

Министерство просвещения российской федерации  
Департамент образования Вологодской области  
Управление образования мэрии г. Череповца  
МАОУ «СОШ №13»

Рассмотрено  
на заседании МО  
протокол №1 от 23.08.2023

Согласовано  
на заседании МС  
протокол №1 от 30.08.2023

Утверждено  
Приказом директора №227  
от 31.08.2023



*Handwritten signature in blue ink, likely belonging to the Director of the school.*

**Программа по формированию здорового образа жизни (ЗОЖ)**  
**«Полезные навыки»**  
для обучающихся 5-9 классов

## Пояснительная записка

Данная программа «Полезные навыки» для учащихся 5-9 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 основного общего образования в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами образования и основной образовательной программы основного общего образования МОУ «СОШ № 222». Программа состоит из 40 занятий (8 занятий в год) в 5-9 классах.

**Целью программы** «Полезные навыки» 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 бесконфликтно общаться.
- Учить детей делать здоровый выбор и принимать ответственные решения.
- Формировать негативное отношение к ПАВ у подростков

Содержание уроков в «Полезных навыках» 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.

### Планируемые результаты освоения программы

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** — освоенный обучающимися опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по социальному направлению «Полезные навыки» является формирование следующих умений:

- **Определять и высказывать** правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по социальному направлению «Полезные навыки» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### 1. **Регулятивные УУД:**

- **Определять и формулировать** цель деятельности с помощью педагога.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на занятиях.

➤ Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### **1. Познавательные УУД:**

➤ Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях.

➤ Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всего класса.

### **1. Коммуникативные УУД:**

➤ Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.

➤ *Слушать* и *понимать* речь других.

➤ Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

## **5 класс**

### **Планируемые результаты освоения программы**

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

- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения;
- узнать об инструкциях и правилах прочтения;
- научиться различать рискованные ситуации и избегать их;
- определять связь поступков и решений;
- объяснять шаги принятия решений;
- узнать об опасностях употребления вредных веществ;
- узнать о факторах, влияющих на здоровье;
- получить представление о признаках здорового человека

### **Примерное содержание программы**

#### **Тема 1.** Введение в курс (1 час).

Формы и методы работы в группе, цели изучения данного курса. Упражнения на групповое сплочение.

#### **Тема 2.** Я и мои поступки (1 час).

Положительный образ Я. Образ Я – система представлений о самом себе. Самооценка и самовоспитание. Самовоспитание – развитие личности ребенка и выполнение защитных функций в неблагоприятных условиях социальной среды.

#### **Тема 3.** Ответственность (1 час).

Ответственность – качество личности, определяющее социальную зрелость подростка. Эгоизм. Принятие решений.

#### **Тема 4.** Что такое психоактивное вещество? (1 час)

ПАВ – это вещество, влияющее на работу мозга. Наркотики – запрещенные законом ПАВ. Ингалянты – аэрозоли, чистящие вещества и бензин, пары которых вдыхают.

#### **Тема 5.** Кто и почему употребляет психоактивные вещества? (1 час)

Эффект – последствие действия или поступка. Альтернатива – выбор из нескольких возможных действий или поступков. Передозировка – отравление ПАВ, иногда приводящее к смерти. Принятие решений.

#### **Тема 6.** Правила безопасного поведения. (1 час)

Инструкции – правила безопасного использования чего-либо. Принятие решений.

#### **Тема 7.** Давление, влияние, ситуации... (1 час).

Доверие – уверенность, или вера в то, что тебе говорят правду. Убеждать – уговаривать, заставлять поверить. Уверенность – моя визитка. Как преодолеть стеснительность. Навыки уверенного поведения.

**Тема 8. Мое здоровье (1 час).**

Физическое здоровье – это сильное, крепкое тело человека. Умственное здоровье – это ум и сила духа человека. Социальное здоровье – это благополучие человека и умение ладить с окружающими. Наркоман – человек, употребляющий наркотики или большой наркоманией.

