

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №4»**

**РАССМОТРЕНО**

**педагогическим советом  
МОУ «СОШ №4»  
протокол № 10**

**18 мая 2022г.**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор МОУ "СОШ №4"**

\_\_\_\_\_ **С.С.Сидоров**

**18 мая 2022 г.**

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
"ПОЛЕЗНЫЕ НАВЫКИ"**

**уровень основного общего образования**

Срок реализации программы: 5 лет

г.Ухта  
2022г.

## Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности по профилактике употребления табака, алкоголя детьми, других психоактивных веществ – «Полезные навыки», авторы: Колесова Л., Романова О.Л. ориентирована на 5-9 классы. Программа "Полезные навыки " является продолжением программы «Полезные привычки» и придерживается концепции ранней профилактики аддиктивного поведения детской среде, провозглашенной Всемирной организацией Здравоохранения.

Целями первичной профилактической деятельности профилактики злоупотребления ПАВ в являются: изменение ценностного отношения детей к ПАВ, формирование личной ответственности за свое поведение, обуславливающие снижение спроса на психоактивные вещества в детско-молодежной популяции; сдерживание вовлечения детей в прием ПАВ за счет пропаганды здорового образа жизни, формирования антинаркотических установок и профилактической работы, осуществляемой сотрудниками образовательных учреждений. Образовательная профилактическая программа «Полезные навыки» предполагает реализацию целей первичной профилактики в образовательном учреждении. Программа «Полезные навыки» воплотила в себе современный подход к превентивному обучению школьников, она не только предоставляет детям необходимые по возрасту знания о табаке и алкоголе, но и формирует здоровые установки и ответственное поведение. Программа является продолжением современной программы превентивного обучения, базирующейся на психосоциальном подходе: развитии личностной и социальной компетентности детей.

Для каждого класса разработаны уроки по формированию личностной и социальной компетенции, посвященные образу Я, принятию решений и общению.

В 5 классе четыре урока посвящены ингалянтам и понятию о ПАВ.

В 6 и 7 классах отведено четыре урока представлению о наркотиках.

Среди формируемых поведенческих навыков наиболее важными являются навыки эффективного общения, рационального принятия решений и отказа от опасных для здоровья поступков в ситуациях группового давления. «Полезные навыки» последовательно реализуют современную методологию превентивного обучения, ориентированную на ученика и применяющую методы обучения в группе.

Структура «Полезных навыков» построена по типу спирали: по мере обучения повторяющиеся темы усложняются и развиваются. «Полезные навыки» включают материалы для учителя, учеников и их родителей.

## Содержание программы

5 класс.

Что такое психоактивное вещество Соблюдай безопасность

Кто и почему употребляет психоактивные вещества

Давление, влияние, ситуации

Ингалянты

Мое здоровье

### **6 класс**

Тревожность

Как преодолеть тревожность

Как начать разговор

Как поддерживать и завершать разговор

Манипулирование

Манипулирование и давление

Наркотики

Наркотики

### **7 класс**

Я и мои поступки

Самооценка и самовоспитание

Как преодолевать стеснительность

Ответственность

Что такое марихуана

Правда и ложь о марихуане

Вперед к здоровью

### **8 класс**

Мои ценности

Красота и здоровье

Возраст, доверие, независимость

Мое настроение и общение с людьми

Тренинг навыков невербального общения

Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения

Развлечения в компании

ВИЧ/ Спид

### **9 класс**

Моя внешность

Чувства. Которые мы переживаем

Как преодолеть конфликт

Насилие

Близкие отношения и риск

Как заражаются ВИЧ

Рискованное поведение и ВИЧ

Безопасное поведение и ВИЧ

## **Тематическое планирование**

	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>
	<b>5 класс</b>	<b>34 часа</b>
1	Что такое психоактивное вещество	4
2	Соблюдай безопасность	6
3	Кто и почему употребляет психоактивные вещества	5
4	Давление, влияние, ситуации	6
5	Ингалянты	4
6	Мое здоровье	9
	<b>6 класс</b>	<b>34 часа</b>
1	Тревожность	4
2	Как преодолеть тревожность	4
3	Как начать разговор	4
4	Как поддерживать и завершать разговор	5
5	Манипулирование	5

6	Манипулирование и давление	4
7	Наркотики	4
8	Наркотики	4
	<b>7 класс</b>	34 часа
1	Я и мои поступки	5
2	Самооценка и самовоспитание	6
3	Как преодолевать стеснительность	5
4	Ответственность	6
5	Что такое марихуана	1
6	Правда и ложь о марихуане	1
7	Вперед к здоровью	10
	<b>8 класс</b>	34 часа
1	Мои ценности	6
2	Красота и здоровье	5
3	Возраст, доверие, независимость	4
4	Мое настроение и общение с людьми	5
5	Тренинг навыков невербального общения	5
6	Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения	5
7	Развлечения в компании	2
8	ВИЧ/ Спид	2
	<b>9 класс</b>	34 часа
1	Моя внешность	6
2	Чувства. Которые мы переживаем	6
3	Как преодолеть конфликт	6
4	Насилие	4
5	Близкие отношения и риск	5
6	Как заражаются ВИЧ	2
7	Рискованное поведение и ВИЧ	1
8	Безопасное поведение и ВИЧ	4

