

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство образования Иркутской области  
Департамент образования Администрации Нижнеилимского района  
МОУ "Железногорская СОШ №1"

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Полезные привычки»**  
(для 1-4 классов образовательных организаций)

2023-2024 учебный год

## Пояснительная записка.

Рабочая программа «Полезные привычки» предназначена для обучающихся 1-4-х классов начальной школы и составлена на основе профилактической программы «Полезные привычки» под редакцией Т.Б. Гречаной, соответствует требованиям ФГОС. Программа реализуется в рамках социального направления внеурочной деятельности.

Программа «Полезные привычки» является важнейшей частью учебно-воспитательного процесса в начальной школе. Состояние здоровья школьников внушает обоснованную тревогу и требует принятия срочных мер по охране и укреплению здоровья в процессе обучения. Высокая интенсивность учебного процесса не позволяет в должной мере учесть индивидуальные особенности ребёнка и, таким образом, приводит к высокой заболеваемости детей, нервно-психическим нарушениям, снижению сопротивляемости заболеваниям, утомляемости, перенапряжению, а значит и к снижению качества обучения. В связи с этим программа «Полезные привычки» направлена на укрепление здоровья учащихся и предполагает овладение детьми навыка «здорового образа жизни».

Возраст первой пробы табака и алкоголя совпадает с периодом обучения в начальной школе, с возрастом распространённость употребления психоактивных веществ среди друзей и давление на подростков возрастают. Несмотря на знания о вреде психоактивных веществ для здоровья, неодобрение их употребления с возрастом ослабевает. Опрос учителей и родителей показал, что потребность в превентивном обучении высока.

Программа «Полезные привычки» воплотила в себе современный научный подход к превентивному обучению школьников, она не только предоставляет детям необходимые по возрасту знания о табак и алкоголе, но и формирует здоровые установки и ответственное поведение. Хотя «Полезные привычки» рассчитаны на учащихся начальной школы и сосредоточены на предупреждении приобщения к употреблению широко распространённых табака и алкоголя, их долговременная задача - предупреждение приобщения к наркотикам.

Для учителей начальной школы «Полезные привычки» послужат важным источником объективной информации и комплекса упражнений для развития личностной и социальной компетенции.

**Цель** программы «Полезные привычки» - овладение учащимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, а также формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других ПАВ.

### **Задачи:**

- Предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке и алкоголе; способствовать увеличению знаний

учащегося путем обсуждения проблем, связанных с алкоголем и курением.

- Учить детей понимать самих себя и критически относиться к собственному поведению; способствовать стремлению детей понять окружающих и анализировать свои отношения с ними.
- Учить детей эффективно общаться.
- Помочь школе и родителям в предупреждениях приобщения учащихся начальной школы к табаку и алкоголю.

### ***1. Общая характеристика курса внеурочной деятельности.***

Программа призвана воспитывать у детей сознательное отношение к сохранению своего здоровья, желания быть здоровым, противостояние отрицательному влиянию со стороны окружающих;

-расширять кругозор детей в отношении полезных привычек, положительно влияющих на здоровье детей, вредных привычек, разрушающих здоровье, эффективных форм и методов сохранения здоровья;

-сформировать у детей умение выстраивать свой день в зависимости от режима питания, труда, отдыха и сна - как основы для сохранения и поддержания здоровья, физических сил, работоспособности детей, познакомить с комплексами упражнений, позволяющими снять напряжение во время занятий в школе и дома; развивать двигательную активность детей через подвижные игры физкультминутки.

Превентивное обучение служит средством для сокращения спроса.

- Превентивное обучение является одной из составляющих образования в области охраны здоровья. “Здоровье - состояние полного физического, умственного и социального благополучия человека, а не только отсутствие заболевания или немоци”.
- Двумя неотрывными элементами школьного образования в области охраны здоровья являются обучение и воспитание. Воспитание детей в области охраны здоровья - это формирование навыков ответственного поведения и формирование здоровых установок или развитие личностной и социальной компетенции.

Превентивное обучение направлено на снижение вероятности приобщения и основано на следующих научно установленных закономерностях:

- Вероятность приобщения снижается, если ученики критически относятся к своему поведению, обучены рефлексии и самоанализу.
- Вероятность приобщения снижается, если поощряется вера в свои силы,

признается уникальность каждого ученика.

