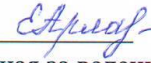


СЕВЕРО-ВОСТОЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа имени генерал-майора Владимира Вениаминовича
Еремеева с.Нижнеаверкино муниципального района Похвистневский Самарской
области

Рассмотрено на
заседании МО
учителей школы
Протокол № 1
от 16.08.2022 г.

Проверено 
Ответственная за ведение
и контроль ВР
Арланова Е.А. 18.08. 2022г.

Утверждаю 
Директор ГБОУ СОШ
им.В.В.Еремеева
с.Нижнеаверкино
Арланова Л.Ю.
Приказ № 9271-од от 22.08. 2022



**Рабочая программа внеурочного курса
«Азбука жизни»**

Направление «Общекультурное».

Программу реализует Арланова Е.А.,
учитель обществознания

Срок реализации программы: 2 года

I. Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочного курса «Азбука жизни» для обучающихся 6,7 классов составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 29.12.12 г;
- Приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1897 « Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (в редакции от 29.12.2014 №1644, от 31 декабря 2015 г. № 1577);
- Примерной основной образовательной программой основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г № 1/15, входит в специальный государственный реестр примерных основных образовательных программ)
- Положением о порядке разработки и утверждения рабочей программы внеурочной деятельности ГБОУ СОШ им.В.В.Еремеева с.Нижнеаверкино

В последнее десятилетие для России употребление несовершеннолетними алкоголя, наркотических и других психоактивных веществ превратилось в проблему, представляющую угрозу здоровью населения, экономике страны, социальной сфере и правопорядку. Сегодня проблема наркомании затрагивает около 30 млн. человек, т. е. практически каждого пятого жителя страны. Постоянное ухудшение здоровья, распространение вредных привычек, таких как курение, потребление алкогольных напитков и наркотиков достигло критического уровня и дальнейшее нарастание существующих тенденций может вызвать необратимые последствия. Происходит неуклонное “омоложение” наркомании. Возраст приобщения к наркотикам снижается до 8-10 лет. Кроме роста числа лиц, злоупотребляющих наркотическими веществами и больных наркоманией, отмечается увеличение объема негативных медико- социальных последствий наркомании. Это возросшая в 7-11 раз смертность, увеличение в десятки раз числа суицидальных попыток, а так же сопутствующих наркомании болезней: в первую очередь СПИДа, инфекционных гепатитов, венерических болезней, туберкулеза и других заболеваний. За последние 10 лет число смертей от наркотиков среди детей увеличилось в 42 раза, причем в 65 % случаев причиной смерти является передозировка. С учетом актуальности данной проблемы профилактическая программа «Азбука жизни» разработана для того, чтобы попытаться решить проблему роста употребления психоактивных веществ детьми через самопознание, самовоспитания, повышение уровня жизненной компетентности школьников и выработку навыков здорового образа жизни.

Цель: формировать жизнестойкость личности, позитивное отношение к жизни, готовность осмысленно решать повседневные жизненные ситуации, связанные с риском, в том числе риском употребления ПАВ

Задачи:

- 1.Формировать представление о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему.
2. Обучать навыкам познания себя, осмыслению сильных и слабых сторон своей личности, принятия себя как ценности и самовоспитания.
- 3.Развивать способность эффективно строить взаимоотношения со взрослыми и сверстниками, умение оценивать свои действия и поступки, прогнозировать их возможные результаты.
- 4.Формировать личную ответственность за своё поведение.

Рабочая программа внеурочного курса «Азбука жизни» составлена с учетом целевых ориентиров Рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ им.В.В.Еремеева с.Нижнеаверкино подросткового возраста

Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне ООО Рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ им.В.В.Еремеева с.Нижнеаверкино	Порядковый номер целевого ориентира в тематическом планировании, на воспитание которого направлено содержание курса
<p>Гражданское воспитание</p> <p>Знающий и принимающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.</p> <p>Понимающий сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.</p> <p>Проявляющий уважение к государственным символам России, праздникам.</p> <p>Проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей.</p> <p>Выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе.</p> <p>Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности, в том числе гуманитарной</p>	1
<p>Патриотическое воспитание</p> <p>Сознающий свою национальную, этническую принадлежность, любящий свой народ, его традиции, культуру.</p> <p>Проявляющий уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране.</p> <p>Проявляющий интерес к познанию родного языка, истории и культуры своего края, своего народа, других народов России.</p> <p>Знающий и уважающий достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников</p> <p>Отечества в прошлом и современности.</p> <p>Принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности.</p>	2
<p>Духовно-нравственное воспитание</p> <p>Знающий и уважающий духовно-нравственную культуру своего народа, ориентированный на духовные ценности и нравственные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора (с учётом национальной, религиозной принадлежности).</p> <p>Выражающий готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков.</p> <p>Выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям.</p> <p>Сознающий соотношение свободы и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства, значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей,</p>	3

народов в России, умеющий	
<p>Эстетическое воспитание</p> <p>Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, народных традиций и народного творчества в искусстве.</p> <p>Проявляющий эмоционально-чувственную восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание их влияния на поведение людей.</p> <p>Сознающий роль художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.</p> <p>Ориентированный на самовыражение в разных видах искусства, в художественном творчестве</p>	4
<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p> <p>Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.</p> <p>Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).</p> <p>Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.</p> <p>Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.</p> <p>Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.</p>	5
<p>Трудовое воспитание</p> <p>Уважающий труд, результаты своего труда, труда других людей.</p> <p>Проявляющий интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний.</p> <p>Сознающий важность трудолюбия, обучения труду, накопления навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в российском обществе.</p> <p>Участвующий в решении практических трудовых дел, задач (в семье, общеобразовательной организации, своей местности) технологической и социальной направленности, способный инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность.</p> <p>Выражающий готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.</p>	6
<p>Экологическое воспитание</p> <p>Понимающий значение и глобальный характер экологических проблем, путей их решения, значение экологической культуры человека, общества.</p> <p>Сознающий свою ответственность как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред.</p>	7

