**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя школа с.Песь»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Морозова М.Н.  Приказ №76-од  от «31» августа 2023 г. |

**Превентивная профилактическая программа**

**для обучающихся 1 – 11 классов**

Программа «Полезные привычки» для учащихся 1-4 классов

Программа «Полезные навыки» для учащихся 5-9 классов

Программа «Полезный выбор» для учащихся 10-11 классов

**с.Песь** **2023 г.**

**Программа «Полезные привычки» для учащихся 1-4 классов**

**Пояснительная записка**

Программа составлена на основе авторской программы под редакцией О.Л.Романовой «Полезные привычки» и направлена на предупреждение приобщения учащихся к употреблению табака и алкоголя (в перспективе – предупреждение приобщения к наркотикам) и формирование бережного отношения к своему здоровью. Разработанные уроки ориентированы на формирование личностной и социальной компетенции, посвящены образу Я, принятию решений и общению.

***Цель*** программы: овладение учащимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, а также формирование здоровых ценностных установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ (ПАВ) и обеспечивающих физическое и психическое здоровье.

***Задачи*** курса: 

1. Предоставить учащимся объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке и алкоголе; способствовать увеличению знаний учащегося путем обсуждения проблем, связанных с алкоголем и курением. 
2. Сформировать у обучающихся отношение к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности. 
3. Выработать умения и навыки сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения. 
4. Научить детей понимать самих себя и критически относиться к собственному поведению; способствовать стремлению детей понять окружающих и анализировать свои отношения с ними. 
5. Сформировать у учащихся умения и навыки эффективного общения. 
6. Закрепить гигиенические навыки и привычки. 
7. Помочь школе и родителям в предупреждении приобщения учащихся начальной школы к табаку и алкоголю.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В результате освоения учебного предмета будут формироваться *личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

В сфере ***личностных универсальных учебных действий*** будут формироваться внутренняя позиция обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

В сфере ***регулятивных универсальных учебных действий*** учащиеся будут овладевать всеми типами учебных действий, направленных на организацию своей работы в образовательном учреждении и вне его, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать её реализацию (в том числе во внутреннем плане), контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

***Регулятивные УУД***:

– определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;

– проговаривать последовательность действий на занятии;

– учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с методическими материалами;

– учиться работать по предложенному педагогом плану.

Средством формирования регулятивных УУД служат технология продуктивного чтения и проблемно-диалогическая технология.

В сфере ***познавательных универсальных учебных действий*** учащиеся будут учиться воспринимать и анализировать сообщения и важнейшие их компоненты — тексты, использовать знаково-символические средства, в том числе будут учиться действиям моделирования, а также широким спектром логических действий и операций, включая общие приёмы решения задач.

***Познавательные УУД:***

– находить ответы на вопросы в тексте, иллюстрациях методических материалов;

– делать выводы в результате совместной работы класса и педагога;

– преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты.

Средством формирования познавательных УУД служат тексты и их методический аппарат, обеспечивающие формирование функциональной грамотности (первичных навыков работы с информацией).

В сфере ***коммуникативных универсальных учебных действий*** дети приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию, отображать предметное содержание и условия деятельности в сообщениях, важнейшими компонентами которых являются тексты.

***Коммуникативные УУД:***

– оформлять свои мысли в устной и письменной форме (на уровне предложения или небольшого текста);

– слушать и понимать речь других;

– договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;

– учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

**Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу**

**к концу 1-го года обучения**

В результате изучения курса обучающиеся получат возможность:

• приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения;

• сравнивать признаки людей, находя сходство и различия;

• узнать о богатстве родной культуры;

• показывать связь культуры семьи с культурой народа;

• критически относиться к употреблению табака, алкоголя;

• определять связь поступков и решений;

• объяснять шаги принятия решений;

• узнать о факторах, влияющих на здоровье;

• получить представление о признаках здорового человека;

• получить представление о том, что лекарства могут оказаться полезными и вредными;

• узнать, что пассивное курение вредно для здоровья;

• научиться делать здоровый выбор в ситуации пассивного курения.

**Примерное содержание программы 1 класс**

**Тема 1.** Я - неповторимый человек (1 час).

Цель: Формирование положительного образа Я. Показать детям уникальность каждого ученика. Познакомить с понятием «неповторимость человека».

Практикум. Выставка рисунков «Мой портрет». Газета «Портрет нашего класса»

**Тема 2.** Культура моей страны и Я (1 час)

Цель: показать детям уникальность культуры, к которой они принадлежат, и древние корни здорового образа жизни, познакомить с понятием «культура».

Форма работы: беседа с детьми о нашей стране с богатыми культурными памятниками, историей и традициями народа на основе русских народных сказок, пословиц, поговорок, загадок, песен.

**Тема 3.** Чувства (1 час)

Понятие «чувства». Представление о различных чувствах людей и возможности управлять ими. Чувствами важно управлять, управлению чувствами можно научиться.

Практикум. Дети анализируют чувства по картинкам, по описанию сказочных героев.

