

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 38
с углубленным изучением отдельных предметов»
г. Барнаула Алтайского края
656010, г. Барнаул, ул. П. Сухова, 11, тел./факс 567-747, email:
moy_sosh_38@mail.ru

Принята на заседании педагогического совета протокол №1 от 25.08.2023	Утверждена Директор школы _____ Васин Е.В. Приказ №112-р от 25.08.2023
--	---

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Полезные навыки»**

Возраст обучающихся – 11 лет

Срок реализации – 1 год

Автор-составитель:
Малахова Н.Н.,
Педагог-психолог

г. Барнаул, 2023

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Полезные навыки» для 5-х классов

Пояснительная записка

Программа "Полезные навыки" придерживается концепции ранней профилактики аддиктивного поведения детской среде, провозглашенной Всемирной организацией Здравоохранения

Целями первичной профилактической деятельности профилактики злоупотребления ПАВ в являются: изменение ценностного отношения детей к ПАВ, формирование личной ответственности за свое поведение, обуславливающие снижение спроса на психоактивные вещества в детскомолодежной популяции; сдерживание вовлечения детей в прием ПАВ за счет пропаганды здорового образа жизни, формирования антинаркотических установок и профилактической работы, осуществляемой сотрудниками образовательных учреждений. Образовательная профилактическая программа «Полезные навыки» предполагает реализацию целей первичной профилактики в образовательном учреждении.

Программа «Полезные навыки» 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.

Превентивная программа «Полезные навыки» направлена на приобретение обучающимися соответствующих знаний, которые способствуют формированию у них здоровых установок и навыков ответственного поведения.

Учебный комплект дифференцирован по возрастам обучающихся. Программа построена на принципах интерактивного обучения, т.е. для ее внедрения и успешной работы педагогические работники образовательного учреждения должны овладеть групповыми методами работы.

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 5- 9 –классов к табаку и алкоголю.

Школьная программа по профилактике употребления табака, алкоголя детьми, других психоактивных веществ – «Полезные навыки», ориентирована на 5-9 классы. Составлена на основе материалов «Полезные навыки», разработанными сотрудниками «Проекта ХОУП».

На реализацию программы отводится 17 часов в учебный год в каждом классе.

При проведении занятий курса используются следующие **формы и методы работы**: психологические игры, игровые профессиональные упражнения, самоописание,

групповая дискуссия, использование конструктивной обратной связи.

Формы занятий – рассказ, беседа, практика, ролевая игра, тренинг, тестирование, анкетирование.

Содержание курса внеурочной деятельности

1 год обучения - 5 класс (17 часов)

Раздел 1. Соблюдай безопасность. (3 часа). Информационная безопасность. Трудные ситуации научат меня. Вредные навыки их избегание

Раздел 2. Самопознание и саморазвитие. (6 часов). Познавая себя, познаешь других. Я и мои колючки. Что такое пятый класс. Зачем человеку занятия психологией? Кто я, какой я? Мои цели.

Раздел 3. Мои навыки. (3 часа). Мои навыки. Я могу. Мои жизненные навыки

Раздел 4. Я в мире других. (5 часов). Я не одинок в этом мире. Мир эмоций. Тревожность. Общение . Конфликты в классе и вне его. Давление, влияние, ситуации.

Планируемые результаты:

Обучающиеся должны знать: о природе, фармакологических свойствах и вредных последствиях употребления психо-активных 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

Тематическое планирование:

№	Раздел	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Количество во академи- ческих часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
5 класс				
1	Раздел 1. Соблюдай безопасность	соблюдения правил безопасного поведения; ознакомление с нормами и правилами жизни в обществе	3	https://uchitel.club/events/sobytiya-primery-i-postupki-detskiy-lager-kak-instrument-razvitiya-lich/ https://rosuchebnik.ru/material/kak-zashchititsya-ot-finansovykh-moshennikov/
2	Раздел 2. Самопознание и саморазвитие	ознакомление с формами выражения эмоций, чувств; настойчивость в преодолении трудностей, стремление доводить работу до конца, развивают произвольность, умение следовать инструкции	6	https://pedsovet.su/load/191
3	Раздел 3. Мои навыки	воспитывает самостоятельность, инициативность, организованность, ответственность, развивает рефлексию, самоконтроль, способствует адекватности самооценки	3	https://rosuchebnik.ru/material/zozh-dlya-vsekh-kak-prevratit-shkolnye-zanyatiya-v-poleznye-praktiki/
4	Раздел 4. Я в мире других	коммуникативные УУД – социального взаимодействия: сотрудничать в процессе учебной деятельности, оказывать помощь товарищам и принимать их помощь, следить за ходом	5	https://rosuchebnik.ru/material/velikaya-druzhba-vechnaya-druzhba/ https://uchitel.club/events/for

		совместной работы и направлять ее в нужное русло		mirovanie-sotsialnoy-otvetstvennosti-u-mladshikh-shkolnikov-program/

