

Министерство образования и науки РФ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Усть - Удинская средняя общеобразовательная школа № 2»

Согласовано:
зам. директора по УВР
30.08.2024 _____
Кудрявцева Н.Ф.

Утверждено:
директор школы /А.Л.Эгго/

Приказ № 176/А
от 31.08.2024

Рабочая программа
дополнительного образования
«Все, что тебя касается»
Педагог: Гулидова Алена Сергеевна

2024-2025 год учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа, предназначенная для учащихся 7 класса, составлена на основе программы формирования здорового образа жизни у подростков «Все, что тебя касается», разработанной коллективом авторов Фонда «Здоровая Россия» (Бернова Ю.Е. – канд. фил. наук, Дмитриева Е.В. – доктор соц. наук, Рюмина И.И. – доктор мед. наук, Фомина Е.В. – педагог, Фролов С.А. – социолог, психолог) при активном участии независимых экспертов в области социологии и психологии, и поддержанной Министерством образования и науки РФ, Министерством спорта, туризма и молодежной политики РФ и ведущими профильными ведомствами – региональными департаментами образования, здравоохранения, социальной защиты, молодежной политики, комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав.

Рабочая программа «Все, что тебя касается» направлена на формирование навыков здорового образа жизни у подростков, так как данное направление в настоящий момент является приоритетным в системе воспитания.

В нашей стране от 3 до 8 миллионов человек потребляют наркотики, почти 2/3 из них молодёжь в возрасте до 30 лет. Наркотизация в России сопровождается такими негативными тенденциями, как неуклонное омоложение, средний возраст начала употребления наркотиков снизился до 14 лет. Социологические исследования, проведенные Государственным научным центром психиатрии и наркологии РФ, показывают, что среди подростков в возрасте от 14 до 16 лет спиртные напитки потребляют 93% мальчиков и 88% девочек, употребляли наркотические и токсикоманические вещества хотя бы один раз в жизни – 56% мальчиков и 20% девочек, потребляют наркотики в настоящее время 45% мальчиков и 18% девочек. Также вызывает тревогу тот факт, что наркотики становятся все более и более доступными для молодежи, что на российский рынок во все возрастающем объеме выбрасываются новые наркотические вещества, в том числе мощного разрушающего действия.

Основы федерального нормативного регулирования в сфере профилактики распространения наркомании среди несовершеннолетних заложены в Стратегии государственной антинаркотической политики до 2020 года, Федеральном законе «О наркотических средствах и психотропных веществах» 1998 г. и Федеральном законе «Об охране здоровья граждан» 2011 г. В соответствии с этими федеральными нормативными правовыми актами, сохранение физического, нравственного и психического здоровья является одной из главных задач образовательного учреждения.

Когда ребенку 14-16 лет здоровье и здоровый образ жизни не являются ценностью. В этот период ребенок не может быть сосредоточен на том, чем и так обладает в полной мере. У него другие приоритеты: он активно познает мир вокруг себя и себя в этом мире. Здоровье – не самоцель, а средство для достижения цели. Средство для того, чтобы стать независимой личностью, яркой индивидуальностью, признанным авторитетом и успешным профессионалом.

С другой стороны, подростковый возраст и рискованное поведение – почти синонимы. Стремление испытать себя, комплекс неполноценности и жажда самоутверждения – все это закономерности полового созревания. Подростковый период – время потенциальных опасностей (никотиновой, алкогольной, наркотической зависимости, опасности заражения ВИЧ). Все это наносит вред не только здоровью молодого человека, но и ока-

зывает влияние на его социально-психологическое благополучие, возможность получения образования, профессии, создание семьи и т.д.

Цель профилактической программы «Все, что тебя касается» – способствовать формированию уверенной в себе личности, уважающей себя и других, умеющей анализировать и контролировать ситуацию и свое поведение, осознающей ответственность за свое здоровье.

Для успешного достижения цели, поставлены следующие **задачи**:

- создание у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- формирование познавательных представлений о том, как можно сделать свою жизнь увлекательной и интересной, не прибегая к потреблению психоактивных веществ;
- формирование способностей эффективно строить взаимоотношения со взрослыми и сверстниками;
- развитие личностных ресурсов детей за счет расширения кругозора, сферы актуальных интересов и способностей;
- развитие у детей и подростков умения оценивать свои действия и поступки, прогнозировать их возможные результаты;
- формирование представления о личной ответственности за своё поведение;
- формирование единого воспитательного пространства, в котором осуществляется педагогическая профилактика.