**Тема 4.** О чем говорят чувства (1 час)

Способы предупреждения и преодоления отрицательных чувств. Связь чувств с желаниями, последствиями поступков. Приемы саморегуляции по снижению страха и тревоги.

Практикум.Ученики изображают выбранные ситуации, моделируют героев, обращают внимания на чувства. Приводят подобные истории из своего опыта.

**Тема 5.** Множество решений (1 час)

Алгоритм принятия решений. Поступки каждого человека и его отношения с людьми зависят от принимаемых им решений. Принимая решение, важно думать о последствиях.

Цели: Показать ученикам многообразие принимаемых людьми решений, связь поступков и решений, шаги принятия решений. Познакомить с понятием «Решение». Обсудить несколько проблемных ситуаций и разные варианты решений, их последствия.

Форма работы: работа в парах, дети делятся о трудных и важных решениях, которые они принимали. Практикум. Памятка «Шаги принятия решений». Газета «Шаги решения и его последствия».

**Тема 6.** Решения и здоровье (1 час)

Принятие решений. Соблюдение правил безопасности, здоровая пища, занятия спортом, умение преодолевать неприятные чувства, отсутствие вредных привычек укрепляют здоровье.

Цель: способствовать формированию у детей отношения к здоровью как к ценности. Показать детям факторы, влияющие на здоровье. Дать детям представление о признаках здорового человека. Объяснить, что значит ответственное поведение в отношении здоровья.

Практикум. Методика «ранжирование ценностей».

**Тема 7.** Нужные и ненужные тебе лекарства (1 час).

В зависимости от ситуации, лекарства могут быть нужными и ненужными; дети не должны принимать лекарства сами и пробовать незнакомые лекарства.

Цель: познакомить с понятиями «лекарство», «яд». Дать детям представление о том, что лекарства могут оказаться полезными и вредными, в зависимости от ситуации. Объяснить, что дети не должны принимать лекарство самостоятельно и брать лекарства у незнакомых людей.

Практикум. Обсуждаются различные ситуации, когда дети принимали лекарства. Составляют памятку «Если ты заболел...».

**Тема 8.** Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор (1 час).

Табачный дым является ядом, он содержит много ядовитых веществ, вредных для здоровья. Чем вредно пассивное курение? Что можно сделать, чтобы избежать пассивное курение? (пассивное курение вредно для здоровья; дети могут попросить взрослого не курить в их присутствии или отойти от курильщика; если кто - то при тебе курить, значит, он/а заставляет и тебя пассивно курить)

Цель: познакомить с понятием «пассивное курение», дать детям сведения о вреде пассивного курения. Научить детей делать здоровый выбор в ситуации пассивного курения.

Практикум. Памятка «Пассивное курение: учись делать здоровый выбор». Плакат «Пассивное курение: учись делать здоровый выбор».

**Учебно - тематический план (1 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** |
| 1 | Я - неповторимый человек | 1 |
| 2 | Культура моей страны и Я | 1 |
| 3 | Чувства | 1 |
| 4 | О чем говорят чувства | 1 |
| 5 | Множество решений | 1 |
| 6 | Решения и здоровье | 1 |
| 7 | Нужные и ненужные тебе лекарства | 1 |
| 8 | Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор | 1 |
|  | **ИТОГО** | **8** |

**Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу**

**к концу 2-го года обучения**

В результате изучения курса обучающиеся получат возможность:

• рассказывать о своих вкусах и увлечениях;

• перечислять здоровые увлечения;

• узнавать новое об одноклассниках и находить друзей по интересам;

• тренироваться в невербальном общении;

• научиться использовать вербальные и невербальные компоненты общения для понимания сообщения;

• определять безопасные ситуации и опасные ситуации;

• говорить о разных вариантах решения проблемных ситуаций и их последствиях;

• узнать о вреде сигарет и алкоголя; • приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения.

**Примерное содержание программы**

**Тема 1.** Вкусы и увлечения (1 час).

Положительный образ Я. Здоровые увлечения, переходя в привычки, укрепляют организм человека.

Цель: Познакомить с понятиями «Твои вкусы. Твои увлечения», показать разнообразие вкусов и увлечений учеников класса.

Практикум. Выставка творческих работ в классе «Мир моих увлечений»

**Тема 2.** Учусь находить новых друзей и интересные занятия (1 час).

Положительный образ Я. Важность сочетания интересов и упорного труда

Цель: показать, что у одноклассников можно многому научиться. Дать детям возможность узнать что-то новое об одноклассниках. Помочь найти друзей по интересам.

Форма работы: рассказ и презентация учеников о своих коллекциях, поделках, дополнительных занятиях, увлечениях.

Практикум. Коллаж «Мои друзья и мои интересные занятия».

**Тема 3.** О чем говорят выразительные движения (1 час).

Выразительные движения - важный способ общения, говорят о чувствах и настроении человека и его отношении к собеседнику.

Цель: Познакомить детей с выразительными движениями как невербальными средствами общения. Познакомить с понятиями «Общение. Выразительные движения».