<p>Выражающий активное неприятие действий, приносящих вред природе.</p> <p>Ориентированный на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области охраны природы, планирования своих поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды.</p> <p>Участвующий в практической деятельности экологической, природоохранной направленности.</p>	
<p>Ценности научного познания</p> <p>Выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом индивидуальных интересов, способностей, достижений.</p> <p>Ориентированный в деятельности на систему научных представлений о закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой.</p> <p>Развивающий навыки использования различных средств познания, накопления знаний о мире (языковая, читательская культура, деятельность в информационной, цифровой среде).</p> <p>Демонстрирующий навыки наблюдений, накопления фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской деятельности</p>	8

Место внеурочного курса «Азбука жизни» в учебном плане

В соответствии с учебным планом ГБОУ СОШ им.В.В.Еремеева с.Нижнеаверкино курс «Азбука жизни» реализуется 2 года для обучающихся 6 и 7 классов. Общее количество часов за 2 года 68 часов. Общая недельная нагрузка в каждом году обучения составляет 1 час.

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации

Для оценки планируемых результатов освоения программы используются следующие **формы текущего контроля**: устный опрос; наблюдение за самостоятельной работой обучающегося, за его умением работать в группе сверстников; практическая работа; рефлексия в форме вербального проговаривания или письменного выражения своего отношения к теме, собственному участию в совместной работе.

Форма годовой промежуточной аттестации: творческая работа в форме проекта. При завершении курса (2 год обучения) возможен рефлексивный отчет по самовоспитанию (по желанию обучающегося)

II. Содержание внеурочного курса «Азбука жизни»

1 год обучения

Навстречу себе

Игры на знакомство, сплочение группы, создание атмосферы доверия. Игра «Кто Я?», «Интервью», «Счет до 10», «Через 15 лет», «Мнение».

Общение. Компоненты общения: приветствие, положительное подкрепление, внимательное слушание. Правила успешного общения. Игры «Приветствие», «Благодарность», «Просьба», «Спина к спине», «Передай информацию».

Ценности. Личные и групповые ценности. Роль ценностей в жизни человека. Игры «Копилка ценностей», «Я - ценность», «Мои ценности», «Черный и золотой стул»

Эмоции и чувства. Какие бывают эмоции. Роль эмоций в жизни человека. Игры «Какого я цвета», «Копилка обид», «Я-высказывание».

Настроение: что это такое и от чего зависит. Знакомство с техниками эмоционального контроля. Игры «Каким бывает настроение», «Коллаж радости», «Мусорное ведро», «Я хозяин своего настроения»

Конфликт: хорошо или плохо? Модели поведения в конфликтах: избегание, уступка, сотрудничество, компромисс, соперничество. Игры «Снежинка», «Плюсы и минусы. Древо конфликта», «Рисуем вдвоем», «Конфликт по сценарию».

Твой выбор

Мышление. Что такое критическое мышление. Признаки критического мышления: гибкость, обоснованность, беспристрастность, последовательность, самостоятельность. Упражнения «Ассоциативный куст», «Творческие вопросы», «Взаимоопрос», «Мозговой штурм».

Курение активное и пассивное. Влияние курения на организм человека. Последствия курения. Вред электронных сигарет. Мозговой штурм «Курение: за и против». Упражнения «Выбор», «Органы-мишени», «Скажи: нет!», «Упражнение Джеффа», «Правдивая реклама».

Вред алкоголя. Стадии алкоголизма. Алкогольная зависимость. Упражнения «Выйти из круга», «Да-Нет-Не имею своего мнения», «Умей сказать нет», «Мозговой штурм «Зависимость»».

Наркотики и наркозависимость. Влияние наркотиков на организм человека. Мифы и реальность о наркотиках. Упражнения «Проблемные вопросы», «Спорные утверждения», «Отказ», «Кто это?», «Позитивное мышление».

Мир реальный и мир виртуальный. Положительные и отрицательные стороны виртуальной жизни. Правила поведения в виртуальном пространстве.

Групповое давление. Виды группового давления. Распознавание способов группового давления. Техники конструктивного отказа. Игры «Формула силы», «Сумей сказать НЕТ!», «Действие-Воздействие», «Кулак».

Трудные жизненные ситуации. Что такое суицид и как с ним бороться. Жизнестойкость. Упражнения «Стрела жизни» «Девиз жизни», «Аукцион ценностей», «Чемодан», «Окно», «Цветок жизни».

Будь собой

Аутотренинг. Упражнения на расслабление, связанные с дыханием. Упражнения на релаксацию, связанные с управлением тонусом мышц, движением. Упражнения на релаксацию, связанные с использованием образов. Релаксация «Лесная прогулки».

Как отстаивать свое мнение. Правила, следуя которым, можно отстаивать свое мнение. Практикум «Я имею свое мнение».

Толерантность. Толерантная личность. Интолерантная личность. Упражнение «Пойми настроение», «Войди в положение другого», «Сопереживание», «Все наоборот».

