

муниципальное общеобразовательное учреждение
«Школа № 23 г. Черемхово»

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Полезные навыки, или Я должен знать!»
Превентивная программа «Полезные навыки»
для обучающихся уровня основного общего образования
5-9 классы
на 2023 -2024 учебный год
1 час в неделю 5-9 классы
Итого за год: 34 часа

Рабочую программу составила:
Труханова Н.В..

г. Черемхово, 2023г.

Содержание программы

Содержание программы «Полезные навыки, или Я должен знать!»
Превентивная программа «Полезные навыки» 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.

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 навыки» 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 навыки» - 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).

2. **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.

3. **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

Планируемые результаты освоения программы

В результате изучения курса обучающиеся получат 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

Тема 1. Введение в курс.

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

Тема 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.

Тема 3. Ответственность.

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

Тема 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.

Тема 5. Кто и почему употребляет психоактивные вещества?

Эффект – последствие 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.

Инструкции – правила безопасного использования чего-либо. Принятие решений.

Тема 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.

Тема 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 большой наркоманией

Планируемые результаты освоения программы

В результате изучения курса обучающиеся получат 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.

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

Тема 2. Беспокойство и тревожность.

Признаки беспокойства. Признаки тревожности. Способы преодоления тревожности.

Тема 3. 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?

Тема 4. Манипулирование.

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

Тема 5. Учитесь властвовать собой.

Методы снятия стресса. Как вести себя в конфликтной ситуации.

Тема 6. 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

Планируемые результаты освоения программы

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**

Образ Я- это система представлений человека о себе. Достоинства и недостатки. Положительный образ Я.

Тема 2. 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.

Тема 3. Как преодолеть стеснительность

Способы начать разговор со сверстником противоположного пола. Compliment – приятные слова. Навыки эффективного общения.

Тема 4. 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.

Тема 5. 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.

Тема 6. 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.

Тема 7. Вперед к здоровью. Образовательное событие, направленное на формирование ценности ЗОЖ.

8 класс

Планируемые результаты освоения программы

В результате изучения курса обучающиеся получают возможность:

- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения;
- приобрести навыки невербального общения;
- объяснять шаги принятия решений;
- узнать об опасностях заражения СПИДом;
- учиться неагрессивному отстаиванию своего мнения.

Примерное содержание программы

Тема 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.

Тема 2. Красота и здоровье

Эталон красоты. Мода и красота. Здоровье и красота. Представление человека о красоте может зависеть от мнения окружающих. Принятие решений.

Тема 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.

Тема 4. Мое настроение и общение с людьми

Настроение – сравнительно постоянный (положительный или отрицательный) чувственный (эмоциональный) фон внутринней жизни человека. Вербальное общение. Невербальное общение. Язык невербального общения, язык тела. Изучение настроения. Анализ своих навыков общения, навыков сопротивления давлению.

Тема 5. Тренинг навыков невербального общения

Невербальные компоненты общения: поза, мимика, взгляд, жесты, тон голоса. Выполнение заданий по инструкции.

Тема 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.

Тема 7. Развлечения в кампании

Виды развлечений в кампании подростков. Решение ситуаций.

Тема 8. ВИЧ/СПИД.

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

Планируемые результаты освоения программы

В результате изучения курса обучающиеся получают возможность:

- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения;
- приобрести навыки преодоления конфликта;
- объяснять шаги принятия решений;
- узнать о видах насилия и способах избежать ситуации;
- узнать о правилах безопасного поведения, чтобы не заразиться ВИЧ инфекцией.

Примерное содержание программы Тема 1. Моя внешность.

Возрастные естественные изменения внешности человека. Искусственные способы изменения внешности (макияж, пирсинг, татуировка). Имидж.

Тема 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.

Тема 3. Как преодолеть конфликт?

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

Тема 4. Насилие.

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

Тема 5. Близкие отношения и риск.

Чувства, характерные для близких людей. Способы выражения чувств. Эмоциональный, социальный, физический риск в близких отношениях.

Тема 6. Рискованное поведение и ВИЧ.

Как заражаются ВИЧ? Пути передачи ВИЧ-инфекции. Как нельзя заразиться ВИЧ? Уязвимость больного ВИЧ. Решение ситуаций. Правила безопасного поведения.

Тема 7. Индивидуальный проект «Я выбираю ЗОЖ».

Тематический план (5 класс)

| № занятия | Тема | Количество часов |
|--------------|--|------------------|
| 1 | Введение в курс | 2 |
| 2 | Я и мои поступки | 4 |
| 3 | Ответственность | 6 |
| 4 | Что такое психоактивное вещество? | 3 |
| 5 | Кто и почему употребляет психоактивные вещества? | 4 |
| 6 | Правила безопасного поведения. | 4 |
| 7 | Давление, влияние, ситуации... | 4 |
| 8 | Мое здоровье | 7 |
| Итого | | 34 |

Тематический план (6 класс)

| № занятия | Тема | Количество часов |
|--------------|----------------------------|------------------|
| 1 | Темперамент и характер | 5 |
| 2 | Беспокойство и тревожность | 5 |
| 3 | Правила общения | 5 |
| 4 | Манипулирование | 6 |
| 5 | Учитесь властвовать собой | 6 |
| 6 | Правда и ложь о наркотиках | 7 |
| Итого | | 34 |

Тематический план (7 класс)

| № занятия | Тема | Количество часов |
|--------------|--------------------------------|------------------|
| 1 | Я и мои поступки | 4 |
| 2 | Самооценка и самовоспитание | 4 |
| 3 | Как преодолеть стеснительность | 5 |
| 4 | Ответственность | 4 |
| 5 | Зависимость или свобода | 5 |
| 6 | Интернет-зависимость | 6 |
| 7 | Вперед к здоровью | 6 |
| Итого | | 34 |

Тематический план (8 класс)

| № занятия | Тема | Количество часов |
|--------------|--|------------------|
| 1 | Мои ценности | 5 |
| 2 | Красота и здоровье | 6 |
| 3 | Возраст, доверие и независимость | 4 |
| 4 | Мое настроение и общение с людьми | 5 |
| 5 | Тренинг навыков невербального общения | 5 |
| 6 | Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения | 3 |
| 7 | Развлечения в компании | 5 |
| 8 | ВИЧ/ СПИД | 1 |
| Итого | | 34 |

Тематический план (9 класс)

| № занятия | Тема | Количество часов |
|--------------|--------------------------------|------------------|
| 1 | Моя внешность | 6 |
| 2 | Чувства, которые мы переживаем | 6 |
| 3 | Как преодолеть конфликт? | 7 |
| 4 | Насилие | 5 |
| 5 | Близкие отношения и риск | 4 |
| 6 | Рискованное поведение и ВИЧ | 2 |
| 7 | Индивидуальный проект | 4 |
| Итого | | 34 |