Практикум. План наблюдения «Мое настроение в школе, дома, с друзьями, с одноклассниками». Самоанализ «Экран настроения в школе»

**Тема 4.** Учусь понимать людей (1 час).

Несоответствие выразительных движений и слов собеседника, создает трудности в общении, заставляет усомниться в правдивости сказанного.

Цель: показать, что эффективное общение предполагает сочетание вербальных и невербальных компонентов сообщения. Познакомить с понятием «Учусь понимать человека».

Практикум. Памятка «Учусь понимать людей». Правила нашего класса.

**Тема 5.** Опасные и безопасные ситуации (1 час).

Принятие решений. Обсудить с детьми опасные и безопасные ситуации. Познакомить с понятием «Опасность». Предлагаем детям вспомнить ситуацию, где тебе угрожала опасность. Просим перечислить людей, которые могут помочь, но к ним надо вовремя обратиться. Просим детей объяснить смысл пословиц: «Опасение - половина спасения», «Берегись бед, пока их нет». Отрабатывается навык «Шаги принятия решения». Дети делают вывод, что опасные ситуации можно предупредить.

Практикум. Памятка «Шаги принятия решений». Газета «Они тебе помогут».

**Тема 6.** Учусь принимать решения в опасных ситуациях (1 час).

Опасные ситуации для здоровья, варианты решения проблемных ситуаций и их последствиях. Каждая проблема может иметь несколько решений. Важно научить находить решение, которое не наносит вреда здоровью, и принимать ответственный вариант решения, например, не пробовать курить.

Практикум. Самоанализ «Я знаю опасные ситуации». Коллективный творческий проект «Опасные и безопасные ситуации для здоровья».

**Тема 7.** Компьютер и друг и враг (1 час).

Польза и вред компьютера. Компьютер нужен человеку для жизни в современном мире; долгое времяпровождение за компьютером может повредить здоровью. Вредное воздействие компьютера на человека. Правила безопасного поведения во время работы на компьютере. Гимнастика на снятия физического утомления. Основные игровые жанры компьютерных игр. Распределение игр на три группы - развивающие, интеллектуальные, развлекательные. Самая главная опасность, которую представляют компьютерные игры - это возникновение игровой зависимости; компьютерные игры не должны занимать все свободное время человека, они также не должны провоцировать его на жестокость, развивать в нем агрессию и озлобленность.

Практикум. Памятка по использованию компьютерных игр.

**Тема 8.** Правда об алкоголе. Реклама табака и алкоголя (1 час).

Цель: ознакомить учеников с рекламными приемами. Обсудить цель рекламы, поговорить о рекламе сигарет и алкоголя. Беседа о рекламе и наших поступках связанных с ней. Познакомить с понятиями «Потребитель. Прием. Рекламный прием». Подведите учеников к заключению, что цель рекламы - продать товар, реклама преувеличивает хорошие свойства товара, а также скрывает плохие, чтобы товар лучше покупался. Эффекты алкоголя. Действие алкоголя на организм. Алкоголь затормаживает работу организма. Алкоголь содержится в пиве, вине, шампанском и водке. Дети должны всегда говорить «нет», если им предлагают алкоголь. По - настоящему веселиться лучше без алкоголя.

Практикум. Памятка «Правда об алкоголе». Антиреклама алкоголя.

**Учебно - тематический план (2 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** |
| 1 | Вкусы и увлечения | 1 |
| 2 | Учусь находить новых друзей и интересные занятия | 1 |
| 3 | О чем говорят выразительные движения | 1 |
| 4 | Учусь понимать людей | 1 |
| 5 | Опасные и безопасные ситуации | 1 |
| 6 | Учусь принимать решения в опасных ситуациях | 1 |
| 7 | Компьютер и друг и враг | 1 |
| 8 | Правда об алкоголе. Реклама табака и алкоголя | 1 |
|  | **ИТОГО** | **8** |

**Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу**

**к концу 3-го года обучения**

В результате изучения курса обучающиеся получат возможность:

• узнать о внешности и чертах характера людей;

• получить представление о самооценке;

• научиться оценивать себя;

• узнать о роли уважительных отношений во взаимодействии;

• научиться отстаивать свои интересы в неагрессивной форме;

• узнать о способах неагрессивного отстаивания своей позиции;

• получить представление о возможности отказа в ситуации давления;

• научиться преодолению неуверенности в себе;

• узнать о вредном влиянии курения на здоровье;

• научиться использовать безопасные и интересные способы проводить время;

• приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения.

**Примерное содержание программы**

**Тема 1.** Мой характер (1 час).

Положительный образ Я. Каждый человек обладает уникальным набором черт характера и внешности. Работая над собой, мы совершенствуемся, изменяем свои черты.

Цель: способствовать анализу детьми собственных качеств. Поговорить с детьми о внешности и чертах характера своих и других людей.

Практикум. Самоанализ внешности и черт характера.

**Тема 2.** Учусь оценивать себя сам (1 час).

Положительный образ Я. Способы развития избранных качеств.

Цель: дать обучающимся представление о самооценке и предоставить возможность оценить себя. Познакомить с понятиями «Самооценка. Заниженная самооценка. Завышенная самооценка. Реалистичная самооценка».

