

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
№ 9 ГОРОДА ЛЕСОСИБИРСКА»**

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР МБОУ "СОШ № 9"

—  Голикова В.В.

Протокол МС № 1
от «30» 08 2023 г.



**Адаптированная рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Полезные навыки»**

для обучающихся 5-7 классов
вариант 1

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

Лесосибирск 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа «Полезные навыки» предназначена для обучающихся 5-7 коррекционных классов и составлена на основе профилактической программы «Полезные привычки» под редакцией Т.Б. Гречаной, соответствует требованиям ФГОС. Программа реализуется в рамках социального направления внеурочной деятельности.

Программа «Полезные навыки» является важнейшей частью учебно-воспитательного процесса. 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 распространённость употребления психоактивных веществ среди друзей и давление на подростков возрастают. Несмотря на знания о вреде психоактивных веществ для здоровья, неодобрение их употребления с возрастом ослабевает. Опрос учителей и родителей показал, что потребность в превентивном обучении высока.

Программа «Полезные навыки» 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.

Для учителя «Полезные навыки» послужат важным источником объективной информации и комплекса упражнений для развития личностной и социальной компетенции.

Цель программы «Полезные навыки» - 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 к табаку и алкоголю.

I. Общая характеристика курса внеурочной деятельности.

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.

II. Описание места курса в плане внеурочной деятельности.

В соответствии с учебным планом курс изучается в 5-7 коррекционном классе. Занятия проводятся один раз в неделю. Общий объем учебного времени составляет 34 часа в год.

III. Ценностные ориентиры содержания курса.

Ценность истины – осознание ценности научного познания как части культуры человечества, проникновения в суть явлений, понимание закономерностей, лежащих в основе социальных явлений; приоритетности знания, установления истины, самого

познания как ценности.

Ценность семьи – понимание важности семьи в жизни человека, осознание своих корней, формирование эмоционально-позитивного отношения к семье, близким, взаимной ответственности, уважения к старшим, их нравственным идеалам.

Ценность гражданственности и патриотизма – осознание себя как члена общества, народа, представителя страны, государства; чувство ответственности за настоящее и будущее своего языка; интерес к своей стране, языку, культуре, ее жизни и ее народу.

Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

IV. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты:

регулятивные – планировать собственную деятельность, анализировать и объективно оценивать свои поступки и слова, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;

познавательные – ориентироваться в своей системе знаний, самостоятельно определять, какая информация нужна для решения жизненных задач, отбирать источники информации среди предложенных, перерабатывать полученную информацию, делать выводы на основе обобщения знаний;

коммуникативные – доносить свою позицию до других: высказывать свою точку зрения и пытаться ее обосновать, приводя аргументы, слушать других, быть готовым изменить свою точку зрения.

Предметные результаты: после завершения курса обучающиеся смогут объяснить в доступной для них форме вред курения, смогут отказаться от вредной привычки сами и повлиять на выбор сверстников. Используя компьютер, смогут подготовить презентацию или небольшой доклад о вреде курения, о пользе здорового образа жизни, о приоритетном значении спорта в жизни каждого человека.

К концу 5-7 класса учащиеся должны знать:

- о полезных привычках;
- о вреде вредных привычек для здоровья;
- о пагубном влиянии вредных привычек на здоровье;
- о влиянии вредных привычек на личность;
- способы противостояния вредным привычкам и отрицательному влиянию окружающих.

К концу 5-7 класса учащиеся должны уметь:

- отличать вредные привычки от других привычек;
- противостоять отрицательному влиянию окружающих;
- принимать правильное решение в сложных ситуациях;
- бороться с вредными привычками;
- разъяснять близким, знакомым отрицательное влияние вредных привычек на здоровье.

V. Основное содержание курса.

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.

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.

Таким образом, практические занятия по программе “Я и моё здоровье” благотворно влияют на сознание ребёнка, формируют адекватное восприятие окружающего мира, учат серьёзно заботиться о своём здоровье.

Программа «Полезные привычки»

5-7 класс

Всего – 34 часа

В неделю – 1 час

Тема 1. Положительный образ Я.(2ч.)

Самоуважение. Привычки.

Тема 2. Общение.(3ч.)

Дружба. Правила поведения в обществе.

Тема 3. Использование грубых слов. (2 ч.)

Грубые слова. Клички. Использование ненормативной лексики.

Тема 4. Понятие о вредных привычках. (3 ч.)

Непослушание. Неуважение к людям. Обман.