Что такое успех. Успех и удача. Составляющие жизненного успеха. Формула жизненного успеха.

Добавь красок

Команда. Преимущества командной работы. Упражнения «Имя-качество», «3 стула», «Поиск сходства», «Круг-треугольник-квадрат-спираль», «Караблекрушение»

Творческая работа в команде «Я хочу быть свободным и здоровым!»

Выполнение проекта «Краски жизни»

2 год обучения

Здоровье как ценность

Понятие о здоровье. Составляющие здорового образа жизни школьника. Образ жизни как главный фактор здоровья. Квест-игра «Береги здоровье смолоду». Проектная деятельность «Влияние образа жизни подростка на его здоровье»

Домашняя аптечка, назначение, правила хранения и использования. Социологический опрос «Ваша домашняя аптечка». Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения. Химическая зависимость. Проблема наркомании. Наркомания как побег от реальности. Аутоагрессивное поведение как следствие употребления наркотиков. Техники снятия гнева,

злости, агрессии. Устный журнал «Горькие плоды красивой жизни». Психология принятия решений или как мы делаем выбор. Тренинг безопасного поведения «Я умею выбирать». Проектная деятельность «Наркотикам есть альтернатива!». Никотиновая зависимость. Тренинг «Курение-путь к зависимости». Проектная деятельность «Мифы и реальность об электронных сигаретах».

Современные технологии и здоровье людей. Мобильный телефон в жизни современного человека. Проблема номофобии. Приемы освобождения от номофобии. Социологический опрос «Мобильный телефон в жизни современного человека». Информационно-коммуникативная сеть Интернет как поле возможностей и сфера рисков. Интернет-зависимость, причины, виды, симптомы. Практикум «Как обеспечить свою безопасность в интернет-пространстве?». Эксперимент «Сколько дней можно прожить без Интернета?»

Полезные привычки

Образ Я - система представлений человека о самом себе. Образ Я и отношение к себе и другим. Компоненты образа Я: (1) когнитивный компонент – знание своих качеств, способностей, особенностей внешности; (2) эмоциональный компонент - отношение к себе, прежде всего самоуважение (3) оценочный компонент - самооценка. Виды самооценки. Реалистическая самооценка, умение видеть свои достоинства и недостатки. Самовоспитание. Возможность влияния на собственные физические и личностные качества. Практикум «Программа самовоспитания».

Культурный человек - какой он? Портрет культурного человека. Как стать культурным человеком. Дискуссия «Легко ли быть культурным человеком?». Красота человека и вредные привычки. Что делает девушку по-настоящему привлекательной. Как стать привлекательным парнем. Что такое имидж, его составляющие. Самопрезентация как важная составляющая успеха. Самопрезентация в Интернете. Направления самообозначения в сети: презентация через объективные данные и личностные характеристики, презентация через образы. Структура и содержание личной странички пользователя соцсети: кулисы и личный фасад (профайл) странички пользователя. Относительность объективности профайла. Вариации имён пользователей. Назначение и возможности фотографии, ника и аватара для самопрезентации. Презентация личной странички в социальных сетях «Мой виртуальный образ».

Я как часть команды. Умение работать в команде. Творческая работа в команде «Вперед к здоровью!»

III. Планируемые результаты освоения внеурочного курса «Азбука жизни»

Личностные результаты

- Готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, духовное многообразие современного мира;
- Сформированность ценности здорового образа жизни. Осознанность необходимости оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму. Понимание вреда, наносимого вредными привычками и зависимостями человеку и его окружению;
- Сформированность морального сознания и развитость нравственных чувств, ориентация на социально одобряемое поведение;
- Сформированность компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора;
- Потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;
- Развитость осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- Умение строить жизненные планы, потребность в участии в общественной жизни

ближайшего социального окружения и в общественно полезной деятельности, связанной с проектированием моделей ЗОЖ и профилактикой потребления ПАВ.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- планировать пути достижения названных целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать свое время и время, отведённое на командную работу, и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров, противостоять давлению группы, взрослых, в ситуациях риска потребления ПАВ.

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно ставить перспективные жизненные цели и задачи;
- при планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;
- выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать для этого наиболее эффективные способы;
- адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;
- основам саморегуляции эмоциональных состояний.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве в сообществах, имеющих конструктивную направленность;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- обосновывать собственную позицию, особенно в сфере сохранения своего права на ЗОЖ и свободу от употребления ПАВ;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию невраждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- владеть основами коммуникативной рефлексии.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;

- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого;

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- исследовать свои качества и свои особенности;
- распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей;
- формулировать собственные проблемы;
- осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

Выпускник получит возможность научиться:

- делать умозаключения и выводы на основе аргументации по проблематике ЗОЖ и ПАВ;
- организовывать исследование с целью проверки данных гипотез.

Предметные результаты

1 год обучения

- Понимать и уметь объяснять содержание основных терминов: вербальное общение, невербальное общение, средства общения, ценность, духовные ценности, материальные ценности, эмоции, конфликт, конструктивный конфликт, деструктивный конфликт, сотрудничество, соперничество, уступка, компромисс, приспособление, вредные привычки, зависимость, фактор риска, критическое мышление, характер, сильная личность, жизнестойкость;
- Понимать необходимость беречь и сохранять свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность;
- Характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства;
- Анализировать и оценивать вредное влияние на здоровье человека употребления алкоголя, табака, наркотиков, негативных эмоций;
- Классифицировать мероприятия и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
- Аргументировать, приводить доказательства влияния круга общения человека на его полезные и вредные привычки;
- Аргументировать, приводить доказательства взаимосвязи стресса, вредных привычек и зависимостей;
- Планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья;
- Аргументировать, приводить доказательства необходимости в жизни человека самостоятельного принятия решения;
- Раскрывать роль критического мышления в науке, технике, повседневной жизни человека;
- Выделять существенные признаки конфликтов, знать приемы конструктивного решения конфликтов;
- Объяснять влияние положительных привычек на успешность человека;
- Аргументировать, приводить доказательства влияния и взаимосвязи положительных, отрицательных и смешанных эмоций на человека;
- Работать в группе сверстников при решении познавательных задач, оценивать собственный вклад в деятельность группы.