Практикум. Результаты исследования по методике «Самооценка» учащихся. Коллективный творческий проект «Идеальный портрет ученика 3 класса (самооценка)».

**Тема 3.** Учусь взаимодействовать (1 час).

Роль уважительных отношений во взаимодействии, смысл правила «Относись к другим людям так, как тебе хочется, чтобы они относились к тебе». Чтобы успешно взаимодействовать друг с другом, нужно вести себя неагрессивно.

Цель: способствовать пониманию детьми важности уважительных отношений во взаимодействии.

Практикум. Копилка игр на перемене в школе и на улице «Игры для детей». Памятка «Неагрессивное поведение».

**Тема 4.** Учусь настаивать на своем (1час).

За спокойным выражением в конфликтной ситуации стоит самоуважение, уверенность в себе и своей правоте, уважение партнера по взаимодействию. Приемы неагрессивного отстаивания своего мнения, успешного отказа в ситуации давления.

Цель: научить детей отстаивать свои интересы в неагрессивной форме. Дать представление о возможности отказа в ситуации давления. Познакомить с понятиями «Давление одного человека на другого. Пассивное поведение. Агрессивное поведение. Неагрессивное отстаивание своего мнения».

Практикум. Тренинг эффективного взаимодействия.

**Тема 5.** Я в мире информации. Компьютерная зависимость (1 час).

Понятие «информация» и определением своего места в ней. Многообразие форм и видов информации. Разные источники информации и правильная ее передача. Человеку в современном мире необходимо ориентироваться в информации; научиться слышать, видеть и воспринимать нужную информацию, ее использовать. Что такое компьютерная зависимость и чем она опасна?. Негативное влияние компьютерной зависимости на человека, пути выхода. Причины и признаки компьютерной зависимости. Реальный мир намного интереснее виртуального; зависимый от компьютера человек теряет здоровье, друзей, становится одиноким.

Практикум. Путеводитель «Я в мире информации». Плакат «Свобода и зависимость».

**Тема 6.** Когда на меня оказывают давление (1 час).

Давление - одна из форм влияния на людей. Влияние может иметь положительные и отрицательные последствия. В ситуации давления следует самостоятельно принимать решения. Влияние, которое оказывают на нас другие люди, может быть полезным и вредным; если нас заставляют сделать что- то, не объяснив, зачем это нужно, то такое влияние называется давлением, мы должны сопротивляться давлению.

Практикум. Самоанализ «Положительное и отрицательное влияние». Правила сопротивления давлению.

**Тема 7.** Курение (1 час).

Влияние табачного дыма на организм. Курение табака вредно для здоровья; курение может привести к излишним тратам денег, конфликтам с некурящими людьми, пожарам; курение и спорт несовместимы.

Практикум. Коллаж «Портрет курильщика». Конкурс плакатов «Конфета вместо сигареты».

**Тема 8.** Я становлюсь увереннее (1 час).

Признаки уверенного человека. Неуверенность в себе и ее причины и способы преодоления. Рациональное принятие решений помогает избежать ошибок.

Цель: способствовать преодолению учениками неуверенности в себе.

Практикум. Коллаж «Портрет уверенного человека (внешние признаки)»/ модель «уверенного человека» (внешность и черты характера).

**Учебно - тематический план (3 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** |
| 1 | Мой характер | 1 |
| 2 | Учусь оценивать себя сам | 1 |
| 3 | Учусь взаимодействовать | 1 |
| 4 | Учусь настаивать на своем | 1 |
| 5 | Я в мире информации. Компьютерная зависимость | 1 |
| 6 | Когда на меня оказывают давление | 1 |
| 7 | Курение | 1 |
| 8 | Я становлюсь увереннее | 1 |
|  | **ИТОГО** | **8** |

**Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу**

**к концу 4-го года обучения**

В результате изучения курса обучающиеся получат возможность:

• узнать о качествах, достойных уважения;

• научиться анализировать своих привычек учениками;

• узнать о привычках, укрепляющих здоровье;

• узнать о важных для дружбы условий, качеств и связи дружбы и социального здоровья;

• познакомиться с видами давления;

• узнать способы сопротивления давлению;

• познакомиться с формами отказа от табака и алкоголя;

• приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения.

**Примерное содержание программы**

**Тема 1.** Самоуважение (1 час).

Положительный образ Я. Качества личности, достойные уважения

Цель: способствовать самоуважению детей.

Практикум. Выставка рисунков «Дерево моих достижений». Коллективный творческий проект «Дерево достижений нашего класса».

**Тема 2.** Привычки (1 час).

Положительный образ Я. Привычки, укрепляющие здоровье. Поговорка «Привычка - вторая натура». Вредные и полезные привычки. Лучший способ избавиться от вредной привычки- её не приобретать.

Цель: способность анализу своих привычек учениками.

