**Аннотация к программе**

Данная рабочая программа «Полезные привычки» предназначена для обучающихся 1-4-х классов начальной школы и составлена на основе профилактической программы «Полезные привычки» под редакцией Т.Б. Гречаной, Л. И.Ивановой (издательство Москва "Просвещение 2012г) 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 «Полезные 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 ребёнка 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 начальной школе, с возрастом распространенность употребления психоактивных веществ среди друзей и давление на подростков возрастают. Несмотря на знания о вреде психоактивных веществ для здоровья, неодобрение их употребления с возрасом ослабевает. Опрос учителей и родителей показал, что потребность в превентивном обучении высока.

Программа «Полезные привычки» воплотила в себе современный научный подход к превентивному обучению школьников, она не только предоставляет детям необходимые по возрасту знания о табак и алкоголе, но и формирует здоровые установки и ответственное поведение. Хотя «Полезные привычки» рассчитаны на учащихся начальной школы и сосредоточены на предупреждении приобщения к употреблению широко распространенных табака и алкоголя, их долговременная задача - предупреждение приобщения к наркотикам.

Для учителей начальной школы «Полезные привычки» послужат важным источником объективной информации и комплекса упражнений для развития личностной и социальной компетенции.

***Цель*программы** «Полезные привычки» - овладение учащимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, а также формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других ПАВ.

***Задачи:***

Предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке и алкоголе; способствовать увеличению знаний учащегося путем обсуждения проблем, связанных с алкоголем и курением.

Учить детей понимать самих себя и критически относиться к собственному поведению; способствовать стремлению детей понять окружающих и анализировать свои отношения с ними.

Учить детей эффективно общаться.

Помочь школе и родителям в предупреждениях приобщения учащихся начальной школы к табаку и алкоголю.

1. **Ожидаемый результат.**

Программа призвана воспитывать у детей сознательное отношение к сохранению своего здоровья, желания быть здоровым, противостояние отрицательному влиянию со стороны окружающих;

-расширять кругозор детей в отношении полезных привычек, положительно влияющих на здоровье детей, вредных привычек, разрушающих здоровье, эффективных форм и методов сохранения здоровья;

-сформировать у детей умение выстраивать свой день в зависимости от режима питания, труда, отдыха и сна - как основы для сохранения и поддержания здоровья, физических сил, работоспособности детей, познакомить с комплексами упражнений, позволяющими снять напряжение во время занятий в школе и дома; развивать двигательную активность детей через подвижные игры физкультминутки.

Превентивное обучение служит средством для сокращения спроса.

Превентивное обучение является одной из составляющих образования в области охраны здоровья.“Здоровье - состояние полного физического, умственного и социального благополучия человека, а не только отсутствие заболевания или немощи”.

Двумя неотрывными элементами школьного образования в области охраны здоровья являются обучение и воспитание. Воспитание детей в области охраны здоровья - это формирование навыков ответственного поведения и формирование здоровых установок или развитие личностной и социальной компетенции.

Превентивное обучение направлено на снижение вероятности приобщения и основано на следующих научно установленных закономерностях:

Вероятность приобщения снижается, если ученики критически относятся к своему поведению, обучены рефлексии и самоанализу.

Вероятность приобщения снижается, если поощряется вера в свои силы, признается уникальность каждого ученика.

Вероятность приобщения снижается, если учащиеся умеют распознавать опасные ситуации, принимать рациональные решения, находить альтернативные, употреблению табака и алкоголя, модели поведения.

Вероятность приобщения снижается, если дети обучены распознаванию ситуации группового давления и располагают навыками сопротивлению давлению.

«Полезные привычки» создавались в помощь учителям начальной школы. Они предназначены для того, чтобы дать учителям в руки научно-обоснованные и простые в использовании практические материалы для обучения детей в области охраны здоровья.

Превентивное обучение особенно важно для детей младшего школьного возраста.

Во-первых, потому что профилактика намного эффективнее среди тех, кто еще не употребляет ПАВ.

