

муниципальное бюджетное образовательное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи –  
Покровский центр психолого-медико-социального сопровождения  
(ПМС - Центр)

Принята на Педагогическом  
совете № 1 от 07.09.2014



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ПМС - Центра  
С.Н. Селютина

Дополнительная общеразвивающая программа  
**«Полезные привычки»**

Направленность программы: социально-педагогическая  
Срок реализации программы: 4 месяца  
Возраст: 10-11 лет

Составитель:  
социальный педагог  
ПМС - Центра  
Селютина С.Н.

пгт. Покровское, 2014г.

## **Пояснительная записка**

Человек приходит в этот мир не только для своего комфортного существования и личного счастья. Его ум, умения, опыт, вся его жизнь необходимы его детям, обществу, будущим поколениям.

Здоровый образ жизни молодого поколения является залогом здоровья нации в целом.

На сегодняшний день первоочередной задачей каждого образовательного учреждения и всего общества является сохранение и укрепление здоровья наших детей. Задача педагогов, родителей - предоставить детям элементарные знания о том, как стать здоровым, уберечь их от вредных привычек, воспитать чувство ценности и ответственности за свое собственное здоровье.

«Полезные привычки» - это программа обучения детей в области охраны здоровья, предупреждающая употребление табака и алкоголя.

Употребление табака и алкоголя - широко распространенное явление. Мы ежедневно наблюдаем это в средствах массовой информации и в обыденной жизни.

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. Постоянное ухудшение здоровья, распространение вредных привычек, таких как курение, употребление алкогольных напитков и наркотиков достигло критического уровня, и дальнейшее нарастание существующих тенденций может вызвать необратимые последствия.

Рост употребления табака и алкоголя детьми и подростками происходит очень интенсивно. Дети уже в возрасте 7-10 лет сталкиваются с этими веществами в жизни и интересуются их действием.

Поэтому очень важно дать им правильную установку, представление о том, что «хорошо», а что «плохо», и задолго до того, как возникнет опасность первого опыта или реального знакомства ребенка с одурманивающими веществами, необходимо сформировать у него устойчивое негативное отношение к употреблению этих веществ.

Данная программа предназначена для учащихся 4 классов (10-11 лет). В этом возрасте большую роль играет окружение, в первую очередь друзья. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе. Самооценка детей в значительной степени определяется тем, насколько они принимаются – не принимаются друзьями, сверстниками. В этом возрасте ребята зачастую принимают решения под влиянием друзей и сверстников. Их интересует все необычное: как и что работает, где об этом можно узнать. Весьма высока тяга кразного рода экспериментам. Некоторые дети начинают принимать табак, алкоголь. Учитель пока еще остается авторитетом для ребенка. В этот период формируются взгляды, вкусы, привычки; происходит формирование дальнейшего поведенческого образа жизни будущего взрослого человека.

Самое важное – постараться воспитать в учениках независимость, способность отстаивать свое мнение, не идти на поводу у других. Нужно формировать у ребенка критическое отношение к заманчивым предложениям рекламы и к соблазнительным предложениям сверстников (что-то попробовать, с чем-то поэкспериментировать).

Программа «Полезные привычки» строится на превентивном обучении - сочетании овладения детьми знаниями с формированием здоровых установок и навыков ответственного поведения в отношении здоровья. Превентивное обучение предполагает формирование положительного образа «Я» ребенка, навыков принятия ответственных решений и эффективного общения, сопротивления давлению средств массовой информации и сверстников и некоторых других навыков личностной и социальной компетентности.

Превентивное обучение особенно важно для детей младшего школьного возраста, так как профилактика намного эффективнее среди тех, кто еще не употребляет психоактивные вещества.

Основой программы служит программа превентивной педагогики «Полезные привычки» (Гречаная Т.Б., Иванова Л.Ю., Колесова Л.С.)

### **Цель программы:**

Целью «Полезных привычек» является овладение учащимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, а также формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ.

### **Задачи программы:**

- Предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке и алкоголе; способствовать увеличению знаний учащихся путем обсуждения проблем, связанных с табаком и алкоголем.
- Учить детей лучше понимать самих себя и критически относиться к собственному поведению; способствовать стремлению детей понять окружающих и анализировать свои отношения с ними.
- Учить детей эффективно общаться.
- Учить детей делать здоровый выбор и принимать ответственные решения.
- Помочь школе и родителям в предупреждении приобщения учащихся начальной школы к табаку и алкоголю.

Программа разработана для детей в возрасте 10-11 лет (4 класс)

### **Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 4 месяца.

**Работа по программе «Полезные привычки» предполагает достижение следующих результатов:**

- Полученные знания позволят детям понять, почему им нужно заботиться о своем здоровье, соблюдать правила здорового образа жизни.
- Дети научатся управлять своим поведением в различных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими.
- Дети получают знания и навыки, связанные с предупреждением возможного приобщения к одурманивающим веществам, научатся отказываться от предложений, которые считают опасными.

**Формы аттестации.**

Форма аттестации – тестирование.