Практикум. Самоанализ «Мои привычки». Личный план «Шаги избавления от плохой привычки»

**Тема 3.** Дружба (1 час).

Понятие дружбы. Важные для дружбы качества. Связь дружбы и социального здоровья. Смысл поговорки «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты», «С кем поведешься, от того и наберешься». Выводы: Дружбу можно создавать, укреплять, разрушить. Дружба зависит от наших качеств и качеств наших друзей.

Практикум. Копилка пословиц о дружбе и друзьях/ Фотогазета «Портрет дружного класса»/ Памятка «Настоявшего друга»/ Законопроект «Правила настоящей дружбы».

**Тема 4.** Учусь сопротивляться давлению (1 час).

Давление и способы сопротивления давлению. Виды давления. Способы отказа и сопротивления давлению. Выводы: давление на человека могут оказать по - разному; необходимо сопротивляться давлению; чтобы успешно сопротивляться давлению, надо самостоятельно решить, как поступать в каждом случае.

Практикум. Памятка «Виды давления, способ отказа». Памятка «Способы сопротивлению давлению».

**Тема 5.** Учусь говорить «нет» (1 час).

Необходимость формирования навыка, позволяющего с честью выходить из опасных для здоровья ситуаций и выбирать ответственные способы поведения. Анализ ситуаций, когда предлагают попробовать алкоголь и сигареты, способы отказа на практике.

Цель: научить отказываться в опасных ситуациях. Показать ученикам ситуации, в которых отказ - единственный способ ответственного поведения. Познакомить с формами отказа от табака и алкоголя.

Практикум. Памятка «Учусь говорить «нет» в опасных ситуациях» (эффективные способы отказа).

**Тема 6.** И снова алкоголь. Алкоголь в компании (1 час).

Информация об алкоголе и его рекламе. Миф и правда об алкоголе: не все, что говорят об алкоголе разные люди и реклама, правда; реклама алкоголя умалчивает о его вреде для здоровья. Распространенные мотивы и последствия употребления алкоголя в компании и причины отказа. Употребление алкоголя подростками в компании приводит к отрицательным последствиям.

Практикум. Копилка загадок, пословиц об алкоголе. Антиреклама алкоголя. Копилка игр в компании. Коллективный творческий проект «Планета здоровья (ЗОЖ)».

**Тема 7.** Безопасный Интернет (1 час).

Интернет и его влиянии на человека. Положительные и отрицательные стороны Интернета. Интернет может быть прекрасным и полезным средством для обучения, отдыха и общения с друзьями. Интернет может быть опасным.

Цель: обсудить с детьми опасности, подстерегающие их в Интернете. Обсудить с детьми, как можно избежать этих опасностей. Практикум. Предупреждающие знаки по безопасному поведению в Интернете.

**Тема 8.** Учусь контролировать свои желания (1 час).

Различные желания людей и возможности контролировать их. Связь желаний с последствиями поступков Выработка правил связанных с контролем своих желаний. Желание — это оружие, с помощью которого ребенок начинает воспитывать себя сам.

Практикум. Презентация «Цветок желаний». Памятка «Научись управлять своими желаниями».

**Учебно - тематический план (4 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** |
| 1 | Самоуважение | 1 |
| 2 | Привычки | 1 |
| 3 | Дружба | 1 |
| 4 | Учусь сопротивляться давлению | 1 |
| 5 | Учусь говорить «нет» | 1 |
| 6 | И снова алкоголь. Алкоголь в компании | 1 |
| 7 | Безопасный Интернет | 1 |
| 8 | Учусь контролировать свои желания (компьютер, телефон и т.д.) | 1 |
|  | **ИТОГО** | **8** |

**Программа «Полезные навыки» для учащихся 5-9 классов**

**Пояснительная записка**

Данная программа «Полезные навыки» для учащихся 5-9 классов разработана на основе авторской программы «Полезные привычки» (авторы: Т.Б. Гречаная, Л.Ю. Иванова и Л.С. Колесова под редакцией О.Л. Романовой), рекомендованной Министерством образования и науки РФ и является адаптированной.

***Целью*** программы «Полезные навыки» 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. Учить детей лучше понимать самих себя и критически относиться к собственному поведению; способствовать стремлению детей понять окружающих и анализировать свои отношения с ними, учить бесконфликтно общаться.
3. Учить детей делать здоровый выбор и принимать ответственные решения.
4. Формировать негативное отношение к ПАВ у подростков.

Содержание уроков в «Полезных навыках» развивается по спирали. Параллельно с ростом, развитием, увеличением объема школьных знаний ребенка одни и те же темы расширяются и усложняются, а установки и поведенческие навыки усиливаются и шлифуются.

**Планируемые результаты освоения программы**

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования: 

***личностные результаты*** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности; 

***метапредметные результаты*** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные); 

***предметные результаты*** — освоенный обучающимися опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по социальному направлению «Полезные навыки» является формирование следующих умений: 

1. Определять и высказывать правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
2. 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).

1. ***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.
2. ***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 о признаках здорового человека.

**Примерное содержание программы**

**Тема 1.** Введение в курс (1 час). Формы и методы работы в группе, цели изучения данного курса. Упражнения на групповое сплочение.