### Учебно-тематический план (5 класс)

| № занятия    | Тема   | Количество часов теоретических занятий | Количество часов практических занятий |
|--------------|--|--|---------------------------------------|
| 1            | Введение в курс                                  | 1                                      |                                       |
| 2            | Я и мои поступки                                 | 0,5                                    | 0,5                                   |
| 3            | Ответственность                                  | 0,5                                    | 0,5                                   |
| 4            | Что такое психоактивное вещество?                | 1                                      |                                       |
| 5            | Кто и почему употребляет психоактивные вещества? | 1                                      |                                       |
| 6            | Правила безопасного поведения.                   |  | 1                                     |
| 7            | Давление, влияние, ситуации...                   |  | 1                                     |
| 8            | Мое здоровье                                     | 0,5                                    | 0,5                                   |
| <b>Итого</b> |  | <b>4,5</b>                             | <b>3,5</b>                            |
|              |  | <b>8</b>                               |                                       |

### 6 класс

### Планируемые результаты освоения программы

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

- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения;
- научиться преодолевать тревожность;
- научиться побеждать беспокойство;
- приобрести навыки позитивного общения
- объяснять шаги принятия решений;
- узнать об опасностях манипулирования;
- узнать о четырех видах поведения;
- узнать, как противостоять давлению.

### Примерное содержание программы

**Тема 1. Темперамент и характер (1 час).**

Темперамент-совокупность индивидуальных особенностей личности. Типы темперамента. Интроверт, экстраверт. Тест – опросник Айзенка.

**Тема 2. Беспокойство и тревожность (2 час).**

Признаки беспокойства. Признаки тревожности. Способы преодоления тревожности.

**Тема 3. Правила общения. (2 часа)**

Как начать разговор? Как поддержать и завершать разговор? Методика изучения потребности в общении. Приёмы вступления в разговор правила и способы поддержки и завершения разговора?

**Тема 4. Манипулирование (1 час)**

Манипулирование – это получение чего-либо хитростью. Манипулирование и давление.

Принятие решений.

**Тема 5.** Учитесь властвовать собой (1 час).

Методы снятия стресса. Как вести себя в конфликтной ситуации.

**Тема 6.** Правда и ложь о наркотиках (1 час).

Миф – недостоверная информация, заблуждение, выдумка. Вперед к здоровью. Употребление ПАВ - безответственное поведение, опасное для здоровья и жизни человека. Принятие решений.

### Учебно-тематический план (6 класс)

| № занятия    | Тема                       | Количество часов теоретических занятий | Количество часов практических занятий |
|--------------|----------------------------|--|---------------------------------------|
| 1            | Темперамент и характер     | 0,5                                    | 0,5                                   |
| 2            | Беспокойство и тревожность | 0,5                                    | 1,5                                   |
| 3            | Правила общения            | 0,5                                    | 1,5                                   |
| 4            | Манипулирование            | 0,5                                    | 0,5                                   |
| 5            | Учитесь властвовать собой  | 1                                      |                                       |
| 6            | Правда и ложь о наркотиках |  | 1                                     |
| <b>Итого</b> |                            | <b>3</b>                               | <b>5</b>                              |
|              |                            | <b>8</b>                               |                                       |

### 7 класс

#### Планируемые результаты освоения программы

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

- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения;
- научиться оценивать поступки сверстников и свои;
- приобрести навыки позитивного общения
- объяснять шаги принятия решений;
- учиться преодолевать стеснительность;
- узнать, как избежать зависимости.

#### Примерное содержание программы

**Тема 1.** Я и мои поступки (1 час)

Образ Я- это система представлений человека о себе. Достоинства и недостатки. Положительный образ Я.

**Тема 2.** Самооценка и самовоспитание (2 часа)

Самооценка – оценка себя. Самооценка заниженная, завышенная, адекватная (реалистичная). Самоанализ – это когда человек разбирает, оценивает свои переживания, поступки, внешность, черты характера. Самовоспитание- изменение себя к лучшему. Самовоспитание – развитие личности ребенка и выполнение защитных функций в неблагоприятных условиях социальной среды. Шаги достижения цели. Проект самовоспитания.

**Тема 3.** Как преодолеть стеснительность (1 час)

Способы начать разговор со сверстником противоположного пола. Compliment – приятные слова. Навыки эффективного общения.

**Тема 4.** Ответственность (1 час)

Ответственность – качество личности, определяющее социальную зрелость подростка. Эгоизм – предпочтение личных интересов интересам других людей. Ответственность перед кем-то.

Ответственность за кого-то. Принятие решений.

**Тема 5.** Зависимость или свобода. (1 час)

Формирование зависимости. Зависимые состояния. Что такое зависимость, почему она возникает. Правда и ложь о наркотиках. Принятие решений. Личностные качества, помогающие преодолевать сложные ситуации, дающие возможность контролировать свое состояние.

**Тема 6.** Интернет-зависимость (1 час)

Чем опасна компьютерная зависимость. Негативное влияние компьютерной зависимости на человека, пути выхода. Опасности общения в сети. Правила безопасного поведения в социальных сетях. Как уйти от нежелательного общения.