Тестирование проводится до начала обучения и после завершения обучения. Вопросники пре-тестов и пост-тестов различаются. Промежуточная аттестация по программе не предполагается.

Тестирование проводится по методическому пособию: «Полезные расчеты» (составитель О.Л. Романова). Подготовленные вопросники (пре-тест и пост-тест) позволяют провести оценку эффективности превентивного обучения, т.е. оценить изменения в знаниях детей в результате проведенной работы.

**Учебно-тематический план по программе «Полезные привычки»  
4класс**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Цель</b>	<b>Задачи</b>
1	Знакомство. Тестирование	1	Познакомиться с группой. Представить программу. Выявление исходного уровня знаний и социальных навыков учащихся.	Познакомить учащихся с программой. Выработать правила работы группы. Выявить осведомленность уч-ся о полезных и вредных привычках, их социальную компетентность.
2	Самоуважение	2	Способствовать самоуважению детей.	Поговорить о качествах, достойных уважения. Перечислить качества, которые детям хотелось

				бы развить в себе.
3	Привычки	2	Способствовать анализу своих привычек.	Поговорить с уч-ся о привычках. Перечислить привычки, укрепляющие здоровье.
4	Дружба (часть 1)	1	Поговорить о дружбе.	Перечислить важные для дружбы качества. Описать проявления дружбы. Показать связь дружбы и социального здоровья.
5	Дружба (часть 2)	1	Поговорить о дружбе.	Перечислить условия дружбы. Описать различные влияния дружбы. Поговорить о влиянии друзей друг на друга.
6	Учусь сопротивляться давлению	1	Обсудить давление и способы сопротивления давлению.	Познакомить с видами давления. Обсудить способы сопротивления давлению.
7	Учусь говорить «нет»	2	Научить отказываться в опасных ситуациях.	Показать ученикам ситуации, в которых отказ- единственный способ ответственного поведения. Познакомить учеников с формами отказа от табака и алкоголя.
8	Что такое алкоголь?	1	Поговорить об алкоголе, сформировать критическое отношение к алкоголю.	Объяснить учащимся понятие «алкоголь». Дать представление о том, какие напитки и по какому признаку принято относить к алкогольным.
9	И снова алкоголь	1	Повторить информацию об алкоголе и его рекламе.	Повторить основные факты об алкоголе. Освежить представления о рекламе.

10	Алкоголь в компании	1	Познакомить детей с распространенными мотивами и последствиями употребления алкоголя в компании.	Познакомить детей с мотивами употребления алкоголя в компании. Познакомить детей с последствиями употребления алкоголя в компании.
11	Привычки и здоровье. Тестирование.	1	Закрепить полученные знания. Провести завершающую диагностику.	Формирование установок на ЗОЖ. Выявление и оценка полученных знаний.
		14		

Программа «Полезные привычки» разделена на четыре блока. Первые три блока посвящены развитию личностной и социальной компетентности детей, последний информации о табаке и алкоголе, доступной ученикам начальной школы (1 блок – «Я»; 2 блок – «Я и другие»; 3 блок – «Формы неагрессивного противодействия чужому давлению»; 4 блок – «Информация о ПАВ»).

К программе предусмотрены рабочие тетради на каждого ребенка. Они содержат название занятия, словарь, задания к каждому занятию, выводы и оценку занятия учащимися.

#### **Методы обучения по программе «Полезные привычки»**

- Кооперативное обучение – это метод, когда в небольших группах (от 2 до 8 человек) ученики взаимодействуют, решая общую задачу.
- Мозговой штурм используется для стимуляции высказывания детей по теме или вопросу.
- Групповая дискуссия – это способ организации совместной деятельности учеников с целью решить групповые задачи или воздействовать на мнения и установки участников в процессе обучения.
- Ролевое моделирование осуществляется в форме драматических представлений, ролевых игр, передач, телевизионных шоу и др. в этих видах деятельности дети тренируют социально желательное поведение под руководством учителя.
- Упражнения-энергизаторы или подвижные физические групповые игры, оживляющие активность группы.

#### **Программно-методическое обеспечение**

Пособие для учителей «Полезные привычки» Авторы: Т.Б. Гречаная, Л.Ю. Иванова, Л.С. Колесова. Издание 3, Москва, 2000;

Рабочие тетради для учеников 4 класса к учебному пособию «Полезные привычки»;

«Уроки для родителей» к учебному пособию «Полезные привычки»;

Методические рекомендации для учителей к учебному пособию «Полезные привычки» - «Полезные расчеты или как оценить эффективность превентивного обучения» Москва, 2000. Составитель О.Л. Романова.

### **Материально-техническое обеспечение**

Занятия проводятся на базе ПМС – Центра с использованием материально-технической базы учреждения. Для реализации программы необходимы: столы, стулья, компьютер, принтер, проектор, бумага, ручки, рабочие тетради по программе для 4 класса, карандаши.

