

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа №23»

ПРИНЯТА

На заседании педагогического совета
Протокол № 1
от « 30 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МА Оу «СОШ № 23»



Басильева С.В.
Приказ № 30-03-4-О
от « 30 » августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
ознакомительного уровня**

«Развиваем полезные навыки»

Возраст обучающихся: 10 – 16 лет

Срок реализации программы: 5 л е т

Автор-составитель:
Егорова Алена Викторовна,
педагог дополнительного образования

г. Великий Новгород
2024 г.

Оборот титула

РЕЦЕНЗИЯ _____ *ФИО* _____
_____ *должность*
_____ *дата*

СОГЛАСОВАНО _____ *ФИО* _____
Подпись ответственного лица МАОУ «СОШ №23»
_____ *дата*

Сведения о внесении изменений в программу:
_____ *дата*
Внесенные в программу
изменения рассмотрены педагогическим советом
протокол №1 от 30.08.2024

Структура программы

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	4
Пояснительная записка.....	4
Цель и задачи программы.....	6
Содержание программы	6
Планируемые результаты программы.....	14
КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	16
Календарный учебный график	16
Условия реализации программы	16
Кадровое обеспечение программы	16
Материальное обеспечение программы	16
Формы аттестации	16
Методическое обеспечение программы	17
Список литературы для педагога	18
Список литературы для обучающихся	18
ПРИЛОЖЕНИЯ	19

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Развиваем полезные навыки» (далее - «Программа») ознакомительного уровня разработана на основе:

- ~ Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ~ Указа Президента РФ от 09.11.2022 N 809 "Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей";
- ~ Приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27 июля 2022 года № 629;
- ~ Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- ~ Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11. 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые);
- ~ Письма Минпросвещения России от 27.03.2023 N 06-545 "О направлении информации»;

с учетом:

- ~ Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и Плана мероприятий по ее реализации»;
- ~ Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- ~ Методического пособия «Дополнительная общеразвивающая программа: практическое руководство по проектированию и дизайну» Н.Л.Буйловой 2022г.;
- ~ Устава МАОУ «СОШ №23», утвержденного постановлением Администрации Великого Новгорода от 17.01.2022 №150;
- ~ Положения о требованиях к дополнительным общеобразовательным программам, порядке их разработки и экспертизы в МАОУ «СОШ №23», утвержденного приказом директора от 23.05.2023 г. № 23-05-4-О.

Актуальность.

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 «Развиваем полезные навыки» направлена на укрепление здоровья учащихся и предполагает овладение детьми навыка «здорового образа жизни».

Новизна программы. Новизна предлагаемой программы состоит в следующем: она направлена на решение задачи не только обучения детей здоровому образу жизни, но и их воспитания; педагог вместе с детьми изучает новую для себя учебную дисциплину, учитывая психологические, физиологические и возрастные особенности детей.

Программа даёт педагогам в руки научно-обоснованные и простые в использовании практические материалы для обучения детей в области охраны здоровья.

Программа «Развиваем полезные навыки» воплотила в себе современный научный подход к превентивному обучению школьников, она не только предоставляет детям необходимые по возрасту знания о табаке, алкоголе, ЗОЖ и пр., но и формирует здоровые установки и ответственное поведение.

Педагогическая целесообразность. Превентивное обучение представляет собой новую область педагогической деятельности, в которой тесно переплелись современная педагогика, практическая психология и профилактика.

Работа по данной программе интересна и полезна для детей, так как учит школьников решать проблемы и принимать решения, сопротивляться давлению сверстников, контролировать свое поведение, преодолевать стресс и тревогу.

Отличительная особенность программы заключается в том, что Программа содержит пять модулей: «Соблюдай безопасность», «Я и мир вокруг меня», «Поступки и их оценка», «Что в жизни действительно ценно?», «Я изнутри и снаружи». Работая в группах, дети взаимодействуют, совместно решают общую задачу. Планы занятий гибкие. Они позволяют педагогу дополнительного образования менять, дополнять их содержание для максимального соответствия особенностям возрастной группы. В качестве дополнения возможно включение в занятие имеющиеся видео- и аудиоматериалов, с которыми педагог считает важным познакомить обучающихся своей группы.

Программа адресована детям 11-16 лет. Для обучения принимаются все желающие без предъявления требований к уровню подготовки.

Численный состав объединения от 15 до 30 человек, характер состава постоянный, одновозрастной.

Объем, сроки, режим освоения программы:

Программа рассчитана на 40 часов – пять лет обучения, пять модулей (по 8 часов в каждом модуле). Каждый модуль соответствует определенному возрасту. Модуль

1 – 1 год обучения (обучающиеся 5 класса), Модуль 2 – 2 год обучения (обучающиеся 6 класса), Модуль 3 – 3 год обучения (обучающиеся 7 класса), Модуль 4 – 4 год обучения (обучающиеся 8 класса), Модуль 5 – 5 год обучения (обучающиеся 9 класса). Занятия реализуются в течение учебного года.