- Вероятность приобщения снижается, если учащиеся умеют распознавать опасные ситуации, принимать рациональные решения, находить альтернативные, употреблению табака и алкоголя, модели поведения.
- Вероятность приобщения снижается, если дети обучены распознаванию ситуации группового давления и располагают навыками сопротивлению давлению.

«Полезные привычки» создавались в помощь учителям начальной школы. Они предназначены для того, чтобы дать учителям в руки научно-обоснованные и простые в использовании практические материалы для обучения детей в области охраны здоровья.

Превентивное обучение особенно важно для детей младшего школьного возраста.

Во-первых, потому что профилактика намного эффективнее среди тех, кто еще не употребляет ПАВ.

Во-вторых, приобщение к любым ПАВ начинается с алкоголя и табака. Предупреждение их употребления способствует предупреждению употребления ПАВ вообще.

Таким образом, программа «Полезные привычки» очень актуальна в современных условиях воспитания и развития здоровых, полноценных граждан нашего общества.

## **II. Описание места курса в плане внеурочной деятельности.**

В соответствии с учебным планом курс изучается с 1 по 4 класс. Занятия проводятся один раз в неделю. Общий объем учебного времени составляет 34 часа для каждого года обучения.

## **III. Ценностные ориентиры содержания курса.**

Ценность истины – осознание ценности научного познания как части культуры человечества, проникновения в суть явлений, понимание закономерностей, лежащих в основе социальных явлений; приоритетности знания, установления истины, самого познания как ценности.

Ценность семьи – понимание важности семьи в жизни человека, осознание своих корней, формирование эмоционально-позитивного отношения к семье, близким, взаимной ответственности, уважения к старшим, их нравственным идеалам.

Ценность гражданственности и патриотизма – осознание себя как члена общества, народа, представителя страны, государства; чувство ответственности за настоящее и будущее своего языка; интерес к своей стране, языку, культуре, ее жизни и ее народу.

Ценность общения – понимание важности общения как значимой

составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

#### **IV. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.**

**Личностные:** активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Метапредметные результаты:**

регулятивные – планировать собственную деятельность, анализировать и объективно оценивать свои поступки и слова, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;

познавательные – ориентироваться в своей системе знаний, самостоятельно определять, какая информация нужна для решения жизненных задач, отбирать источники информации среди предложенных, перерабатывать полученную информацию, делать выводы на основе обобщения знаний;

коммуникативные – доносить свою позицию до других: высказывать свою точку зрения и пытаться ее обосновать, приводя аргументы, слушать других, быть готовым изменить свою точку зрения.

**Предметные результаты:** после завершения курса обучающиеся смогут объяснить в доступной для них форме вред курения, смогут отказаться от вредной привычки сами и повлиять на выбор сверстников. Используя компьютер, смогут подготовить презентацию или небольшой доклад о вреде курения, о пользе здорового образа жизни, о приоритетном значении спорта в жизни каждого человека.

#### **К концу 1 класса учащиеся должны знать:**

- что такое уникальность человека;
- что такое здоровье;
- разнообразие чувств человека;
- важность здоровья для нормального функционирования организма человека;
- виды лекарств и их действия на организм;
- влияние здоровья на успешность учебно-воспитательного процесса;
- что такое здоровый образ жизни;
- значение режима дня, его важность и необходимость;
- правила содержания своей комнаты;
- способы самообслуживания и самоконтроля;
- мероприятия по закаливанию;

- кто такие люди - “моржи”;
- способы активного отдыха;
- комплексы расслабляющих упражнений.
- кто такие “пассивные курильщики”

**К концу 1 класса учащиеся должны уметь:**

- беречь своё здоровье;
- составлять алгоритм принятия решения;
- аргументировать принятое решение;
- вести здоровый образ жизни;
- составлять и придерживаться режима дня;
- правильно организовывать свой досуг;
- содержать в порядке свои вещи, рабочее место, комнату;
- закаливаться;
- играть в игры на свежем воздухе;
- использовать упражнения для снятия усталости глаз, шеи, позвоночника.

