Ростовская область Куйбышевский район хутор Кринично - Лугский Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Кринично-Лугская средняя общеобразовательная школа

**« УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МБОУ Кринично-Лугской СОШ

Приказ от 31.08.2017год № 118

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Коломейцева Е.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

по общекультурному направлению

«Полезные навыки» 7 класс

основного общего образования

Количество часов – 34

Учитель Ласавская Татьяна Викторовна

Программа разработана на основе программы « Полезные навыки», сотрудниками «Проекта ХОУП»

**Содержание учебного курса «Полезные навыки», 7класс**

**I Введение**

1.Пре – тест

**II Психология общения**

Я и мои поступки.

Я глазами других.

Самооценка и самовоспитание.

Мои внутренние друзья и мои враги.

Как преодолеть стеснительность.

Ищу друга. Барьеры общения.

Учимся слушать друг друга.

Ответственность.

**III Факторы, влияющие на здоровье**

Что такое наркомания? История наркотизма.

Что такое марихуана? Правда и ложь о марихуане.

Развитие зависимости. Наркотики и закон.

Избавление от зависимостей профилактики.

Я принимаю решение.

История старого Джина.

Разрушающее действие табака на человека.

Кратковременные и длительные последствия курения.

Да здравствуй чистый воздух.

Еще раз о табачном обмане.

Урок – викторина против табака.

Пассивное курение.

Избавление от табачной зависимости.

Что представляют собой наиболее распространенные алкогольные изделия. Разрушение алкоголем организма человека.

**IV Основы здорового образа жизни**

Причины возникновения болезней.

Основы самоконтроля за состоянием здоровья.

Личная гигиена.

Культура одежды.

Вперед к здоровью.

Пост –тест.

**Программа курса «Полезные привычки» предполагает достижение следующих результатов:**

• Полученные знания позволяют детям, почему им нужно заботиться о своем здоровье, соблюдать правила здорового образа жизни.

• Дети смогут оценивать свой режим с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и корректировать несоответствия.

• Дети научатся управлять своим поведением в различных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими.

• Дети получат знания и навыки связанные с предупреждением возможного приобщения к одурманивающим веществами, научатся отказываться от предположений, которые считают опасными.

***Обучающиеся должны знать:***

-о природе, фармакологических свойствах и вредных последствиях употребления психоактивных веществ

-о факторах, влияющих на здоровье человека

-признаки здорового человека

-источники влияния и давления

-безопасные интересные способы проведения времени

***Уметь:***

-Делать здоровый выбор

-Понимать окружающих и анализировать свои отношения с ними

-Принимать рациональные решения

-Анализировать собственные качества

***Обладать навыками:***

-Сопротивления давления и развития личностной и социальной компетентности.

-Эффективного общения, взаимодействия с людьми, неагрессивного отстаивания своей позиции и отказа в ситуации давления

-Самоконтроля, самооценки

-Преодоления стресса, тревоги

-Ответственного поведения, снижающего вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ

-Преодоления жизненных трудностей в целом

-Самовыражения через увлечения, развивающие личность

**Тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Дата проведения** | **Тема** | **Кол-во**  **часов** |
| 1 | | 04.09 | Введение. Пре – тест. | 1 |
| **Психология общения** | | | | |
| 2 | | 11.09 | Я и мои поступки. | 1 |
| 3 | | 18.09 | Я глазами других. | 1 |
| 4 | | 25.09 | Самооценка и самовоспитание. | 1 |
| 5 | | 02.10 | Мои внутренние друзья и мои враги | 1 |
| 6 | | 09.10 | Как преодолеть стеснительность. | 1 |
| 7 | | 16.10 | Ищу друга | 1 |
| 8 | | 23.10 | Барьеры общения. | 1 |
| 9 | | 30.10 | Учимся слушать друг друга | 1 |
| 10 | | 13.11 | Ответственность. | 1 |
| 11 | | 20.11 | Ответственность. | 1 |
| **Факторы риска. Психологическое здоровье** | | | | |
| 12 | | 27.11 | Психоактивные вещества и здоровье | 1 |
| 13 | | 04.12 | Влияние табакокурения на системы органов  человека. | 1 |
| 14 | | 11.12 | Кратковременные и длительные последствия  курения. | 1 |
| 15 | | 18.12 | Пассивное курение | 1 |
| 16 | | 25.12 | Курение и здоровье | 1 |
| 17 | | 15.01 | Урок – викторина против табака | 1 |
| 18 | | 22.01 | Алкоголь и его вредное влияние на организм. | 1 |
| 19 | | 29.01 | Влияние алкоголя на здоровье подростка | 1 |
| 20 | | 05.02 | Алкоголь шаг в пропасть | 1 |
| 21 | | 12.02 | О вреде токсикомании и наркомании | 1 |
| 22 | | 19.02 | Наркотики и последствия их употребления | 1 |
| 23 | | 26.02 | Человек и наркотики. | 1 |
| 24 | | 05.03 | Юность без наркотиков и алкоголя | 1 |
| 25 | | 12.03 | Наркотики и закон | 1 |
| 26 | | 19.03 | Скажи наркотикам – нет | 1 |
| **Питание и здоровье** | | | | |
| 27 | | 02.04 | Основы правильного питания. | 1 |
| 28 | | 09.04 | Неправильное питание - причина многих болезней. | 1 |
| 29 | | 16.04 | Определение норм питания | 1 |
| **Основы здорового образа жизни** | | | | |
| 30 | 23.04 | | Особенн23.04ости подросткового периода.  Репродуктивное здоровье. Конфликтные ситуации,  способы их предупреждения. | 1 |
| 31 | 07.05 | | Основы самоконтроля за состоянием здоровья. | 1 |
| 32 | 14.05 | | Влияние на здоровье средств массовой информации. | 1 |
| 33 | 21.05 | | Итоговая конференция «Трудно ли быть здоровым?» | 1 |
| 34 | 28.05 | | Подведение итогов года. | 1 |

" Рассмотрено" "Согласовано" Протокол заседания ШМО Заместитель директора по УВР

учителей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_ Лазарева А.В. МБОУ Кринично-Лугской СОШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 год

От \_\_\_\_\_\_\_ 2017 год №\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тихонова О.В.