Режим занятий. Объем, сроки, режим освоения программы: Занятия проводятся 1 раз в месяц по 1 академическому часу (40 минут).

Формы занятий:

Основная форма реализации программы – групповые занятия. Каждое занятие по темам программы может включать теоретическую часть и практическое выполнение задания.

Цель и задачи программы

Цель программы: Создание условий для овладения обучающимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, а также формирования здоровых установок и навыков ответственного поведения.

Достижение поставленной цели основывается на решении следующих задач:

- 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.

Содержание программы

Учебный план

Первый год обучения (Модуль 1)

Раздел	Всего часов	Формы аттестации и контроля
Раздел 1. Введение.	1	Беседы, наблюдение, викторины
Раздел 2. Мои поступки и моя ответственность.	2	
Раздел 3. Что такое ПАВ?	2	
Раздел 4. Безопасное поведение.	2	
Раздел 5. Мое здоровье.	1	
ИТОГО	8 часов	

Второй год обучения (Модуль 2)

Раздел	Всего часов	Формы аттестации и контроля
Раздел 1. Кто я?	1	Беседы, наблюдение, викторины
Раздел 2. Беспокойство и тревожность.	2	
Раздел 3. Правила общения.	2	
Раздел 4. Сложные ситуации.	2	
Раздел 5. Правда и ложь о наркотиках.	1	
ИТОГО	8 часов	

Третий год обучения (Модуль 3)

Раздел	Всего часов	Формы аттестации и контроля
Раздел 1. Мои поступки и моя ответственность.	5	Беседы, наблюдение, викторины
Раздел 2. Что такое зависимость?	2	
Раздел 3. Мое здоровье.	1	
ИТОГО	8 часов	

Четвертый год обучения (Модуль 4)

Раздел	Всего часов	Формы аттестации и контроля
Раздел 1. Что такое ценности?	2	Беседы, наблюдение, викторины
Раздел 2. Я и мое окружение.	5	
Раздел 3. Я и мое здоровье.	1	
ИТОГО	8 часов	

Пятый год обучения (Модуль 5)

Раздел	Всего часов	Формы аттестации и контроля
Раздел 1. Моя внешность.	1	Беседы, наблюдение, викторины
Раздел 2. Мои чувства и отношения.	4	
Раздел 3. Мое здоровье.	3	
ИТОГО	8 часов	

Учебно-тематический план

Первый год обучения (Модуль 1)

№	Тема занятия	Форма	Кол-во часов	Форма контроля
<i>Раздел 1. Введение.</i>			1	
1	Введение в курс	индивидуальная, работа в парах	1	Наблюдение, беседа
<i>Раздел 2. Мои поступки и моя ответственность.</i>			2	
2	Я и мои поступки	индивидуальная, работа в парах	1	Наблюдение, беседа
3	Ответственность	индивидуальная, работа в парах	1	Наблюдение, беседа
<i>Раздел 3. Что такое ПАВ?</i>			2	
4	Что такое психоактивное вещество?	индивидуальная, работа в парах	1	Наблюдение, беседа
5	Кто и почему употребляет психоактивные вещества?	работа в группах, групповая дискуссия	1	Наблюдение, беседа
<i>Раздел 4. Безопасное поведение.</i>			2	
6	Правила безопасного поведения	работа в группах, групповая дискуссия	1	Наблюдение, викторина
7	Давление, влияние, ситуации...	работа в группах, групповая дискуссия	1	Наблюдение, викторина
<i>Раздел 5. Мое здоровье.</i>			1	
8	Мое здоровье	работа в группах, групповая дискуссия	1	Наблюдение, беседа

Второй год обучения (Модуль 2)

№	Тема занятия	Форма	Кол-во часов	Форма контроля
<i>Раздел 1. Кто я?</i>			1	
1	Темперамент и характер	индивидуальная, работа в парах	1	Наблюдение, беседа
<i>Раздел 2. Беспокойство и тревожность.</i>			2	
2	Беспокойство и тревожность	индивидуальная, работа в парах	1	Наблюдение, беседа
3	Способы преодоления тревожности	индивидуальная, работа в парах	1	Наблюдение, беседа
<i>Раздел 3. Правила общения.</i>			2	
4	Правила общения	индивидуальная, работа в парах	1	Наблюдение, беседа
5	Приёмы вступления в разговор правила и способы поддержки и завершения разговора	работа в группах, групповая дискуссия	1	Наблюдение, беседа
<i>Раздел 4. Сложные ситуации.</i>			2	
6	Манипулирование	работа в группах, групповая дискуссия	1	Наблюдение, викторина

