

*Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Балахнинская средняя общеобразовательная школа»*

РАССМОТРЕНО на МО _____ _____ протокол № _____ от ____ руководитель МС _____ /Казначеева Г.В. /	УТВЕРЖДАЮ приказ № _____ от _____ директор школы _____ /Княжецкая С.В./
--	--

«Все, что тебя касается»
программа внеурочной деятельности

Направление: социальное
Нормативный срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 6 класс
Автор-составитель: Николина Анна Петровна
учитель музыки,
МКОУ «Балахнинская СОШ»

Пояснительная записка

Изменившееся социально-экономическое положение в стране требует от подростка быстрой адаптации к новым условиям существования. Встаёт проблема: как в условиях жёсткой рыночной конкуренции, смещения ценностного вектора от высоких идеалов к идеалам материального достатка, наживы личности сохранить лучшие нравственные качества.

Перестройка затронула многие стороны жизни общества, в котором мы живём, мы столкнулись с новыми проблемами, захлестнувшими общество: подростковая преступность, наркомания, токсикомания. Эти проблемы носят общественный характер.

Потребление ПАВ имеет негативные, социальные, экономические, медицинские, психологические, семейные последствия, в конечном итоге оно снижает качество жизни, как отдельного человека, так и популяции в целом. Постоянно увеличивается число преступлений, совершаемых в состоянии алкогольного опьянения. Эффективное противодействие распространению алкоголизма и наркомании среди подростков и молодежи включает в себя взаимодополняющие друг друга четыре составляющие: профилактику, лечение, реабилитацию и законодательные мероприятия. Профилактика в первую очередь заключается в информировании о вреде, который оказывают эти привычки не только на организм молодого человека, но и на его социально – психологическое благополучие, возможность получения образования, профессии, создание семьи и т.д. А главное необходимо обучать подростков на основе здоровьесберегающих технологии здоровому образу жизни, противостоянию давлению среды, сознательному отказу от единичных проб психоактивных веществ. С этой целью разработана программа «Все, что тебя касается!». Программа предусматривает работу всего коллектива школы, родительской общественности, органов системы профилактики.

Актуальность программы и педагогическая целесообразность

Состояние современного российского общества характеризуется как кризисное, что особенно ярко проявляется в мировоззренческой области и определении основных нравственных ценностей. Кризис затрагивает все три аспекта структуры социально-культурных взаимодействий: личность, общество и, непосредственно, культуру. Ценности обладают огромным потенциалом к интеграции общества, являлись и продолжают являться базисными и неотъемлемыми элементами любой культуры, поэтому данная проблема является одной из основных на современном этапе развития.

Цель программы: содействие духовно - нравственному воспитанию подростков, формирование у них стойкой негативной установки по отношению к употреблению психоактивных веществ, как способу решения своих проблем или проведения досуга, ориентация на позитивные социальные и личные ценности через вовлечение обучающихся в работу по профилактике наркомании.

Задачи:

Образовательные:

Формирование личностных ресурсов, обеспечивающих развитие у обучающихся социально-нормативного жизненного стиля с доминированием ценностей ЗОЖ,

действенной установки на отказ от курения, употребления алкоголя, токсикомании, наркомании

Воспитательные:

желание быть здоровым душой и телом;

стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия;

приобретение навыков *самосовершенствования* при получении знаний о том, от чего зависит наше здоровье.

Развивающие:

самостоятельное экспериментирование и поисковая активность детей побуждают их к *творческому* отношению при выполнении заданий;

обучение любви к себе, к людям, к жизни развивают *гармонию* с собой и с миром;

формирование позиции признания *ценности здоровья*, чувства *ответственности* за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Роль учебного курса в достижении учащимися планируемых результатов строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Отличительные особенности программы.

Основная отличительная особенность заключается в проведении мероприятий и акций, которые носят актуальный социальный характер и являются своеобразным ответом на те проблемы, которые существуют в обществе. Направленность нашей кружковой деятельности – это профилактика алкогольной, табачной и наркотической зависимости, пропаганда здорового образа жизни.

