

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТУРМАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
Протокол № 1 от 30.08.23 г

УТВЕРЖДАЮ
директор МКОУ «Турманская СОШ»
Т.А. Московских
приказ №2/1 -о от 01.09.23 г.



ПРОГРАММА
«Полезные навыки»
5-7 классы

п. Турма
2023г.

Пояснительная записка

Данная программа «Полезные навыки» для учащихся 5-7 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. Программа состоит из 24 занятий (8 занятий в год) 5-7 классах.

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:

- 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

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.

5 класс

Планируемые результаты освоения программы

В результате изучения программы обучающиеся получают 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 (1 час).

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 – следствие 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)

№ занятия	Тема	Количество часов теоретических занятий
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

В результате изучения программы обучающиеся получают 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)

№ занятия	Тема	Количество часов теоретических занятий
1	Темперамент и характер	1
2	Беспокойство и тревожность	2
3	Правила общения	1
4	Манипулирование	1
5	Учитесь властвовать собой	1
6	Правда и ложь о наркотиках	2
Итого		8

7 класс

В результате изучения курса обучающиеся получают 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)

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