

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области основная общеобразовательная школа № 21
города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск
Самарской области (ГБОУ ООШ № 21 г. Новокуйбышевска)

УТВЕРЖДЕНО
приказом

от 2.09.13 № 56 - ОД



ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
протокол
от 8.09.13 № 12

Председатель

Ю.В.Крынина

РАССМОТРЕНА
на заседании МО
учителей начальных классов
протокол
от 30.08.13 № 1

Председатель

О.Н.Федосеева

Программа внеурочной деятельности
«Все цвета, кроме черного»
(социальное направление)

Возраст детей – 8-10 лет
Срок реализации – 1 год

Составила:
учитель начальных классов
Савина С.Ю.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе авторского проекта «Все цвета, кроме чёрного. Познаю свои способности» под руководством академика РАО, лауреата премии Президента России М. М. Безруких. Проект направлен на профилактику вредных привычек и формирование ценностного отношения к здоровью.

По данным статистики, в России лишь 10% выпускников школ могут считаться практически здоровыми. Половина имеет отклонения, 40% - хроническую патологию. Пагубно влияют на здоровье человека вредные привычки. Практически все мы являемся родителями, сами мы – дети своих родителей, и часто считаем, что дети об алкоголизме и курении, наркотиках и никотине вообще ничего не знают, и убеждены, что если дома никто не курит и не пьет, то это не грозит их ребенку. К сожалению, ребенка нельзя защитить от информации об этом, они видят курящих и выпивающих на улице, по телевизору, даже дома, по праздникам, они слышат разговоры взрослых. Дети неспособны эту информацию адекватно оценить, поэтому важно дать им правильную установку, представление о том, что хорошо, а что плохо.

Актуальность программы

В настоящее время алкоголизм, наркомания, токсикомания и курение - явление распространенное. Экономические трудности, безработица, некоторая безнормативность в обществе, отсутствие контроля и противоалкогольных мер ведет к повышению «одурманивания» человека в обществе. Если раньше велась активная антиалкогольная или антитабачная кампании, осуществлялось принудительное лечение и другие меры, то сейчас все эти меры сведены к минимуму, пьянство и влечение человека к наркотику может продолжаться бесконечно.

Актуальность разработки эффективных моделей ранней профилактики наркотизма среди детей и подростков сегодня очевидна. Возраст приобщения к наркотикам снизился до 12,5 лет. Исследования, проведенные среди подростков крупных городов: Москвы, Томска, Волгограда, свидетельствуют о том, что сегодня каждый пятый из них имеет опыт употребления наркотического или токсикоманического вещества, 30% регулярно употребляют алкоголь и курят. Подростки входят во взрослую жизнь с потребностью в пиве и многими другими отрицательными привычками.

Формирование личностной устойчивости к наркогенному воздействию среды - одна из важнейших воспитательных задач, которая стоит сегодня перед школой. Однако методологический и методический аспекты этой проблемы сегодня разработаны явно недостаточно. Предлагаемые варианты организации педагогической профилактики носят преимущественно информационный характер и не обеспечивают реальное формирование навыков, позволяющих избежать приобщения к наркогенным веществам. Не определено место профилактической работы в общем содержании работы школы. Деятельность педагогической профилактики не охватывает такие важные для ребенка или подростка социальные сферы как семья, группа сверстников.

Как успешно развиваться личности без злоупотребления психоактивными веществами? Как реализовать потенциал подростка? Это послужило началом моей работы по профилактике детской наркомании, токсикомании, алкоголизма и курения.

Программа «Все цвета, кроме черного» подготовлена в рамках федеральной целевой программы «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту на 2011-2015 г.».

Программа имеет социальное направление

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

Задачи программы:

Оздоровительные:

-создание у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;

-дозировка нагрузок, частая смена деятельности.

Образовательные:

-создание условий для успешной адаптации в школе, классе.

-обучение планированию, включение в деятельность упражнений по взаимоконтролю и самоконтролю.

-формирование познавательных интересов представления о том, как можно сделать свою жизнь увлекательной и интересной, позволяющей реализовать потребность в признании, общении, не прибегая к ПАВ;

-получение новых знаний, укрепление веры ребенка в свои силы, возможности, его способность преодолеть возникающие трудности;

Воспитательные:

-формирование способности эффективно строить взаимоотношения со взрослыми и сверстниками;

-развитие личностных ресурсов детей за счет расширения кругозора, сферы актуальных интересов и способностей, повышающих их устойчивость к наркогенному соблазну;

-формировать умение общаться в классном коллективе, уметь распределять свои силы и время, быть сдержанным, как развивать свои способности и добиваться поставленной цели;

-формировать установки на здоровый образ жизни;

-развитие коммуникативных навыков (умения строить свои отношения с окружающими в разных ситуациях, избегать конфликтов).

