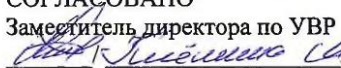


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 44**

РАСМОТРЕНО
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1
от «30» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

«30» 08 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности**

«Я принимаю вызов»

для 5 класса

на 2023-2024 учебный год

Учитель: Правдюк Марина Александровна

г. Сургут

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- приказа Минобрнауки от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2;
- основной образовательной программы основного общего и среднего общего образования.

Материально-технические условия:

Учебные классы
Библиотека с читальным залом
Художественная и учебная литература
Компьютер с доступом в интернет

Кадровые условия:

педагоги;
зам. директора по УВР

Наиболее актуальной проблемой современного общества является активное распространение социально – значимых «заболеваний» в молодёжной среде. С приходом нового времени увеличились зоны риска и для молодых людей, и для более зрелых. Алкоголь, наркотики, токсические вещества стали настолько допустимыми, что от соблазнов стало очень трудно отказаться. Все эти соблазны грозят нам не только неприятными последствиями, но и смертельными. Состояние здоровья подрастающего поколения- важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Необходимо помнить, что некоторые проблемы легче предотвратить, чем решить в последствии, поэтому данный элективный курс разработан с целью ознакомления учащихся с

проблемами вредных привычек и их негативного воздействия. Здоровье – одна из важнейших жизненных ценностей, и не случайно в последние годы в нашей стране пристальное внимание уделяется вопросам сохранения и укрепления здоровья. Особенно большую тревогу вызывает состояние здоровья подрастающего поколения. Неразумный образ жизни часто ведет к болезням, потере трудоспособности и преждевременной старости. Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны, а также одной из характеристик национальной безопасности. Вот почему так важно учить ребенка сохранять и укреплять свое здоровье, заботиться о здоровье окружающих, учить безопасным для здоровья формам поведения и гармоничному сосуществованию с самим собой и миром. Образовательный курс направлен на профилактику наркомании, ВИЧ-инфицирования, употребления психоактивных веществ, формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни.

Целью данного курса является формирование у учащихся социальных жизненных навыков, обеспечивающих психическое и физическое здоровье, активной жизненной позиции, формирование самооценки и самоуверенности, т.к. только уверенный в себе и социально – активный человек способен отстаивать собственное мнение по любому вопросу, особенно, связанному со своим здоровьем и своим будущим, предупреждение возникновения алкогольной, никотиновой, наркотической зависимости.

Задачи:

- анализ причин курения, употребления спиртного и наркотиков в подростковом возрасте;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- развитие у учащихся навыков совместной деятельности;
- формирование основы здорового образа жизни.

Планируемые результаты обучения

Личностные результаты будут достигнуты в рамках когнитивного, ценностного и эмоционального, деятельностного компонентов.

В рамках когнитивного компонента будут сформированы:

- знания законодательства РФ в сфере предупреждения распространения и потребления ПАВ немедицинского характера;
- ориентация в системе моральных норм и ценностей как условий законопослушного поведения, здорового образа жизни, предупреждения потребления ПАВ;
- основы социально-критического мышления, способность ориентироваться в особенностях социальных отношений и взаимодействий устанавливать взаимосвязи между общественными и политическими событиями;
- знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий, правил поведения в ситуациях социального риска, в том числе связанного с употреблением ПАВ.

В рамках ценностного и эмоционального компонентов будут сформированы:

- готовность к равноправному сотрудничеству;
- уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия;

- устойчивость к давлению сверстников и группы, направленному на вовлечение в потребление ПАВ, и готовность противостоять им;
- уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира как условие противостояния попыткам вовлечения в потребление ПАВ;
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании как важное условие предупреждения потребления ПАВ;
- позитивная моральная самооценка и моральные чувства – чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении как условие предупреждения потребления ПАВ.

В рамках деятельностного компонента будут сформированы:

- готовность и способность к участию в пределах возрастных компетенций к организации и проведению школьных и внешкольных мероприятий, в деятельности детских и молодёжных общественных организаций, имеющих социальную направленность, в волонтерской деятельности в сфере предупреждения потребления ПАВ;
- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия;
- умение конструктивно разрешать конфликты;
- готовность и способность к соблюдению моральных норм в отношении взрослых и сверстников;
- потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения и в общественно полезной деятельности, связанной с проектированием моделей ЗОЖ и профилактикой потребления ПАВ;
- умение строить жизненные планы, создавать и реализовывать социальные проекты в сфере ЗОЖ, профилактики потребления ПАВ.