2 год обучения

- Понимать и уметь объяснять содержание основных терминов: здоровье, здоровый образ жизни, аутоагрессивное поведение, альтернатива, номофобия, интернет-зависимость, Образ-Я, самооценка, самовоспитание, имидж, самопрезентация;
- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- Анализировать и оценивать последствия влияния факторов риска на здоровье человека;
- Владеть приемами защиты от влияния окружающих людей на мысли и поступки человека;
- Аргументировать, приводить доказательства влияния компьютеров и электронных устройств на формирование вредных привычек человека;
- Знать и соблюдать правила информационной безопасности;
- Аргументировать, приводить доказательства влияния заботы о здоровье на успешность жизни;
- Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора при формировании навыков ЗОЖ;
- Разрабатывать, проводить, анализировать и интерпретировать результаты социологических опросов;
- Работать в группе сверстников, разрабатывать, реализовывать и презентовать проекты, посвященные решению актуальных проблем здоровьесбережения

**IV. Тематическое планирование
1 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Дата проведения	Форма проведения занятия	Характеристика основных видов деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Реализация воспитательного потенциала занятия с учетом направленности рабочей программы воспитания
Раздел I «Навстречу себе»							
1.	Давайте знакомиться	1		Тренинг	<ul style="list-style-type: none"> - принимают и следуют правилам для участников тренинга; - принимают и выполняют упражнения на знакомства; - демонстрируют доброжелательность к партнеру по коммуникации; - вербализируют свои ощущения и эмоции; - высказывают собственное мнение об отношении человека к здоровью 	Упражнения для знакомства участников тренинга https://www.kem.by/teachers/uprajnenia-znakomstva-uchastnikov/	3
2-3.	Искусство общения	2		Практические занятия с элементами тренинга	<ul style="list-style-type: none"> - раскрывать термины «общение», «вербальное общение», «невербальное общение», «средства общения»; - распознавать вербальные и невербальные средства общения; - объяснять роль общения в межличностных отношениях; - называть качества характера человека, которые мешают конструктивному общению; 	Коммуникативные тренинги для подростков http://priyt23.ru/DswMedia/-kommunikativnyietreningidlyapodrostkov-.pdf	3

					<ul style="list-style-type: none"> - демонстрировать приемы активного слушания; - оценивать собственное участие в обсуждении темы занятия и практических упражнениях. 		
4-5	Жизненные ценности	2		Практические занятия с элементами тренинга	<ul style="list-style-type: none"> - объяснять сущность понятия «ценность»; - различать истинные и ложные ценности, приводить примеры; - доказывать влияние жизненных ценностей на поведение, действия и здоровье человека; - приводить доказательства (аргументацию) того, что здоровье человека является общечеловеческой ценностью. 	<p>Тренинг социальных навыков</p> <p>https://gcvr.edu.yar.ru/dokumenti/metodisti/trening_sotsialnih_navikov.pdf</p>	3,1,6,8
6	Эмоции	1		Практическое занятие с элементами тренинга	<ul style="list-style-type: none"> - объяснять сущность понятия «эмоции»; - характеризовать положительные, отрицательные и смешанные эмоции, приводить примеры; - высказывать собственное мнение о влиянии положительных, отрицательных и смешанных эмоций на человека. - высказывать собственное мнение об отрицательном влиянии использования вредных привычек для улучшения эмоционального фона и повышения позитивных эмоций; - осознавать и управлять своими эмоциями. 	<p>Тренинг «Властилин эмоций»</p> <p>https://yrok.pf/library/plan_konspekt_treninga_vlastelina_emotcij_170334.html</p> <p>Видео «Управление эмоциями»</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ZPKAvTijV9Y</p>	3,4

7	Мое настроение в моих руках	1		Тренинг	<ul style="list-style-type: none"> -принимают и следуют правилам для участников тренинга; - принимают и выполняют тренинговые упражнения; -демонстрируют доброжелательность к партнеру по коммуникации; - вербализируют свои ощущения и эмоции; - высказывают собственное мнение о влиянии настроения на самочувствие и здоровье человека; -осознают и управляют своим настроением 	Упражнения для поднятия настроения http://skshi8v11.org.ru/wp-content/uploads/2014/05/Упражнения-для-поднятия-настроения.pdf	3
8-9	Разрешаем конфликты	2		Практические занятия с элементами тренинга	<ul style="list-style-type: none"> -объяснять сущность понятия «конфликт»; -характеризовать типы поведения в конфликтах; -высказывать собственное мнение о взаимосвязи конфликта и вредных привычек; -характеризовать и демонстрировать приемы конструктивного решения конфликта. 	Тренинг «Конфликт и пути его разрешения» https://bashkola2.edu-penza.ru/sveden/Тренинг%20Конфликт%20и%20пути%20его%20разрешения.pdf	3,1
Раздел II «Твой выбор»							
10	Критическое мышление	1		Практикум	<ul style="list-style-type: none"> -объяснять сущность понятия «критическое мышление»; -приводить примеры использования критического мышления в науке, технике, повседневной жизни человека. -характеризовать этапы развития критического 	Практикум «Как научиться мыслить критически» https://www.psychologies.ru/standpoint/kak-nauchitsya-myislit-kriticheski-praktikum-dlya-podrostkov/	8,3

