|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Руководитель МС  \_\_\_\_\_\_\_\_/И.А. Тримасова/  Протокол № 7\_ от  «31» « августа» 2022 г. | УТВЕРЖДАЮ  МОУ «Ульканская средняя  общеобразовательная  школа №2»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/И.П. Русанова/  Приказ № 190 от  «1 » «сентября» 2022 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ПО СОЦИАЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ**

**«ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ»**

***Сосновской Надежды Николаевны***

**Аннотация к программе**

Данная рабочая программа «Полезные привычки» предназначена для обучающихся 5-9 классов и составлена на основе профилактической программы «Полезные привычки» под редакцией Т.Б. Гречанной, Л.И. Ивановой соответствует требованиям ФГОС и реализуется в рамках социального направления внеурочной деятельности.

Программа рекомендована Министерством образования РФ, в соответствии с Федеральными Государственными стандартами второго поколения и учебным планом образовательного учреждения.

Программа «Полезная привычки» является важнейшей частью учебно-воспитательного процесса в начальной школе. Состояние здоровья школьников внушает обоснованную тревогу и требует принятия срочных мер по охране и укреплению здоровья в процессе обучения. Высокая интенсивность учебного процесса не позволяет в должной мере учесть индивидуальные особенности ребенка и, таким образом, приводит к высокой заболеваемости детей, нервно-психическим нарушениям, снижению сопротивляемости заболеваниям, утомляемости, перенапряжению, а значит и к снижению качества обучения. В связи с этим программа «Полезные привычки» направлена на укрепление здоровья учащихся и предполагает овладение детьми навыка «здорового образа жизни».

Возраст первой пробы табака и алкоголя совпадает с периодом обучения в

**Данная программа «Полезные привычки» 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. Составлена на основе примерных программ основного общего образования в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами. Программа состоит из 34 занятий в год в 5-9 классах.

**Целью программы** «Полезные привычки»-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 веществ ПАВ.

**Задачи:**

Предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке и алкоголе; способствовать увеличению знаний учащихся 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 бесконфликтно общаться.

Учить детей делать здоровый выбор и принимать ответственные решения.

Формировать негативное отношение к ПАВ у подростков

Помочь школе и родителям в предупреждениях приобщения учащихся 5-9 классов к табаку и алкоголю.

**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 привычки»** является формирование 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 привычки» - 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.

1. ***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.

**Содержание программы.**

**1.Вводный урок.**

Проходит знакомство с учениками.

**2. «Я – неповторимый человек».**

Показать уникальность каждого ученика, самопознание.

Данный раздел позволяет усвоить детям ценность здоровья, способы его укрепления, знакомит с понятием «режим дня», его особенностями, практической направленностью и реальной пользой для здоровья, помогает ребенку составить свой режим дня и придерживаться его в дальнейшем.

Дети также знакомятся со способами закаливания, активного отдыха. Важное значение имеет усвоение детьми комплексов физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме рабочего дня. Происходит переосмысливание значения уроков физической культуры, как одного из важнейших способов укрепления здоровья.

Главным аспектом этого раздела является формирование у детей сознательного желания быть здоровым. Необходимо, чтобы дети уяснили, что заботится о своем здоровье, прежде всего, должен сам человек.

**3. Анализ ситуаций « Как правильно понимать чувства».**

Установка: эмоции и чувства можно регулировать

Чувства. О чем говорят чувства. Эмоции человека. Какие эмоции мы переживаем. Как можно выражать эмоции.

Цель: дать представление о различных чувствах людей и возможности управления ими, показать способы предупреждения и преодоления отрицательных чувств

Задачи:

1. Привлечь внимание к факту многообразия чувств

2. Объяснить, что неприятных чувств можно избежать

3. Показать связь чувств с желаниями, ожиданиями, последствиями поступков

4. Объяснить, что для преодоления неприятных чувств есть специальные приемы

Понятия: чувства, эмоции, желания, ожидания, поступки, правила.