В рамках деятельностного компонента выпускник получит возможность для формирования:

- готовности к самообразованию и самовоспитанию как условий позитивной самореализации;
- компетентности в реализации основ ЗОЖ в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм в ситуациях социальной неопределённости и ситуациях, сопряжённых с риском употребления ПАВ.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- планировать пути достижения названных целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать свое время и время, отведённое на командную работу, и управлять им;

- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров, противостоять давлению группы, взрослых, в ситуациях риска потребления ПАВ.

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно ставить перспективные жизненные цели и задачи;
- при планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;
- выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать для этого наиболее эффективные способы;
- адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;
- основам саморегуляции эмоциональных состояний.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве в сообществах, имеющих конструктивную направленность;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- обосновывать собственную позицию, особенно в сфере сохранения своего права на ЗОЖ и свободу от употребления ПАВ;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию невраждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- владеть основами коммуникативной рефлексии.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;
- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого;

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять расширенный поиск информации по тематике ЗОЖ и предупреждения употребления ПАВ с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

- строить логические рассуждения, включающее установление причинно-следственных связей, направленные на выработку отрицательного отношения к употреблению ПАВ;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, связанные с риском употребления ПАВ, выявляемые в ходе исследования.

Выпускник получит возможность научиться:

- ставить проблему предупреждения употребления ПАВ, аргументировать ее актуальность;
- делать умозаключения и выводы на основе аргументации по проблематике ЗОЖ и ПАВ;

Форма занятий: групповые

Режим занятий: 1 раз в неделю

Методы проведения: лекции, беседы, тренинговые упражнения, ситуативные игры.

Структура программы:

Программа включает в себя следующие модули:

1. **Модуль «Я выбираю здоровый образ жизни»** (формирование навыков здоровьесбережения и пропаганда здорового образа жизни).
2. **Модуль «Вместе против наркотиков»** особое внимание уделяется возникновению зависимости и ее последствия. Рассматриваются общие представления наркомании и токсикомании. Содержание раздела дает знания об опасных симптомах физического и эмоционального характера.
3. **Модуль «ВИЧ / СПИД: знать и бороться» (профилактика распространения ВИЧ / СПИДа)** обеспечивает необходимыми знаниями о профилактике и лечении ВИЧ / СПИДа.
4. **Модуль «Территория без табака» (профилактика употребления табака)** содержит сведения о табакокурении и здоровья населения. Рассматриваются вопросы о влиянии табака на организм женщины и ребенка, на организм подростка. Раскрывается психологическая зависимость курильщика.
5. **Модуль «Мир без алкоголя» (профилактика употребления алкоголя)** большое внимание уделяется действию алкоголя на организм человека. Рассматриваются степени отравления, стадии алкоголизма. В разделе анализируется действие алкоголя на женский и мужской организм. Раскрывается влияние алкоголя на подростковый организм.
6. **Модуль «Безопасный интернет» (формирование безопасной интернет-среды)** обеспечивает необходимыми знаниями об угрозах интернет-пространства, о правилах поведения в сети Интернет.

Ожидаемый результат: Просвещение учащихся о различных формах саморазрушающего поведения: наркотики, табакокурение, алкоголь и выработка у учащихся осознанного негативного отношения к их употреблению; уменьшение факторов риска употребления наркотиков и других психоактивных веществ (алкоголь, никотин) среди подростков; выработка навыков уверенного поведения

в проблемных ситуациях, осознание личной ответственности за свое поведение и выбор жизненного пути;
формирование и пропаганда здорового образа жизни.

Модуль 1. «Я выбираю здоровый образ жизни»

Актуальность. Самой большой ценностью каждого человека считается его здоровье. К сожалению, существует слишком много объективных и субъективных причин, заставляющих забыть о том, что здоровье — индивидуальное и общественное — необходимо беречь и приумножать. Темпы современной жизни, социальные проблемы, нервные перегрузки, неблагоприятная экологическая среда, природные катаклизмы, гиподинамия, вредные привычки (табакокурение, наркомания, алкоголизм) — все эти факторы ухудшают состояние здоровья не только взрослых людей, но и подрастающего поколения.

Цель: формирование навыков здорового образа жизни и внимательного отношения к своему здоровью; повышение мотивации на здоровый образ жизни. Формирование у учащихся твердое убеждение о необходимости физической нагрузки для сохранения здоровья. Раскрытие условий правильного формирования скелета и мышц, значение двигательной активности для здоровья.