Тема 5. Воровство. (2 ч.)

Воровство. Уголовная ответственность.

Тема 6. Принятие решений .(2 ч.)

Учусь сопротивляться давлению. Учусь говорить “нет”

Тема 7. Курение. (4 ч.)

Табакокурение. Вещество - никотин. Заболевания курильщиков (кариес, рак органов дыхания).

Пассивные курильщики. Профилактика и борьба с курением.

Тема 8. Алкоголизм. (6 ч.)

Алкоголизм. Злоупотребление алкоголем. Алкогольное отравление. Галлюцинации. Асоциальное поведение. Разрушение внутренних органов.

Тема 9. Наркомания. (5 ч.)

Наркотики. Наркотическая зависимость. Личностные изменения человека. Заболевания наркоманов: гепатит, СПИД. Токсикомания. Галлюцинации. Наркологический диспансер. Группы психологической поддержки.

Тема 10. Бродяжничество (3 ч.)

Бродяжничество. Болезни кожи, паразиты. Попрошайничество.

Тема 11. Пост-тест (4 ч.)

Обобщение изученного материала. Пост-тест.

Примерное учебно-календарное планирование.

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов
Положительный образ Я.(2ч.)			
1.		Самоуважение.	1
2.		Привычки.	1
Общение.(2ч.)			
3.		Дружба.	1
4.		Правила поведения в обществе.	1
Использование грубых слов.(2ч.)			
5.		Грубые слова. Клички.	1
6.		Использование ненормативной лексики.	1
Понятие о вредных привычках.(3ч.)			
7.		Термин «Вредная привычка».	1
8.		Непослушание. Неуважение к людям.	1
9.		Обман.	1
Воровство.(2ч.)			
10.		Воровство.	1
11.		Уголовная ответственность.	1
Принятие решений.(2ч.)			
12.		Учусь сопротивляться давлению.	1
13.		Учусь говорить «нет».	1
Курение.(4ч.)			
14.		Табакокурение. Вещество – никотин.	1
15.		Заболевания курильщиков.	1
16.		Пассивные курильщики.	1
17.		Профилактика и борьба с курением.	1
Алкоголизм.(6ч.)			
18.		Алкоголизм. Злоупотребление алкоголем.	1
19.		Алкогольное отравление.	1
20.		Болезни алкоголиков.	1
21.		Галлюцинации. «Белая горячка».	1
22.		Асоциальное поведение. Жизнь с алкоголиком.	1
23.		Борьба с алкоголизмом.	1
Наркомания.(5ч.)			
24.		Наркотики. Наркотическая зависимость.	1
25.		Личностные изменения человека. Болезни наркоманов.	1
26.		Токсикомания.	1
27.		Наркологический диспансер.	1
28.		Борьба с наркоманией.	1
Бродяжничество.(3ч.)			
29.		Бродяжничество.	1
30.		Попрошайничество.	1
31.		Болезни кожи, паразиты.	1
Пост-тест.(4ч.)			
32.		Обобщение изученного материала.	1
33.		Пост-тест.	1
34.		Повторение изученного за год.	1

VIII. Материально-техническое обеспечение курса:

1. “Полезные привычки”- пособие для учителя.
2. “Полезные расчеты, или как оценить эффективность превентивного обучения”.
3. “Уроки для родителей, или как помочь ребенку не употреблять табак и алкоголь”.
4. Рабочие тетради на печатной основе.

Список литературы для учителя:

1. Большенков В. “Тропа здоровья”, журнал “Начальная школа”, 1990, №5
2. Захарова Л. “Учимся любить природу”, журнал “Начальная школа”, 1997, № 7
3. Ковалько В. “Здоровьесберегающие технологии. 1-4 классы”, Москва, “ВАКО”, 2004 г.
4. Корякина Л. “Весёлые физминутки”, журнал “Начальная школа”, 1996, №5
5. Рост Т. “Я здоровье берегу - сам себе я помогу”, журнал “Начальная школа”, 1995, № 7
6. Тверская С. “Вставки о здоровье на уроках в начальной школе”, журнал “Начальная школа”, 1996, №11
7. Юраниева Л. “Если волнует здоровье детей”, журнал “Начальная школа”, 1996, № 11
8. Романова О.Л. Этиология зависимостей от психоактивных веществ у подростков и теоретические основы их первичной профилактики: Обзор зарубежной литературы, Вопросы наркологии, 3, 1996, 97-108.