

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1 с углубленным изучением отдельных предметов им. И.А.  
Куратова» г. Сыктывкара  
«Открытым предметом являются всеобщий И.А. Куратов школа 1 № 1 д/б/школа»  
муниципальной администрации Сыктывкара петдан учреждение

**ПРИНЯТО:**  
На педагогическом совете  
Протокол № 1 от 31.08.2022 года

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор МАОУ «СОШ № 1»  
*Александрова Е.А.* Шеховцова  
Приказ № 330/1-оп от 31.08.2022 года



**Программа  
внеурочной деятельности  
учащихся 1-4 классов  
«Полезные привычки»**

**социально-педагогическое**  
направление

**4 года**  
Срок реализации программы

## Пояснительная записка

Данная программа «Полезные привычки» для учащихся 1-4 классов разработана на основе авторской программы «Полезные привычки» (авторы: Т.Б. Гречаная, Л.Ю. Иванова и Л.С. Колесова под редакцией О.Л. Романовой), рекомендованной Министерством образования и науки РФ и является адаптированной.

Составлена на основе примерных программ начального общего образования в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами образования и основной образовательной программы начального общего образования МАОУ «СОШ № 1»

## Общая характеристика

**Целью программы** «Полезные привычки» является овладение учащимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, а также формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ.

### Задачи:

- Предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке и алкоголе; способствовать увеличению знаний учащихся путем обсуждения проблем, связанных с табаком и алкоголем.
- 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.
- Помочь школе и родителям в предупреждении приобщения учащихся начальной школы к табаку и алкоголю.

Содержание уроков в «Полезных привычках» 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.

**Методология** превентивного обучения отличается от традиционной необходимостью использования методов обучения в группе. Обучение в группе означает, что дети учатся: обмениваться друг с другом информацией и выражать личное мнение; говорить и слушать; принимать решения, обсуждать и совместно решать проблемы. Обучение в группе развивает личностные и социальные навыки, необходимые для эффективного превентивного обучения, формирует установки здорового образа жизни.

Кооперативное обучение - это метод, когда в небольших группах (от 2 до 8 человек) ученики взаимодействуют, решая общую задачу. Совместная работа в небольших группах формирует качества социальной и личностной компетентности, а также умение дружить.

Для успеха любого обучения очень важна психологическая атмосфера. Ее создают: следование правилам поведения, принципам и планам уроков; отсутствие оценочного отношения друг к другу; использование методов обучения в группе.

*Правила.* Для достижения положительной психологической атмосферы на уроках по превентивному обучению вводятся правила поведения. Правил, как минимум, четыре: внимательно слушай говорящего; не критикуй одноклассника, что бы он ни сказал; если не хочешь говорить, то можешь промолчать; относись к другим так, как ты хочешь, чтобы другие относились к тебе.

Особенностью превентивного обучения является использование интерактивных методов обучения: мозговой штурм, групповая дискуссия, ролевое моделирование, упражнения – энергизаторы.

### Количество часов

класс	Кол-во часов за год
1 класс	8
2 класс	8
3 класс	8
4 класс	8

## Описание ценностных ориентиров содержания курса

### Главные принципы программы

Двумя неразрывными элементами школьного образования в области охраны здоровья являются обучение и воспитание. Владение знаниями и информацией привычно ассоциируется с обучением. Воспитание детей в области охраны здоровья — это формирование навыков ответственного поведения и формирование здоровых установок или развитие личностной и социальной компетентности.

Превентивное обучение особенно важно для детей младшего школьного возраста. Так как профилактика намного эффективнее среди тех, кто еще не употребляет психоактивные вещества. «Полезные привычки» содержат материалы для детей, учителей и родителей одновременно, так как желательно, чтобы в школе и дома детям говорили о табаке и алкоголе одно и то же. Единообразие информации предупреждает возможность возникновения конфликта ценностей у детей. (сразу надо отметить, что целью программы не является перевоспитание родителей, в сферу профессиональных интересов и компетенции учителя не входит вторжение в частную жизнь семей. Мы стараемся говорить о том, как должно быть, а не обсуждать то, что в действительности происходит в семьях)

«Полезные привычки» являются современной программой превентивного обучения, включающей элементы традиционных подходов (информационный, эмоциональный) и психосоциальных подходов (навыки сопротивления давлению, развитие личностной и социальной компетентности).

