

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Окунайская средняя общеобразовательная школа №1»

Рассмотрено на
заседании
методического
объединения
Руководитель МО
Тюрина Н.И.


Протокол № 1 от
«31» августа 2023
г.

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР Ревва А.В.


«31» августа 2023
г.

«Утверждаю»
Директор школы
Миськова О.В.


Приказ № 1 от
«31» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Полезные навыки» 5-9 кл

5 –9 классы

Программа «Полезные навыки»

Программа является продолжением программы, базирующейся на психосоциальном подходе: развитии личностной и социальной компетентности детей. **Целью «Полезных навыков»** является овладение учащимися 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:

1. Предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке и алкоголе, способствовать увеличению знаний учащихся путем обсуждения проблем, связанных с табаком и алкоголем.
2. Научить детей лучше понимать самих себя и критически относиться к собственному поведению; способствовать стремлению детей понять окружающих и анализировать свои отношения с ними.
3. Научить детей эффективно общаться.
4. Научить детей делать здоровый выбор и принимать ответственные решения.
5. Помочь школе и родителям в предупреждении приобщения детей к табаку, алкоголю и наркотикам.

Для каждого класса разработаны темы по формированию личностной и социальной компетентности, посвященные образу Я, принятию решений и общению.

В 5 классе четыре темы посвящены понятию ПАВ.

В 6 и 7 классах отведено четыре темы представлению о наркотиках.

Среди формируемых поведенческих навыков наиболее важными являются навыки эффективно общения, рационального принятия решений и отказа от опасных для здоровья поступков в ситуациях группового давления. «Полезные навыки» последовательно реализуют современную методологию превентивного обучения, ориентированную на ученика и применяющую методы обучения в группе.

Структура «Полезных навыков» построена по типу спирали: по мере обучения повторяющиеся темы усложняются и развиваются.

Планируемые результаты освоения программы «Полезные навыки»

является формированием следующих умений:

- Определять и высказывать правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по социальному направлению «Полезные навыки» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку

деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

3. Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.

Слушать и понимать речь других.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях

5 класс

Планируемые результаты освоения программы

В результате изучения курса обучающиеся получат возможность:

- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения;
- узнать об инструкциях и правилах прочтения;
- научиться различать рискованные ситуации и избегать их;
- определять связь поступков и решений;
- объяснять шаги принятия решений;
- узнать об опасностях употребления вредных веществ;
- узнать о факторах, влияющих на здоровье;
- получить представление об признаках здорового человека

Примерное содержание программы Тема 1. Введение в курс (3 часа).

Формы и методы работы в группе, цели изучения данного курса. Упражнения на групповое сплочение.

Тема 2. Я и мои поступки (3 часа).

Положительный образ Я. Образ Я – система представлений о самом себе. Самооценка и самовоспитание. Самовоспитание – развитие личности ребенка и выполнение защитных функций в неблагоприятных условиях социальной среды.

Тема 3. Ответственность (4 часа).

Ответственность – качество личности, определяющее социальную зрелость подростка. Эгоизм. Принятие решений.

Тема 4. Что такое психоактивное вещество? (4 часа)

ПАВ – это вещество, влияющее на работу мозга. Наркотики – запрещенные законом ПАВ. Ингалянты – аэрозоли, чистящие вещества и бензин, пары которых вдыхают.

Тема 5. Кто и почему употребляет психоактивные вещества? (3 часа)

Эффект – последствие действия или поступка. Альтернатива – выбор из нескольких возможных действий или поступков. Передозировка – отравление ПАВ, иногда приводящее к смерти. Принятие решений.

Тема 6. Правила безопасного поведения. (7 часов)

Инструкции – правила безопасного использования чего-либо. Принятие решений.

Тема 7. Давление, влияние, ситуации... (5 часов).

Доверие – уверенность, или вера в то, что тебе говорят правду. Убеждать – уговаривать, заставлять поверить. Уверенность – моя визитка. Как преодолеть стеснительность. Навыки уверенного поведения.