**Тема 7.** Вперед к здоровью (1 час). *Образовательное событие, направленное на формирование ценности ЗОЖ.*

#### Учебно-тематический план (7 класс)

| № занятия    | Тема                           | Количество часов теоретических занятий | Количество часов практических занятий |
|--------------|--------------------------------|--|---------------------------------------|
| 1            | Я и мои поступки               | 1                                      |                                       |
| 2            | Самооценка и самовоспитание    | 0,5                                    | 1,5                                   |
| 3            | Как преодолеть стеснительность | 0,5                                    | 0,5                                   |
| 4            | Ответственность                | 0,5                                    | 0,5                                   |
| 5            | Зависимость или свобода        | 0,5                                    | 0,5                                   |
| 6            | Интернет-зависимость           | 0,5                                    | 0,5                                   |
| 7            | Вперед к здоровью              |  | 1                                     |
| <b>Итого</b> |                                | <b>3,5</b>                             | <b>4,5</b>                            |
|              |                                | <b>8</b>                               |                                       |

#### 8 класс

#### Планируемые результаты освоения программы

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

- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения;
- приобрести навыки невербального общения;
- объяснять шаги принятия решений;
- узнать об опасностях заражения СПИДом;
- учиться неагрессивному отстаиванию своего мнения.

#### Примерное содержание программы

**Тема 1.** Мои ценности (1 час)

Ценность – предмет, явление, идея, важная для человека. Ранжирование ценностей. Ценность – хорошее здоровье. Ценности определяют жизненные цели, средства для их достижения и поведение людей.

**Тема 2.** Красота и здоровье (1 час)

Эталон красоты. Мода и красота. Здоровье и красота. Представление человека о красоте может зависеть от мнения окружающих. Принятие решений.

**Тема 3.** Возраст, доверие и независимость (1 час)

Доверие – уверенность в чьей-либо добросовестности, искренности и правильности чувств. Независимость – самостоятельности, свобода, отсутствие подчинения. Возрастающая независимость предполагает ответственность. Принятие решений.

**Тема 4.** Мое настроение и общение с людьми (1 час)

Настроение – сравнительно постоянный (положительный или отрицательный) чувственный (эмоциональный) фон внутринней жизни человека. Вербальное общение. Невербальное

общение. Язык невербального общения, язык тела. Изучение настроения. Анализ своих навыков общения, навыков сопротивления давлению.

**Тема 5.** Тренинг навыков невербального общения (1 час)

Невербальные компоненты общения: поза, мимика, взгляд, жесты, тон голоса. Выполнение заданий по инструкции.

**Тема 6.** Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения (1 час).

Четыре вида поведения: пассивное, агрессивное, неагрессивное отстаивание своего мнения, манипулирование. Правила неагрессивного отстаивания своего мнения: вербальные и невербальные навыки. Ролевая игра.

**Тема 7.** Развлечения в компании (1 час)

Виды развлечений в компании подростков. Решение ситуаций.

**Тема 8.** ВИЧ/СПИД (1 час).

Вирус иммунодефицита. СПИД. Антитела. Внешние признаки больного СПИДом. Синдромы ВИЧ инфекции. Выявление ВИЧ инфекции. Пути передачи ВИЧ инфекции.

### Учебно-тематический план (8 класс)

| № занятия    | Тема   | Количество часов теоретических занятий | Количество часов практических занятий |
|--------------|--|--|---------------------------------------|
| 1            | Мои ценности                                     | 0,5                                    | 0,5                                   |
| 2            | Красота и здоровье                               | 0,5                                    | 0,5                                   |
| 3            | Возраст, доверие и независимость                 | 0,5                                    | 0,5                                   |
| 4            | Мое настроение и общение с людьми                | 0,5                                    | 0,5                                   |
| 5            | Тренинг навыков невербального общения            |  | 1                                     |
| 6            | Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения |  | 1                                     |
| 7            | Развлечения в компании                           |  | 1                                     |
| 8            | ВИЧ/ СПИД  | 1                                      |                                       |
| <b>Итого</b> |  | <b>3</b>                               | <b>5</b>                              |
|              |  | <b>8</b>                               |                                       |

### 9 класс

#### Планируемые результаты освоения программы

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

- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения;
- приобрести навыки преодоления конфликта;
- объяснять шаги принятия решений;
- узнать о видах насилия и способах избежать ситуации;
- узнать о правилах безопасного поведения, чтобы не заразиться ВИЧ инфекцией.

#### Примерное содержание программы

**Тема 1.** Моя внешность (1 час).

Возрастные естественные изменения внешности человека. Искусственные способы изменения внешности (макияж, пирсинг, татуировка). Имидж.