Организационно-педагогические основы обучения.

Продолжительность реализации программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Набор осуществляется по желанию детей, с учётом их склонностей, путём собеседования.

Возраст детей: 8-9 лет.

Формы и режим занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Основные виды деятельности детей:

1. Игра, игра-тренинг
2. Ролевые игры
3. Анкетирование
4. Выставки.
5. Проекты.

Педагогическая идея состоит в формировании у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему.

Содержание учебно-методического комплекта «Все цвета, кроме черного» черного» отвечает следующим **принципам**:

- **возрастной адекватности** — используемые формы и методы обучения соответствуют психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;
- **научной обоснованности** — содержание комплекта базируется на данных исследований в области возрастной психологии, физиологии, педагогики;
- **практической целесообразности** — содержание отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с формированием у детей навыков эффективной социальной адаптации, предупреждением раннего приобщения к одурманивающим веществам;
- **динамическому развитию и системности** — содержание комплекта, цели и 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. Учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;
- **необходимость и достаточность предоставляемой информации** — детям предоставляется только тот объем информации, которым они реально могут воспользоваться в жизни, т. е. имеет для них практическую значимость;
- **модульность структуры** — учебно-методический комплект может быть реализован на базе традиционных образовательных курсов, в факультативной работе, при включении в базовый учебный план, во внеклассной работе;
- **вовлеченность в реализацию тем программы родителями учащихся.**

Содержательные линии курса определяют три взаимосвязанные темы:

- а) физическое здоровье,
- б) эмоциональное здоровье
- в) социальное здоровье

В рамках темы «физическое здоровье» предусматривается изучение физических факторов, связанных с нашим здоровьем и заботой о себе самих.

В рамках темы «эмоциональное здоровье» происходит знакомство с эмоциями, чувствами и психическим здоровьем, а также с тем, как они влияют на нас и наши отношения.

В рамках темы «социальное здоровье» изучаются взаимодействия отдельного человека, общества и окружающей среды, применительно к здоровью и безопасности.

Эффективность интегрированных программ обучения определяется степенью развития основных компетенций, которые приобретаются учащимися в процессе обучения:

- **социально-психологические** (навыки конструктивного взаимодействия; способность разрешать конфликты, противостоять давлению других и т.д.);
- **личностные** (умения принимать решения, способность делать выбор, нести ответственность за поведение);
- **аутопсихологические** (умения дифференцировать эмоции, понимание себя, навыки саморегуляции).

Организация занятий.

При работе используются следующие **приёмы и методы**:

- **Сказкотерапия** (анализ сказок).
- **Арт – терапия** (Свободное и тематическое рисование).
- **Телесно – ориентированные техники** (психомышечная релаксация).
- **Игровые методы** (подвижные, сюжетно – ролевые игры, игры – драматизации).
- **Пальчиковая гимнастика и артикуляционные игры:** с помощью ладошек дети «надувают» шарики или показывают пальчиками, как зайчик шевелит ушами, какие у ежика иголки, или «пекут» пирожки для любимых мам. И все это сочетается с небольшими веселыми стишками, которые превращают занятия в увлекательную, эмоциональную игру.
- **Занятия, направленные на развитие речи,** включают в себя прослушивание сказок, стихов и потешек, составление рассказов по картинкам, придумывание историй на заданную тему, отгадывание загадок, ответы на вопросы и игры со словами.
- **Физические упражнения:** не только укрепят здоровье ребёнка, но и обеспечат правильное физическое развитие, расширят функциональные возможности развивающегося организма, научат кроху ориентироваться в пространстве, координировать движения и удерживать равновесие, а также помогут в профилактике простудных заболеваний. Большинство физических упражнений сопровождается веселыми стихами и потешками.
- **Развивающие игры:** игры и упражнения, направленные на формирование интеллектуальной деятельности малыша.
- **Психологические игры** помогут детям научиться дружить, взаимодействовать друг с другом, просить помощь или совет; научат ребёнка управлять своими эмоциями и победить страхи, заботиться о животных и уважать старших, а также различать плохое и хорошее. В работе могут быть использованы карточки, рисунки, плакаты. Сюда же относят сказкотерапию, психологический театр и различные ролевые игры и упражнения.

Структура занятий:

1. Упражнения, направленные на стимулирование произвольного внимания.
2. Развитие мелкой моторики рук (пальчиковая гимнастика)
3. Упражнения, направленные на решение задач, поставленных целью занятия (развитие познавательных способностей, развитие речи, знакомство с окружающим миром и т.д.).
4. Физкультминутка.
5. Упражнения, направленные на решение задач, поставленных целью занятия (развитие познавательных способностей, развитие речи, знакомство с окружающим миром и т.д.).
6. Подвижная игра (с правилами, сюжетно – ролевые, игры – импровизации).
7. Рефлексия участников занятий.