					мышления; -высказывать собственное мнение о необходимости развития критического мышления		
11-12	Скажи курению НЕТ	2		Практические занятия с элементами тренинга	- объяснять, чем курение вредит здоровью; -характеризовать способы научиться говорить «нет»; -высказывать собственное мнение о способах говорить «нет»; - распознавать манипуляцию и демонстрировать умение противостоять давлению манипулятора.	Тренинги по профилактике курения https://pallzozh14.ucoz.ru/5/zanimatelnye_treningi_po_profilaktike_kurenija.doc	5
13-14	Алкоголь: мифы и реальность	2		Практические занятия с элементами тренинга	- объяснять, чем алкоголь вреден для здоровья; - характеризовать стадии алкоголизма; - высказывать собственное мнение о вреде алкоголя для человека и общества; - приводить доказательства (аргументацию), почему наличие вредных привычек не является показателем взрослости.	Тренинг «Принимай правильные решения» https://pallzozh14.ucoz.ru/5/zanimatelnye_treningi_po_profilaktike_kurenija.doc 30 фактов о вреде алкоголя http://gorpol39.spb.ru/здоровый-образ-жизни/30-доказанных-фактов-о-вреде-употреблен/	5
15-16	Осторожно наркотики!	- 2		Практические занятия с элементами тренинга	-объяснять, какой вред наносят наркотики здоровью человека; -оценивать и обсуждать последствия наркомании; - высказывать свое мнение о разрушительном влиянии наркотиков на жизнь человека; - распознавать манипуляцию и демонстрировать умение	Игры и упражнения по профилактике наркомании http://cdt-sormovo.ucoz.ru/_ld/3/372____.pdf	5

					противостоять давлению манипулятора.		
17	Виртуальный мир: возможности и опасности	1		Интерактивная беседа	<ul style="list-style-type: none"> - высказывать собственное мнение о возможностях и опасностях виртуального мира; - воспринимать и осмысливать новую информацию - приводить доказательства (аргументацию) о необходимости соблюдения информационной безопасности; - принимать и следовать правилам информационной безопасности. 	Информация по теме для беседы https://bstudy.net/866812/p/sihologiya/virtualnyy_vozmozhnosti_opasnosti	5
18-19	Сопrotивление давлению	2		Практические занятия с элементами тренинга	<ul style="list-style-type: none"> - приводить примеры влияния окружающих людей на наши мысли и поступки; - характеризовать способы защиты от влияния окружающих людей на мысли и поступки человека; - высказывать собственное мнение о манипуляциях и манипуляторах; - характеризовать способы не поддаваться манипуляциям, приводить примеры; - распознавать манипуляцию и демонстрировать умение противостоять давлению манипулятора. 	Занятие- тренинг «Сопrotивление давлению» https://multiurok.ru/index.php/files/zaniatie-trening-soprotivlenie-davleniiu.html	3,5
20-21	Нестандартные ситуации. Выход есть!	2		Тренинг	<ul style="list-style-type: none"> - объяснять, какие ситуации считаются нестандартными; - приводить примеры нестандартных ситуаций; - высказывать свое мнение, с какими сложностями встречаются люди в нестандартных ситуациях; - принимают и выполняют 	Тренинг «Поиск выхода» http://popkovapsiholog.myskimou7.edusite.ru/p79aa1.html	3,5

					тренинговые упражнения; - вербализируют свои ощущения и эмоции.		
22-23	Мой характер	2		Интерактивная беседа	-объяснять сущность понятия «характер»; -приводить примеры положительных и отрицательных черт характера; -высказывать свое мнение о связи между характером, вредными привычками и достижениями человека; - воспринимать и осмысливать новую информацию; - разрабатывать собственную программу самовоспитания.	Занятие «Мой характер» https://videouroki.net/razrabotka/zaniatiie-dlia-podrostkov-moi-kharakter.html	3,1
24-25	Я абсолютно спокоен	2		Тренинг релаксации	-принимают и следуют правилам для участников тренинга; - принимают и выполняют тренинговые упражнения; - вербализируют свои ощущения и эмоции; - осознают и оценивают свое эмоциональное состояние; - осваивают и применяют техники аутотренинга.	Тренинг релаксации https://infourok.ru/trening-relaksacii-dlya-podrostkov-2415460.html	3
26	Мое мнение	1		Беседа-практикум	- объяснять, почему человеку важно иметь свое мнение; - высказывать свое мнение о признании права каждого человека иметь свое мнение; - воспринимать и осмысливать новую информацию; - высказывать и обосновывать свою точку зрения;	Занятие «Учуь отстаивать свое мнение» https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2017/04/13/zanyatie-uchus-otstaiivat-sobstvennoe-mnenie	3,1,8