**4. Тренинг «Достоинство человека как личности».**

**Цель:** создание условий для формирования у учащихся осознанной потребности в   самопознании, саморазвитии в и  самоопределения.

**Задачи:** Организовать деятельность, способствующую:

- выявлению тенденции нравственного развития учащихся;

- осмыслению понятия «человек – личность»;

- развитию потребности к самоанализу;

- расширению представлений о себе, определению важных сторон своей личности;

- осознанию значимости определения ценностных приоритетов, жизненных целей.

**5. Решение и здоровье.**

Установка: здоровье зависит от ответственного поведения

Значение здоровья для жизни человека. Связь успешности обучения, труда со здоровьем. Активность. Бодрость. Утренняя гимнастика. Сопротивляемость организма заболеваниям. Ответственное поведение в отношении здоровья

Цель: способствовать формированию у детей отношения к здоровью как к ценности

Задачи:

1. показать факторы влияющие на здоровье

2. дать представление о признаках здорового человека

3. объяснить понятие ответственного поведения в отношении здоровья

**6.** **Нужные и ненужные тебе лекарства.**

Польза и вред лекарств. Понятия «лекарство» и «яд». Недопустимость самостоятельного употребления лекарств и незнакомых веществ, принятия лекарств и других веществ от незнакомых людей.

**7. Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор.**

Вред пассивного курения. Правила поведения в ситуации пассивного курения.

**8. Игра « Смотри, думай, решай».**

Направлена на то чтобы дети могли прежде чем принять какое то решение обдумать его.

**9. Тренинг «Конфликты и как их разрешить».**

Цель: профилактика бесконфликтного поведения среди обучающихся 1-4 классов.

Задачи:

- актуализировать знаний, обучающихся о конфликте;

- ознакомление эффективными вариантами общения;

- выработка навыков быстрого реагирования на конфликтную ситуацию;

- формирование умения находить взаимопонимание с людьми;

- отработка навыков бесконфликтного поведения.

**10. Тест « Твоё здоровье».**

Тест проводится для того что бы узнать на сколько хорошо дети следят за своим здоровьем.

**11. Учусь принимать решения в опасных ситуациях.**

Способность рациональному принятию решений.

**12. Тренинг «Связь успешности обучения, труда со здоровьем».**

**13.** **Беседа «Личная гигиена».**

Цель:

- Ознакомление ребят с понятием «гигиена».

- Выяснение предметов личной гигиены.

- Пополнение словарного запаса, его активизация.

- Развитие мышления.

- Воспитание дисциплины в классе, прилежания.

- Воспитание чистоплотности.

- Развитие умения пользоваться средствами личной гигиены.

**14. Игра « Смотри. Думай. Решай».**

Направлена на то чтобы дети могли прежде чем принять какое то решение обдумать его.

**15. Табак и алкоголь.**

Воздействие табака и алкоголя на организм человека.

**16. Тренинг «Учусь понимать людей».**

Совпадение /несовпадение вербальных и невербальных компонентов общения. Важность совпадения вербальных и невербальных компонентов общения для понимания сообщения. Искренность и правдивость общения.

**17. Беседа  « Полезно - вредно».**

 Продолжить формирование ответственного отношения к своему здоровью.

**18. Что такое самооценка. Учусь оценивать себя.**

Самооценка. Заниженная, завышенная и реалистичная самооценка. Реалистичная самооценка – важное условие развития ученика. Различные способы изменить качества характера в нужную сторону.

**19. Итоговое занятие. Игра «Пойми меня».**

**20. « Я – неповторимый человек».**

Установка: уникальность - это ценность

Я - неповторимый человек. Способы общения. Что такое общение. Способы общения между людьми.

Цель: показать уникальность каждого ученика

Задачи:

1. сравнить признаки людей, находя сходства и различия

2. объяснить что такое "уникальность"

Понятия: Уникальность, ценность, заботливое отношение к себе и другим, как к ценности.