**К концу 2 класса учащиеся должны знать:**

- комплексы утренней гимнастики;
- правила личной гигиены;
- правила питания;
- приемы вербального и невербального общения;
- негативное значение алкоголя и табака на организм;
- значение витаминов для организма;
- причины травм;
- способы оказания медицинской помощи при травмах.

**К концу 2 класса учащиеся должны уметь:**

- регулярно делать утреннюю зарядку;
- соблюдать правила личной гигиены;
- применять приемы общения;
- противостоять вредным привычкам;
- иметь опрятный внешний вид;
- соблюдать режим питания;
- правильно принимать пищу;
- защитить себя от простуды, травм;
- оказать помощь при травмах.

**К концу 3 класса учащиеся должны знать:**

- приёмы самоанализа;
- виды самооценки;
- влияние полезных привычек на здоровье;
- принципы общения, дружбы;
- что такое хобби;
- негативное значение табака на организм;

-игры на свежем воздухе и в помещении.

**К концу 3 класса учащиеся должны уметь:**

- анализировать свои поступки;
- общаться со сверстниками;
- помогать друг другу;
- уважительно относиться к людям;
- ценить и сохранять дружбу;
- интересно проводить досуг по средствам игр и хобби;
- работать в группах.

**К концу 4 класса учащиеся должны знать:**

- о полезных привычках;
- о вреде вредных привычек для здоровья;
- о пагубном влиянии вредных привычек на здоровье;
- о влиянии вредных привычек на личность;
- способы противостояния вредным привычкам и отрицательному влиянию окружающих.

**К концу 4 класса учащиеся должны уметь:**

- отличать вредные привычки от других привычек;
- противостоять отрицательному влиянию окружающих;
- принимать правильное решение в сложных ситуациях;
- бороться с вредными привычками;
- разъяснять близким, знакомым отрицательное влияние вредных привычек на здоровье.

## **V. Основное содержание курса.**

### ***1. В здоровом теле - здоровый дух.***

Характерной особенностью этого раздела является усвоение детьми понятий “здоровье” и “здоровый образ жизни” и применение их на практике.

Данный раздел позволяет усвоить детям ценность здоровья, способы его укрепления, знакомит с понятием “режима дня”, его особенностями, практической направленностью и реальной пользой для здоровья, помогает ребёнку составить свой режим дня и придерживаться его в дальнейшем.

Дети также знакомятся со способами закаливания, активного отдыха. Важное значение имеет усвоение детьми комплексов физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме рабочего дня (гимнастика до уроков, динамические паузы, разучивание упражнений для снятия напряжения и усталости глаз, шеи, позвоночника). Происходит переосмысление значения уроков физической культуры, как одного из важнейших способов укрепления здоровья.

Главным аспектом этого раздела является формирование у детей сознательного желания быть здоровым. Необходимо, чтобы дети уяснили, что заботиться о своём здоровье, прежде всего, должен сам человек.

## ***2. Помоги себе.***

В данном разделе дети переходят к овладению навыками оказания первой медицинской помощи себе и окружающим при травмах (ранениях, ожогах, обморожениях, ушибах). Дети усваивают механизм оказания первой медицинской помощи, а главное, причины возникновения травм и способы избегания таковых.

В этом разделе главное значение принадлежит разработке и применению детьми комплексов упражнений для утренней зарядки, как способа повышения работоспособности.

Дети знакомятся с важностью и обоснованностью выполнения правил личной гигиены, режима и культуры питания. А также узнают, как противостоять простудным заболеваниям, рассматривают механизм возникновения простуд и способы их предупреждения.

## ***3. Полезные привычки.***

В этом разделе детям даётся понятие “полезная привычка”, как способ сохранения и укрепления здоровья. Дети должны усвоить, что существуют не только вредные привычки, но и полезные, такие как: доброе, участливое отношение к людям, животным.

Дети учатся взаимопониманию, уважению, умению дружить. Они знакомятся с понятием “хобби”, как увлечением, полезным занятием на досуге, направленным на развитие познавательного интереса ребёнка, формирование умения общаться.

Очень важным аспектом данного раздела является привычка соблюдения правил дорожного движения, которая уберёт ребёнка от дорожно-транспортных происшествий, представляющих реальную угрозу не только для здоровья, но и для жизни ребёнка.