Задача:

- Воспитание у детей потребности в здоровье.
- Формирование целостного понимания здорового образа жизни.
- Создание правильных представлений о здоровом образе жизни.
- Обучение детей чувствованию и ощущению здорового образа жизни как неотъемлемой части существования.

Занятие 1.

Тема : Здоровый образ жизни и его составляющие

Цель: Актуализация понятий «Здоровье» и «Здоровый образ жизни».

Содержание: здоровый образ жизни - индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Общие понятия о режиме жизнедеятельности и его значении для здоровья человека. Пути обеспечения высокого уровня работоспособности. Основные элементы жизнедеятельности человека (умственная и физическая нагрузка, активный отдых, сон, питание и др.), рациональное сочетание элементов жизнедеятельности, обеспечивающих высокий уровень жизнедеятельности. Значение правильного режима труда и отдыха, рационального питания для гармоничного развития человека, его физических и духовных качеств. Роль здоровья в успешности становления личности.

Занятие 2.

Тема: Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека.

Цель: формирование у учащихся целостный подход к физическим упражнениям как психофизической основе воспитания нравственности, а именно укрепление здоровья и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

Содержание: основные понятия значения двигательной активности для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности. Необходимость выработки привычек к систематическим занятиям физической культурой для обеспечения высокого уровня работоспособности и здорового долголетия. Физиологические особенности влияния закаливающих процедур на организм человека и укрепление его здоровья. Правила использования факторов окружающей природной среды для закаливания. Необходимость выработки привычек к систематическому выполнению закаливающих процедур.

Занятие 3.

Тема: Рациональное питание и его влияние на здоровье.

Цель: актуализация знаний о рациональном питании и влиянии состава пищи на здоровье человека; о важности сохранения собственного здоровья.

Содержание: Как правильно питаться. Три основных принципа рационального питания: баланс энергии, баланс пищевых веществ, режим приёма пищи. Общая характеристика режима и его роль в обеспечении здоровья и работоспособности человека. Обеспечение организма в достаточном питании и необходимом сочетании белков, жиров, углеводов, микроэлементов, витаминов и воды. Суточные нормы физиологической потребности в пищевых веществах и энергии в школьном и подростковом возрасте.

Модуль 2. « Вместе против наркотиков»

Актуальность: Проблема наркомании среди молодежи для российского общества является сегодня наиболее острой и представляет собой глобальную угрозу. Статистические данные подтверждают, что масштабы и темпы распространения наркомании в стране ставят под вопрос физическое и моральное здоровье молодежи, будущее значительной ее части и в конечном итоге влияют на уровень социальной стабильности российского общества в ближайшей перспективе.

Вывод, к которому пришло абсолютное большинство специалистов, исследующих данную проблему, заключается в том, что главным направлением борьбы с этим социальным злом должно стать не только лечение тех, кто успел приобщиться к наркомании, но и профилактика этого заболевания. И чем раньше начнется процесс профилактических мероприятий, тем эффективнее будет результат усилий, направленных на предупреждение наркомании.

В решении комплексной задачи профилактики наркомании среди подростков значительную роль играют социально-психологические средства, включающие в себя формирование соответствующих ценностных ориентаций здорового образа жизни, психотехнологий воспитательных воздействий, формирование личностной устойчивости и саморегуляции подростков.

Цель: повысить уровень информации подростков о проблемах, связанных с наркотиками; информирование молодых людей о последствиях потребления наркотиков и формирование у каждого участника собственной позиции по отношению к наркопотреблению.

Задачи:

- повышение уровня информированности детей о проблеме наркомании;
- формирование мотивации к сохранению здоровья;
- умение сказать "Нет наркотикам";
- изменение отношения детей к наркомании

Занятие 1.

Тема: «Скажем наркотикам - нет!».

Цель: информирование подростков о наркотиках и о последствиях потребления; формирование у каждого участника собственной позиции по отношению к наркопотреблению.

Содержание: определить степень информированности подростков о проблеме; выделить факторы, влияющие на формирование негативного отношения к употреблению наркотиков. Способствовать увеличению знаний обучающихся путем обсуждения проблем, связанных с наркоманией.

Занятие 2.

Тема: «Подростки и наркотики»

Цель: определение влияния наркомании на личность и общество в целом, акцентируя внимание на подростковой наркомании.

Содержание: разъяснить негативное влияние наркомании на здоровье молодых людей. Раскрыть последствия наркомании для здоровья человека, показать актуальность и значимость проблемы наркомании как для отдельной личности, так и для общества. Способствовать воспитанию отрицательного отношения к наркомании. Побуждать детей к сопротивлению вредным привычкам, учить противостоять давлению сверстников. Развивать критическое мышление; воспитывать активную жизненную позицию.

