

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Забитуйская средняя общеобразовательная школа

Согласовано: Заместитель директора по ВР: _____ Иванова Н. С.	Утверждено: Директор МБОУ Забитуйская СОШ _____ Аганаева В. Е.
---	--

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа кружка  
«Здоровым быть здорово!»  
на 2023-2024 учебный год  
(срок реализации программы – 7 лет,  
рассчитана на детей 11-17лет )**

Составитель: Семенова Анастасия Николаевна,  
педагог дополнительного образования  
МБОУ Забитуйская СОШ

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Организационно – педагогические условия
3. Учебный план
4. Календарно – учебный график
5. Учебно – тематическое планирование
6. Оценочные материалы
7. Методические материалы

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Здоровым быть здорово!» составлена на основании превентивной программы «Все цвета, кроме чёрного»

Сроки реализации программы: 2023-2024 учебный год

Продолжительность усвоения программы: 7 лет

Возрастной диапазон освоения программы: 5-11 классы

Формы реализации программы:

- внеклассная работа (классные часы- коллективная творческая деятельность, реализация проектов и т.д.);
- интеграция в содержание базовых учебных предметов;
- комбинированный подход (часть материала может быть интегрирована в содержание базовых учебных курсов (литературы, истории, обществознания и т.д.), часть может применяться во внеклассной работе (классные часы).

Программа разработана на основе учебно-методического комплекса «Все цвета, кроме черного» и федеральной целевой программы «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотикам и их незаконному обороту», рассчитана на учащихся 5-11 классов

В основе проекта «Все цвета, кроме чёрного» лежит идея о том, что источником формирования у детей пагубных привычек является комплекс социальных факторов. Главная цель программы — формирование позитивного мироощущения, выработка у детей навыков эффективной социальной адаптации, позволяющей находить удовольствие от жизни как таковой и в дальнейшем предупредить вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков.

Программа базируется на данных исследований в области возрастной психологии, физиологии, педагогики с учетом динамического развития и системности. Содержание, цели задачи обучения на каждом из последующих этапов определяются теми сведениями, оценочными суждениями и поведенческими навыками, которые уже были сформированы у детей в ходе реализации предыдущего этапа.

Участниками программы являются:

- дети и подростки в возрасте от 11 до 17 лет;
- педагогический коллектив образовательного учреждения;
- родители.

Цель: формирование у детей и подростков навыков эффективной адаптации в обществе, позволяющей в дальнейшем предупредить вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков.

Учебно-методический комплект «Здоровым быть здорово», позволяет реализовать следующие воспитательные и образовательные задачи:

- расширить знания учащихся о правилах здорового и безопасного образа жизни;
- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить младших школьников делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- научить выполнять правила личной гигиены;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности, научить ребенка составлять,
- анализировать и контролировать свой режим дня;
- научить оценивать свое состояние, поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей;
- дать представление об особенностях своего характера;
- научить анализировать (понимать) свое настроение, эмоциональное состояние и регулировать свое поведение;
- учитывая принципы информационной безопасности, дать представление о ситуациях, которые могут быть опасны для здоровья, о существовании и причинах возникновения зависимостей (от табака, алкоголя, компьютера), их пагубного влияния на здоровье;

- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- научить оценивать ситуации, которые могут быть опасны для здоровья, и противостоять негативному давлению со стороны окружающих;
- пробудить интерес к различным видам познавательной деятельности, позволяющей реализовать потребность в общении, получении новых знаний, признании;
- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- дать родителям представление по актуальным вопросам формирования у детей основ здорового и безопасного образа жизни и своевременного предупреждения формирования вредных привычек.

Использование программы формирование культуры здорового и безопасного образа жизни направлено на достижение следующих результатов:

- полученные знания позволят учащимся осознать, почему необходимо заботиться о своем здоровье и соблюдать правила здорового образа жизни;
- учащиеся научатся оценивать свой режим дня и сравнивать его соответствующим требованиям здорового образа жизни;
- учащиеся научатся понимать свое настроение, настроение окружающих;
- учащиеся научатся корректировать свое поведение в различных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими;
- научатся получать знания и навыки, связанные с предупреждением возможного приобщения к использованию одурманивающих веществ, научатся отказываться от предложений, которые считают опасными.

Планируемые результаты реализации программы:

*Предметные результаты:*

- создание условий для успешной адаптации в школе, класса;
- создание у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- сформированность важнейших учебных умений и действий.

*Метапредметные результаты:*

- культурно - познавательная, коммуникативная компетентность;
- приобретение опыта в преодолении возникших трудностей;
- формирование норм поведения в классе, норм общения, норм коммуникативного взаимодействия, волевая саморегуляция и т.д.
- расширение кругозора, сферы актуальных интересов и способностей.

*Личностные результаты:*

- обучение планированию, самоконтролю и взаимоконтролю;
- развитие способности эффективно строить взаимоотношения с взрослыми и сверстниками;
- формирование нравственно-этических норм, ценностных ориентиров, установки на здоровый образ жизни;
- развитие личностных ресурсов детей за счет расширения кругозора, сферы актуальных интересов и способностей.