№	Тема занятия	Форма	Кол-во часов	Форма контроля
7	Учитесь властвовать собой	работа в группах, групповая дискуссия	1	Наблюдение, викторина
<i>Раздел 5. Мое здоровье</i>			1	
8	Правда и ложь о наркотиках	работа в группах, групповая дискуссия	1	Наблюдение, беседа

Третий год обучения (Модуль 3)

№ п/п	Тема занятия	Форма	Кол-во часов	Форма контроля
<i>Раздел 1. Мои поступки и моя ответственность.</i>			5	
1	Я и мои поступки	индивидуальная, работа в парах	1	Наблюдение, беседа
2	Самооценка – оценка себя.	индивидуальная, работа в парах	1	Наблюдение, беседа
3	Самовоспитание – изменение себя к лучшему.	индивидуальная, работа в парах	1	Наблюдение, беседа
4	Как преодолеть стеснительность	индивидуальная, работа в парах	1	Наблюдение, беседа
5	Ответственность	работа в группах, групповая дискуссия	1	Наблюдение, беседа
<i>Раздел 2. Что такое зависимость?</i>			2	
6	Зависимость или свобода	работа в группах, групповая дискуссия	1	Наблюдение, беседа
7	Интернет-зависимость	работа в группах, групповая дискуссия	1	Наблюдение, беседа
<i>Раздел 3. Мое здоровье</i>			1	
8	Вперед к здоровью	работа в группах, групповая дискуссия	1	Наблюдение, беседа

Четвертый год обучения (Модуль 4)

№ п/п	Тема занятия	Форма	Кол-во часов	Форма контроля
<i>Раздел 1. Что такое ценности?</i>			2	
1	Мои ценности	индивидуальная, работа в парах	1	Наблюдение, беседа
2	Красота и здоровье	индивидуальная, работа в парах	1	Наблюдение, беседа
<i>Раздел 2. Я и мое окружение.</i>			5	
3	Возраст, доверие и независимость	индивидуальная, работа в парах	1	Наблюдение, беседа
4	Мое настроение и общение с людьми	индивидуальная, работа в парах	1	Наблюдение, беседа
5	Тренинг навыков	работа в группах,	1	Наблюдение,

№ п/п	Тема занятия	Форма	Кол-во часов	Форма контроля
	<i>невербального общения</i>	<i>групповая дискуссия</i>		<i>беседа</i>
6	<i>Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения</i>	<i>работа в группах, групповая дискуссия</i>	<i>1</i>	<i>Наблюдение, беседа</i>
7	<i>Развлечения в компании</i>	<i>работа в группах, групповая дискуссия</i>	<i>1</i>	<i>Наблюдение, беседа</i>
<i>Раздел 3. Мое здоровье</i>			<i>1</i>	
8	<i>ВИЧ/СПИД</i>	<i>работа в группах, групповая дискуссия</i>	<i>1</i>	<i>Наблюдение, беседа</i>

Пятый год обучения (Модуль 5)

№ п/п	Тема занятия	Форма	Кол-во часов	Форма контроля
<i>Раздел 1. Моя внешность.</i>			<i>1</i>	
1	<i>Моя внешность</i>	<i>индивидуальная, работа в парах</i>	<i>1</i>	<i>Наблюдение, беседа</i>
<i>Раздел 2. Мои чувства и отношения.</i>			<i>4</i>	
2	<i>Чувства, которые мы переживаем</i>	<i>индивидуальная, работа в парах</i>	<i>1</i>	<i>Наблюдение, беседа</i>
3	<i>Как преодолеть конфликт?</i>	<i>индивидуальная, работа в парах</i>	<i>1</i>	<i>Наблюдение, беседа</i>
4	<i>Насилие</i>	<i>индивидуальная, работа в парах</i>	<i>1</i>	<i>Наблюдение, беседа</i>
5	<i>Близкие отношения и риск</i>	<i>работа в группах, групповая дискуссия</i>	<i>1</i>	<i>Наблюдение, беседа</i>
<i>Раздел 3. Мое здоровье.</i>			<i>3</i>	
6	<i>Рискованное поведение и ВИЧ</i>	<i>работа в группах, групповая дискуссия</i>	<i>1</i>	<i>Наблюдение, беседа</i>
7	<i>Решение ситуаций. Правила безопасного поведения.</i>	<i>работа в группах, групповая дискуссия</i>	<i>1</i>	<i>Наблюдение, беседа</i>
8	<i>Индивидуальный проект «Я выбираю ЗОЖ»</i>	<i>работа в группах, групповая дискуссия</i>	<i>1</i>	<i>Наблюдение, беседа</i>

Содержание программы

Первый год обучения

Модуль 1: Соблюдай безопасность

Раздел 1. Введение.