Занятие 3.

Тема: «Наркотики – свобода или зависимость, полет или падение?»

Цель: актуализация осознания пагубности зависимости от психоактивных веществ и ее последствия.

Содержание: закрепить в сознании понимание того, что здоровье – важнейшая социальная ценность, оно формируется на протяжении всей жизни; вооружить знаниями о воздействии наркотиков на здоровье человека.

Занятие 4.

Тема: « Я выбираю жизнь»

Цель: развитие у детей чувства личной ответственности за свое здоровье; формирование культуры здорового образа жизни; воспитание негативного отношения к вредным привычкам.

Содержание: пропаганда здорового образа жизни ; формирование сознания того, что здоровье зависит от них самих, информирование подростков об альтернативах здорового образа жизни асоциальному поведению; создание условий для личного роста подростков и их самореализации; создание условий для формирования позитивного отношения к себе и окружающему миру; пропаганда жизненных ценностей; пропаганда положительных коммуникаций.

Модуль3. «ВИЧ/ СПИД: знать и бороться»

Актуальность:

С приходом нового времени увеличились зоны риска и для молодых людей, и для более зрелых. Алкоголь, наркотики, токсические вещества стали настолько допустимыми, что от соблазнов стало очень трудно отказаться. Все эти соблазны грозят нам не только неприятными последствиями, но и смертельными. Одним из таких является заражение ВИЧ – инфекцией.

Разработка конференции для школьников “ВИЧ/СПИД – об этом должен знать каждый” составлена таким образом, чтобы, во-первых, узнать уровень информированности учащихся и родителей о заболевании ВИЧ/СПИДом, познакомить с терминологией, статистикой, а также, чтобы повысить уровень знаний о заболевании ВИЧ/СПИДом не только у учащихся школы.

Цель: Повышение уровня информированности подростков по проблемам, связанным с ВИЧ/СПИД; предоставление достоверной информации по проблеме ВИЧ/СПИДа, развитие у учащихся навыки предотвращения заражения ВИЧ-инфекцией; формирование у учащихся представление о здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Выявить исходный уровень информированности подростков по проблеме;
2. Познакомить учащихся с историей появления и распространения ВИЧ/СПИДа в мире.
3. Повысить уровень информированности подростков о проблеме ВИЧ/СПИДа и при возможности изменить отношение учащихся к данной проблеме.
4. Дать достоверную информацию о путях передачи ВИЧ, обследовании на ВИЧ, о безопасном поведении, о возможностях предотвращения инфицирования.

Ожидаемые результаты:

1. Подростки должны знать современные сведения о путях заражения ВИЧ о безопасности учебы и бытового общения с ВИЧ-инфицированными людьми, клинике, лечении и профилактики ВИЧ-инфекции.
2. Учащиеся должны уметь защитить себя от заражения ВИЧ-инфекцией и грамотно отвечать на вопросы своих сверстников.
3. Выработать навыки уверенного поведения в проблемных ситуациях, осознание личной ответственности за свое поведение и выбор жизненного пути.
4. Формировать положительные качества личности ребенка, нравственного и культурного поведения - мотивов укрепления здоровья.

Занятие 1.

Тема: «Актуальность проблемы ВИЧ-инфекции»

Цель: активизация интереса учащихся к мероприятиям, направленным на сохранение здоровья, определить уровень знаний школьников по теме «СПИД», ожидания учащихся от изучаемого курса.

Содержание: формирование у учащихся познавательного интереса к предстоящим занятиям, понимание ими актуальности разговора о проблеме распространения «СПИДа».

Занятие 2.

Тема: «ВИЧ: что это такое? Медицинские аспекты проблемы» (информационный блок)

Цель: знакомство с понятием СПИД, ВИЧ, путями распространения.

Содержание: объяснить подросткам обозначение терминов ВИЧ и СПИД, условий протекания ВИЧ-инфекции, особенностей и длительность течения ВИЧ/СПИДа, ознакомить со статистикой распространения ВИЧ-инфекции в мире, России, области, городе.

Занятие 3.

Тема: «У опасной черты» (практический блок)

Цель: формирование навыков безопасного поведения, создание условий для позитивных изменений самооценки подростков.

Содержание: воспитать интерес учащихся к сохранению собственного здоровья, формирование у учащихся навыков уверенного поведения в процессе подробного представления участниками особенностей человека, живущего в обществе, где распространяется ВИЧ-инфекция.

