

**Управление образования Администрации Новоуральского городского округа
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 41»**

Рассмотрена на Методическом совете
от «27» августа 2024 г.
протокол № 4



Утверждена приказом
директора МАОУ «Гимназия № 41»
от «30» августа 2024 г. № 71

**Приложение к Основной образовательной программе
основного общего образования МАОУ «Гимназия № 41»
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ»**

Возраст обучающихся: 13-16 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Лигостаева А.К.

Новоуральск

2024 г.

Пояснительная записка

Назначение программы - способствовать развитию ценностного отношения детей и молодёжи к здоровому образу жизни, формирование личной ответственности за своё поведение, пропаганда профилактической работы.

Реализация программы заключается в обучении учащихся основам ЗОЖ и профилактике употребления психоактивных веществ с последующим проведением интерактивных занятий для одноклассников и учащихся младших классов с просмотром видео и последующим коллективным обсуждением данных материалов.

Цель программы – формирование основ общей культуры здоровья и здорового образа жизни, изменение стереотипа мышления по отношению к курению, употреблению алкоголя и наркотиков в молодежной среде в пользу понимания того, что это несовместимо с полноценной и здоровой жизнью.

Задачи:

- развитие у подростков позитивных отношений с окружающими, приобретение умения адаптироваться к отрицательным эффектам рекламы, сопротивляться давлению, которое угрожает здоровью и жизни;
- предупреждение употребления психоактивных веществ детьми и подростками;
- обучение учащихся навыкам ответственного поведения в пользу своего здоровья;
- привлечение молодёжи, попавшей в трудную жизненную ситуацию, к занятию общественно значимыми видами деятельности;
- профилактика правонарушений и преступлений, асоциальных явлений в ученической среде.

Сроки реализации программы

Данная программа рассчитана на 1 год и предполагает проведение занятий с детьми среднего школьного возраста.

Формы и методы работы

Групповые и индивидуальные занятия, беседы, мозговые штурмы, коммуникативные тренинги, профилактические мероприятия. Наряду с групповой формой работы, во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям. Ведущей формой организации занятий является практическая деятельность.

Занятие включает в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационный этап предполагает подготовку к работе, теоретическая часть отражает знакомство с необходимой информацией по теме. Практическая часть включает использование тренинговых элементов необходимых для проведения последующих практических занятий.

Формы подведения итогов реализации программы

Контроль знаний и умений учащихся проводится на итоговых практических занятиях для младших классов и одноклассников, а также выступлениях и круглых столах.

Содержание программы

Основы здорового образа жизни. Компоненты культуры здоровья и здорового образа жизни. Правила, направленные на сохранение и укрепление здоровья. Рациональное и здоровое питание. Режим дня и отдыха. Представления о необходимой и достаточной двигательной активности, элементах и привычках, развитие интереса к различным видам спортивных занятий. Профилактика переутомляемости и перенапряжения.

Взаимоотношения с родителями и со взрослыми. Формирование представления об ответственности человека за собственное здоровье. Способы сохранения и укрепления здоровья. Описание ситуаций для обсуждения.

Представления о необходимости бережного и внимательного отношения к близкому человеку.

Формирование представлений о личной ответственности за дружеские отношения, границах этой ответственности. Развитие навыков работы в команде, интереса к коллективной деятельности.

Виды и формы общения. Приемы бесконфликтного общения.

Осознанный выбор поведения, поступков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. Особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка. Как сказать вредной привычке «нет».

Влияние курения на здоровье человека. Негативные социальные последствия курения. Из истории возникновения табакокурения. Статистика о вреде курения. Пассивное курение. Профилактика курения.

Алкоголь – враг здоровья и жизни. Антиалкогольные видеоролики. Алкоголь в культуре народов мира. История трезвости на Руси. Негативные социальные последствия алкоголизма. Профилактика употребления и алкогольной зависимости.

Этапы развития зависимости от наркотиков. Влияния наркосодержащих веществ на здоровье и социальный статус человека. Антинаркотические видеоролики. Химическая зависимость.

Особенности поведения и черты личности тех, кто употребляет алкоголь, наркотики и курит.

Депрессия и способы борьбы с ней. Школа здоровья «Как реагировать на стресс?». Психологические комплексы.

Заболевания, их профилактика и лечение. Зависимость. Болезнь. Лекарства .

Нравственные нормы как гарантии здоровья. Необходимость личной ответственности за употребления ПАВ.

Нравственные нормы как правила поведения. Пути решения конфликтных ситуаций.

Умей сказать: «Нет!» Отказ. Возможность отказа от ПАВ. Школа жизненных навыков. Тренинг безопасного поведения.

Влияние психоактивных веществ на здоровье и социальный статус человека. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.

Признаки телепродукции, разрушающей здоровье. Отношение молодежи к деструктивной продукции средств массовой информации.

Навыки позитивного коммуникативного общения подростков. Эффективное взаимодействие со сверстниками и взрослыми в повседневной жизни в разных ситуациях, взаимодействие в команде и умение оценивать себя, а также поступки и поведение других людей.

Подготовка к проведению практических занятий «Скрытая правда о курении и алкоголе». Просмотр фильмов «Секреты манипуляции. Алкоголь», «Секреты манипуляции. Курение». Методика работы фокус-группы. Подготовка шаблонов и презентаций для выполнения творческих заданий.

Представление итогов профилактической работы общественности. Подготовка информационных, мультимедийных и статистических материалов. Проведение Круглого стола.

Тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Количество часов
1	Здоровый образ жизни и его составляющие.	1
2	Здоровый образ жизни в семье-основа здоровья детей и подростков	1
3	Взаимоотношения с родителями и со взрослыми	1
4	Умение отвечать за себя	1
5	Развитие навыков критического мышления и ответственного поведения	1
6	Виды и формы общения.	1
7	Курить – здоровью вредить.	1
8	Алкоголь – яд	1
9	Наркотизм.	1
10	Токсические вещества.	1
11	Особенности поведения и черты личности тех, кто употребляет алкоголь, наркотики и курит.	1
12	Агрессивность, неуверенное поведение и поведение с уверенностью	1
13	Стресс. Способы борьбы с ним.	1

14	Употребление, злоупотребление, болезнь	1
15	Нравственные нормы как гарантии здоровья. Необходимость личной ответственности за употребления ПАВ.	1
16	Соппротивление давлению со стороны	1
17	Умей сказать “нет!”.	1
18	Признаки телепродукции, разрушающей здоровье. Отношение молодежи к деструктивной продукции средств массовой информации.	1
19	Тренинг коммуникативной компетентности.	1
20	Подготовка к проведению практического занятия «Скрытая правда о курении»	1
21	Подготовка к проведению практического занятия «Скрытая правда о курении»	1
22	Подготовка к проведению практического занятия «Скрытая правда о курении»	1
23	Проведение практического занятия «Скрытая правда о курении» в 7а классе	1
24	Проведение практического занятия «Скрытая о курении» в 7б классе	1
25	Проведение практического занятия «Скрытая правда о курении» в 7в классе	1
26	Проведение практического занятия «Скрытая правда о курении» в 7г классе	1
27	Подготовка к проведению практического занятия «Скрытая правда об алкоголе»	1
28	Подготовка к проведению практического занятия «Скрытая правда об алкоголе»	1
29	Подготовка к проведению практического занятия «Скрытая правда об алкоголе»	1
30	Проведение практического занятия «Скрытая правда об алкоголе» в 7а классе	1
31	Проведение практического занятия «Скрытая правда об алкоголе» в 7б классе	1
32	Проведение практического занятия «Скрытая правда об алкоголе» в 7в классе	1

33	Проведение практического занятия «Скрытая правда об алкоголе» в 7г классе	1
34	Круглый стол по теме: «Мы за здоровый образ жизни»	1
	Всего часов	34

Ожидаемые конечные результаты реализации программы

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Личностные результаты:

- формирование способности к самооценке на основе критериев успешности деятельности;
- развитие личности обучающихся, формирование позитивной аутоидентификации, ценностных ориентаций и установок, исключающих употребление и минимизирующих прием ПАВ, усвоении основных жизненных навыков, необходимых для успешной самореализации и противостояния возможному давлению со стороны потребителей ПАВ.
- реализация творческого потенциала в процессе коллективной деятельности.
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию.
- формирование ценности здорового образа жизни.
- позитивно оценивать свои способности и навыки.

Метапредметные результаты:

регулятивные УУД:

- планировать свои действия с творческой задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели занятия;
- умение самостоятельно контролировать своё время и управлять им.
- умение прилагать волевые усилия и преодолевать трудности.

коммуникативные УУД:

- участвовать в жизни микро - и макросоциума (группы, класса, школы, города, региона и др.);
- уметь слушать и слышать мнение других людей, излагать свои мысли;
- применять знаково-символические и речевые средства для решения коммуникативных задач.
- умение давать определение понятиям, делать умозаключения и выводы.

познавательные УУД:

- использовать знаково-символические средства для решения задач;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников.

Предметные результаты:

- повышение образовательного уровня детей по вопросам здорового образа жизни.
- повышение уровня информированности школьников о формах рискованного поведения.
- уметь применять полученные знания и приобретённый опыт профилактической деятельности при реализации различных проектов для организации содержательного культурного досуга во внеурочной и внешкольной деятельности;
- иметь навыки общения контактности и доброжелательности при решении учебных и творческих задач.

Список литературы

1. «Азбука здоровья: профилактика вредных привычек». Серия «Воспитательная работа». Москва «Глобус». 2005 г.
2. Белогулов С. «Популярно о наркотиках и наркоманиях». Санкт-Петербург, 2000 г.
3. Вострокнутов Н. В. «Антинаркотическая профилактическая работа с несовершеннолетними групп социального риска». Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, Москва, 2004 г.
4. Ерёмин В.А. «Улица – подросток – воспитатель» Москва «Просвещение», 1991 г.
5. Иваницкая Е., Щербакова Т. «Алкоголь, курение, наркотики: как выстроить систему эффективной профилактики». Москва. «Чистые пруды», 2008 г.
6. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей.7-8 классы.-М. ВАКО, 2008.
7. Макеева А.Г. «Внеурочная деятельность. Культура здоровья. 7/8 классы» - М. «Просвещение».2013.
8. Научно-методический центр «Диагностика. Адаптация. Развитие». «Менеджмент в профилактике злоупотребления психоактивными веществами». Москва, 2005 г.
9. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности. М.: Планета, 2011
10. Семёнова И. «Учусь быть здоровым или как стать Неболейкой». Москва, 1994 г.
11. Юдин Г. «Главное чудо света». Москва: Монолог, 1994 г.
12. <http://jdep1.projectharmony.ru>
13. <http://zdd.1september.ru> Газета "Здоровье детей"
14. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru>
15. Лига здоровья нации <http://www.ligazn.ru>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997413

Владелец Великов Андрей Владимирович

Действителен с 08.09.2024 по 08.09.2025