

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Смоленская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено

МО с.с. - метод. кабинет

Протокол № 1

От «02» 09 2024 г.

Руководитель МО

Тюгуз

Согласовано

«02» 09 2024 г.

Зам директора по УВР

[подпись]

С Методическим советом

Протокол

№ 1 от «02» 09 2024 г.

Утверждаю

Приказ № 10-02

от «02» 09 2024 г.

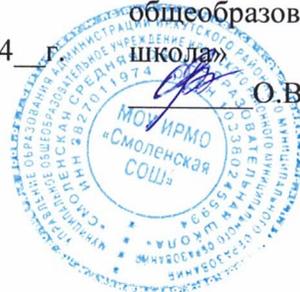
Директор МОУ ИРМО

«Смоленская средняя

общеобразовательная

школа»

[подпись] О.В. Хорошилова



Рабочая программа

Полезные навыки.

Уровень образования (основное общее)

Классы 7 «а», 7 «б», 7 «в», 8 «а», 8 «б», 8 «в»

2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа, предназначенная для учащихся 7-8 классов, составлена на основе программы формирования здорового образа жизни у подростков.

Рабочая программа «Полезные навыки» направлена на формирование навыков здорового образа жизни у подростков, так как данное направление в настоящий момент является приоритетным в системе воспитания.

Цель профилактической программы – способствовать формированию уверенной в себе личности, уважающей себя и других, умеющей анализировать и контролировать ситуацию и свое поведение, осознающей ответственность за свое здоровье.

Для успешного достижения цели, поставлены следующие **задачи**:

- создание у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- формирование познавательных представлений о том, как можно сделать свою жизнь увлекательной и интересной, не прибегая к потреблению психоактивных веществ;
- формирование способностей эффективно строить взаимоотношения со взрослыми и сверстниками;
- развитие личностных ресурсов детей за счет расширения кругозора, сферы актуальных интересов и способностей;
- развитие у детей и подростков умения оценивать свои действия и поступки, прогнозировать их возможные результаты;
- формирование представления о личной ответственности за своё поведение;
- формирование единого воспитательного пространства, в котором осуществляется педагогическая профилактика.

В результате освоения содержания программы подросток получает возможность совершенствовать и расширить круг умений, навыков и способов деятельности. Это является существенными элементами культуры и необходимо условием развития и социализации школьников.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Давайте знакомиться.

Возраст 14-17 лет – самый интересный в жизни. Мы чувствуем себя взрослыми и свободными. Нам хочется испытать себя. Нам хочется узнать о себе как можно больше.

Искусство общения.

Общение людей друг с другом – чрезвычайно сложный и тонкий процесс. Очень важно быть хорошим собеседником и уметь производить приятное впечатление на человека.

Жизненные ценности.

Ценности бывают разными: более значимыми и менее значимыми, общественными, личными и групповыми. Ценности формируются на протяжении всей нашей жизни. Это своеобразный фундамент, на котором мы стоим и живем. Именно поэтому одна из важных ценностей – это здоровье. Без этой ценности все человечество бы уже давно вымерло.

Эмоции.

Не бойтесь своих эмоций: только они могут научить понимать язык, общий для всех людей. Нужно научиться понимать свои эмоции. Каждый имеет право выражать свои эмоции. Верх совершенства – уметь управлять своими эмоциями.

Разрешаем конфликты.

Любой конфликт – это маленькая война, которая может нести и затяжной характер. А любая война только разрушает. Поэтому наша задача – не провоцировать конфликт и уж тем более не «подогревать» его и «не подливать масла в огонь». Но если уж конфликт вспыхнул, надо искать выход из него, ведь после преодоления конфликта человек становится мудрее. Подтверждением этого являются две китайские пословицы: «Причина любой войны – в незнании ее результатов». И вторая: «Лучший способ выиграть войну – это избежать ее».

Критическое мышление.

Нас постоянно оценивают другие люди, с которыми мы встречаемся. И нам свойственно оценивать других, чтобы убедиться: мы что-то значим, и от нас что-то зависит. Поэтому критическое отношение к людям, их поступкам и мыслям будет всегда. А раз так, то надо спокойно относиться к этому. Критика, которую мы получаем – это «суперская» информация, помогающая нам стать лучше и мобильней. Она учит нас понимать мир. Но это не значит, что любая критика полезна. Надо уметь отстаивать и свое мнение. А для этого надо быть «профи» в том вопросе, о котором говоришь.

Скажи курению НЕТ.