Не менее важный аспект - это привычка бережно относиться к природе. Экологическое воспитание детей очень полезно в современных экологически-неблагоприятных условиях жизни. На занятиях разбираются экологические задачи, находятся пути их решения, доказывается правильность выбора, так как экология является одним из основных факторов, влияющих на здоровье человека.

## ***4. Вредные привычки.***

В данном разделе дети под руководством учителя выявляют вредные привычки, разрушающие здоровье людей (курение, алкоголизм, наркомания и т. д.)

Важность этого раздела заключается в том, что дети узнают, в чём состоит реальный вред определённой вредной привычки для здоровья, а главное, как противостоять ей. Ребёнок учится осознанно делать выбор в условиях, когда окружающие подталкивают его к приобретению той или иной вредной привычки. Формируются приоритеты в выборе окружения и образа жизни.

Таким образом, практические занятия по программе “Я и моё здоровье” благотворно влияют на сознание ребёнка, формируют адекватное восприятие окружающего мира, учат серьёзно заботиться о своём здоровье.



## **Программа «Полезные привычки»**

### **1 класс**

#### **В здоровом теле - здоровый дух.**

Всего – 33 часа  
В неделю – 1 час

**Тема 1.** Положительный образ Я. (3 ч.)

Я - неповторимый человек. Культура моей страны и Я

**Тема 2.** Общение (3 ч.)

Чувства. О чем говорят чувства.

**Тема 3.** Что такое здоровье? (2 ч.)

Значение здоровья для жизни человека. Связь успешности обучения, труда со здоровьем.

**Тема 4.** Здоровый образ жизни. (2 ч.)

Активность. Бодрость. Утренняя гимнастика. Сопrotивляемость организма заболеваниям.

**Тема 5.** Принятие решений (3 ч.)

Множество решений. Решения и здоровье

**Тема 6.** Режим дня. (2 ч.)

Режим дня. Режим питания, труда, отдыха, сна. Чередование труда и отдыха. Время для занятий. Досуг.

**Тема 7.** Я и моё жилище. (3 ч.)

Моя комната. Проветривание. Влажная уборка. Аккуратность. Содержание своих вещей в чистоте и порядке. Самообслуживание. Самоконтроль.

**Тема 8.** Закаливание организма. (2 ч.)

Закаливание. Обтирания. Холодные ванны для ног. Контрастный душ. Обливания на свежем воздухе. Люди - “моржи”.

**Тема 9.** Информация (2ч.)

Нужные и ненужные тебе лекарства.

**Тема 10.** Активный отдых. (2 ч.)

Активный отдых. Прогулки и игры на свежем воздухе. Походы. Занятия физкультурой. Спорт в нашей жизни. Спортивные секции. Занятия на тренажёрах.

**Тема 11.** Пассивное курение (2 ч.)

Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор

**Тема 12.** Гимнастика для снятия усталости и напряжения. (4 ч.)

Напряжение глаз. Усталость шеи, позвоночника. Физкультминутки.

Комплексы упражнений для релаксации.

**Тема 13** Пост-тест (3 ч.)

### **2 класс**

#### **Помоги себе.**

Всего – 34 часа

В неделю – 1 час

**Тема 1.** Положительный образ Я. (2ч.)

Вкусы и увлечения. Учуь находить новых друзей и интересные занятия.

**Тема 2.** Общение (1ч.)

Учуь понимать людей.

**Тема 3.** Утренняя зарядка. (1 ч.)

Утренняя гимнастика. Комплекс упражнений. Заряд бодрости.

**Тема 4.** Личная гигиена. (7 ч.)

Личная гигиена. Строение и функции кожи. Гигиена тела. Гигиена глаз и ушей. Строение зуба. Гигиена полости рта. Уход за волосами. Гигиена рук. Опрятная одежда и обувь.

**Тема 5.** Принятие решений (2ч.)

Опасные и безопасные ситуации. Учуь принимать решения в опасных ситуациях

**Тема 6.** Культура и режим питания. (7 ч.)

Питание. Состав пищи. Обмен веществ. Последствия нарушения обмена веществ. Режим питания. Завтрак. Обед. Ужин. Гигиена питания. Правила приёма пищи. Полезные продукты. Витамины. Поведение за столом.

**Тема 7.** Информация (2ч.)

Реклама табака и алкоголя. Правда об алкоголе.