**21. Культура моей страны и я.**

Установка: употребление табака и алкоголя - это нездоровый образ жизни

Культура моей страны. Праздники. Моя любимая книга

Цель: показать уникальность культуры и древние корни здорового образа жизни

Задачи:

1. напомнить о богатстве родной культуры;

2. показать связь культуры семьи с культурой народа;

Понятия: культура, традиция, здоровье.

**22. Тренинг «Секреты общения».**

Показать, что эффективное общение предполагает совпадение вербальных и невербальных компонентов общения способы эффективного общения.

**23. Тренинг «Множество решений».**

Установка: решения следует принимать осознанно

Принятие решений. Поступки человека и его отношения с людьми. Мир вокруг нас. Вредные и полезные привычки

Цель: показать многообразие принимаемых людьми решений

Задачи:

1. показать связь поступков и решений.

2. объяснить шаги принятия решений.

**24. Беседа. Опасные и безопасные ситуации.**

Установка: следует соблюдать осторожность в опасных ситуациях

Здоровье. Зависимость от психоактивных веществ. Умение противостоять групповому давлению.

Цель: обсудить опасные и безопасные ситуации

Задачи:

1. обсудить безопасные ситуации

2. обсудить опасные ситуации

**25. Тренинг. Защити себя от болезней и травм.**

Цель:

- формировать представление о здоровье как одной из ценностей человеческой жизни,

- рассмотреть факторы, влияющие на здоровье человека.

Задачи:

- Прививать положительное отношение к правильному и полезному питанию.

- Развивать и поддерживать интерес к режиму дня, физической культуре и спорту.

- Продолжать формировать представления детей о гигиене своего тела.

- Расширение и закрепление знаний о собственной безопасности

(переутомление, плохое самочувствие, стресс, ушибы, травмы).

**26. Тренинг «О чем говорят выразительные движения».**

Выразительные движения, как невербальное средство общения. Позы, жесты, мимика – важный способ общения. Использование невербальных средств общения с целью повышения эффективности общения.

**27. Беседа. Что такое самооценка. Учусь оценивать себя.**

Самооценка. Заниженная, завышенная и реалистичная самооценка. Реалистичная самооценка – важное условие развития ученика. Различные способы изменить качества характера в нужную сторону.

**28. Тренинг «Множество решений»**

Многообразие принимаемых людьми решений критическое мышление и креативность.

**29. Тренинг «Мой характер».**

Цели тренинга:

- формирование качеств самоанализа поступков с точки зрения норм общественного поведения,

- развитие устной речи учащихся и коммуникативных навыков,

- коррекция поведения и мышления,

- обогащение речи учащихся за счет слов,

- обозначающих различные качества характера.

**30. Беседа «Я становлюсь увереннее».**

цель тренинга:

Обучение навыкам уверенного поведения, сформировать хороший психологический климат с помощью сотрудничества и взаимопомощи.

Задачи:

- жить радостно и ярко воплощать в жизнь свои мечты.

- способствовать познанию своих положительных и отрицательных качеств

- сплотить коллектив

- снять напряжение и чувство тревоги

**31. Тренинг «Когда на меня оказывают давление».**

Давление – одна из форм влияния на людей. Источники влияния и давления. Давление сверстников. Положительные и отрицательные последствия влияния окружающих. Самостоятельное принятие решений в ситуации давления. Сопротивление давлению.

**32. Беседа на тему «Самоуважение».**

**Цели:**дать представление о принципах, на которых основано уважение к себе и к другим, и об элементах, из которых складывается внешняя сторона самоуважения; обосновать право любого человека на самоуважение и уважение со стороны окружающих: обучить простейшим приемам формирования адекватного поведения.

**33. Учусь говорить «нет».**

Ситуации, в которых отказ – единственный способ ответственного поведения. Формы отказа от табака и алкоголя. Эффективные способы отказа.

**34. Итоговое занятие. Игра «Пойми меня».**