Есть масса способов сказать «нет», когда тебе предлагают сигарету, и не уронить свое достоинство. Главное – не бояться! Надо в трудных ситуациях вспоминать известное высказывание: «Ничего страшного, если над тобой смеются... Гораздо хуже, когда над тобой плачут...».

Сопrotивление давлению.

Сопrotивляться давлению, быть индивидуальностью, четко знать, чего хочешь, и не соглашаться на компромиссы, когда на вас давят или пользуются вашей добротой и мягкостью – очень важные навыки.

Наркотики: не влезай – убьет!

Наркотики – это дорога в никуда! Шаги в пропасть:

Первый шаг – это первый прием наркотика.

Второй шаг – это втягивание в этот процесс, прием более сильного наркотика.

Третий шаг – это зависимость со всеми вытекающими последствиями: ломкой, ВИЧ, алкоголизмом, воровством, продажей своего имущества.

Четвертый шаг – это продажа себя в наркобизнес за дозу. Распространение наркотиков, втягивание других, только бы самому добыть дозу.

Стоит ли наша жизнь того, чтобы вот так ее закончить?

ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить.

В наше время ВИЧ-инфекция распространяется очень стремительно. Любой человек, независимо от своего социального положения, возраста и интересов, может быть затронут инфекцией. Но если точно знать, как передается ВИЧ, и научиться избегать рискованных ситуаций, заражения вполне можно не допустить. К ВИЧ-инфицированным многие относятся плохо. Их боятся, избегают, осуждают. Но важно помнить, что они – такие же люди, как и мы.

Алкоголь: мифы и реальность.

Веселиться и радоваться жизни и без употребления алкоголя. Тем более, что сделать это очень просто, если вы общительный, интересный, и уверенный в себе человек.

Развитие характера.

Характер человека – это программа его жизни, поэтому его надо воспитывать и развивать, чтобы потом именно характер помогал совершать поступки. Составным элементом характера является уверенное поведение.

Я абсолютно спокоен.

Умение справляться со своими эмоциями – это, пожалуй, одно из самых важных умений в жизни. Ведь от положительного настроения многое зависит: и самооценка, и уверенность в себе, и эффективное взаимодействие с людьми, и успех в делах... Эмоции контролировать сложно! Но можно!

Кризис: выход есть.

Человек – очень сильное существо! И способен преодолеть все жизненные невзгоды, которые на него свалятся! Главное – пытаться найти выход, делать для этого все и даже больше!

Мое мнение.

Чтобы стать индивидуальностью, личностью, важно иметь свое мнение, иначе это мнение вам навязжут другие. Чем мы менее информированы и самостоятельны, тем легче нами манипулировать. Мы часто делаем что-то не потому, что мы этого хотим, а потому, что все так делают. Мы пьем и едим то, что навязывает нам реклама, мы начинаем курить, потому что в нашей компании все так делают. Мы сами отказываем себе в праве на собственное мнение, в праве на выбор. Давайте выбирать то, что хотим мы сами, а не слепо следовать тому, что навязывают другие.

Толерантность.

Важно помнить, что люди имеют право быть такими, какие они есть. Они не обязаны меняться, чтобы понравиться нам. Мы тоже имеем право быть такими, какие мы есть.

Мое будущее. Стратегии успеха.

Наше будущее строится уже сегодня! Мы должны ответственно подходить ко всему, что делаем сейчас, потому что отвечать за это придется именно нам. И если что-то не удастся, винить будет некого.

Итоговое занятие по выбору учащихся.

Это могут быть:

- 1) тренинги по командообразованию;
 - 2) спортивные акции (катание на роликах, коньках и др.);
 - 3) проведение уличных акций и флеш-мобов;
- проектно-исследовательскую деятельность

Тематическое планирование

№ п/п	Название тематических тренинговых занятий	Количество часов
I блок «Навстречу себе»		
1.	Давайте знакомиться	1
2.	Искусство общения	1
3.	Жизненные ценности	1
4.	Эмоции	1
5.	Разрешаем конфликты	1
II блок «Твой выбор»		
6.	Критическое мышление	1
7.	Скажи курению НЕТ	1
8.	Соппротивление давлению	1
9.	Наркотики: не влезай – убьет!	1
10.	ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить	1
11.	Алкоголь: мифы и реальность	1
III блок «Будь собой»		
12.	Развитие характера	1
13.	Я абсолютно спокоен	1
14.	Кризис: выход есть	1
15.	Мое мнение	1
16.	Толерантность	1
17.	Мое будущее. Стратегии успеха	1
		17