Занятие 1. Введение в курс. Формы и методы работы в группе, цели изучения данного курса. Упражнения на групповое сплочение.

Раздел 2. Мои поступки и моя ответственность.

Занятие 2. Я и мои поступки.

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.

Занятие 3. Ответственность. Ответственность – качество личности, определяющее социальную зрелость подростка. Эгоизм. Принятие решений.

Раздел 3. Что такое ПАВ?

Занятие 4. Что такое психоактивное вещество? ПАВ – это вещество, влияющее на работу мозга. Наркотики – запрещенные законом ПАВ. Ингалянты – аэрозоли, чистящие вещества и бензин, пары которых вдыхают.

Занятие 5. Кто и почему употребляет психоактивные вещества? Эффект – следствие действия или поступка. Альтернатива – выбор из нескольких возможных действий или поступков. Передозировка – отравление ПАВ, иногда приводящее к смерти. Принятие решений.

Раздел 4. Безопасное поведение.

Занятие 6. Правила безопасного поведения. Инструкции – правила безопасного использования чего-либо. Принятие решений.

Занятие 7. Давление, влияние, ситуации... Доверие – уверенность, или вера в то, что тебе говорят правду. Убеждать – уговаривать, заставлять поверить. Уверенность – моя визитка. Как преодолеть стеснительность. Навыки уверенного поведения.

Раздел 5. Мое здоровье.

Занятие 8. Мое здоровье. 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.

Второй год обучения

Модуль 2: Я и мир вокруг меня

Раздел 1. Кто я?

Занятие 1. Темперамент и характер. Темперамент-совокупность индивидуальных особенностей личности. Типы темперамента. Интроверт, экстраверт. Тест – опросник Айзенка.

Раздел 2. Беспокойство и тревожность.

Занятие 2-3. Беспокойство и тревожность. Признаки беспокойства. Признаки тревожности. Способы преодоления тревожности.

Раздел 3. Правила общения.

Занятие 4-5. Правила общения. Как начать разговор? Как поддержать и завершать разговор? Методика изучения потребности в общении. Приёмы вступления в разговор правила и способы поддержки и завершения разговора?

Раздел 4. Сложные ситуации.

Занятие 6. Манипулирование. Манипулирование – это получение чего-либо хитростью. Манипулирование и давление. Принятие решений.

Занятие 7. Учитесь властвовать собой. Методы снятия стресса. Как вести себя в конфликтной ситуации.

Раздел 5. Мое здоровье.

Занятие 8. Правда и ложь о наркотиках. Миф – недостоверная информация, заблуждение, выдумка. Вперед к здоровью. Употребление ПАВ - безответственное поведение, опасное для здоровья и жизни человека. Принятие решений.

Третий год обучения

Модуль 3: Поступки и их оценка

Раздел 1. Мои поступки и моя ответственность.

Занятие 1. Я и мои поступки. Образ Я- это система представлений человека о себе. Достоинства и недостатки. Положительный образ Я.

Занятие 2-3. Самооценка и самовоспитание. 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.

Занятие 4. Как преодолеть стеснительность. Способы начать разговор со сверстником противоположного пола. Compliment – приятные слова. Навыки эффективного общения.

Занятие 5. Ответственность. Ответственность – качество личности, определяющее социальную зрелость подростка. Эгоизм – предпочтение личных интересов интересам других людей. Ответственность перед кем-то. Ответственность за кого-то. Принятие решений.

Раздел 2. Что такое зависимость?

Занятие 6. Зависимость или свобода. 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.

Занятие 7. Интернет-зависимость. 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.

Раздел 3. Мое здоровье.

Занятие 8. Вперед к здоровью. Образовательное событие, направленное на формирование ценности ЗОЖ.

Четвертый год обучения

Модуль 4: Что в жизни действительно ценно?

Раздел 1. Что такое ценности?

Занятие 1. Мои ценности. Ценность – предмет, явление, идея, важная для человека. Ранжирование ценностей. Ценность – хорошее здоровье. Ценности определяют жизненные цели, средства для их достижения и поведение людей.

Занятие 2. Красота и здоровье. Эталон красоты. Мода и красота. Здоровье и

красота. Представление человека о красоте может зависеть от мнения окружающих. Принятие решений.

Раздел 2. Я и мое окружение.

Занятие 3. Возраст, доверие и независимость. Доверие – уверенность в чьей-либо добросовестности, искренности и правильности чувств. Независимость – самостоятельности, свобода, отсутствие подчинения. Возрастающая независимость предполагает ответственность. Принятие решений.