Содержание основных разделов.

Знакомство – презентация. Вводное занятие предполагает знакомство с тематикой проекта «Все цвета, кроме чёрного. Познаю свои способности». Рассказ о плане работы группы. Игра «Клубочек» Дети, сидя в круге рассказывают о себе(имя, возраст, любимое блюдо,)

Главный лепесток цветика семицветика. Выявить первоначальные знания детей о правилах здорового образа жизни, воспитание готовности соблюдать эти правила.

Как черные братья решили мир завоевать. Придумывание сказки о вредных привычках.

Планета по имени Я. Человек – уникальное существо. У него свой внутренний мир, характер, желания. Нам интересно вместе, потому что мы разные. Коллективная работа «Планета по имени «Я».

Физкульт – ура. Подвижные игры на воздухе

Главная одежда человека. Беседа о значении кожи человека, её свойствах, заболеваниях. Составление «Кодекса Чистюль»

Полезно и вкусно. Разговор о пользе овощей и фруктов. Коллективная работа «Коллаж «Наши вкусные друзья»

Твои новые друзья. Занятие проходит в виде игры «Увлечения мои и моих друзей».

Выявление трудностей, возникающих у детей в школьной жизни.

Как ты растешь. Как человек растет в течении жизни. Как изменяется пульс у человека с возрастом Влияние вредных привычек(курения) на рост.

Что ты знаешь о себе. Практическое занятие – измерение пульса в спокойном состоянии и после физической нагрузки. Взаимодействие ощущений человека. Упражнения для глаз.

Тематическое планирование разделов.

<u>Наименование тем и разделов</u>	<u>Всего часов</u>	<u>Теория</u>	<u>Практика</u>
<u>Уроки здоровья</u>	<u>10</u>		
Знакомство – презентация.	1		1
Главный лепесток цветика семицветика.	1	1	
Как черные братья решили мир завоевать.	1	1	
Планета по имени Я.	1	1	
Физкульт-ура!	1		2
Главная одежда человека.	2	1	1
Полезно и вкусно.	2	1	1
<u>Учусь понимать себя</u>	<u>23</u>		
Твои новые друзья.	2		2
Как ты растешь?	2		2
Что ты знаешь о себе?	1		1
Твое настроение.	2		2
Как ты познаешь мир.	3	1	2
Твои чувства.	2		2
Как изменяется твое настроение.	3	1	2
Твои поступки. Просмотр мультфильма.	1		1
Твои привычки.	2		2
Игра «Твой день»	2		2
Волшебный экзамен	2	2	
Игры, конкурсы	2		2

Всего:	34	9	25
---------------	-----------	----------	-----------

Способы отслеживания и контроля результатов.

В качестве критериев, определяющих уровень усвоения содержания программы выступают знания, представления, отношения и стратегии поведения, которые выражаются в следующих показателях:

- концептуальное понимание проблем, связанных со здоровьем становится глубже;
- знания становятся более осознанными;
- расширяется понятийный аппарат и соответствующий словарный запас;
- развивается способность видеть связи и делать обобщения в отношении собственного поведения и поведения других, связанного с риском;
 - новые знания, навыки и установки не только дополняют, но и обогащают те, что были приобретены ранее;
 - формируется ценностное отношение к здоровому образу жизни;
 - расширяется опыт учащихся в возложении на себя ответственности за собственное здоровье;
 - развивается понимание значимости моральных и этических вопросов.

Прогнозируемый результат.

Результаты деятельности школьников распределяются по 2 уровням.

Уровень 1. Приобретение умений тренировать свою память, внимание, мышление.

Знать полезные и вредные привычки. К концу обучения учащиеся будут знать:

- полезные и вредные привычки;
- основные режимные моменты;
- от чего зависит здоровье человека;
- как улучшить настроение;
- упражнения для тренировки внимания, памяти.

Уметь:

- планировать свое время;
- тренировать свою память, мышление;
- улучшать свое настроение.

Владеть:

- основными упражнениями по тренировке памяти, внимания;
- практическими упражнениями, помогающими заботиться о своем здоровье.

Уровень 2. Развитие коммуникативных способностей, общение друг с другом.

Приобретение школьниками опыта общественной деятельности, работы в коллективе, опыта заботы о младших.

В ходе освоения программы школьники получают возможность формирования **универсальных учебных действий**:

В сфере **личностных** учебных действий формируется умение делать выбор при поддержке учителя, других участников группы в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества; делать выбор, как поступить, опираясь на этические нормы; самостоятельно определять и высказывать самые простые общие для всех людей социальные правила как основы общечеловеческих базовых ценностей.