Занятие 4.

Тема: «Оберегая жизнь»

Цель: формировать у учащихся стойкое негативное отношение к повреждающему поведению посредством применения видеоматериала, создание условий, способствующих осознанию подростками ответственности перед собой и другими людьми.

Содержание: актуализировать понимание учащимися различных аспектов влияния повреждающего поведения на жизнь человека.

Занятие 5.

Тема: «Мой выбор»

Цель: обобщить материал по теме «ВИЧ\СПИД», контроль полученных знаний и навыков с использованием анкетирования учащихся после изложенного материала, изменить взгляды на проблему ВИЧ – инфицированных.

Содержание: акцентировать внимание учащихся на праве выбора, от которого зависит их жизнь, осознание участниками проблем, связанных с ВИЧ/СПИД .

Модуль 4 «Территория без табака»

Актуальность: Курение является одной из вредных и распространенных привычек среди молодежи. Кроме нанесения непоправимого вреда здоровью курящих и их окружению, эта привычка препятствует формированию у детей, подростков, юношей и девушек, адекватных возрасту поведенческих установок на здоровый образ жизни, замедляет личностный и нравственный рост. Программа содействует формированию системы знаний, умений и навыков по профилактике и борьбе с курением.

Цель: составление и изучение эффективного курса профилактических занятий, направленные на формирование у детей и подростков установок на здоровый образ жизни, а также повышению отрицательного отношения к курению.

Задачи курса:

1. Укреплении знаний о влиянии табакокурения на психологическое и физиологическое развитие молодежи.
2. Формирование у подростков и школьников навыков сознательного отказа от табакокурения.
3. Создание условий для учащихся в формировании позитивного отношения к себе и окружающему миру.

Формы и методы проведения: лекции, видеофильмы, беседы, тренинговые упражнения, ситуативные игры.

Ожидаемые результаты: Осознание подростками сложности проблемы табакокурения, его негативное влияние. У некурящих подростков укрепление в сознании отрицательное влияние курения на психическое развитие.

Занятие 1.

Тема: « Вредные привычки. Курить - здоровью вредить».

Цель: первоначальные представления о вреде курения; формирование критическое отношение к курению; ознакомление учащихся с речевыми клише отказа от курения с

помощью профилактического тренинга; развивать аналитико-синтетическое восприятие, воображение.

Содержание: познакомить с влиянием табакокурения на организм человека; создать благоприятные предпосылки для формирования здорового образа жизни; выработать негативное отношение к вредным привычкам.

Занятие 2.

Тема: Влияние табака на организм женщины и ребенка, подростка.

Цель: формирование знаний о вредных последствиях табакокурения на здоровье человека; воспитание в подростках потребности в здоровом образе жизни.

Содержание: расширить знание подростков о влиянии никотина на внутренние органы человека, представлений о заболеваниях, сопутствующих курению; вовлечение обучающихся в ситуацию нравственного выбора между проблемой курения и ведения здорового образа жизни.

Занятие 3.

Тема: Пассивное курение и его последствия

Цель: определение понятия « пассивное курение» и действие табачного дыма на окружающих.

Содержание: акцентировать внимание на вредных выделениях с дымом для организма при пассивном курении; определить последствия пассивного курения и оптимизация снижения степени негативного влияния табачного дыма.

Занятие 4.

Тема: Профилактика курения и зависимости от никотина.

Цель: определение причин толкающие подростков впервые взяться за сигарету и его негативном влияние на развитие организма; нахождение решения пути выхода из табачной зависимости.

Содержание:

Модуль 5 « Мир без алкоголя» (профилактика употребления алкоголя)

Актуальность: проблема пьянства и алкоголизма продолжает оставаться одной из самых социально значимых и актуальных для нашего государства. Это негативное явление причиняет как обществу в целом, так и отдельным гражданам огромный материальный и нравственный ущерб. Тема алкоголизма, особенно среди подростков является актуальной и одной из серьезнейших социально-педагогических проблем на сегодняшний день. Особенно тревожным фактором является раннее приобщение и быстрое привыкание к спиртному детей и подростков. Распространение алкоголизма в молодежной среде является одной из самых тревожных и опасных социальных проблем нашего времени. По статистическим данным, до 80 взрослых, больных алкоголизмом,

начали злоупотреблять алкоголем именно в подростковом возрасте. Эта возрастная категория детей и составляет группу риска. Алкоголизм у детей развивается намного быстрее, чем у взрослых, и по своим последствиям он гораздо тяжелее.