**Тема 2.** Я и мои поступки (1 час). 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 (1час). Ответственность – качество личности, определяющее социальную зрелость подростка. Эгоизм. Принятие решений.

**Тема 4.** Что такое психоактивное вещество? (1 час) 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? (1 час) 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. (1 час) Инструкции – правила безопасного использования чего-либо. Принятие решений.

**Тема 7.** Давление, влияние, ситуации… (1 час). 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 (1 час). Физическое здоровье – это сильное, крепкое тело человека. Умственное здоровье – это ум и сила духа человека. Социальное здоровье – это благополучие человека и умение ладить с окружающими. Наркоман – человек, употребляющий наркотики или больной наркоманией.

**Учебно - тематический план (5 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** |
| 1 | Введение в курс | 1 |
| 2 | Я и мои поступки | 1 |
| 3 | Ответственность | 1 |
| 4 | Что такое психоактивное вещество? | 1 |
| 5 | Кто и почему употребляет психоактивные вещества? | 1 |
| 6 | Правила безопасного поведения | 1 |
| 7 | Давление, влияние, ситуации… | 1 |
| 8 | Мое здоровье | 1 |
|  | **ИТОГО** | **8** |

**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 об опасностях манипулирования;

• узнать о четырех видах поведения;

• узнать, как противостоять давлению.

**Примерное содержание программы**

**Тема 1.** Темперамент и характер (1 час). Темперамент-совокупность индивидуальных особенностей личности. Типы темперамента. Интроверт, экстраверт. Тест – опросник Айзенка.

**Тема 2.** Беспокойство и тревожность (2 час). Признаки беспокойства. Признаки тревожности. Способы преодоления тревожности.

**Тема 3.** Правила общения. (2 часа) Как начать разговор? Как поддержать и завершать разговор? Методика изучения потребности в общении. Приёмы вступления в разговор правила и способы поддержки и завершения разговора?

**Тема 4.** Манипулирование (1 час) Манипулирование – это получение чего-либо хитростью. Манипулирование и давление. Принятие решений.

**Тема 5.** Учитесь властвовать собой (1 час). Методы снятия стресса. Как вести себя в конфликтной ситуации.

**Тема 6.** Правда и ложь о наркотиках (1 час). 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** |
| 1 | Темперамент и характер | 1 |
| 2 | Беспокойство и тревожность | 2 |
| 3 | Правила общения | 2 |
| 4 | Манипулирование | 1 |
| 5 | Учитесь властвовать собой | 1 |
| 6 | Правда и ложь о наркотиках | 1 |
|  | **ИТОГО** | **8** |

**7 класс**

**Планируемые результаты освоения программы**

В результате изучения курса обучающиеся получат возможность:

• приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения;

• научиться оценивать поступки сверстников и свои;

• приобрести навыки позитивного общения;

• объяснять шаги принятия решений;

• учиться преодолевать стеснительность;

• узнать, как избежать зависимости.

**Примерное содержание программы**

**Тема 1.** Я и мои поступки (1 час) Образ Я- это система представлений человека о себе. Достоинства и недостатки. Положительный образ Я.

**Тема 2.** Самооценка и самовоспитание (2 часа) 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. Шаги достижения цели. Проект самовоспитания.

**Тема 3.** Как преодолеть стеснительность (1 час) Способы начать разговор со сверстником противоположного пола. Комплимент – приятные слова. Навыки эффективного общения.

**Тема 4.** Ответственность (1 час) 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. (1 час) Формирование зависимости. Зависимые состояния. Что такое зависимость, почему она возникает. Правда и ложь о наркотиках. Принятие решений. Личностные качества, помогающие преодолевать сложные ситуации, дающие возможность контролировать свое состояние.

**Тема 6.** Интернет-зависимость (1 час) 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 (1 час). Образовательное событие, направленное на формирование ценности ЗОЖ.

**Учебно - тематический план (7 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** |
| 1 | Я и мои поступки | 1 |
| 2 | Самооценка и самовоспитание | 2 |
| 3 | Как преодолеть стеснительность | 1 |
| 4 | Ответственность | 1 |
| 5 | Зависимость или свобода | 1 |
| 6 | Интернет-зависимость | 1 |
| 7 | Вперед к здоровью | 1 |
|  | **ИТОГО** | **8** |

**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 об опасностях заражения СПИДом;

• учиться неагрессивному отстаиванию своего мнения.

**Примерное содержание программы**

**Тема 1.** Мои ценности (1 час) 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 (1 час) 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 (1 час) Доверие – уверенность в чьей-либо добросовестности, искренности и правидьности чувств. Независимость – самостоятельности, свобода, отсутствие подчинения. Возрастающая независимость предполагает ответственность. Принятие решений.

**Тема 4.** Мое настроение и общение с людьми (1 час) Настроение – сравнительно постоянный (положительный или отрицательный) чувственный (эмоциональный) фон внутринней 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 (1 час) Невербальные компоненты общения: поза, мимика, взгляд, жесты, тон голоса. Выполнение заданий по инструкции.

**Тема 6.** Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения (1 час). 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 кампании (1 час) Виды развлечений в кампании подростков. Решение ситуаций.