Возраст детей и сроки реализации программы.

Программа рассчитана для детей в возрасте 12-13 лет.

Срок реализации 1 год. Объем программы 34 часа.

Состав учебной группы 17 человек.

Ожидаемые результаты программы

В результате освоения курса «Все, что тебя касается» ученики *должны знать*:

- что такое репродуктивное здоровье
- кризисные ситуации

- конфликты и его типы
- зависимость (никотиновая, алкогольная и наркотическая), ВИЧ/СПИД и т.д.

Должны уметь:

использовать физические упражнения для повышения работоспособности, снятия эмоциональных стрессов;

- относиться к здоровью как важной личной и общественной ценности;
- различать хорошие и плохие привычки;
- учитывать свои физические возможности при выборе жизненных решений;
- общаться со взрослыми, сверстниками, малышами;
- владеть своими чувствами, не быть рабом настроения;
- преодолевать трудности;
- отвечать за свои поступки;
- постоять за себя;
- жить в гармонии с окружающим миром;
- вести здоровый образ жизни.

Формы подведения итогов реализации программы

- Сформированная нормативно – правовая база
- Повышение мотивации учеников к ведению здорового образа жизни
- Расширение знаний у учеников о правах и обязанностях гражданина РФ
- Снижение количества преступлений среди подростков
- Вовлечение учеников в спортивные кружки и секции.

Тематическое планирование

№	Наименование занятия	Общее кол-во часов	Теоретических	Практических
1.	«Давайте знакомиться!»: Упражнения: «Те, кто», «Снежный ком», «Блюдо».	1	0,5	0,5
2.	«Искусство общения»: Упражнения: «Гляделки», «Обезьянки», «Дискуссия», «Я тебя слушаю».	1	0,5	0,5
3.	«Жизненные ценности»: Упражнения: «Делимся по признаку», «Клиника по пересадке органов».	1	0,5	0,5
4.	«Эмоции»: Упражнения: «Пожарные», «Рассмеши», «Изобрази эмоцию».	1	0,5	0,5
5.	«Мужчина и женщина»: Упражнения: «Апельсин», «Что нам нравится?», «Идеальное свидание», «Слепой и поводырь».	1	0,5	0,5
6.	«Разрешаем конфликты»:	1	0,5	0,5

	Упражнения: «Рисунок в парах», «Что такое конфликт?», «Ослики».			
7.	«Критическое мышление»: Упражнения: «Запрещенные слова», «Правда или вымысел?», Детективная история «Данетка».	1	0,5	0,5
8.	«Курить или не курить?»: Упражнения: «За и против», «Купи мечту».	1	0,5	0,5
9.	«Соппротивление давлению»: Упражнения: «Да-Нет», «Борьба руками», «Вырвись из круга», «Вампиры», «Как сказать «НЕТ!», «Просьба-отказ», «А мы не поддаёмся!».	1	0,5	0,5
10.	«Наркотики: не влезай – убьёт!»: Упражнения: «Дерево проблем», «Игра», Информационный блок «Правила сопротивления уговорам», «Подстава».	1	0,5	0,5
11.	«ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить»: Упражнения: «5 секунд», «Письмо из больницы». Игры: «Живая диаграмма», «Сделай выбор»	1	0,5	0,5
12.	«Развитие характера» (Уверенное поведение): Упражнения: «Зарядка», «Увы-Ура», «Уверенное и неуверенное поведение».	1	0,5	0,5
13.	«Я абсолютно спокоен»: Упражнения: «Снежки», «Кричи», «Тряпичная кукла», «Мешочки гнева». Теория «Типы темперамента», «Как справиться с негативными эмоциями».	1	0,5	0,5
14.	«Кризис: выход есть!»: Упражнения: «Найди и коснись», «Ситуации, ведущие к кризису», Теория «Стратегии выхода из кризисных ситуаций».	1	0,5	0,5
15.	«Алкоголь: мифы и реальность»: Упражнения: «Ассоциации по алфавиту» «Последствия употребления алкоголя».	1	0,5	0,5
16.	«Моё мнение»: Упражнения: «За одну секунду!», «Таможня и контрабандист», «Две позиции», «За – Против».	1	0,5	0,5
17.	«Толерантность»: Упражнения: «Поздороваться разными частями тела», «Ночевка», «Критика и поддержка», «Вот здорово!».	1	0,5	0,5