Цель данной программы являются:

расширить кругозор о вреде алкоголя, признаках и факторах возникновения алкоголизма, последствиях возникновения алкоголизма;
развить волю и стремление у учащихся к здоровому образу жизни, сформировать отрицательное отношение к употреблению алкоголя, формирование здорового жизненного стиля, поведения.

Задачи:

1. Информационное обеспечение учащихся по проблеме алкоголизма в подростковой среде;
2. Изменение ценностного отношения подростков к алкоголю и формирование антиалкогольных установок.
3. Пропаганда здорового образа жизни и формирование негативного отношения к употреблению алкоголя;
4. Развитие у подростков поведенческой саморегуляции, осознания личной ответственности за свое поведение.

Занятие 1.

Тема: Понятие и характеристика алкоголизма как формы девиантного поведения подростков.

Цель: определение актуальности проблемы алкоголизма в подростковой среде. Дать определение понятию «алкоголизм». Рассмотреть стадии алкоголизма.

Содержание: выявить информированность учащихся по проблеме алкоголизма; осознание подростками собственной значимости в пропаганде ЗОЖ; стимулировать к полезному и не вредному для себя и общества времяпрепровождению.

Занятие 2.

Тема: Выработка негативного отношения к алкоголю.

Цель: добиться осознания и восприятия на эмоционально-личностном уровне понимания важности антиалкогольной позиции.

Содержание: расширить представления о негативных последствиях слабоалкогольных напитков, их роли в развитии алкогольной зависимости; формирование критического отношения к рекламе алкогольных напитков, умения оценивать и анализировать используемые в рекламе приемы; анализ ситуаций алкогольного опьянения, оценка используемых приемов социального влияния;

развитие умения выбирать эффективные варианты отказа в ситуациях, связанных с предложением выпить спиртное.

Занятие 3.

Тема: Формирование чувства личной причастности.

Цель: помочь подростку оценить собственное поведение и понять, что «я могу вести здоровый образ жизни».

Содержание: стимулировать творческую активность подростков, готовности участвовать в организации своего досуга; составить коллекцию игр, которые могут быть использованы во время вечеринки, праздника и др.;

Занятие 4.

Тема: Формирование потребности действовать в соответствии с антиалкогольной установкой.

Цель: сформировать и закрепить у подростков тенденцию к ведению ЗОЖ, привить навыки безалкогольного поведения.

Содержание: актуализировать представление подростков о творчестве как форме самореализации человека, роли творческой личности в жизни общества; анализ и оценка последствий алкоголизации, для творческих способностей человека, его самореализации. Для проведения антиалкогольной профилактики стоит помнить следующее: работа педагога по профилактике алкоголя среди подростков – это комплексный подход, включающий индивидуальное изучение подростков, их социальное окружение, изучение семей. Основными направлениями являются: профилактика причин и последствий алкоголизма, организация свободного времени подростков, антиалкогольное воспитание и просвещение не только подростков, но и родителей, и педагогов школы.

Модуль 6 «Безопасный интернет» (формирование безопасной интернет-среды)

Актуальность: Интернет прочно вошел в нашу жизнь, и дети сегодня - одни из самых активных пользователей Сети. Для них она бесценный источник полезной информации и новых друзей. Интернет стал неотъемлемой частью нашей повседневной жизни – огромную долю новостей, полезной информации и развлечений мы получаем именно оттуда, поэтому не удивительно, что дети всё дольше и чаще пребывают не его просторах. Но в Интернете, как и в реальном мире, есть и потенциальные угрозы, от которых детей нужно оберегать! В связи с этим вопрос о том, как уберечь ребёнка от неугодных сайтов и ещё более неугодных людей по другую сторону экрана, становится настоящей наукой. Интернет - мир широких возможностей: он помогает получать доступ к информации и развлечениям, общаться и узнавать новое. Именно поэтому дети проводят в Сети так много времени. Но Сеть также таит в себе опасности и соблазны. «Зачастую дети принимают все, что видят по телевизору и в Интернете, за чистую монету. В силу возраста, отсутствия жизненного опыта и знаний в области медиаграмотности они не всегда умеют распознать манипулятивные техники, используемые при подаче рекламной и иной информации, не анализируют степень достоверности информации и подлинность ее источников. Мы же хотим, чтобы ребята стали полноценными гражданами своей страны – теми, кто может анализировать и критически относиться к информационной

продукции. Они должны знать, какие опасности подстерегают их в сети и как их избежать»

Согласно исследованию компании B2B International совместно с «Лабораторией Касперского» в 2013 году, в ходе которого было опрошено 8600 респондентов из разных стран, **20% детей сталкивались в интернете с негативным контентом, а 5% — вступали в переписку с незнакомцами.**

36% российских родителей признали, что их дети подвергались риску во время интернет-сессий.