Во-вторых, приобщение к любым ПАВ начинается с алкоголя и табака. Предупреждение их употребления способствует предупреждению употребления ПАВ вообще.

Таким образом, программа «Полезные привычки» очень актуальна в современных условиях воспитания и развития здоровых, полноценных граждан нашего общества.

1. **Содержание учебного предмета.**

**1."Я - неповторимый человек**

Показать уникальность каждого ученика, самопознание.

Данный раздел позволяет усвоить детям ценность здоровья, способы его укрепления, знакомит с понятием “режима дня”, его особенностями, практической направленностью и реальной пользой для здоровья, помогает ребёнку 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 (гимнастика до уроков, динамические паузы, разучивание упражнений для снятия напряжения и усталости глаз, шеи, позвоночника). Происходит переосмысление 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 заботиться о своём здоровье, прежде всего, должен сам человек.

**2.Культура моей страны и Я**

Показать уникальность культуры и древние корни здорового образа жизни

**3.Чувства. Тренинг " Секреты общения".**

Представление о различных чувствах людей и возможности управления ими, управление эмоциями и стрессом, навыки общения

**4. О чем говорят чувства. Тренинг " О чем говорят чувства**

Способы предупреждения и преодоления отрицательных чувств.

**5.Множество решений. Тренинг "Множество решений"**

Многообразие принимаемых людьми решений критическое мышление и креативность.

**6.Решения и здоровье**

Формированию у детей отношения к здоровью как к ценности. Дети должны усвоить, что существуют не только вредные привычки, но и полезные, такие как: доброе, участливое отношение к людям, животным.

Дети учатся взаимопониманию, уважению, умению дружить. Они знакомятся с понятием “хобби”, как увлечением, полезным занятием на досуге, направленным на развитие познавательного интереса ребёнка, формирование умения общаться.

**7.Нужные и ненужные тебе лекарства**

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

Сведения о вреде пассивного курения

**9.Вкусы и увлечения.**

Показать разнообразие вкусов и увлечений

**10.Учусь находить новых друзей и интересные занятия. Тренинг**

Показать, что у одноклассников можно многому научиться Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом.

**11.О чем говорят выразительные движения Тренинг**

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

**12.Учусь понимать людей. Тренинг**

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

**13.Опасные и безопасные ситуации**

Обсуждение опасных и безопасных ситуаций.

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

Способствовать рациональному принятию решений

**15. Табак и алкоголь.**

Воздействие табака и алкоголя на организм человека.

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

Понятие о самооценке , предоставить возможность оценить себя

**17.Итоговое занятие. Игра " Пойми меня"**

**18. "Я - неповторимый человек"**

Планировать собственную деятельность, анализировать и объективно оценивать свои поступки и слова, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; Cтроить сообщения в устной и письменной форме; устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений; ориентироваться на разнообразие способов решения задач и принятия решений;

**19. Культура моей страны и Я**

Показать, что у одноклассников можно многому научиться Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом.

**20. Тренинг " Секреты общения".**

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

**21. Тренинг «О чем говорят чувства»**

Показать, что эффективное общение предполагает совпадение вербальных и невербальных компонентов общения способы эффективного общения. Доносить свою позицию до других: высказывать свою точку зрения и пытаться ее обосновать, приводя аргументы, слушать других, быть готовым изменить свою точку зрения

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач.

**22. Множество решений. Тренинг "Множество решений"**

Многообразие принимаемых людьми решений критическое мышление и креативность

Познавательные: – ориентироваться в своей системе знаний, самостоятельно определять, какая информация нужна для решения жизненных задач ,

**23. Решения и здоровье**

Формирование у детей отношения к здоровью как к ценности. Планировать собственную деятельность, анализировать и объективно оценивать свои поступки и слова, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми

**24. Нужные и ненужные тебе лекарства**

Анализ ситуаций, применять правила безопасного поведения;

Коммуникативные:

формулировать собственное мнение и позицию;

договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов

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

Сведения о вреде пассивного курения

**26. Полезные привычки. Вкусы и увлечения**

Показать разнообразие вкусов и увлечений

Показать уникальность каждого ученика, самопознание. Планировать собственную деятельность, анализировать и объективно оценивать свои поступки и слова, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; Cтроить сообщения в устной и письменной форме; устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений; ориентироваться на разнообразие способов решения задач и принятия решений;

Доносить свою позицию до других: высказывать свою точку зрения и пытаться ее обосновать, приводя аргументы, слушать других, быть готовым изменить свою точку зрения; адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач.