Тема 8. Мое здоровье (5 часов).

Физическое здоровье – это сильное, крепкое тело человека. Умственное здоровье – это ум и сила духа человека. Социальное здоровье – это благополучие человека и умение ладить со окружающими. Наркоман – человек, употребляющий наркотики или большой наркоманией.

Учебно-тематический план (5 класс)

| № | Тема | Количество часов теоретических занятий | Количество часов практических занятий |
|---|--|--|---------------------------------------|
| 1 | Введение в курс | 3 | |
| 2 | Я и мои поступки | 1 | 2 |
| 3 | Ответственность | 2 | 2 |
| 4 | Что такое психоактивное вещество? | 2 | 2 |
| 5 | Кто и почему употребляет психоактивные вещества? | 2 | 1 |
| 6 | Правила безопасного поведения | 2 | 5 |
| 7 | Давление, влияние, ситуации... | 2 | 3 |
| 8 | Мое здоровье | 2 | 3 |
| | Итого | 16 | 18 |
| | | | 34 |

6 класс

Планируемые результаты освоения программы

В результате изучения курса обучающиеся получат возможность:

- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения;
- научиться преодолевать тревожность;
- научиться побеждать беспокойство;
- приобрести навыки позитивного общения
- объяснять шаги принятия решений;
- узнать о опасностях манипулирования;
- узнать о четырех видах поведения;
- узнать, как противостоять давлению.

Примерное содержание программы

Тема 1. Темперамент и характер (4 часов).

Темперамент – совокупность индивидуальных особенностей личности. Типы темперамента. Интроверт, экстраверт. Тест – опросник Айзенка.

Тема 2. Беспокойство и тревожность (5 часов).

Признаки беспокойства. Признаки тревожности. Способы преодоления тревожности.

Тема 3. Правила общения (8 часов)

Как начать разговор? Как поддержать и завершить разговор? Методика изучения потребностей в

общении. Приёмы вступления в разговор, правила и способы поддержки и завершения разговора?

Тема 4. Манипулирование (5 часов)

Манипулирование – это получение чего-либо хитростью. Манипулирование и давление. Принятие решений.

Тема 5. Учитесь властвовать собой (7 часов).

Методы снятия стресса. Как вести себя в конфликтной ситуации.

Тема 6. Правда и ложь о наркотиках (5 часов).

Миф – недостоверная информация, заблуждение, выдумка. Вперед к здоровью. Употребление ПАВ - безответственное поведение, опасное для здоровья и жизни человека. Принятие решений.

Учебно-тематический план (6 класс)

| № | Тема | Количество часов теоретических занятий | Количество часов практических занятий |
|---|----------------------------|--|---------------------------------------|
| 1 | Темперамент и характер | 3 | 1 |
| 2 | Беспокойство и тревожность | 2 | 3 |
| 3 | Правила общения | 3 | 5 |
| 4 | Манипулирование | 2 | 3 |
| 5 | Учитель властвовать собой | 3 | 4 |
| 6 | Правда и ложь о наркотиках | 2 | 3 |
| | Итого | 15 | 19 |
| | | | 34 |

7

класс

Планируемые результаты освоения программы

В результате изучения курса обучающиеся получат возможность:

- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения;
- научиться оценивать поступки сверстников в своей;
- приобрести навыки позитивного общения
- объяснять шаги принятия решений;
- учиться преодолевать стеснительность;
- узнать, как избежать зависимости.

Примерное содержание программы Тема 1. Я и мои поступки (5 часов)

Образ Я- это система представлений человека о себе. Достоинства и недостатки. Положительный образ Я.

Тема 2. Самооценка и самовоспитание (6 часов)

Самооценка – оценка себя. Самооценка заниженная, завышенная, адекватная (реалистичная).