Профилактическая программа, реализуемая в ОУ, ориентирована на особенности организации учебного процесса. Занятия не должны напоминать школьные уроки, поэтому из них исключают задания, характерные для традиционных уроков, длительные монологические поучающие высказывания ведущего. Возможны формы реализации содержания программ посредством воспитательных мероприятий: на классных часах, через систему дополнительного образования, кружковую деятельность..

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В результате освоения учебного предмета будут формироваться *личностные, регулятивные, познавательные* и *коммуникативные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

В *сфере личностных универсальных учебных действий* будут формироваться внутренняя позиция обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

В *сфере регулятивных универсальных учебных действий* учащиеся будут овладевать всеми типами учебных действий, направленных на организацию своей работы в образовательном учреждении и вне его, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать её реализацию (в том числе во внутреннем плане), контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

*Регулятивные УУД:*

- *определять и формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- *проговаривать* последовательность действий на уроке;
- *учиться высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с материалом учебника;
- *учиться работать* по предложенному учителем плану

Средством формирования регулятивных УУД служат технология продуктивного чтения и проблемно-диалогическая технология.

В *сфере познавательных универсальных учебных действий* учащиеся будут учиться

воспринимать и анализировать сообщения и важнейшие их компоненты — тексты, использовать знаково-символические средства, в том числе будут учиться действиям моделирования, а также широким спектром логических действий и операций, включая общие приёмы решения задач.

*Познавательные УУД:*

- *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в условных обозначениях);
- *находить ответы* на вопросы в тексте, иллюстрациях;
- *делать выводы* в результате совместной работы класса и учителя;
- *преобразовывать* информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты.

Средством формирования познавательных УУД служат тексты учебников и их методический аппарат, обеспечивающие формирование функциональной грамотности (первичных навыков работы с информацией).

В *сфере коммуникативных универсальных учебных действий* дети приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию, отображать предметное содержание и условия деятельности в сообщениях, важнейшими компонентами которых являются тексты.

*Коммуникативные УУД:*

- *оформлять* свои мысли в устной и письменной форме (на уровне предложения или небольшого текста);
- *слушать* и *понимать* речь других;
- *договариваться* с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться *работать в паре, группе*; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

### **Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу к концу 1-го года обучения**

**В результате изучения курса обучающиеся получают возможность:**

- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения;
- сравнивать признаки людей, находя сходство и различия;
- узнать о богатстве родной культуры;
- показывать связь культуры семьи с культурой народа;
- критически относиться к употреблению табака, алкоголя;
- определять связь поступков и решений;
- объяснять шаги принятия решений;
- узнать о факторах, влияющих на здоровье;
- получить представление о признаках здорового человека;
- получить представление о том, что лекарства могут оказаться полезными и вредными;
- узнать, что пассивное курение вредно для здоровья;
- научиться делать здоровый выбор в ситуации пассивного курения.

### **Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу к концу 2-го года обучения**

**В результате изучения курса обучающиеся получают возможность:**

- рассказывать о своих вкусах и увлечениях;
- перечислять здоровые увлечения;
- узнавать новое об одноклассниках и находить друзей по интересам;
- тренироваться в невербальном общении;
- научиться использовать вербальные и невербальные компоненты общения для понимания сообщения;
- определять безопасные ситуации и опасные ситуации;
- говорить о разных вариантах решения проблемных ситуаций и их последствиях;
- узнать о вреде сигарет и алкоголя;
- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения.