Содержание учебно-методического комплекта «Быть здоровым здорово!» отвечает следующим принципам первичной педагогической профилактики:

- *принцип возрастной адекватности* – соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;
- *принцип опережения* — формирование устойчивости к негативному воздействию среды должно осуществляться заблаговременно, предваряя реальное приобщение ребенка к одурманивающим веществам;
- *принцип комплексности* — у детей необходимо сформировать представление об опасности любых форм использования любых одурманивающих веществ. Дети должны быть твердо убеждены в том, что нет «безвредных» форм наркотизации. Любое одурманивающее вещество – алкоголь, никотин, наркотик — чрезвычайно опасно для его здоровья;
- *принцип альтернативности*. Основная задача: не только и даже не столько предотвращение реальных проб одурманивающих веществ, сколько формирование у ребенка полезных поведенческих навыков и установок, обеспечивающих ему эффективную социальную адаптацию. Конечно, нужно настойчиво формировать у ребенка представление недопустимости использования наркотических и токсикоманических веществ, но и не менее важно показать, как без помощи химических стимуляторов можно сделать свою жизнь интересной и счастливой;
- *принцип информационной безопасности* (принцип «запретной информации»). Это означает, что полностью следует исключить сведения, способные провоцировать интерес детей к одурманивающим веществам, например, рассказ о каких-то «привлекательных» свойствах различных одурманивающих веществ или о способах их применения. Также не следует обсуждать с детьми те аспекты наркотизации, которые неактуальны для их возраста и для конкретной социальной группы. В отношении младших школьников – это ситуации, связанные с использованием наркотиков. Если нет каких-то особенных обстоятельств (к примеру, кто-то в классе уже сталкивался с людьми, использующими наркотические вещества), акцентировать внимание детей на этой теме не стоит. С детьми следует обсуждать только те ситуации, связанные с использованием одурманивающих веществ, которые они уже наблюдали в жизни;
- *принцип практической целесообразности* – содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с формированием у детей навыков эффективной социальной адаптации, предупреждения раннего приобщения к одурманивающим веществам;
- *принцип модульности структуры* – УМК может использоваться при интеграции в базовые предметные области, во внеклассной работе, как факультативные курсы или при проведении классных часов;
- *принцип динамического развития и системности* – содержание комплекта, цели и задачи обучения на каждом из последующих этапов определяются с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были уже сформированы у детей в ходе реализации предыдущего этапа, учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом.

## 2. Организационно – педагогические условия

**Организационные условия**, позволяющие реализовать предполагают наличие следующего учебного оборудования:

- компьютер;
- проектор;
- экран;
- раздаточный материал.

Формы реализации программы:

Индивидуально – групповая.

Методы:

Форма аттестации:

- тестирование.
- беседы,
- наблюдение.

Кооперативное обучение

Мозговой штурм

Групповая дискуссия.

### 3. Учебный план

Наименование программы	Кол-во часов в неделю	Кол-во групп	Кол-во часов в год
«Здоровым быть здорово»	2	18	68

### 4. Календарно – учебный график

1. Начало занятий объединения с 1 сентября 2023 года
2. Окончание занятий 30 мая 2024 года.
3. Количество учебных занятий – 34 недели, 34 дня, 68 часов.

### 5. Учебно – тематическое планирование

Тематический план занятий по дополнительной общеобразовательной программе  
«Здоровым быть здорово»

Класс	Тема занятия	Месяц	Кол-во часов
5класс	1. Режим дня	Сентябрь	1
	2. Работоспособность	Октябрь	1
	3. Самоконтроль	Ноябрь	1
	4. Как научиться понимать друг друга	Декабрь	1
	5. Организаторские способности	Январь	1
	6. Коммуникативные навыки	Февраль	1
	7. Как избежать конфликтов	Март	1
	8. Как воспитывать свой характер	Апрель	1
	9. Как сказать «нет» и отстоять свое мнение.	Май	1
6 класс	1. Ответственность	Сентябрь	1
	2. Выбор	Октябрь	1
	3. Конфликт	Ноябрь	1
	4. Компромисс	Декабрь	1
	5. Здоровый образ жизни	Январь	1
	6. Вредные привычки	Февраль	1
	7. Преступление, умысел	Март	1
	8. Уголовная ответственность, наказание	Апрель	1
	9. Гражданская позиция	Май	1
7-8 классы	1. Ученье-свет!	Сентябрь	1
	2. За компанию	Октябрь	1
	3. Можно ли избежать конфликта?	Ноябрь	1
	4. О спорте и не только	Декабрь	1
	5. Кто есть кто	Январь	1
	6. Наркотики, психоактивные вещества и последствия их потребления	Февраль	1
	7. Наркотизация молодежной среды	Март	1
	8. Профилактика злоупотребления психоактивных веществ	Апрель	1
	9. Свобода и ответственность	Май	1
9-11 классы	1. Вич-СПИДД	Сентябрь	1
	2. Наркотики и СПИДД	Октябрь	1
	3. Средства контрацепции	Ноябрь	1
	4. Профилактический фильм «Красная лента»	Декабрь	1

5. Сопротивление давлению	Январь	1
6. Последствия употребления наркотиков	Февраль	1
7. Репродуктивное здоровье	Март	1
8. Ответственность перед законом	Апрель	1
9. Итоги курса	Май	1

## **6.Оценочные материалы**

- тестирование
- беседы
- наблюдения
- дискуссии

## **7.Методические материалы**

1.Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. «Все цвета, кроме черного» Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников:Пособие для педагогов. — М.: Вентана-Графф, 2002

2. М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Все цвета, кроме чёрного» Рабочая тетрадь «Учусь понимать себя»: 5 класс: - М.: Вентана-Граф, 2013

3. М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Все цвета, кроме чёрного» Рабочая тетрадь «Учусь понимать других»: 6 класс: - М.: Вентана-Граф, 2013

4. М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Все цвета, кроме чёрного» Рабочая тетрадь «Учусь общаться»: 7 класс: - М.: Вентана-Граф, 2013

5. М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Все цвета, кроме чёрного». Книга для родителей М.: Вентана-Граф, 2006