

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кутуликская средняя общеобразовательная школа

МО «Аларский район»

Иркутской области

Рабочая программа

«Полезные навыки»

основное общее образование

2022 – 2023 учебный год

Составила: социальный педагог

Андреева С.В.

<p>Рассмотрено: Руководитель психолого-педагогической службы Хабдаева Ю.Н. <i>[подпись]</i> протокол № <u>15.</u> от <u>15.06.2022.</u></p>	<p>Согласовано: Зам. директора Буентуева Л.А. <i>[подпись]</i></p>	<p>Утверждено: Директор школы Санжихаева О.Д. <i>[подпись]</i> Приказ № <u>399</u> от <u>21.06.2022</u></p>
---	--	---

п. Кутулик

2022 г.

## Пояснительная записка.

«Полезные навыки» — школьная профилактическая программа для предупреждения курения, употребления алкоголя и наркотиков детьми и подростками. Программа «Полезные привычки» является важной частью учебно-воспитательного процесса школе. Состояние здоровья обучающихся внушает обоснованную тревогу и требует принятия мер по охране и укреплению здоровья в процессе обучения. Высокая интенсивность учебного процесса не позволяет в должной мере учесть индивидуальные особенности обучающегося и, таким образом, приводит к высокой заболеваемости детей, нервно-психическим нарушениям, снижению сопротивляемости заболеваниям, утомляемости, перенапряжению, а значит и к снижению качества обучения. В связи с этим программа «Полезные привычки» направлена на укрепление здоровья учащихся и предполагает овладение детьми навыка «здорового образа жизни». Несмотря на знания о вреде психоактивных веществ для здоровья, неодобрение их употребления с возрастом ослабевает, поэтому потребность в превентивном обучении высока.

Программа «Полезные привычки» не только предоставляет обучающимся необходимые по возрасту знания о табак и алкоголе, но и формирует здоровые установки и ответственное поведение, способствует формированию активной жизненной позиции.

Программа предназначена для обучающихся 5-9 классов и знакомит обучающихся с понятием психоактивные вещества. Программа «разбита» на два блока: 5-7 классы и 8-9 классы. Как и «Полезные привычки», «Полезные навыки» 1 блока формируют у обучающихся навыки эффективного общения, принятие решений и сопротивления давлению сверстников. «Полезные навыки» для 8-9 класса, также способствует формированию у старших подростков навыков эффективного общения, но и затрагивают вопросы о рациональном принятии решений, ответственного поведения в ситуациях риска употребления наркотиков и инфицирования ВИЧ.

К моменту обучения в средней школе большинство детей слышало о наркотиках и наркоманах, ингалянтах, токсикоманах. Источники этой информации СМИ, родители, сверстники, старших братья и сестры. Возраст, в котором дети начинают экспериментировать с алкоголем, табаком и наркотиками, постоянно снижается. Хотя большинство обучающихся 8-9 классов не употребляет наркотики и не имеют опыта половой жизни, они приближаются к тому возрасту, когда уровень употребления наркотиков и

рискованного полового поведения становится наиболее высоким. Программа «Полезные навыки» позволяет учителю продолжить разговор с подростками о наркотиках, а также загодя и исподволь начать разговор об ответственности и безопасном для здоровья поведении.

### ***Цель программы:***

овладение обучающимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, а также формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других ПАВ.

Научить детей ценить и сохранять своё здоровье и здоровье окружающих, способствовать отношениям взаимной помощи и поддержке в детском коллективе перед лицом опасности, которую в современном обществе несет с собой употребление ПАВ, алкоголизм и табакокурение.

### ***Задачи:***

- Предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о ПАВ, табаке и алкоголе; способствовать увеличению знаний обучающегося путем обсуждения проблем, связанных с ПАВ, алкоголем и курением.
- Учить детей понимать самих себя и критически относиться к собственному поведению; способствовать стремлению детей понять окружающих и анализировать свои отношения с ними.
- Научить детей эффективно общаться.
- Помочь родителям в предупреждениях приобщения обучающихся к табаку и алкоголю.
- Формирование поведенческих навыков ответственного поведения в потенциально опасных ситуациях.

### ***Принципы программы:***

- принцип природосообразности;
- принцип целостности учебно-воспитательного процесса;
- принцип сотрудничества;
- деятельностный подход;
- личностно-ориентированный подход;
- возрастной подход.

***Воспитательное значение*** - воспитывать у детей сознательное отношение к сохранению своего здоровья, желания быть здоровым, противостояние отрицательному влиянию со стороны окружающих.

**Просветительное значение** - расширять кругозор детей в отношении полезных привычек, положительно влияющих на здоровье детей, вредных привычек, разрушающих здоровье, эффективных форм и методов сохранения здоровья.

**Профилактическое значение** - сформировать у детей умение выстраивать свой день в зависимости от режима питания, труда, отдыха и сна - как основы для сохранения и поддержания здоровья, физических сил.

**Ожидаемые результаты:**

1. У обучающихся должны сформироваться навыки эффективного общения в разнообразных ситуациях.
2. Формирование навыков рационального принятия решений и отказа от опасных для здоровья поступков в ситуации группового давления.

**Календарно-тематическое планирование:**

5 класс

№ урока	тема	дата
1	Что такое психоактивное вещество?	сентябрь
3	Табакокурение.	октябрь
4	Алкоголизм.	ноябрь
5	Кто и почему употребляет ПАВ вещества?	декабрь
6	Кто и почему употребляет табак и алкоголь?	январь
7	Давление, влияние, ситуации..	февраль
8	Давление, влияние, ситуации..	март
9	Моё здоровье	апрель
10	Моё здоровье	май

## 6 класс

№ урока	тема	дата
1	Тревожность	сентябрь
2	Преодоление тревожности	октябрь
3	Как начать разговор?	ноябрь
4	Как поддерживать и завершать разговор?	декабрь
5	Манипулирование	январь
6	Манипулирование и давление	январь
7	Влияние табакокурения и алкоголя на организм человека	февраль
8	Наркотики	март

## 7 класс

№ урока	тема	дата
1	Я и мои поступки	октябрь
2	Самооценка и самовоспитание	ноябрь
3	Как преодолевать стеснительность	декабрь
4	Как не попасть в зависимость от алкоголя и табака	январь
5	Ответственность	январь
6	Что такое ПАВ	февраль
7	Правда и ложь о ПАВ	март
8	Вперед к здоровью	апрель