**Тема 8.** ВИЧ/СПИД (1 час). Вирус иммунодефицита. СПИД. Антитела. Внешние признаки больного СПИДом. Синдромы ВИЧ инфекции. Выявление ВИЧ инфекции. Пути передачи ВИЧ инфекции.

**Учебно - тематический план (8 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** |
| 1 | Мои ценности | 1 |
| 2 | Красота и здоровье | 1 |
| 3 | Возраст, доверие и независимость | 1 |
| 4 | Мое настроение и общение с людьми | 1 |
| 5 | Тренинг навыков невербального общения | 1 |
| 6 | Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения | 1 |
| 7 | Развлечения в кампании | 1 |
| 8 | ВИЧ/ СПИД | 1 |
|  | **ИТОГО** | **8** |

**9 класс**

**Планируемые результаты освоения программы**

В результате изучения курса обучающиеся получат возможность:

• приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения;

• приобрести навыки преодоления конфликта;

• объяснять шаги принятия решений;

• узнать о видах насилия и способах избежать ситуации;

• узнать о правилах безопасного поведения, чтобы не заразиться ВИЧ инфекцией.

**Примерное содержание программы**

**Тема 1.** Моя внешность (1 час). Возрастные естественные изменения внешности человека. Искусственные способы изменения внешности (макияж, пирсинг, татуировка). Имидж.

**Тема 2.** Чувства, которые мы переживаем (1 час). Эмоции и чувства. Варианты завершения ситуаций. Способы выражения отрицательных чувств: подавление, агрессивное выражение, конструктивное выражение. Способы преодоления отрицательных чувств: глубокое дыхание, переговоры, принесение извинений, конструктивное предложение, уход, избежание отрицательных чувств, юмор, вымещение отрицательных чувств, замещение отрицательных чувств физической активностью, поиск совета, понимания, сочувствия, профессиональная помощь. Принятие решений.

**Тема 3.** Как преодолеть конфликт? (1 час). Способы преодоления конфликтов. Конструктивное разрешение конфликтов. Что такое конфликт, консенсунс, компромисс? Избежание конфликта. Приспособление. Причины возникновения конфликтов.

**Тема 4.** Насилие (1 час). Виды насилия: физическое, психологическое (эмоциональное), сексуальное. Способы избежания насилия. Анализ информационного продукта (телепередач, сайтов) на предмет наличия разных видов насилия.

**Тема 5.** Близкие отношения и риск (1 час). Чувства, характеррые для близких людей. Способы выражения чувств. Эмоциональный, социальный, физический риск в близких отношениях.

**Тема 6.** Рискованное поведение и ВИЧ (2 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» (1 час).

**Учебно - тематический план (9 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** |
| 1 | Моя внешность | 1 |
| 2 | Чувства, которые мы переживаем | 1 |
| 3 | Как преодолеть конфликт? | 1 |
| 4 | Насилие | 1 |
| 5 | Близкие отношения и риск | 1 |
| 6 | Рискованное поведение и ВИЧ | 2 |
| 7 | Индивидуальный проект | 1 |
|  | **ИТОГО** | **8** |

**Программа «Полезный выбор» для учащихся 10-11 классов**

**Пояснительная записка**

Программа курса внеурочной деятельности по профилактике употребления табака, алкоголя детьми, других психоактивных веществ – «Полезный выбор», авторы: Колесова Л., Романова О.Л. ориентирована на 10-11 классы.

Программа «Полезный выбор» является продолжением программы курса «Полезные навыки» и придерживается концепции профилактики аддиктивного поведения, провозглашенной Всемирной организацией Здравоохранения. Отличительной чертой программы является акцент на формирование полезного выбора из множества.

Программа направлена на формирование следующих навыков и свойств личности:

- положительного образа Я школьника;

- навыков принятия ответственных решений и эффективного общения;

- навыков сопротивления давлению средств массовой информации и сверстников;

- навыков личностной и социальной компетентности.

***Целью*** данной программы является формирование личной ответственности старшеклассников за свои поступки и здоровье.

***Задачи*** курса:

- расширение представления об инфекциях, передающихся половым путём, сексуальном насилии и связи употребления алкоголя, наркотиков с преступлениями;

- формирование отрицательного отношения к ПАВ;

- формирование поведенческих навыков ответственного поведения в потенциально опасных ситуациях;

- формирование положительного образа «Я» подростка.

Данный программа имеет прикладное и общеобразовательное значение, способствует развитию критического мышления, использует ряд межпредметных связей, прежде всего с биологией, основами безопасности жизнедеятельности и обществознанием.

**Требования к знаниям и умениям:**

Обучающиеся должны ***знать***:

* влияние социальных стереотипов на употребление ПАВ;
* признаки ИПП, меры профилактики;
* проблемы дискриминации и насилия в современном обществе;
* связь между употреблением ПАВ и преступностью;
* осознавать собственные потребности;
* положительные и отрицательные стороны собственного выбора;
* стили семейного воспитания;
* собственные профессиональные предпочтения.