### **Список используемой литературы**

1. Романова О.Л. Этиология зависимостей от психоактивных веществ у подростков и теоретические основы их первичной профилактики: Обзор зарубежной литературы, Вопросы наркологии, 3, 1996, 97-108.

2. Н.В. Вострокнутов. Антинаркотическая профилактическая работа с несовершеннолетними групп социального риска. – М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004.

3. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? (1-4 ч.) М., 1998.

4. Слободяник Н. Уроки общения для младших подростков//»Школьный психолог» №3 2007 г.

5. Родионов В.А. «Я и все-все-все». Тренинговые занятия по формированию социальных навыков. Ярославль. Академия развития. 2002

Приложение №1

Календарно – тематическое планирование по программе «Полезные привычки» на 2014-2015 учебный год.

4 класс

№	Тема	Кол-во часов	Предп. дата	Факт. дата	Примечание
1	Знакомство. Пре-тест.	1	19.09		
2	Самоуважение	2	26.09		
3	Привычки	2	03.10	10.10.	Перенесено в связи с мероприятием
4	Дружба (часть 1)	1	17.10		
5	Дружба (часть 2)	1	24.10		
6	Учусь сопротивляться давлению	1	31.10		
7	Учусь говорить «нет»	2	07.11	14.11.	
8	Что такое алкоголь?	1	21.11.		
9	И снова алкоголь	1	28.11.		
10	Алкоголь в компании	1	05.12		
11	Я и мое здоровье. Пост-тест.	1	12.12.		
		14			



### **Календарный учебный график**

1. Сроки и продолжительность реализации программы:

Занятия по программе планируется проводить с группой 4 класса (12 учащихся).

Срок реализации программы: сентябрь-декабрь.

Начало занятий по программе – 19 сентября 2014 года.

Окончание занятий – 12 декабря 2014года.

Продолжительность программы - 14 часов.

2. Регламент проведения занятий

Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю по расписанию (пятница: 14.00-14.30)

Продолжительность занятия – 45 минут.

Если занятие совпадает со школьными каникулами, то оно переносится на другой день.

3.Сроки промежуточной и итоговой аттестации

Предварительная диагностика – первое занятие по программе (19 сентября 2014г.)

Промежуточная аттестация – не предполагается

Итоговая аттестация – последний день занятий по программе(12 декабря 2014г.)

Пре-тест  
4-й класс



*Дорогой друг!*

*Перед тобой листок с вопросами. Внимательно прочитай каждый вопрос. Подумай и запиши ответ. Для ответа на некоторые вопросы надо поставить галочку в квадратик. Вот так : . Если какой-то вопрос тебе непонятен, оставь его без ответа: .*

Имя \_\_\_\_\_ Фамилия \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

1. Чистить зубы и делать зарядку по утрам — полезные привычки. Какую еще полезную привычку ты знаешь?

\_\_\_\_\_

2. Дружба зависит от качеств друзей. Отметь галочкой, от чего зависит дружба:

- уважение прав друг друга
- конструктивная критика

3. Когда один человек угрожает другому, его поведение называется давлением. Отметь галочкой, какое еще поведение является давлением:

- лесть
- попытка вызвать чувство вины

4. Что ты скажешь подросткам, которые предлагают тебе покурить?

\_\_\_\_\_

5. Некоторые люди думают, что подвыпивший человек становится более общительным и дружелюбным. Как ты думаешь, это правда или ложь?

- правда
- ложь

6. Подростки употребляют алкоголь в компании по разным причинам. Отметь галочкой возможные причины:

- казаться старше своего возраста
- повеселиться
- понравиться окружающим, выглядеть своим человеком

7. Что ты не купил/а, несмотря на рекламу?

\_\_\_\_\_



*Дорогой друг!*

*Перед тобой листок с вопросами. Внимательно прочитай каждый вопрос. Подумай и запиши ответ. Для ответа на некоторые вопросы надо поставить галочку в квадратик. Вот так : . Если какой-то вопрос тебе непонятен, оставь его без ответа: .*

Имя \_\_\_\_\_ Фамилия \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

1. Чистить зубы и делать зарядку по утрам — полезные привычки. Какую еще полезную привычку ты знаешь?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Дружба зависит от качеств друзей. Отметь галочкой, от чего зависит дружба:

- уважение прав друг друга
- конструктивная критика

3. Когда один человек угрожает другому, его поведение называется давлением. Отметь галочкой, какое еще поведение является давлением:

- лезть
- попытка вызвать чувство вины

4. Что ты скажешь подросткам, которые предлагают тебе покурить?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Некоторые люди думают, что подвыпивший человек становится более общительным и дружелюбным. Как ты думаешь, это правда или ложь?

- правда
- ложь

6. Подростки употребляют алкоголь в компании по разным причинам. Отметь галочкой возможные причины:

- казаться старше своего возраста
- повеселиться
- понравиться окружающим, выглядеть своим человеком

7. Что ты не купил/а, несмотря на рекламу?

---

---

8. Тебе понравились уроки по "Полезным привычкам"?

да

нет

9. Что тебе понравилось больше всего?

---

---

---