### **Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу к концу 3-го года обучения**

### **В результате изучения курса обучающиеся получат возможность:**

- узнать о внешности и чертах характера людей;
- получить представление о самооценке;
- научиться оценивать себя;
- узнать о роли уважительных отношений во взаимодействии;
- научиться отстаивать свои интересы в неагрессивной форме;
- узнать о способах неагрессивного отстаивания своей позиции;
- получить представление о возможности отказа в ситуации давления;
- научиться преодолению неуверенности в себе;
- узнать о вредном влиянии курения на здоровье;
- научиться использовать безопасные и интересные способы проводить время;
- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения.

### **Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу к концу 4-го года обучения**

#### **В результате изучения курса обучающиеся получат возможность:**

- узнать о качествах, достойных уважения;
- научиться анализировать своих привычек учениками;
- узнать о привычках, укрепляющих здоровье;
- узнать о важных для дружбы условиях, качествах и связи дружбы и социального здоровья;
- познакомиться с видами давления;
- узнать способы сопротивления давлению;
- познакомиться с формами отказа от табака и алкоголя;
- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения.

## **Контроль и оценка планируемых результатов**

### **Оценка эффективности**

Особенностью программы является обязательная оценка эффективности превентивного обучения. Она позволяет

- определить, на сколько выполнены поставленные цели и задачи,
- помогает учителю оглянуться назад и осмыслить свои достижения,
- проанализировать слабые и сильные стороны выполненной работы,
- осознать, как его работа повлияла на детей и проблемы школы,
- позволяет в будущем использовать имеющиеся ресурсы более эффективно.

### **Виды оценки эффективности.**

1. Оценка изменений в знаниях, установках и поведении учеников в результате проведенного обучения призвана ответить на вопрос: "Изменилась ли группа детей в результате выполнения поставленных профилактической программой задач?" Ее методы — измерение, а затем сравнение одних и тех же показателей (знаний, установок, поведения детей) до начала и после завершения превентивного обучения.

2. Оценка процесса внедрения профилактической программы (служит для отслеживания качества ее внедрения. отвечает на вопрос: "Осуществлялись ли все необходимые профилактические мероприятия так, как это написано в программе?"

3. Оценка влияния превентивного обучения на коллектив школы отвечает на вопрос: «Какое влияние оказала проведенная профилактическая программа на систему школьного обучения, в которую была включена?»

Инструментами оценки эффективности служат беседа, наблюдение, интервью, фокусная группа, вопросники.

### **Формы организации внеурочной деятельности в рамках реализации программы курса «Полезные привычки»:**

Занятия проводятся в коллективных, групповых, индивидуальных формах работы.

Коллективные формы используются при изучении теоретических сведений, оформлении

выставок, проведении экскурсий. Групповые формы применяются при проведении практических работ, выполнении творческих, исследовательских заданий. Индивидуальные формы работы применяются при работе с отдельными ребятами, обладающими низким или высоким уровнем развития.

В качестве организации занятий педагог может использовать следующие формы:

- сюжетно-ролевые игры,
- чтение по ролям,
- рассказ по картинкам,
- выполнение самостоятельных заданий,
  - конкурсы, викторины,
  - мини- проекты, стенгазеты,
  - совместная работа с родителями,
  - практические занятия

## **Содержание программы**

### **1 класс**

Я - неповторимый человек  
Культура моей страны и Я  
Чувства  
О чем говорят чувства  
Множество решений  
Решения и здоровье  
Нужные и ненужные тебе лекарства  
Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор

### **2 класс**

Вкусы и увлечения  
Учусь находить новых друзей и интересные занятия  
О чем говорят выразительные движения  
Учусь понимать людей  
Опасные и безопасные ситуации  
Учусь принимать решения в опасных ситуациях  
Реклама табака и алкоголя  
Правда об алкоголе

### **3 класс**

Мой характер  
Учусь оценивать себя сам  
Учусь взаимодействовать  
Учусь настаивать на своем  
Я становлюсь увереннее  
Когда на меня оказывают давление  
Курение