					- отстаивать свое мнение, следуя правилам;		
27	Толерантность	1		Беседа с элементами тренинга	- объяснять сущность понятия «толерантность»; - высказывать свое мнение о роли толерантности в межличностных отношениях; - воспринимать и осмысливать новую информацию; - проявлять толерантность в межличностных отношениях	Статья «В поисках толерантности» https://cyberleninka.ru/article/n/v-poiskah-tolerantnosti-trening-dlya-podrostkov	3,1
28-29	Мое будущее. Стратегии успеха.	2		Беседа с элементами практической работы	- объяснять сущность понятия «успех»; - высказывать собственное мнение о достижении успеха в различных видах деятельности человека; - приводить примеры избавления от вредных привычек как достижение успеха; - проектировать собственную стратегию успеха.	Конспект «Стратегии успеха» https://infourok.ru/klassniy-chas-na-temu-strategii-uspeha-3561036.html	3,1,6
Раздел IV «Добавь красок»							
30.	Тренинг на командообразование	1		Тренинг	- принимать и следовать правилам работы в команде; - воспринимать и осмысливать новую информацию; - принимать и выполнять командные роли; - представлять результат командной деятельности; - вербализировать свои ощущения и эмоции, осуществлять самооценку	Тренинг для подростков на командообразование https://ppms.edu-penza.ru/documents/Тренинг%20на%20командообразование%20для%20подростков.%20Мы%20-%20одна%20команда!%20Миронова%20О.Ю..docx	3,6
31-32	Работа в команде «Я хочу быть»	2		Практикум	- формулировать творческий замысел;	Игры на командообразование	3,6

	свободным и здоровым!»				<ul style="list-style-type: none"> - распределять обязанности между участниками команды; - реализовывать поэтапно творческий замысел команды; - анализировать и оценивать промежуточные результаты командной деятельности, при необходимости вносить коррективы; -представлять конечный продукт командной деятельности. 	https://orlenokvolga.ru/novosti/dlya-budushhih-vozhatyh-chast-2-2-igry-na-kom/	
33-34	Итоговый проект «Краски жизни»	2		Проектная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> - формировать творческий замысел по реализации проекта; - реализовывать свой творческий замысел; - осуществлять пошаговый контроль и коррекцию при необходимости; - презентовать продукт проектной деятельности; -осуществлять самооценку и взаимооценку. 	Дневник проектной деятельности https://infourok.ru/dnevnik-proektnoy-deyatelnosti-shablon-974841.html	3,1,8,5
Итого часов по программе		34					

2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Дата проведения	Форма проведения занятия	Характеристика основных видов деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Реализация воспитательного потенциала занятия с учетом направленности рабочей программы воспитания
Раздел I «Здоровье как ценность»							
1.	Здоровый образ жизни	1		Интерактивная беседа	-объяснять сущность понятия «здоровый образ жизни»; -характеризовать основные составляющие здорового образа жизни; -приводить примеры выполнения основных составляющих здорового образа жизни.; -приводить доказательства (аргументацию) влияния здорового образа жизни на физическое и духовное здоровье человека; -высказывать собственное мнение о необходимости выполнения основных составляющих здорового образа жизни	Курс лекций «Здоровый образ жизни» https://kpfu.ru/staff_files/F1986826749/Zdorovyj_obraz_zhizni.pdf	5,3
2.	Береги здоровье	1		Квест-игра	- распознавать и характеризовать составляющие здорового образа	Задания для квест-игры https://ypok.pf/library/web	5,3

	смолоду				<p>жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать последствия курения, наркомании, употребления алкоголя; -приводить аргументацию (доказательство) связи здорового образа жизни и успешности человека; - работать в команде; 	kvest zdorove eto zdorov o 210127.html	
3-5.	Влияние образа жизни подростка на его здоровье	3		Проектная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> - объяснять сущность понятия «образ жизни»; - приводить примеры заболеваний связанных с неправильным образом жизни; - определять актуальные проблемы подросткового возраста, связанные с особенностями их образа жизни; -формулировать гипотезу и разрабатывать программу исследования; -реализовывать программу исследования, при необходимости вносить коррективы; -представлять публично результат проектной деятельности. 	<p>Детский сайт о детском здоровье https://med39.ru/deti/index.html Подростки: риски для здоровья и их пути решения https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions</p>	5,3,8
6.	Домашняя аптечка: проведем ревизию	1		Беседа с элементами практикума	<ul style="list-style-type: none"> - раскрывать сущность понятия «домашняя аптечка»; - объяснять, для чего нужна домашняя аптечка; -характеризовать обязательный набор лекарственных средств и инструментов домашней аптечки; - знать правила хранения и пользования домашней аптечкой 	<p>О домашней аптечке https://www.school-59spb.ru/wp-content/uploads/2016/09/Домашняя-аптечка.pdf</p>	5
7.	Ваша домашняя аптечка	1		Социологический опрос	-разрабатывать социологический опрос;	Полезные советы как провести соцопрос	5,7,8