В сфере **регулятивных** универсальных учебных действий первоклассники с помощью учителя овладевают учебными действиями по формулированию цели своей деятельности; учатся высказывать своё предположение; учатся проговаривать последовательность своих действий;

учатся совместно с педагогом и другими участниками группы давать эмоциональную оценку своей деятельности.

В сфере **познавательных** универсальных учебных действий обучающиеся учатся ориентироваться в своей системе знаний (отличать новое от уже известного); учатся добывать новые знания, используя свой жизненный опыт, информацию, полученную от педагога и в ходе коллективной деятельности; осознанно выстраивать речевое высказывание в устной форме.

В сфере **коммуникативных** универсальных учебных действий обучающиеся с помощью учителя учатся выражать свои мысли, объяснять своё несогласие; овладевают навыками сотрудничества в группе по совместному решению учебной задачи; объективному оцениванию своего вклада в решение группы; учатся различному ролевому поведению.

Мониторинг изучения результатов освоения программы

Основные результаты освоения программы учащихся оцениваются в рамках мониторинга, в котором ведущими методами являются анкета «Изучение социализированности личности учащегося» М.И.Рожкова (см. приложение), тесты «Что мы знаем о здоровье», наблюдения, творческие работы детей.

Методическое обеспечение программы.

- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Все цвета, кроме черного. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников: Пособие для педагогов / Министерство образования Российской Федерации.- М.: Вентана - Граф, 2002

- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Все цвета, кроме черного: Учусь понимать себя: Рабочая тетрадь: М.: Вентана – Граф, 2002

- Белов В.И. Энциклопедия здоровья: Молодость до 100 лет: Справоч. изд. - М.: Химки, 1993

- Макеева А. Г. Все цвета, кроме черного: Семейная профилактика наркотизма: книга для родителей под ред. М. М. Безруких. М.: Просвещение, 2002

- Однажды здесь светлее станет. Мы выбираем жизнь. Редакция городской газеты «Правды Севера», Новый Уренгой, 2001

- Пекелис В. Твои возможности, человек. М.: Просвещение, 1975

- Энциклопедия для детей – М.: Аванта, 1999. Т.18

- Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. М.: Просвещение, 1986

Приложение.

Памятка для родителей и педагогов.

- Разговаривайте с ребенком о наркотиках и алкоголе.
- Учитесь слушать.
- Давайте советы, но не давите советами.
- Подумайте о своем примере.
- Поддерживайте в ребенке самоуважение и думайте о его самореализации.

Анкета для учащихся.

1. Много ли у тебя друзей?
2. Считаешь ли ты себя вежливым человеком?
3. Часто ли ты помогаешь своим друзьям?
4. Часто ли тебе помогают твои друзья?
5. Можешь ли ты быстро забыть обиду?
6. Прислушиваешься ли ты к мнению своих товарищей?
7. Согласен ли ты с пословицей «Худой мир лучше доброй ссоры»?

Анкета для родителей:

1. Полезна ли программа «Все цвета, кроме черного» для вашего ребёнка?
2. Вызывает ли интерес у вашего ребёнка реализация этой программы?
3. Есть ли у вашего ребёнка проблемы, обсуждаемые в рабочей тетради программы?
4. Помогает ли реализация данной программы в решении каких-либо проблем?
5. Способствует ли реализация данной программы улучшению отношений между детьми в классе?

2 класс Тест «Что мы знаем о здоровье»

1. Как называется особая чувствительность к некоторым веществам?
 - а) инфекция
 - б) эпидемия
 - в) аллергия
2. Как не передаются кишечных заболеваний?
 - а) по воздуху
 - б) с пищей
 - в) с грязными руками
3. Что вредит здоровью?
 - а) игры на свежем воздухе
 - б) малоподвижный образ жизни
 - в) плавание, катание на лыжах
4. Что не вредит здоровью?
 - а) курение
 - б) закаливание
 - в) спиртное
5. Как передаются возбудители инфекционных заболеваний?
 - а) по воздуху
 - б) с пищей
 - в) с водой

6. Какое заболевание не относится к инфекционным?
- а) грипп
 - б) дизентерия
 - в) ветрянка
7. Какое вещество разрушает организм и, в конце концов, убивает человека?
- а) никотин
 - б) алкоголь
 - в) наркотики
8. Что не поможет организму стать сильнее?
- а) занятие спортом
 - б) закаливание
 - в) вкусная пища
9. Какое питание нельзя назвать здоровым?
- а) регулярное
 - б) без спешки
 - в) однообразное

Интерпретация (1 балл -1 правильный ответ)

8-9 баллов- ты хорошо осведомлён о здоровье (высокий уровень освоения программы)
5-6 баллов – тебе надо задуматься о здоровье (средний уровень освоения программы)
Меньше 5 – твоё здоровье в опасности (низкий уровень освоения программы)