	Итого:	17	8.5	8.5
--	---------------	----	-----	-----

Содержание программы

Содержание программы предполагает изучение вопросов философии, этики, морали, психологии, социологии, правоведения, семействедения, физиологии, гигиены человека в аспекте пропаганды, обучения и воспитания здорового образа жизни.

Задание 1,2 «Давайте знакомиться!», Упражнения: «Те, кто», «Снежный ком», «Блюдо», «Искусство общения», Упражнения: «Гляделки», «Обезьянки», «Дискуссия», «Я тебя слушаю». (2 часа)

Задание 3 «Жизненные ценности», Упражнения: «Делимся по признаку», «Клиника по пересадке органов». (1 час)

Задание 4 «Эмоции», Упражнения: «Пожарные», «Рассмеши», «Изобрази эмоцию». (1 час)

Задание 5 «Мужчина и женщина», Упражнения: «Апельсин», «Что нам нравится?», «Идеальное свидание», «Слепой и поводырь». (1 час)

Задание 6, 7 «Разрешаем конфликты», Упражнения: «Рисунок в парах», «Что такое конфликт?», «Ослики», «Критическое мышление», Упражнения: «Запрещенные слова», «Правда или вымысел?», Детективная история «Данетка». (2 часа)

Задание 8,9,10 «Курить или не курить?», Упражнения: «За и против», «Купи мечту», «Соппротивление давлению», Упражнения: «Да-Нет», «Борьба руками», «Вырвись из круга», «Вампиры», «Как сказать «НЕТ!», «Просьба-отказ», «А мы не поддаёмся!», «Наркотики: не влезай – убьёт!», Упражнения: «Дерево проблем», «Игра». (3 часа)

Задание 11 «ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить», Упражнения: «5 секунд», «Письмо из больницы». Игры: «Живая диаграмма», «Сделай выбор» (1 час)

Задание 12, 13, 14 «Развитие характера» (Уверенное поведение), Упражнения: «Зарядка», «Увы-Ура», «Уверенное и неуверенное поведение», «Я абсолютно спокоен», Упражнения: «Снежки», «Кричи», «Тряпичная кукла», «Мешочки гнева». Теория «Типы темперамента», «Как справиться с негативными эмоциями», «Кризис: выход есть!», Упражнения: «Найди и коснись», «Ситуации, ведущие к кризису», Теория «Стратегии выхода из кризисных ситуаций» (3 часа)

Задание 15 «Алкоголь: мифы и реальность», Упражнения: «Ассоциации по алфавиту» «Последствия употребления алкоголя» (1 час)

Задание 16 «Моё мнение», Упражнения: «За одну секунду!», «Таможня и контрабандист», «Две позиции», «За – Против» (1 час)

Задание 17 «Толерантность», Упражнения: «Поздороваться разными частями тела», «Ночевка», «Критика и поддержка», «Вот здорово!» (1 час)

Материально – техническое обеспечение:

-Наличие учебного помещения со столами, стульями, доской и техническим оборудованием для демонстрации наглядного материала, видео- и аудиоматериала.

-Наличие наглядного и дидактического материала (учебник, картинки, схемы).

-Наличие технических в обучения (компьютер, мультимедийный проектор).

-Наличие интернета для подборки материала.

Используемая литература:

- Методическое пособие по программе формирования навыков здорового образа жизни у подростков.

- Васильева Д. Вредным привычкам места нет, 2010, №11.- С.3.

- Синягина Н.Ю, Кузнецова И.В. «Здоровье как образ жизни», 2007-№2.-С.41