Предполагаемые результаты реализации программы:

Личностные УУД:

1) самоопределение:

- мотивация учения;
- осознание себя частью семьи, страны;
- ведение здорового образа жизни и приобретение навыка самостоятельного физического совершенствования;

2) смыслообразования:

- убежденность и активность в пропаганде ЗОЖ, как необходимого элемента сохранения своей жизни;
- самостоятельность в принятии правильного решения;

3) нравственно-этического оценивания:

- оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей, обеспечивающее личностный моральный выбор;
- внимательность и вежливость во взаимоотношениях с окружающими.

Предметные УУД:

- создание у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- знания и навыки, связанные с предупреждением возможного приобщения к одурманивающим веществам, умение отказываться от предложений, которые считают опасными;
- сформированность важнейших учебных умений и действий.

Метапредметные УУД:

1) познавательные:

- формулирование познавательной цели;
- поиск и выделение информации, моделирование;

- анализ с целью выделения признаков (существенных, несущественных);
- синтез как составление целого из частей, восполняя недостающие компоненты;
- выбор оснований и критериев для сравнения, сериации, классификации объектов;
- подведение под понятие, выведение следствий;
- установление причинно-следственных связей;
- построение логической цепи рассуждений;
- доказательство;
- выдвижение гипотез и их обоснование;
- формулирование проблемы;
- самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера;

2) коммуникативные УУД:

- планирование (определение цели, функций участников, способов взаимодействия);
- инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов;
- управление поведением партнёра точно выражать свои мысли;

3) регулятивные УУД:

- целеполагание (постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно);
- планирование (определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий);
- контроль (в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона);
- коррекция (внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта);
- оценка (выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения);
- волевая саморегуляция (способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию – к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

«Всё, что тебя касается»

I блок «Навстречу себе»

- **Давайте знакомиться.**

Возраст 14-17 лет – самый интересный в жизни. Мы чувствуем себя взрослыми и свободными. Нам хочется испытать себя. Нам хочется узнать о себе как можно больше.

- **Искусство общения.**

Общение людей друг с другом – чрезвычайно сложный и тонкий процесс. Очень важно быть хорошим собеседником и уметь производить приятное впечатление на человека.

- **Жизненные ценности.**

Ценности бывают разными: более значимыми и менее значимыми, общественными, личными и групповыми. Ценности формируются на протяжении всей нашей жизни. Это своеобразный фундамент, на котором мы стоим и живем. Именно поэтому одна из важных ценностей – это здоровье. Без этой ценности все человечество бы уже давно вымерло.

- **Эмоции.**

Не бойтесь своих эмоций: только они могут научить понимать язык, общий для всех людей. Нужно научиться понимать свои эмоции. Каждый имеет право выражать свои эмоции. Верх совершенства – уметь управлять своими эмоциями.

- **Разрешаем конфликты.**

Любой конфликт – это маленькая война, которая может нести и затяжной характер. А любая война только разрушает. Поэтому наша задача – не провоцировать конфликт и уж тем более не «подогревать» его и «не подливать масла в огонь». Но если уж конфликт вспыхнул, надо искать выход из него, ведь после преодоления конфликта человек становится мудрее. Подтверждением этого являются две китайские пословицы: «Причина любой войны – в незнании ее результатов». И вторая: «Лучший способ выиграть войну – это избежать ее».

II блок «Твой выбор»

- **Критическое мышление.**

Нас постоянно оценивают другие люди, с которыми мы встречаемся. И нам свойственно оценивать других, чтобы убедиться: мы что-то значим, и от нас что-то зависит. Поэтому критическое отношение к людям, их поступкам и мыслям будет всегда. А раз так, то надо спокойно относиться к этому. Критика, которую мы получаем – это «суперская» информация, помогающая нам стать лучше и мобильней. Она учит нас понимать мир. Но это не значит, что любая критика полезна. Надо уметь отстаивать и свое мнение. А для этого надо быть «профи» в том вопросе, о котором говоришь.

- **Скажи курению НЕТ.**

Есть масса способов сказать «нет», когда тебе предлагают сигарету, и не уронить свое достоинство. Главное – не бояться! Надо в трудных ситуациях вспоминать известное высказывание: «Ничего страшного, если над тобой смеются... Гораздо хуже, когда над тобой плачут...».

- **Сопrotивление давлению.**

Сопrotивляться давлению, быть индивидуальностью, четко знать, чего хочешь, и не соглашаться на компромиссы, когда на вас давят или пользуются вашей добротой и мягкостью – очень важные навыки.