					<ul style="list-style-type: none"> -осуществлять сбор первичных данных; -проводить количественную обработку результатов; - анализировать результаты опроса, формулировать выводы; - публично представлять результаты социологического опроса. 	http://ecoclub.nsu.ru/isar/му12/11.htm	
8.	Наркотики - легкий путь к тяжелым последствиям	1		Интерактивная беседа	<ul style="list-style-type: none"> -объяснять пагубное влияние наркотиков на здоровье и личность человека; - приводить примеры последствий употребления наркотиков; -высказывать свое мнение о недопустимости потребления наркотиков; - аргументировать (приводить доказательства) того, что никакие проблемы не могут быть решены с помощью наркотиков 	<p>Подростки и наркотики http://amokb.minzdravao.ru/patients/meditsinskaya-profilaktika-2/meditsinskaya-profilaktika/mezhdunarodnyj-den-borby-s-narkomaniej-i-nezakonnym-oborotom-narkotikov/podrostki-i-narkotiki/</p>	5,3,1,8
9.	Жизнь без агрессии	1		Тренинг	<ul style="list-style-type: none"> -принимать и следовать правилам для участников тренинга; - воспринимать и осмысливать новую информацию; - распознавать агрессию, использовать техники снятия агрессии; - противостоять агрессивным людям; - вербализировать свои ощущения, осуществлять самооценку 	<p>Занятия по профилактике агрессивного поведения https://stoppav.ru/images/docs/SHPR/biblioteka/Zanjatija-po-profilaktike-agressivnogo-povedenija.pdf</p>	5,3,8
10.	Горькие плоды красивой жизни	1		Практикум	<ul style="list-style-type: none"> - использовать знания о вредных привычках для воплощения творческого замысла в форме 	<p>Коллажи в Photoshop https://stoppav.ru/images/docs/SHPR/biblioteka/Zanjat</p>	5,3,8

					<p>коллажа;</p> <ul style="list-style-type: none"> -работать в команде; -публично представлять результат командной работы; - участвовать в пропаганде здорового образа жизни 	ija-po-profilaktike-agressivnogo-povedenija.pdf	
11.	Что значит быть взрослым.	1		Беседа с элементами практикума	<ul style="list-style-type: none"> -объяснять сущность понятия «взрослость»; -характеризовать этапы взросления человека; -приводить примеры, характеризующие взрослого человека по разным основаниям; -приводить доказательства (аргументацию) качеств взрослого человека; -приводить доказательства (аргументацию), почему наличие вредных привычек не является показателем взрослости. 	<p>Видео «Что значит быть взрослым»</p> https://www.youtube.com/watch?v=YJ1ZHrfAN10	3,1
12.	Я умею выбирать.	1		Тренинг	<ul style="list-style-type: none"> -принимать и следовать правилам для участников тренинга; - воспринимать и осмысливать новую информацию; - распознавать ситуации угрожающие здоровью и делать правильный выбор; - вербализировать свои ощущения, осуществлять самооценку. 	<p>Материалы для тренинга</p> https://ypok.pf/library/trening_sdelaj_svoj_vibor_190224.html	5,3,1
13-15	Наркотикам есть альтернатива!	3		Проектная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> - объяснять сущность понятия «альтернатива» - осуществлять творческий поиск альтернатив;; - делать альтернативный выбор в пользу здорового образа жизни; - работать в команде; 	<p>Что такое альтернатива</p> https://www.psychologies.ru/glossary/01/alternativa/ <p>Советы подросткам</p> https://zen.yandex.ru/media/id/609bec9f14130215d4d0dc20/50-sovetov-	5,1,8

					-представлять публично результат проектной деятельности.	podrostkam-kotorye-pomogut-im-v-buduscem-609e6752f0f5e96e9ba3cc4c	
16.	Курение – путь к зависимости	1		Беседа с элементами практикума	<ul style="list-style-type: none"> - объяснять сущность понятия «зависимость»; -знать пагубные последствия курения; - аргументировать (приводить доказательства) того, что курение является никотиновой зависимостью; - высказывать собственное мнение по отношению к курению; - приводить примеры негативного влияния курения на здоровье человека и его жизненный успех. 	Признаки никотиновой зависимости https://gorzdrav.org/blog/priznaki-nikotinovoj-zavisimosti/	5,3
17.	Мифы и реальность об электронных сигаретах.	1		Интерактивная беседа	<ul style="list-style-type: none"> -объяснять, что такое «электронная сигарета», принцип ее действия; - высказывать собственное мнение о том, почему растет популярность электронных сигарет; -аргументировать (приводить доказательства) того, что электронные сигареты вредят здоровью человека 	Видео об электронных сигаретах https://www.youtube.com/watch?v=js-ZOJwJV8I	5,8
18.	Современные технологии и здоровье человека	1		Практическая работа	<ul style="list-style-type: none"> - объяснять содержание понятия «новые технологии»; - высказывать собственное мнение о влиянии «новых технологий» на жизнь современного человека; -анализировать причины, по которым «новые технологии» могут оказать вред здоровью и 	Информация по теме http://cgon.rosпотреbnadzor.ru/content/62/483/	5,8

					<p>благополучию человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формулировать собственные выводы на основе проанализированных фактов. 		
19.	Мобильный телефон в жизни современного человека	1		Социологический опрос	<ul style="list-style-type: none"> -разрабатывать социологический опрос; -осуществлять сбор первичных данных; -проводить количественную обработку результатов; - анализировать результаты опроса, формулировать выводы; - публично представлять результаты социологического опроса. 	<p>Зависимость от телефона</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=IU5gpJSXHtQ</p>	5,8
20.	Интернет: возможности и риски	1		Беседа с элементами практикума	<ul style="list-style-type: none"> -характеризовать влияние Интернета на жизнь и деятельность человека; -приводить примеры влияния Интернета на формирование вредных привычек; -высказывать собственное мнение об опасности информационных угроз; -приводить доказательства (аргументацию) о необходимости соблюдения информационной безопасности. 	<p>Информация и упражнения по теме</p> <p>https://ypok.pf/library/risk_i_vozmozhnosti_interneta_093317.html</p>	5,8
21.	Сколько дней можно прожить без Интернета.	1		Эксперимент	<ul style="list-style-type: none"> - объяснять сущность метода «эксперимент»; - приводить примеры ученых, ставивших эксперимент над собой; -высказывать собственное отношение к экспериментам над собой; - организовать эксперимент над 	<p>О методе «эксперимент»</p> <p>https://studopedia.ru/10_184634_metod-eksperimenta.html</p>	5,8