### **4 класс**

Самоуважение  
Привычки  
Дружба  
Учусь сопротивляться давлению  
Учусь говорить «нет»  
И снова алкоголь  
Алкоголь в компании

## **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

### **Учебно-методическая литература:**

Рабочие тетради для детей

Тетради для родителей

Методические пособия для учителей (сборник программ, методические рекомендации по проведению уроков, оценка эффективности, диагностический инструментарий, теоретический материал по проблеме употребления ПАВ)

### **Использованная литература:**

Гусева Н.А. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей. Программа профилактики злоупотребления психоактивными веществами/под научн. ред. Л.М. Шипицыной. - СПб.: Речь, 2005

Калинина Р.Р. Психолого-педагогическая диагностика в детском саду. - СПб.: Речь, 2003

Лебедева Л.Д., Никонорова Ю.В., Тараканова Н.А. Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии. - СПб.: Речь, 2006

Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей. - М.: «Издательство ГНОМ и Д», 2000

## Календарно-тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности

### 1 класс (8 часов)

Дата	№	Наименование разделов, блоков, тем	Основные виды внеурочной деятельности	Кол-во часов	Корректировка
	1	Я - неповторимый человек	Час общения, прогулки на природу, походы, выезды; спортивные соревнования, эстафеты, «уроки гигиены», «уроки здорового питания», игровые программы по пропаганде ЗОЖ, акции по пропаганде ЗОЖ; творческие и исследовательские проекты; КТД.	1	
	2	Культура моей страны и я		1	
	3	Чувства		1	
	4	О чем говорят чувства		1	
	5	Множество решений		1	
	6	Решения и здоровье		1	
	7	Нужные и ненужные тебе лекарства		1	
	8	Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор		1	



2 класс (8 часов)

Дата	№	Наименование разделов, блоков, тем	Основные виды внеурочной деятельности	Кол-во часов	Корректировка
	1	Вкусы и увлечения	Час общения, прогулки на природу, походы, выезды; спортивные соревнования, эстафеты, «уроки гигиены», «уроки здорового питания», игровые программы по пропаганде ЗОЖ, акции по пропаганде ЗОЖ; творческие и исследовательские проекты; КТД.	1	
	2	Учусь находить новых друзей и интересные занятия		1	
	3	О чем говорят выразительные движения		1	
	4	Учусь понимать людей		1	
	5	Опасные и безопасные ситуации		1	
	6	Учусь принимать решения в опасных ситуациях		1	
	7	Реклама табака и алкоголя		1	
	8	Правда об алкоголе		1	

**3 класс (8 часов)**

Дата	№	Наименование разделов, блоков, тем	Основные виды внеурочной деятельности	Кол-во часов	Корректировка
	1	Мой характер	Час общения, прогулки на природу, походы, выезды; спортивные соревнования, эстафеты, «уроки гигиены», «уроки здорового питания», игровые программы по пропаганде ЗОЖ, акции по пропаганде ЗОЖ; творческие и исследовательские проекты; КТД.	1	
	2	Учусь оценивать себя сам		1	
	3	Учусь взаимодействовать		1	
	4	Учусь настаивать на своем		1	
	5	Я становлюсь увереннее		1	
	6	Когда на меня оказывают давление		1	
	7	Курение (часть 1)		1	
	8	Курение (часть 2)		1	

**4 класс (8 часов)**

Дата	№	Наименование разделов, блоков, тем	Основные виды внеурочной деятельности	Кол-во часов	Корректировка
	1	Самоуважение	Час общения, прогулки на природу, походы, выезды; спортивные соревнования, эстафеты, «уроки гигиены», «уроки здорового питания», игровые программы по пропаганде ЗОЖ, акции по пропаганде ЗОЖ; творческие и исследовательские проекты; КТД.	1	
	2	Привычки		1	
	3	Дружба (часть 1)		1	
	4	Дружба (часть 2)		1	
	5	Учусь сопротивляться давлению		1	
	6	Учусь говорить «нет»		1	
	7	И снова алкоголь		1	
	8	Алкоголь в компании		1	