- **Наркотики: не влезай – убьет!**

Наркотики – это дорога в никуда! Шаги в пропасть:
Первый шаг – это первый прием наркотика.
Второй шаг – это втягивание в этот процесс, прием более сильного наркотика.
Третий шаг – это зависимость со всеми вытекающими последствиями: ломкой, ВИЧ, алкоголизмом, воровством, продажей своего имущества.
Четвертый шаг – это продажа себя в наркобизнес за дозу. Распространение наркотиков, втягивание других, только бы самому добыть дозу.
Стоит ли наша жизнь того, чтобы вот так ее закончить?

- **ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить.**

В наше время ВИЧ-инфекция распространяется очень стремительно. Любой человек, независимо от своего социального положения, возраста и интересов, может быть затронут инфекцией. Но если точно знать, как передается ВИЧ, и научиться избегать рискованных ситуаций, заражения вполне можно не допустить. К ВИЧ-инфицированным многие относятся плохо. Их боятся, избегают, осуждают. Но важно помнить, что они - такие же люди, как и мы.

- **Алкоголь: мифы и реальность.**

Веселиться и радоваться жизни и без употребления алкоголя. Тем более, что сделать это очень просто, если вы общительный, интересный, и уверенный в себе человек.

III блок «Будь собой»

- **Развитие характера.**

Характер человека – это программа его жизни, поэтому его надо воспитывать и развивать, чтобы потом именно характер помогал совершать поступки. Составным элементом характера является уверенное поведение.

- **Я абсолютно спокоен.**

Умение справляться со своими эмоциями – это, пожалуй, одно из самых важных умений в жизни. Ведь от положительного настроения многое зависит: и самооценка, и уверенность в себе, и эффективное взаимодействие с людьми, и успех в делах... Эмоции контролировать сложно! Но можно!

- **Кризис: выход есть.**

Человек – очень сильное существо! И способен преодолеть все жизненные невзгоды, которые на него свалятся! Главное – пытаться найти выход, делать для этого все и даже больше!

- **Мое мнение.**

Чтобы стать индивидуальностью, личностью, важно иметь свое мнение, иначе это мнение вам навязжут другие. Чем мы менее информированы и самостоятельны, тем легче нами манипулировать. Мы часто делаем что-то не потому, что мы этого хотим, а потому, что все так делают. Мы пьем и едим то, что навязывает нам реклама, мы начинаем курить, потому что в нашей компании все так делают. Мы сами отказываем себе в праве на собственное мнение, в праве на выбор. Давайте выбирать то, что хотим мы сами, а не слепо следовать тому, что навязывают другие.

- **Толерантность.**

Важно помнить, что люди имеют право быть такими, какие они есть. Они не обязаны меняться, чтобы понравиться нам. Мы тоже имеем право быть такими, какие мы есть.

- **Мое будущее. Стратегии успеха.**

Наше будущее строится уже сегодня! Мы должны ответственно подходить ко всему,

что делаем сейчас, потому что отвечать за это придется именно нам. И если что-то не удастся, винить будет некого.

IV блок «Добавь красок»

- **Итоговое занятие по выбору учащихся.**

Этого могут быть:

- 1) тренинги по командообразованию;
- 2) спортивные акции (катание на роликах, коньках и др.);
- 3) проведение уличных акций и флеш-мобов;
- 4) проектно-исследовательскую деятельность.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Календарно-тематическое планирование «Всё, что тебя касается»

№ п/п	Тема тренинга	Кол- во часов	Дата прове- дения	
			план	факт
1	Что вы знаете друг о друге?		01.09	
2	Твой класс		08.09	
3	Кто твой друг		15.09	
4	Как научить жить дружно		22.09	
5	Как помириться после ссоры		29.09	
6	Какой у тебя характер?		06.10	
7	Как воспитывать характер		13.10	
8	Как отстаивать своё мнение и сказать «нет»		20.10	
9	Фантастическое путешествие		27.10	
10	Конкурс чтецов		10.11	
11	Кто жить умеет по часам	2	17.11	
12			24.11	
13	Внимание: внимание!	2	01.12	
14			08.12	
15	Секреты нашей памяти	2	15.12	
16			22.12	
17	Какой ты человек	2	29.12	
18			12.01	
19	Что я знаю о себе	2	26.01	
20			02.02	
21	Радуга эмоций и чувств	2	09.02	
22			16.02	
23	Как научиться понимать друг друга	2	01.03	
24			15.03	
25	Секреты сотрудничества	2	22.03	
26			29.03	
27	Как избежать конфликта	2	05.04	
28			12.04	
29	Твоя будущая профессия	3	19.04	
30			26.04	
31			03.05	
32	Интересные маршруты	2	17.05	
33			24.05	
34	Защита проектов			
35				
36				
38	Резерв			