Занятие 4. Мое настроение и общение с людьми. Настроение – сравнительно постоянный (положительный или отрицательный) чувственный (эмоциональный) фон внутренней жизни человека. Вербальное общение. Невербальное общение. Язык невербального общения, язык тела. Изучение настроения. Анализ своих навыков общения, навыков сопротивления давлению.

Занятие 5. Тренинг навыков невербального общения. Невербальные компоненты общения: поза, мимика, взгляд, жесты, тон голоса. Выполнение заданий по инструкции.

Занятие 6. Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения. Четыре вида поведения: пассивное, агрессивное, неагрессивное отстаивание своего мнения, манипулирование. Правила неагрессивного отстаивания своего мнения: вербальные и невербальные навыки. Ролевая игра.

Занятие 7. Развлечения в компании. Виды развлечений в компании подростков. Решение ситуаций.

Раздел 3. Мое здоровье.

Занятие 8. ВИЧ/СПИД. Вирус иммунодефицита. СПИД. Антитела. Внешние признаки больного СПИДом. Синдромы ВИЧ инфекции. Выявление ВИЧ инфекции. Пути передачи ВИЧ инфекции.

Пятый год обучения

Модуль 5: Я изнутри и снаружи

Раздел 1. Моя внешность.

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

Раздел 2. Мои чувства и отношения.

Занятие 2. Чувства, которые мы переживаем. 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, избегание отрицательных чувств, юмор, вымещение отрицательных чувств, замещение отрицательных чувств физической активностью, поиск совета, понимания, сочувствия, профессиональная помощь. Принятие решений.

Занятие 3. Как преодолеть конфликт? Способы преодоления конфликтов. Конструктивное разрешение конфликтов. Что такое конфликт, консенсус, компромисс? Избегание конфликта. Приспособление. Причины возникновения

конфликтов.

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

Занятие 5. Близкие отношения и риск. Чувства, характерные для близких людей. Способы выражения чувств. Эмоциональный, социальный, физический риск в близких отношениях.

Раздел 3. Мое здоровье.

Занятие 6-7. Рискованное поведение и ВИЧ. Как заражаются ВИЧ? Пути передачи ВИЧ-инфекции. Как нельзя заразиться ВИЧ? Уязвимость больного ВИЧ. Решение ситуаций. Правила безопасного поведения.

Занятие 8. Индивидуальный проект «Я выбираю ЗОЖ».

Планируемые результаты программы

Личностные результаты:

- ~ активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ~ осознавать и распространять информацию о необходимости ведения здорового образа жизни;
- ~ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- ~ уметь оценивать ситуацию на основе общечеловеческих и российских ценностей;
- ~ оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- ~ Познавательные: умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ~ Регулятивные: способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;
- ~ Коммуникативные: умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.

Предметные результаты:

- ~ знать основные вопросы гигиены, способы сохранения и укрепление здоровья, особенности воздействия двигательной активности на организм человека, основы рационального питания;
- ~ уметь составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его, выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- ~ определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- ~ заботиться о своём здоровье;
- ~ находить выход из стрессовых ситуаций.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Срок обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2024	31.05.2025	8	8	8	1 раз в месяц по 1 часу
2 год	01.09.2025	29.05.2026	8	8	8	1 раз в месяц по 1 часу
3 год	01.09.2026	31.05.2027	8	8	8	1 раз в месяц по 1 часу
4 год	01.09.2027	31.05.2028	8	8	8	1 раз в месяц по 1 часу
5 год	01.09.2028	31.05.2029	8	8	8	1 раз в месяц по 1 часу

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение программы

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, обладающим профессиональными компетенциями в области: умения ставить цели и задачи в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся, умения перевести тему занятия в педагогическую задачу, вовлечь обучающихся в процесс формулирования целей и задач, мотивирования обучающихся создавать ситуации, обеспечивающие успех в учебной деятельности, создавать условия обеспечения позитивной мотивации обучающихся, адекватно подбирать приемы и методы работы в рамках одного занятия или цикла занятий, принимать решения в педагогических ситуациях, реализовать педагогическое оценивание.

Материальное обеспечение программы

- помещение (учебный кабинет), учебная доска;
- качественное электроосвещение;
- столы 10-15 шт. и стулья 20-30 шт.;
- шкафы для наглядных пособий;
- канцелярские принадлежности;
- компьютер, проектор, колонки.

Формы аттестации

В качестве форм подведения итогов реализации программы «Полезные привычки» можно использовать участие в конкурсе агитбригад, участие в социальных акциях, отчёты по экскурсиям, групповым работам, защиту проектов, праздники и семейные дни здоровья.