Самоанализ – это когда человек разбирает, оценивает свои переживания, поступки, внешность, черты характера. Самовоспитание – изменение себя к лучшему. Самовоспитание – развитие личности ребенка и выполнение защитных функций в неблагоприятных условиях социальной среды. Шаг достижения цели. Проект самовоспитания.

Тема 3. Как преодолеть стеснительность (4 часа)

Способы начать разговор с сверстником противоположного пола. Compliment – приятные слова. Навыки эффективного общения.

Тема 4. Ответственность (4 часа)

Ответственность – качество личности, определяющее социальную зрелость подростка. Эгоизм – предпочтение личных интересов интересам других людей. Ответственность перед кем-то. Ответственность за кого-то. Принятие решений.

Тема 5. Зависимость или свобода. (4 часа)

Формирование зависимости. Зависимые состояния. Что такое зависимость, почему она возникает. Правда и ложь о наркотиках. Принятие решений. Личностные качества, помогающие преодолеть сложные ситуации, дающие возможность контролировать свое состояние.

Тема 6. Интернет-зависимость (4 часа)

Чем опасна компьютерная зависимость. Негативное влияние компьютерной зависимости на человека, пути выхода. Опасности общения в сети. Правила безопасного поведения в социальных сетях. Как уйти от нежелательного общения.

Тема 7. Вперед к здоровью (7 часов). Образовательное событие, направленное на формирование ценности ЗОЖ.

Учебно-тематический план (7 класс)

| № | Тема | Количество часов теоретич. занятий | Количество часов практ. занятий |
|---|--------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| 1 | Я и мои поступки | 2 | 3 |
| 2 | Самооценка и самовоспитание | 3 | 3 |
| 3 | Как преодолеть стеснительность | 2 | 2 |
| 4 | Ответственность | 2 | 2 |
| 5 | Зависимость или свобода. | 2 | 2 |
| 6 | Интернет-зависимость | 2 | 2 |
| 7 | Вперед к здоровью | 3 | 4 |
| | Итого | 16 | 18 |
| | | | 34 |

8

класс

Планируемые результаты освоения программы

В результате изучения курса обучающиеся получат возможность:

- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения;
- приобрести навыки невербального общения;
- объяснять шаги принятия решений;
- узнать о безопасности заражения СПИДом;
- учиться неагрессивно отстаиванию своего мнения.

Примерное содержание программы Тема 1. Мои ценности (4 часа)

Ценность – предмет, явление, идея, важная для человека. Ранжирование ценностей. Ценность – хорошее здоровье. Ценности определяют жизненные цели, средства для их достижения и поведение людей.

Тема 2. Красота и здоровье (5 часов)

Эталон красоты. Мода и красота. Здоровье и красота. Представление человека о красоте может зависеть от мнения окружающих. Принятие решений.

Тема 3. Возраст, доверие и независимость (4 часа)

Доверие – уверенность в чьей-либо добросовестности, искренности и правдивости чувств. Независимость – самостоятельности, свобода, отсутствие подчинения.

Возрастающая независимость предполагает ответственность. Принятие решений.

Тема 4. Мои настроение и общение с людьми (6 часов)

Настроение – сравнительно постоянный (положительный или отрицательный) чувственный (эмоциональный) фон внутренней жизни человека. Вербальное общение. Невербальное общение. Язык невербального общения, язык тела. Изучение настроения. Анализ своих навыков общения, навыков сопротивления давлению.

Тема 5. Тренинг навыков невербального общения (4 часа)

Невербальные компоненты общения: поза, мимика, взгляд, жесты, тон голоса. Выполнение заданий по инструкции.

Тема 6. Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения (4 часа).

Четыре вида поведения: пассивное, агрессивное, неагрессивное отстаивание своего мнения, манипулирование. Правила неагрессивного отстаивания своего мнения: вербальные и невербальные навыки. Ролевая игра.

Тема 7. Развлечения в компании (4 часа)

Видыразвлеченийвкампанииподростков.Решениеситуаций.

Тема8.ВИЧ/СПИД(3часа).