Кроме того, **17% родителей понесли финансовые убытки**, либо потеряли важные данные из-за действий детей.

Большинство родителей считают, что детей нужно защищать в Интернете.

Результаты исследования говорят о том, что оставлять вопрос безопасности на потом не приходится.

Цель: определение Интернет-ресурсов, раскрывающих понятия «интернет-угроза», «интернет-зависимость»; воспитание грамотного и ответственного пользователя сети интернет, знакомство обучающихся с основными правилами безопасного использования сети интернет.

Задачи:

1. развивать умения видеть положительные и негативные стороны интернета;
2. повышение уровня знаний учащихся об основных опасностях при использовании сети интернет;
3. повышать уровень осведомленности о возможностях решения неприятных и опасных ситуаций, возникающих в интернете;
4. изучить безопасные способы работы детей в интернете.

Занятие 1.

Тема: «Безопасный интернет»

Цель: Ознакомить учащихся с правилами безопасной работы в Интернете; развивать мышление, воображение, чувство ответственности.

Содержание: Сформировать знания и навыки учащихся о возможностях использования интернет, ознакомить учащихся об основных опасностях при использовании сети интернет.

Занятие 2.

Тема: «Компьютерная зависимость»

Цель: Дать определение компьютерной эйфории при контакте с компьютером.

Содержание: Обсуждение признаков, помогающих поставить диагноз – «интернет зависимость»; актуализация понимания учащимися вредоносных влияний интернет

Календарно - тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов в	Дата		Ожидаемый результат
		неделю	план	факт	
«Я выбираю здоровый образ жизни»					
1	Здоровый образ жизни и его составляющие	1			Формирование навыков здорового образа жизни и внимательного отношения к своему здоровью; повышение мотивации на здоровый образ жизни. Формирование у учащихся твердое убеждение о необходимости физической нагрузки для сохранения здоровья. Раскрытие условий правильного формирования скелета и мышц, значение двигательной активности для здоровья.
2	Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека .	3			Формирование у учащихся целостный подход к физическим упражнениям как психофизической основе воспитания нравственности, а именно укрепление здоровья и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.
3	Рациональное питание и его влияние на здоровье.	1			Актуализация знаний о рациональном питании и влиянии состава пищи на здоровье человека; о важности сохранения собственного здоровья.
«Вместе против наркотиков»					

1	«Скажем наркотикам - нет!».	2			Информирование подростков о наркотиках и о последствиях потребления ; формирование у каждого участника собственной позиции по отношению к наркопотреблению.
2	«Подростки и наркотики»	2			Определение влияния наркомании на личность и общество в целом, акцентируя внимание на подростковой наркомании.
3	«Наркотики – свобода или зависимость, полет или падение?»	1			Актуализация осознания пагубности зависимости от психоактивных веществ и ее последствия.
4	«Я выбираю жизнь»	1			Развитие у детей чувства личной ответственности за свое здоровье; формирование культуры здорового образа жизни; воспитание негативного отношения к вредным привычкам.
Модуль «ВИЧ / СПИД: знать и бороться»					
1	«Актуальность проблемы ВИЧ-инфекции»	3			Повышение уровня информированности подростков по проблемам, связанным с ВИЧ/СПИД; предоставление достоверной информации по проблеме ВИЧ/СПИДа, развитие у учащихся навыки предотвращения заражения ВИЧ-инфекцией; формирование у учащихся представление о здоровом образе жизни.

2	«ВИЧ: что это такое? Медицинские аспекты проблемы» (информационный блок)	1			Знакомство с понятием СПИД, ВИЧ, путями распространения.
3	«У опасной черты» (практический блок)	1			Формирование навыков безопасного поведения, создание условий для позитивных изменений самооценки подростков.
4	«Оберегая жизнь»	2			Формирование у учащихся стойкое негативное отношение к повреждающему поведению посредством применения видеоматериала, создание условий, способствующих осознанию подростками ответственности перед собой и другими людьми.
5	«Мой выбор»	1			Акцентирование внимания учащихся на праве выбора, от которого зависит их жизнь, осознание участниками проблем, связанных с ВИЧ/СПИД .
«Территория без табака»					
1	«Вредные привычки. Курить - здоровью вредить»	2			Формирование первоначального представления о вреде курения; формирование критическое отношение к курению; ознакомление учащихся с речевыми клише отказа от курения с помощью профилактического тренинга; развивать аналитико-синтетическое восприятие, воображение.