**27. Учусь находить новых друзей и интересные занятия. Тренинг.**

Показать, что у одноклассников можно многому научиться Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом.

**28. О чем говорят выразительные движения Тренинг.**

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

**29. Учусь понимать людей. Тренинг.**

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

**30. Опасные и безопасные ситуации**

Многообразие принимаемых людьми решений критическое мышление и креативность

Познавательные: – ориентироваться в своей системе знаний, самостоятельно определять, какая информация нужна для решения жизненных задач

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

Формирование у детей отношения к здоровью как к ценности. Планировать собственную деятельность, анализировать и объективно оценивать свои поступки и слова, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми

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

Способствовать рациональному принятию решений, формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов

**33. Вредные привычки.**

В данном разделе дети под руководством учителя выявляют вредные привычки, разрушающие здоровье людей (курение, алкоголизм, наркомания и т. д.)

Важность этого раздела заключается в том, что дети узнают, в чём состоит реальный вред определённой вредной привычки для здоровья, а главное, как противостоять ей. Ребёнок учится осознанно делать выбор в условиях, когда окружающие подталкивают его к приобретению той или иной вредной привычки. Формируются приоритеты в выборе окружения и образа жизни.

**34.Итоговое занятие. Игра " Пойми меня"**

1. **Учебно-тематический план.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/п | Тема раздела | Количество часов |
|  | "Я - неповторимый человек" | 1ч. |
|  | Культура моей страны и Я | 1ч. |
|  | Чувства. Тренинг " Секреты общения" | 1ч. |
|  | О чем говорят чувства. Тренинг " О чем говорят чувства | 1ч. |
|  | Множество решений. Тренинг "Множество решений" | 1ч. |
|  | Решения и здоровье | 1ч. |
|  | Нужные и ненужные тебе лекарства | 1ч. |
|  | Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор | 1ч. |
|  | Вкусы и увлечения | 1ч. |
|  | Учусь находить новых друзей и интересные занятия. Тренинг | 1ч. |
|  | О чем говорят выразительные движения Тренинг. | 1ч. |
|  | Учусь понимать людей. Тренинг . | 1ч. |
|  | Опасные и безопасные ситуации | 1ч. |
|  | Учусь принимать решения в опасных ситуациях | 1ч. |
|  | Табак и алкоголь. | 1ч. |
|  | Что такое самооценка. Учусь оценивать себя | 1ч. |
|  | Итоговое занятие. Игра " Пойми меня" | 1ч. |
|  | "Я - неповторимый человек" | 1ч. |
|  | Культура моей страны и Я | 1ч. |
|  | Тренинг " Секреты общения". | 1ч. |
|  | О чем говорят чувства .Тренинг «О чем говорят чувства» | 1ч. |
|  | Множество решений. Тренинг "Множество решений" | 1ч. |
|  | Решения и здоровье | 1ч. |
|  | Нужные и ненужные тебе лекарства | 1ч. |
|  | Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор | 1ч. |
|  | Полезные привычки. Вкусы и увлечения | 1ч. |
|  | Учусь находить новых друзей и интересные занятия. Тренинг | 1ч. |
|  | О чем говорят выразительные движения Тренинг. | 1ч. |
|  | Учусь понимать людей. Тренинг . | 1ч. |
|  | Опасные и безопасные ситуации | 1ч. |
|  | Учусь принимать решения в опасных ситуациях | 1ч. |
|  | Что такое самооценка. Учусь оценивать себя | 1ч. |
|  | Вредные привычки | 1ч. |
|  | Итоговое занятие. Игра " Пойми меня" | 1ч. |