Темы работ для проектов

- ~ Здоровье не купишь – его разум дарит.
- ~ Алкоголь – враг здоровья.
- ~ Гигиена. Для чего она нужна.
- ~ Азбука здоровья.
- ~ Куришь табак – сам себе враг.
- ~ Моё здоровье в моих руках.
- ~ Быть здоровым – это классно.
- ~ Алкоголь и его влияние на здоровье человека
- ~ Красота спасёт мир.
- ~ «Витамины – это клад».
- ~ Друзья и враги нашего здоровья.
- ~ Ты и твоё здоровье.
- ~ Что? Где? Когда? в ЗОЖ.
- ~ Сегодня в моде ЗОЖ.
- ~ Здоровая пища для всей семьи.
- ~ Овощи и фрукты – полезные продукты.
- ~ И старым и молодым вреден табачный дым.
- ~ ЗОЖ – основа счастливого человека.
- ~ Твоё здоровье в твоих руках.
- ~ Питание и здоровье.
- ~ Почему алкоголь называют ядом.
- ~ Здоровье сгубишь – новое не купишь.
- ~ Самые полезные продукты.
- ~ Культура питания и ЗОЖ.
- ~ Кожа – надёжная защита организма.
- ~ Мифы и реальность о ЗОЖ.
- ~ Здоровье дороже богатства.
- ~ Живые витамины.
- ~ Зрение – бесценный дар.
- ~ Если ешь всё подряд, то еда это яд!

Методическое обеспечение программы

Для успешной организации учебно-воспитательного процесса в объединении предусматривается использование иллюстративного и дидактического материала.

1. Папки с методическими материалами (методические рекомендации по проведению уроков, анкеты, тесты, диагностический инструментарий, теоретический материал по проблеме употребления ПАВ)

2. Энергизаторы.

3. Подборка иллюстраций, таблиц, рисунков.

4. Подборка пословиц и поговорок.

5. Пособие для учителя.
6. Рабочие тетради для учеников.
7. Материалы для родителей.

Список литературы для педагога

1. Александров Л. А., Александрова В. Ю. «Курение и его профилактика в школе».- М.: 2006
2. Березин С. В. «Психологическая коррекция в условиях межличностного конфликта подростков» - . Самара, 2005.
3. Казанская В.Г. «Подросток. Трудности взросления: книга для психологов, педагогов, родителей». – СПб.: Питер, 2009
4. Лисецкий К. С. «Психология межличностного конфликта в школьном возрасте». - Самара, 2005.
5. Макеева А.Г. , Лысенко И. А.» Долго ли до беды? Педагогическая профилактика детского наркотизма».- М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
6. Пахальян В.Э. «Развитие и психологическое здоровье. Дошкольный и школьный возраст». – СПб.:Питер, 2009
7. Потемкин Г. А., Моравски Я. «Спасибо, нет!» - М.: АМИТИ, 2004
8. Практикум по социально-психологическому тренингу – Под.ред. Б. Д. Парыгина. Спб., 2007.
9. Миненко П.П., Швецова В.Н. Валеология и образование. Хабаровск, 1997.- 155 с.
10. Миненко П.П., Швецова В.Н. Пути и методы профилактики детской и подростковой профилактики. Хабаровск. – Хабаровск, 2006.
11. Школа – территория здоровья. - Хабаровск, 2006.

Список литературы для обучающихся

1. Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья. Для дошкольников и младших школьников. – М.:ТЦ «Сфера», 2000
2. Большая детская энциклопедия. – М.:ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002
3. Леокум А. Детская энциклопедия «Скажи мне, почему?..» / Авторизованный перевод Я. и А.Агуревых. – М.:Джулия, 1992
4. Нуждина Т.Д. Энциклопедия для малышей: Чудо всюду. Мир людей. – Ярославль: Академия, К. Академия Холдинг, 2000
5. Сухин И.Г. 800 загадок и 100 кроссвордов. – М.: Новая школа, 1996
6. Что такое? Кто такой? В 3т. – М.: Педагогика-Пресс, 1993

Календарно-тематический план

Первый год обучения (Модуль 1)