2	Влияние табака на организм женщины и ребенка, подростка .	1			Формирование знаний о вредных последствиях табакокурения на здоровье человека; воспитание в подростках потребности в здоровом образе жизни.
3	Пассивное курение и его последствия	2			Определение понятия « пассивное курение» и действие табачного дыма на окружающих; акцентирование внимание на вредных выделениях с дымом для организма при пассивном курении; определить последствия пассивного курения и оптимизация снижения степени негативного влияния табачного дыма.
4	Профилактика курения и зависимости от никотина.	1			Определение причин толкающие подростков впервые взяться за сигарету и его негативном влияние на развитие организма; нахождение решения пути выхода из табачной зависимости.
«Мир без алкоголя»					
1	Понятие и характеристика алкоголизма как формы девиантного поведения подростков.	2			Расширение кругозора о вреде алкоголя, признаках и факторах возникновения алкоголизма, последствиях возникновения алкоголизма; развитие воли и стремления у учащихся к здоровому образу жизни, формирование отрицательного отношения к употреблению алкоголя, формирование здорового жизненного стиля, поведения.
2	Выработка негативного отношения к алкоголю.	1			Расширение представления о негативных последствиях слабоалкогольных напитков, их роли в развитии алкогольной зависимости; формирование

					критического отношения к рекламе алкогольных напитков, умения оценивать и анализировать используемые в рекламе приемы; анализ ситуаций алкогольного опьянения, оценка используемых приемов социального влияния; развитие умения выбирать эффективные варианты отказа в ситуациях, связанных с предложением выпить спиртное.
3	Формирование чувства личной причастности.	1			Помощь подростку оценить собственное поведение и понять, что «я могу вести здоровый образ жизни».
4	Формирование потребности действовать в соответствии с антиалкогольной установкой.	1			Формировать и закрепления у подростков тенденцию к ведению ЗОЖ; актуализация навыков безалкогольного поведения.
«Безопасный интернет»					
1	«Безопасный интернет»	2			Формирование знаний и навыков учащихся о возможностях использования интернет, ознакомление учащихся об основных опасностях при использовании сети интернет.
2	«Компьютерная зависимость»	2			Определение компьютерной эйфории при контакте с компьютером; актуализация понимания учащимися вредоносных влияний интернет зависимостей.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2007. – 271 с: ил. - (Серия «Эффективный тренинг»).
2. Асеев Е. Небезопасный интернет. Электронный ресурс: https://www.securelist.com/ru/analysis/208050652/Nebezopasnyy_internet
3. Атюнина В.С. Образ успешного человека в семантическом пространстве личности. Диссертация на соискание учёной степени кандидата психологических наук, Специальность 19.00.01, Хабаровск 2007. – 324 с. 24
4. Божович Л.И. Избранные психологические труды: Проблемы формирования личности; Ред. Д.И. Фельдштейн. – Москва: Международная педагогическая академия, 1995. – 212 с. – (Библиотека школьного психолога).
5. Болотова Л.В. Организация добровольческой деятельности как аспект вузовской подготовки будущих социальных работников. Диссертация на соискание учёной степени кандидата педагогических наук Специальность 13.00.02. Теория и методика обучения и воспитания (по областям и уровням образования) Тамбов. 2007-250 с. Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/organizatsiya-dobrovolcheskoi-deyatelnosti-kak-aspekt-vuzovskoi-podgotovki-budushchikh-sotsi#ixzz3hgVuoaRx>
6. Большой психологический словарь. – М.: Прайм-ЕВРОЗНАК. Под ред. Б.Г. Мещерякова, акад. В.П. Зинченко. 2003. – 672 с. Электронный ресурс: Большая психологическая энциклопедия <http://psychology.academic.ru/>
7. Воспитание стрессоустойчивости. Профилактика наркомании. – Новосибирск: Издательство «Эфлак», 2003. – 60 с.
8. Головин С.Ю. Словарь практического психолога. – Мн.: АСТ, Харвест. 1998 – 800 с. Электронный ресурс:
9. Григорьев Д. В., Степанов В. П. Внеурочная деятельность школьников. – М.: Просвещение, 2011. – 223 с. – (Стандарты второго поколения). <http://gigabaza.ru/doc/103680.html>