Обучающиеся должны ***уметь***:

* ценить и сохранять своё здоровье и здоровье окружающих;
* преодолевать социальные стереотипы;
* оказывать сопротивление давлению сверстников;
* составлять резюме;
* работать с источниками информации о вакансиях
* правильно вести себя на собеседовании;
* отстаивать собственную точку зрения;
* анализировать социальные ситуации;
* делать обоснованный выбор;
* нести ответственность за принятое решение
* преодолевать жизненные трудности.

***Ожидаемые результаты*** реализации программы:

1. Повышение уровня воспитанности и правового воспитания обучающихся.
2. Поддержание благоприятной эмоциональной психологической атмосферы в образовательном учреждении.
3. Проявление навыков ЗОЖ в повседневной практической деятельности обучающихся.

**Примерное содержание программы**

**10 класс**

**Тема 1.** «Всё меняется». Подростковый период. Перемены. План. Планирование. Ресурсы.

**Тема 2.** «Потребности». Потребность. Качество жизни. Здоровье.

**Тема 3.** «Семья». Семья. Брак. Права и обязанности в семье. Функции семьи. Социальная роль члена семьи.

**Тема 4.** «Отношения с родителями». Стили родительского воспитания.

**Тема 5.** «Как выбрать профессию». Самоопределение. Профессия. Специальность. Должность. Пути достижения профессионального успеха. Безработица – фактор риска употребления ПАВ.

**Тема 6.** «Куда пойти учиться». Профильное обучение. Учебные заведения. Вступительные экзамены.

**Тема 7.** «Инфекции, передающиеся половым путём». ИПП. Пути передачи ИПП. Профилактика ИПП.

**Тема 8.** «Тестирование на ВИЧ». Анонимное тестирование. Конфиденциальное тестирование. Врачебное консультирование.

**Учебно - тематический план (10 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** |
| 1 | Всё меняется | 1 |
| 2 | Потребности | 1 |
| 3 | Семья | 1 |
| 4 | Отношения с родителями | 1 |
| 5 | Как выбрать профессию | 1 |
| 6 | Куда пойти учиться | 1 |
| 7 | Инфекции, передающиеся половым путём | 1 |
| 8 | Тестирование на ВИЧ |  |
|  | **ИТОГО** | **8** |

**Примерное содержание программы**

**11 класс**

**Тема 1.** «Как искать работу». Вакансия. Поиск информации о работе.

**Тема 2.** «Резюме». Резюме. Цель резюме. Структура резюме.

**Тема 3.** «Собеседование». Собеседование. Цель собеседования. Невербальные признаки поведения. Внешний вид. Поведение. Вежливость в разговоре. Навыки эффективного общения.

**Тема 4.** «Социальные стереотипы». Социальный стереотип. Типичные социальные стереотипы мужского и женского поведения. Влияние СМИ на формирование стереотипа. Социальные стереотипы и проблемы употребления ПАВ. Роль социальных стереотипов.

**Тема 5.** «Дискриминация, сила, власть». Дискриминация. Привилегия. Санкционирование. Социальные группы в обществе. Социальная обусловленность отношений власти.

**Тема 6.** «Свидания». Насилие. Ревность. Жестокость. Влияние ПАВ на сексуальную активность.

**Тема 7.** «Это должен знать каждый (часть 1)». Секс. «Золотое правило секса». Изнасилование. Правила личной безопасности.

**Тема 8.** «Это должен знать каждый (часть 2)». Предвестники криминального будущего человека. Учреждения экстренной помощи. Телефоны служб спасения.

**Учебно - тематический план (11 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** |
| 1 | Как искать работу | 1 |
| 2 | Резюме | 1 |
| 3 | Собеседование | 1 |
| 4 | Социальные стереотипы | 1 |
| 5 | Дискриминация, сила, власть | 1 |
| 6 | Свидания | 1 |
| 7 | Это должен знать каждый | 1 |
| 8 | Это должен знать каждый | 1 |
|  | **ИТОГО** | **8** |

**Учебно-методическое обеспечение курса:**

1. Учебное пособие для начальной школы по предупреждению употребления детьми табака и алкоголя. Рабочая тетрадь «Полезные привычки» 1-4 класс;
2. Учебное пособие для начальной школы по предупреждению употребления детьми табака и алкоголя. «Полезные привычки» Пособие для учителя, автор О.Л. Романова;
3. Учебное пособие для начальной школы по предупреждению употребления детьми табака и алкоголя «Полезные привычки». Методические рекомендации для учителя «Полезные расчеты, или Как оценить эффективность превентивного обучения» автор О.Л. Романова.
4. Романова О. Л «Учебное пособие для средней школы по предупреждению употребления ингалянтов и наркотиков «Полезные навыки». -М., 2001
5. Полезный выбор. Учебное пособие для 10 и 11 классов по предупреждению употребления наркотиков. Под ред. О.Л. Романовой. - М.: Полимед, 2003.
6. Полезный выбор. Учебное пособие для учителя по предупреждению употребления наркотиков. Под ред. О.Л. Романовой. - М.: Полимед, 2003.