					с собой и проверить, сколько дней удастся прожить без Интернета; - проанализировать факты, собранные в процессе эксперимента, сформулировать выводы.		
Раздел I «Полезные привычки»							
22.	Образ вашего «Я»	1		Тренинг	-принимать и следовать правилам для участников тренинга; - воспринимать и осмысливать новую информацию; -открыто делиться своим опытом; -вербализировать свои ощущения, осуществлять самооценку. -формулировать собственные выводы на основе обратной связи участников тренинга и общих результатов анализа.	Упражнения для тренинга https://infourok.ru/trening-differenciacii-obrazov-ya-klass-527031.html	3,8
23.	Самооценка и самовоспитание	1		Беседа с элементами практикума	- объяснять сущность понятия «самооценка», «самовоспитание»; - объяснять влияние самооценки на жизнедеятельность человека; - высказывать свое отношение к значимости «самовоспитанию»; -приводить доказательства (аргументацию) о необходимости самовоспитания;	Информация по теме http://psylive.com.ua/podrostkovyy-vozrast/pravila-samovospitaniya-podrostkov.html https://urok.1sept.ru/articles/671727	3,8,1
24.	Сделай себя сам	1		Практическая работа	- объяснять сущность понятия «нравственный идеал», «программа самовоспитания»; -делиться опытом самовоспитания; - разрабатывать собственную программу самовоспитания; - самостоятельно осуществлять	Пособие для учащихся https://infourok.ru/posobie-dlya-uchaschihsya-sdelay-sebya-sam-3019417.html	3,8,1

					свою программу самовоспитания; - представить рефлексивный отчет (как вариант итоговой аттестационной работы)		
25.	Быть культурным - что это значит	1		Интерактивная беседа	-объяснять сущность понятия « культура человека»; - характеризовать нормы культурного поведения современного человека; - приводить примеры культурного и некультурного поведения человека. - приводить доказательства (аргументацию) взаимосвязи культуры общества и культуры человека; -приводить доказательства (аргументацию) формирования навыков культурного поведения человека в детстве; - приводить доказательства (аргументацию) влияния поведения культурного человека на свое здоровье и здоровье окружающих	Информация по теме https://sunmag.me/sovety/2-03-2014-kulturnyj-chelovek-cto-za-frukt.html https://studfile.net/preview/4258336/page:18/	3
26.	Легко ли быть культурным человеком?	1		Социологический опрос	-разрабатывать социологический опрос; -осуществлять сбор первичных данных; -проводить количественную обработку результатов; - анализировать результаты опроса, формулировать выводы; - публично представлять результаты социологического опроса.	Информация по теме https://obsestvoznanie.my-dict.ru/q/1055201_legko-li-byt-kulturnym-celovekom/	3,8

27.	Красота человека и вредные привычки	1		Интерактивная беседа	<ul style="list-style-type: none"> - объяснять сущность понятия «красота»; -приводить доказательства (аргументацию) связи культуры и красоты; -характеризовать влияние вредных привычек на внешнюю и внутреннюю красоту человека; - высказывать собственное мнение о том, почему человек не избавляется от вредных привычек, несмотря на их отрицательное влияние на красоту 	Информация по теме https://profilaktica.ru/sotsialnye-seti/10-prichin-chtoby-otkazatsya-ot-vrednykh-privyчек/	3
28.	Ваш имидж - путь к успеху	1		Беседа с элементами практикума	<ul style="list-style-type: none"> - объяснять сущность понятия «имидж»; -характеризовать составляющие имиджа: личное обаяние, нравственные характеристики; техника самопрезентации; -высказывать собственное мнение об отношении человека к созданию собственного имиджа; - приводить доказательства (аргументацию) влияния положительного имиджа на его жизненный успех. 	Упражнения по теме https://infourok.ru/klassniy-chas-na-temu-vash-imidzh-put-k-uspehu-klass-2682645.html	3
29.	Что такое самопрезентация и зачем она нужна	1		Беседа с элементами практикума	<ul style="list-style-type: none"> - объяснять сущность понятия «самопрезентация»; -объяснять отличие самопрезентации от хваставства; - высказывать свое мнение о роли самопрезентации в достижении успеха человеком; - разрабатывать план самопрезентации; 	Информация по теме https://ciur.ru/iit/SiteAssets/SitePages/quarantine/405%20на%2024.09%20эф%20пов.pdf	3
30	Мой виртуальный	1		Практическая	- объяснять содержание понятия	Советы по созданию	3,8

	образ			работа	«виртуальный мир»; - высказывать свое мнение о влиянии виртуального образа на репутацию человека; - анализировать составляющие виртуального образа человека; - оформлять свою страничку в социальной сети в соответствии с самостоятельно выбранным имиджем	виртуального образа https://school-science.ru/5/4/34153	
31-33	Итоговый проект «Вперед к здоровью»	3		Проектная деятельность	- характеризовать заботу о здоровье как залог успешности; - приводить доказательства (аргументацию) для человека, сомневающегося в том, что здоровье – это путь к успеху; - характеризовать план и этапы перехода к здоровому образу жизни; - осуществлять публичную презентацию результатов проектной деятельности.	Рекомендации для учащихся https://sch842zg.mskobr.ru/files/metodicheskie_rekomendacii_proekty.pdf	5,3,1,8
34	Резерв	1					
Итого часов по программе		34					