Вирус иммунодефицита. СПИД. Антитела. Внешние признаки больного СПИДом. СиндромыВИЧинфекции. ВыявлениеВИЧинфекции. ПутипередачиВИЧинфекции.

Учебно-тематическийплан(8класс)

| № | Тема | Количествочасов теоретическихзанятий | Количествочасов практическихзанятий |
|---|---|--------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 | Моиценности | 2 | 2 |
| 2 | Красотаиздоровье | 2 | 3 |
| 3 | Возраст,довериеи независимость | 2 | 2 |
| 4 | Моенастроениеиобщениес людьми | 2 | 4 |
| 5 | Тренингнавыковневербального общения | 1 | 3 |
| 6 | Тренингнеагрессивного отстаиваниясвоегомнения | 1 | 3 |
| 7 | Развлечениявкампании | 2 | 2 |
| 8 | ВИЧ/СПИД | 2 | 1 |
| | Итого | 14 | 20 |
| | | | 34 |

9 класс

Планируемырезультатыосвоенияпрограммы

Врезультатеизучениякурсаобучающиесяполучатвозможность:

- приобрестинавыкикооперативногообучения,навыкиобщения;
- приобрестинавыкипреодоленияконфликта;
- объяснятьшагипринятиярешений;
- узнатьовидахнасилияиспособахизбежатьситуации;
- узнатьоправилахбезопасногоповедения,чтобынезаразитьсяВИЧинфекцией.

Примерное содержание программыТема1.Моя внешность(5часов).

Возрастныеестественныеизменениявнешностичеловека.Искусственныеспособыизменения внешности (макияж, пирсинг, татуировка).Имидж.

Тема2. Чувства,которыепереживаем(5 часов).

Эмоции и чувства. Варианты завершения ситуаций. Способы выражения отрицательныхчувств: подавление, агрессивное выражение, конструктивное выражение. Способыпреодоления отрицательных чувств: глубокое дыхание, переговоры, принесениеизвинений, конструктивное предложение, уход, избегание отрицательных чувств, юмор,вымещение отрицательных чувств, замещение отрицательных чувств физическойактивностью, поиск совета, понимания, сочувствия, профессиональная помощь. Принятиерешений.

Тема3.Какпреодолетьконфликт?(4часа).

Способы преодоления конфликтов. Конструктивное разрешение конфликтов. Что такоеконфликт, консенсус, компромисс? Избегание конфликта. Приспособление. Причинывозникновенияконфликтов.

Тема4.Насилие(4часа).

Видынасилия:физическое,психологическое(эмоциональное),сексуальное.Способы избеганиянасилия.Анализинформационногопродукта(телепередач,сайтов)напредметналичияразныхвидов насилия.

Тема 5. Близкие отношения и риск (4 часа).

Чувства, характерные для близких людей. Способы выражения чувств.

Эмоциональный, социальный, физический риск в близких отношениях.

Тема 6. Рискованное поведение и ВИЧ (4 часа).

Как заражаются ВИЧ? Пути передачи ВИЧ-инфекции. Как нельзя заразиться ВИЧ?

Уязвимость

больного ВИЧ. Решение ситуаций. Правила безопасного поведения.

Тема 7. Индивидуальный проект «Я выбираю ЗОЖ» (7 часов)

Учебно-тематический план (9 класс)

| № | Тема | Количество часов теоретических занятий | Количество часов практических занятий |
|---|---------------------------------------|--|---------------------------------------|
| 1 | Моя внешность | 2 | 3 |
| 2 | Чувства, которые мы переживаем | 2 | 3 |
| 3 | Как преодолеть конфликт? | 2 | 2 |
| 4 | Насилие | 2 | 2 |
| 5 | Близкие отношения и риск | 2 | 2 |
| 6 | Рискованное поведение и ВИЧ | 2 | 2 |
| 7 | Индивидуальный проект «Я выбираю ЗОЖ» | 3 | 4 |
| | Итого | 15 | 18 |