

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Новохоперского муниципального района Воронежской области  
«Подосиновская основная общеобразовательная школа»

Обсуждена на педагогическом совете  
Протокол № 2 от «17» апреля 2019 г.

Утверждена  
И.о. директора школы  
 /Косачев Ю.Н.  
приказ № 16/1 от «19» апреля 2019 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Привычки и здоровье»

социальное направление

Уровень образования: начальное общее образование  
1-4 классы

Разработал учитель: **Иваненко Анна Валерьевна**

с. Подосиновка

## Пояснительная записка

Курс «Привычки и здоровье» реализует социальное направление во внеурочной деятельности в 1-4 классах. Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО, ООП НОО и планом внеурочной деятельности МКОУ «Подосиновская ООШ». Курс рассчитан для учащихся 1-4 класса. На реализацию курса «Привычки и здоровье» отводится 34 часа.

### 1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Привычки и здоровье»

**Личностными результатами** изучения курса являются следующие умения:

- 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 (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

*Регулятивные УУД:*

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

*Познавательные УУД:*

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

*Коммуникативные УУД:*

Обучающийся научится:

- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

**Предметные результаты** изучения курса внеурочной деятельности.

Обучающийся научится:

- ответственному поведению, снижающему вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ;
- самоконтролю и самооценке.

Обучающийся получит возможность научиться:

- преодолевать жизненные трудности в целом,
- самовыражаться через увлечения, развивающие личность.
- делать здоровый выбор,
- понимать окружающих и анализировать свои отношения с ними,
- принимать рациональные решения,
- анализировать собственные качества,

- сопротивляться давлению и развитию личностной и социальной компетентности.
- эффективно общаться, взаимодействовать с людьми, неагрессивно отстаивать свою позицию и отказ в ситуации давления,
- преодолевать стрессы, тревоги.

## 2.Содержание курса внеурочной деятельности «Привычки и здоровье»

### *Самоуважение*

Уважение - положительное отношение к человеку, основанное на признании его достоинств. Самоуважение - признание собственных достоинств. Уважение окружающих и самоуважение необходимо для самореализации и успешного взаимодействия с людьми. Самоуважение - защитный фактор против приобщения к психоактивным веществам.

**Виды деятельности.** *Беседа. Выполнение комплекса физических упражнений. Прослушивание аудиозаписей эмоционально – насыщенных музыкальных фрагментов, рисунки эмоций. Игровые задания. Выполнение упражнений в тетради. Составление памятки «Как справиться со стрессом». Анкетирование «Кто я? Какой я?». Составление карты самооценки. Выполнение упражнений в тетради. Обсуждение ситуаций.*

### *Привычки*

Определение привычек. Вредная привычка - регулярное употребление алкоголя и табака. Примеры полезных привычек. Дети должны вести себя так, чтобы не приобретать вредных привычек.

**Виды деятельности.** *Беседа. Работа с карточками. Игра «Лишнее слово». Просмотр презентации. Выполнение упражнений в тетради. Обсуждение ситуаций. Просмотр видеоролика. Тренинговые упражнения.*

### *Учись говорить «Нет!»*

Основная причина начала курения и употребления алкоголя - неумение отказаться. Формирование навыка отказа незнакомым людям, друзьям, старшим является защитным фактором предупреждения употребления психоактивных веществ. Научить детей твердо, но вежливо отказываться. Научить эффективным способам отказа.

**Виды деятельности.** *Беседа. Работа по карточкам. Ролевые игры. Обсуждение ситуаций.*

### *Дружба*

Дружба - важное явление возрастного развития. Наличие друзей означает, что ребенок социально и эмоционально здоров. Сверстники - друзья подростков. Дружба возможна только при соблюдении определенных условий, важнейшими из которых являются уважение прав друг друга, умение признавать свои ошибки, обязательность, отсутствие споров о вкусах, терпимость и конструктивная критика. Знание условий дружбы и ее возможных влияний позволит подросткам отличить дружбу от принуждения, защитит от употребления психоактивных веществ.

**Виды деятельности.** *Беседа. Чтение стихотворений о дружбе. Викторина «Кто с кем дружит». Составление правил дружбы. Игра «Дерево комплиментов». Рисунки «Мой фантастический мир». Анализ ситуаций. Чтение сказки «Тысячесвет» А. Нееловой. Игра «Чаепитие». Анализ ситуаций. Ролевые игры.*

### *Алкоголь и компания*

Реклама алкоголя. Знание фактической информации об алкоголе и понимание механизмов действия рекламы способствуют осознанному принятию решения детьми и ответственному поведению в сложных ситуациях. Знание причин употребления алкоголя в компании сверстников и его возможных последствий способствует ответственному поведению и здоровому выбору. Употребление алкоголя подростками в компании приводит к отрицательным последствиям. Разрушающее влияние наркотиков. Привыкание. Отказ на предложение «попробовать только один раз».

Дети, растущие в обществе, где широко распространено курение, должны владеть информацией о табаке, никотине и вредных последствиях их воздействия на организм. Непосредственные и долговременные эффекты курения. Привыкание. Цена курения для успешной учебы. Курение и здоровье. Курение и спорт.

**Виды деятельности.** *Беседа. Просмотр видеоролика. Анализ ситуаций. Составление правил здоровья. Показ сценки «На лесной полянке». Обсуждение ситуаций. Конкурс плакатов. Выполнение упражнений. Посещение книжной выставки в библиотеке. Создание антирекламы вредных привычек.*

#### *Учись сопротивляться давлению*

Друзья детей оказывают большое влияние на их поступки. Давление на человека может оказываться по-разному. Чаще всего употребление табака, алкоголя и других психоактивных веществ начинается с давления дружеской компании, предлагающей попробовать. Давлению необходимо сопротивляться. Нужно самостоятельно решить, как поступить в каждом случае.

**Виды деятельности.** *Беседа. Работа по карточкам. Ролевые игры. Обсуждение ситуаций. Выполнение комплекса физических упражнений. Игровые задания.*

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Самоуважение	6
2	Привычки	3
3	Учись говорить НЕТ	2
4	Дружба	4
5	Алкоголь и компания	14
6	Учись сопротивляться давлению	5
7	Итого	34