотиков. Под ред. О.Л. Романовой. – М.: Полимед, 2003.
4. Полезный выбор. Тетрадь для родителей по предупреждению употребления наркотиков. Под ред. О.Л. Романовой. – М.: Полимед, 2003.
5. Теоретические, методологические и практические основы альтернативной употреблению наркотиков активности несовершеннолетних и молодёжи. Под ред. Н.А.Сирота, В.М.Ялтонского. – М. «Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания», 2004.
6. Зарубежный опыт первичной профилактики злоупотребления психоактивными веществами среди несовершеннолетних. Под ред. Л.С. Шпилени, Н.А.Гусева и др – М. «Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания», 2004.
7. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Под ред. М.В.Антроповой, Е.А. Бабенковой и др. – М. «Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания», 2004.
8. 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», 2004.
9. 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», 2004.