№	Месяц	Тема занятия	Форма	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
<i>Раздел 1. Введение.</i>				<i>1</i>		
<i>1</i>	<i>сентябрь</i>	<i>Введение в курс</i>	<i>индивидуальная, работа в парах</i>	<i>1</i>	<i>МАОУ «СОШ №23»</i>	<i>Наблюдение, беседа</i>
<i>Раздел 2. Мои поступки и моя ответственность.</i>				<i>2</i>		
<i>2</i>	<i>октябрь</i>	<i>Я и мои поступки</i>	<i>индивидуальная, работа в парах</i>	<i>1</i>	<i>МАОУ «СОШ №23»</i>	<i>Наблюдение, беседа</i>
<i>3</i>	<i>ноябрь</i>	<i>Ответственность</i>	<i>индивидуальная, работа в парах</i>	<i>1</i>	<i>МАОУ «СОШ №23»</i>	<i>Наблюдение, беседа</i>
<i>Раздел 3. Что такое ПАВ?</i>				<i>2</i>		
<i>4</i>	<i>декабрь</i>	<i>Что такое психоактивное вещество?</i>	<i>индивидуальная, работа в парах</i>	<i>1</i>	<i>МАОУ «СОШ №23»</i>	<i>Наблюдение, беседа</i>
<i>5</i>	<i>январь</i>	<i>Кто и почему употребляет психоактивные вещества?</i>	<i>работа в группах, групповая дискуссия</i>	<i>1</i>	<i>МАОУ «СОШ №23»</i>	<i>Наблюдение, беседа</i>
<i>Раздел 4. Безопасное поведение.</i>				<i>2</i>		
<i>6</i>	<i>февраль</i>	<i>Правила безопасного поведения</i>	<i>работа в группах, групповая дискуссия</i>	<i>1</i>	<i>МАОУ «СОШ №23»</i>	<i>Наблюдение, викторина</i>
<i>7</i>	<i>март</i>	<i>Давление, влияние, ситуации...</i>	<i>работа в группах, групповая дискуссия</i>	<i>1</i>	<i>МАОУ «СОШ №23»</i>	<i>Наблюдение, викторина</i>
<i>Раздел 5. Мое здоровье.</i>				<i>1</i>		
<i>8</i>	<i>апрель</i>	<i>Мое здоровье</i>	<i>работа в группах, групповая дискуссия</i>	<i>1</i>	<i>МАОУ «СОШ №23»</i>	<i>Наблюдение, беседа</i>

Второй год обучения (Модуль 2)

№	Месяц	Тема занятия	Форма	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
<i>Раздел 1. Кто я?</i>				<i>1</i>		
<i>1</i>	<i>сентябрь</i>	<i>Темперамент и характер</i>	<i>индивидуальная, работа в парах</i>	<i>1</i>	<i>МАОУ «СОШ №23»</i>	<i>Наблюдение, беседа</i>
<i>Раздел 2. Беспокойство и тревожность.</i>				<i>2</i>		
<i>2</i>	<i>октябрь</i>	<i>Беспокойство и тревожность</i>	<i>индивидуальная, работа в парах</i>	<i>1</i>	<i>МАОУ «СОШ №23»</i>	<i>Наблюдение, беседа</i>
<i>3</i>	<i>ноябрь</i>	<i>Способы преодоления тревожности</i>	<i>индивидуальная, работа в парах</i>	<i>1</i>	<i>МАОУ «СОШ №23»</i>	<i>Наблюдение, беседа</i>
<i>Раздел 3. Правила общения.</i>				<i>2</i>		
<i>4</i>	<i>декабрь</i>	<i>Правила общения</i>	<i>индивидуальная, работа в парах</i>	<i>1</i>	<i>МАОУ «СОШ №23»</i>	<i>Наблюдение, беседа</i>

№	Месяц	Тема занятия	Форма	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
5	январь	Приёмы вступления в разговор правила и способы поддержки и завершения разговора	работа в группах, групповая дискуссия	1	МАОУ «СОШ №23»	Наблюдение, беседа
Раздел 4. Сложные ситуации.				2		
6	февраль	Манипулирование	работа в группах, групповая дискуссия	1	МАОУ «СОШ №23»	Наблюдение, викторина
7	март	Учитесь властвовать собой	работа в группах, групповая дискуссия	1	МАОУ «СОШ №23»	Наблюдение, викторина
Раздел 5. Мое здоровье				1		
8	апрель	Правда и ложь о наркотиках	работа в группах, групповая дискуссия	1	МАОУ «СОШ №23»	Наблюдение, беседа

Третий год обучения (Модуль 3)

№	Месяц	Тема занятия	Форма	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. Мои поступки и моя ответственность.				5		
1	сентябрь	Я и мои поступки	индивидуальная, работа в парах	1	МАОУ «СОШ №23»	Наблюдение, беседа
2	октябрь	Самооценка – оценка себя.	индивидуальная, работа в парах	1	МАОУ «СОШ №23»	Наблюдение, беседа
3	ноябрь	Самовоспитание – изменение себя к лучшему.	индивидуальная, работа в парах	1	МАОУ «СОШ №23»	Наблюдение, беседа
4	декабрь	Как преодолеть стеснительность	индивидуальная, работа в парах	1	МАОУ «СОШ №23»	Наблюдение, беседа
5	январь	Ответственность	работа в группах, групповая дискуссия	1	МАОУ «СОШ №23»	Наблюдение, беседа
Раздел 2. Что такое зависимость?				2		
6	февраль	Зависимость или свобода	работа в группах, групповая дискуссия	1	МАОУ «СОШ №23»	Наблюдение, беседа
7	март	Интернет-зависимость	работа в группах, групповая дискуссия	1	МАОУ «СОШ №23»	Наблюдение, беседа
Раздел 3. Мое здоровье				1		
8	апрель	Вперед к здоровью	работа в группах, групповая дискуссия	1	МАОУ «СОШ №23»	Наблюдение, беседа