**Тема 8.** Защити себя от болезней и травм. (10ч.)

Болезнь. Простуда. Признаки простуды. Причины простудных заболеваний. Иммуитет. Защита от простуды. Уход за больным. Травма. Рана. Ушиб. Ожог. Обморожение. Перелом. Сотрясение головного мозга. Обморок. Тепловой удар. Электротравма. Причины травм. Избежание травм. Первая медицинская помощь при травмах.

**Тема 9.** Пост-тест (4ч.)

Пост-тест

### 3 класс

#### Полезные привычки

Всего – 34 часа

В неделю – 1 час

**Тема 1.** Положительный образ Я.(2ч.)

Мой характер. Учуь оценивать себя сам.

**Тема 2.** Понятие о полезных привычках. (1ч.)

Термин “полезная привычка”. Влияние полезных привычек на здоровье человека.

**Тема 3.** Умение общаться. (16ч.)

Учуь взаимодействовать. Учуь настаивать на своём. Общение. Щедрость.

Пунктуальность. Правдивость. Такт. Волшебные слова. Доброе отношение к окружающим. Любовь к животным. Справедливость. Умение дружить. Взаимопонимание. Работа в группах. Поведение в общественных местах. Разговор по телефону.

**Тема 4.** Принятие решений. (2ч.)

Я становлюсь увереннее. Когда на меня оказывают давление.

**Тема 5.** Бережное отношение к природе. (2 ч.)

Природа в опасности. Экология. Значение экологии в жизни современного человека. Взаимосвязь всех факторов на Земле. Правила поведения в природе. Бережное отношение и любовь к природе. Помощь природе.

**Тема 6.** Информация. (2ч.)

Курение. Вред курения.

**Тема 7.** Соблюдение правил дорожного движения. (3 ч.)

Правила дорожного движения. Причины дорожно-транспортных происшествий. Виновники дорожно-транспортных происшествий. Правила перехода улиц и дорог. Сигналы светофора и регулировщика. Дорожная грамота. Отряды ЮИД – помощники ГАИ.

**Тема 8.** Проведение досуга. (4ч.)

Хобби. Увлечение. Коллекционирование. Развитие познавательных интересов. Общение. Игра. Правила игры. Уважение к соперникам. Подвижные игры на свежем воздухе: «Третий лишний», «Колечко», «Прятки», «Съедобное-несъедобное». Игры в помещении: «Кошки-мышки», «Ручеёк», «Золотые ворота».

**Тема 9.** Пост-тест. (3 часа)

Обобщение изученного материала. Пост-тест.

## 4 класс

### Вредные привычки.

Всего – 34 часа

В неделю – 1 час

**Тема 1.** Положительный образ Я. (2ч.)

Самоуважение. Привычки.

**Тема 2.** Общение. (2ч.)

Дружба. Правила поведения в обществе.

**Тема 3.** Использование грубых слов. (2 ч.)

Грубые слова. Клички. Использование ненормативной лексики.

**Тема 4.** Понятие о вредных привычках. (3 ч.)

Непослушание. Неуважение к людям. Обман.

**Тема 5.** Воровство. (2 ч.)

Воровство. Уголовная ответственность.

**Тема 6.** Принятие решений. (2 ч.)

Учусь сопротивляться давлению. Учусь говорить “нет”

**Тема 7. Курение. (4 ч.)**

Табакокурение. Вещество - никотин. Заболевания курильщиков (кариес, рак органов дыхания). Пассивные курильщики. Профилактика и борьба с курением.

**Тема 8. Алкоголизм. (6 ч.)**

Алкоголизм. Злоупотребление алкоголем. Алкогольное отравление. Галлюцинации. Асоциальное поведение. Разрушение внутренних органов.

**Тема 9. Наркомания. (5 ч.)**

Наркотики. Наркотическая зависимость. Личностные изменения человека. Заболевания наркоманов: гепатит, СПИД. Токсикомания. Галлюцинации. Наркологический диспансер. Группы психологической поддержки.

**Тема 10. Бродяжничество (3 ч.)**

Бродяжничество. Болезни кожи, паразиты. Попрошайничество.

**Тема 11. Пост-тест (4 ч.)**

Обобщение изученного материала. Пост-тест.