**Тема 2.** Чувства, которые мы переживаем (1 час).

Эмоции и чувства. Варианты завершения ситуаций. Способы выражения отрицательных чувств: подавление, агрессивное выражение, конструктивное выражение. Способы преодоления отрицательных чувств: глубокое дыхание, переговоры, принесение извинений, конструктивное

предложение, уход, избегание отрицательных чувств, юмор, вымещение отрицательных чувств, замещение отрицательных чувств физической активностью, поиск совета, понимания, сочувствия, профессиональная помощь. Принятие решений.

**Тема 3.** Как преодолеть конфликт? (1 час).

Способы преодоления конфликтов. Конструктивное разрешение конфликтов. Что такое конфликт, консенсус, компромисс? Избегание конфликта. Приспособление. Причины возникновения конфликтов.

**Тема 4.** Насилие (1 час).

Виды насилия: физическое, психологическое (эмоциональное), сексуальное. Способы избегания насилия. Анализ информационного продукта (телепередач, сайтов) на предмет наличия разных видов насилия.

**Тема 5.** Близкие отношения и риск (1 час).

Чувства, характерные для близких людей. Способы выражения чувств. Эмоциональный, социальный, физический риск в близких отношениях.

**Тема 6.** Рискованное поведение и ВИЧ (2 часа).

Как заражаются ВИЧ? Пути передачи ВИЧ-инфекции. Как нельзя заразиться ВИЧ? Уязвимость больного ВИЧ. Решение ситуаций. Правила безопасного поведения.

**Тема 7.** Индивидуальный проект «Я выбираю ЗОЖ» (1 час).

### Учебно-тематический план (9 класс)

| № занятия    | Тема                           | Количество часов теоретических занятий | Количество часов практических занятий |
|--------------|--------------------------------|--|---------------------------------------|
| 1            | Моя внешность                  | 1                                      |                                       |
| 2            | Чувства, которые мы переживаем | 0,5                                    | 0,5                                   |
| 3            | Как преодолеть конфликт?       | 0,5                                    | 0,5                                   |
| 4            | Насилие                        | 0,5                                    | 0,5                                   |
| 5            | Близкие отношения и риск       | 1                                      |                                       |
| 6            | Рискованное поведение и ВИЧ    | 1                                      | 1                                     |
| 7            | Индивидуальный проект          |  | 1                                     |
| <b>Итого</b> |                                | <b>4,5</b>                             | <b>3,5</b>                            |
|              |                                | <b>8</b>                               |                                       |

### Использованная литература:

1. Анн Л.Ф. «Психологический тренинг с подростками» - СПб.: Питер, 2009
2. Александров Л. А., Александрова В. Ю. «Курение и его профилактика в школе».- М.:2006
3. Березин С. В. «Психологическая коррекция в условиях межличностного конфликта подростков» - . Самара, 2005.
4. Казанская В.Г. «Подросток. Трудности взросления: книга для психологов, педагогов, родителей». – СПб.: Питер, 2009
5. Легальные и нелегальные наркотики/Под, ред. В. А. Анашева. Спб.: ИМАТОН, 2006.
6. Макеева А.Г. , Лысенко И. А.» Долго ли до беды ? Педагогическая профилактикадетского наркотизма».- М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
7. Пахальян В.Э. «Развитие и психологическое здоровье. Дошкольный и школьныйвозраст». – СПб.:Питер, 2009
8. Романова О. Л «Учебное пособие для средней школы по предупреждению употребления ингалянтов и наркотиков «Полезные навыки». -М., 2001
9. Чарлтон Э. «Основные принципы обучения здоровому образу жизни» - М., 2010
10. Фалькович Т.А., Высоцкая Н.В. «Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работав кризисных ситуациях» - М., ВАКО, 2007
11. <http://www.cap.ru/home>
12. <http://www.gym1-gcheb.edu.cap.ru>
13. <http://festival.1september.ru>



### **Литература, рекомендуемая для родителей обучающихся**

1. Гусева Н.А. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей. Программа профилактики злоупотребления психоактивными веществами/под научн. ред. Л.М. Шипицыной. - СПб.: Речь, 2005
2. Чарлтон Э. «Основные принципы обучения здоровому образу жизни» - М., 2010
3. Фалькович Т.А., Высоцкая Н.В. «Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работав кризисных ситуациях» - М., ВАКО, 2007
4. Казанская В.Г. «Подросток. Трудности взросления: книга для психологов, педагогов, родителей». – СПб.: Питер, 2009