Четвертый год обучения (Модуль 4)

№	Месяц	Тема занятия	Форма	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. Что такое ценности?				2		
1	сентябрь	Мои ценности	индивидуальная, работа в парах	1	МАОУ «СОШ №23»	Наблюдение, беседа

№	Месяц	Тема занятия	Форма	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
2	октябрь	Красота и здоровье	индивидуальная, работа в парах	1	МАОУ «СОШ №23»	Наблюдение, беседа
<i>Раздел 2. Я и мое окружение.</i>				5		
3	ноябрь	Возраст, доверие и независимость	индивидуальная, работа в парах	1	МАОУ «СОШ №23»	Наблюдение, беседа
4	декабрь	Мое настроение и общение с людьми	индивидуальная, работа в парах	1	МАОУ «СОШ №23»	Наблюдение, беседа
5	январь	Тренинг навыков невербального общения	работа в группах, групповая дискуссия	1	МАОУ «СОШ №23»	Наблюдение, беседа
6	февраль	Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения	работа в группах, групповая дискуссия	1	МАОУ «СОШ №23»	Наблюдение, беседа
7	март	Развлечения в компании	работа в группах, групповая дискуссия	1	МАОУ «СОШ №23»	Наблюдение, беседа
<i>Раздел 3. Мое здоровье</i>				1		
8	апрель	ВИЧ/СПИД	работа в группах, групповая дискуссия	1	МАОУ «СОШ №23»	Наблюдение, беседа

Пятый год обучения (Модуль 5)

№	Месяц	Тема занятия	Форма	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
<i>Раздел 1. Моя внешность.</i>				1		
1	сентябрь	Моя внешность	индивидуальная, работа в парах	1	МАОУ «СОШ №23»	Наблюдение, беседа
<i>Раздел 2. Мои чувства и отношения.</i>				4		
2	октябрь	Чувства, которые мы переживаем	индивидуальная, работа в парах	1	МАОУ «СОШ №23»	Наблюдение, беседа
3	ноябрь	Как преодолеть конфликт?	индивидуальная, работа в парах	1	МАОУ «СОШ №23»	Наблюдение, беседа
4	декабрь	Насилие	индивидуальная, работа в парах	1	МАОУ «СОШ №23»	Наблюдение, беседа
5	январь	Близкие отношения и риск	работа в группах, групповая дискуссия	1	МАОУ «СОШ №23»	Наблюдение, беседа
<i>Раздел 3. Мое здоровье.</i>				3		
6	февраль	Рискованное поведение и ВИЧ	работа в группах, групповая дискуссия	1	МАОУ «СОШ №23»	Наблюдение, беседа
7	март	Решение ситуаций. Правила безопасного поведения.	работа в группах, групповая дискуссия	1	МАОУ «СОШ №23»	Наблюдение, беседа
8	апрель	Индивидуальный проект «Я выбираю ЗОЖ»	работа в группах, групповая дискуссия	1	МАОУ «СОШ №23»	Наблюдение, беседа

План воспитательной работы

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Воспитательная составляющая программы «Развиваем полезные навыки» состоит в:

- ~ обеспечении позитивных межличностных отношений в группе;
- ~ развитию и обогащении совместной деятельности;
- ~ оптимизации общения участников сообщества между собой и на разновозрастном уровне (педагоги – дети – родители).

Календарный план воспитательной работы

№	Название мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения
1	Международный день распространения грамотности	сентябрь	викторина
2	День зарождения российской государственности <i>(приурочен к открытию памятника «Тысячелетие России» в Великом Новгороде 21 сентября 1862 г.)</i>	сентябрь	экскурсия
3	Международный день школьных библиотек	октябрь	библиотечный урок
4	День народного единства	ноябрь	викторина
5	День Государственного герба Российской Федерации	ноябрь	викторина
6	День Конституции Российской Федерации	декабрь	квиз-игра
7	День освобождения Новгорода от немецко-фашистских захватчиков	декабрь	экскурсия
8	День российской науки	февраль	круглый стол
9	День воссоединения Крыма с Россией	март	викторина
10	Всемирный день здоровья	апрель	игра по станциям
11	Международный день музеев	май	экскурсия