

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Кочнева Т.В. Кочнева Т.В.

Протокол №1

От «02» 09. 2024

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по УР Дальнезагорской
средней школы

Каминская Е.В. Каминская Е.В.

От «04» 09. 2024

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Дальнезагорской
средней школы

Берденикова И. А. Берденикова И. А.

Приказ №74-од

От «04» 09.2024

Рабочая программа

Элективного курса «Полезные привычки»

уровень: начальное общее образование

1 – 4 классы

Программу составил учитель
Дальнезагорской средней школы

Сидорова Т.Г.

С. Дальняя Загора 2024 год

Рабочая программа по курсу «Полезные привычки» составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Дальнезагорской средней школы

Общее число учебных часов за 2 года обучения составляет 34 часа

1 год обучения

Планируемые результаты

Личностные:

- навыки в проведении самоконтроля и самооценки результатов своей учебной деятельности;
- восприятие критериев оценки учебной деятельности и понимание оценок учителя успешности учебной деятельности;
- умение самостоятельно выполнять определенные учителем виды работ (деятельности), понимая личную ответственность за результат;
- знать и применять правила общения, осваивать навыки сотрудничества в учебной деятельности;
- начальные представления об основах гражданской идентичности (через систему определенных заданий и упражнений);
- уважение и принятие семейных ценностей, понимания необходимости бережного отношения к природе, к своему здоровью и здоровью других людей.

Метапредметные:

Регулятивные УУД:

- Самостоятельно формулировать цели урока после предварительного обсуждения.
- Учиться совместно с учителем обнаруживать и формулировать учебную проблему.
- Составлять план решения проблемы (задачи) совместно с учителем.
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.
- В диалоге с учителем учиться вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения своей работы и работы остальных учеников, исходя из имеющихся критериев.

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: самостоятельно предполагать, какая информация нужна для решения учебной задачи в один шаг.
- Отбирать необходимые для решения учебной задачи источники информации среди предложенных учителем словарей, энциклопедий, справочников.
- Добывать новые знания: извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др.).
- Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать факты и явления; определять причины явлений, событий.
- Полученную информацию: делать выводы на основе обобщения знаний.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять простой план учебно-научного текста.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: представлять информацию в виде текста, таблицы, схемы.

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до других: *оформлять* свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.
- Донести свою позицию до других: *высказывать* свою точку зрения и пытаться ее *обосновать*, приводя аргументы.

- Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения.
- Договариваться с людьми: выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).
- Учиться уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться.
- осознавать целостность окружающего мира, осваивать основы экологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;
- осваивать доступные способы изучения природы и общества (наблюдение, запись измерение, опыт, сравнение, классификация и др. с получением информации из семейных архивов, от окружающих людей, в открытом информационном пространстве);
- устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире.

Ученик научится:

- Называть увлечения своих друзей, помогающих им развивать положительные качества.
- Отличать вербальные средств общения от невербальных.
- Знать характеристику опасных ситуаций.
- Алгоритму принятия правильных решений.
- Знать разные варианты решения проблемных ситуаций и их последствия для здоровья.
- Знать рекламные приемы, предлагающие товары, опасные для здоровья.
- Оценивать положительные и отрицательные качества, формирующие характер человека.
- Объективно оценить свои внешние и внутренние качества. Успешно взаимодействовать с окружающими людьми.
- Спокойно возражать в конфликтной ситуации. Воспользоваться правом свободного выбора своего поведения. Четко выражать свои мысли и чувства.
- Следовать своим убеждениям и ценностям; Не поддаваться давлению окружающих.
- Применять способы уверенного в себе человека.
- В ситуации давления принимать решения самостоятельно.
- Отличать полезное и вредное давление.
- Сопротивляться давлению.

Ученик получит возможность научиться:

- Развить в себе полезные увлечения, укрепляющие здоровье (зарядка, закаливание, спорт, прогулки на свежем воздухе, физический труд, рациональное питание).
- Выработать у себя волевые качества, помогающие развивать полезные увлечения:(коллекционирование; рукоделие; конструирование ;выращивание цветов; уход за домашними животными ; рисование; игра на музыкальных инструментах; танцы; пение).
- Использовать навыки принятия решений в опасных для здоровья ситуациях.
 - Укрепить навыки отмечать праздники без применения алкоголя.
 - Отработать алгоритм отказа в случае навязывания действий, вредящих здоровью.
 - Всегда использовать навык отказа в случае навязывания употребления алкоголя.
 - Изменить черты своего характера в нужном направлении.
 - Применить известные способы для изменения своих качеств в нужную сторону.
 - Навыкам неагрессивного отстаивания своего мнения.
 - Навыкам уважительного отношения к собеседнику.

- Навыкам успешного отказа в ситуации давления.
- В ситуации давления использовать способы сопротивления давлению.
- Демонстрировать навыки уверенного в себе человека.
- Умению сопротивляться вредному давлению.

Содержание программы

Раздел 1. Я - неповторимый человек

Положительное отношение к себе - важное условие полноценного развития личности. Для его формирования детям необходимо ощутить собственную значимость в глазах других людей.

Благодаря своей неповторимости каждый ученик дополняет класс. Неповторимость каждого ученика ценна для класса.

Раздел 2. Культура моей страны и Я

Ребенок приобщается к культурным ценностям через семью, являющуюся носителем национальной традиции, традиций общества. Культура России - одна из самых богатых и развитых культур мира. Формирование у детей чувства гордости за свою культуру. Знание культурных традиций здорового образа жизни важно для становления личности. Одна из традиций, которую мы должны продолжить, - это традиция здорового образа жизни.

Раздел 3. Чувства

Необходимо различать эмоции и чувства. Чувства меньше зависят от ситуации и более продолжительны, чем эмоции. Умение распознавать эмоции и чувства окружающих и правильно выражать свои повышает социальную компетентность детей. Каждый человек может научиться управлять своими чувствами. Неприятных чувств можно избежать, если думать о последствиях своих поступков.

Раздел 4. О чем говорят чувства.

Чувства и желания. Понятие ожидания. Уметь предвидеть последствия своих поступков. Преодоление неприятных чувств. Приемы преодоления неприятных чувств.

Раздел 5. Множество решений

Обучение детей навыкам принятия решений, анализу жизненных ситуаций. Ребенок может предвидеть последствия своих решений. Алгоритм принятия решений: остановись, подумай, выбери.

Раздел 6. Решение и здоровье

Признаки здорового человека - умение делать здоровый (правильный) выбор. Отказ от табака и алкоголя - правильный выбор. Здоровье зависит от многих факторов, но, прежде всего, от принимаемых ребенком решений и поступков. Необходимо заботиться о своем здоровье, чтобы расти и хорошо учиться.

Раздел 7. Нужные и ненужные лекарства

Проблемы детского здоровья и лекарства. Польза, приносимая лекарственными средствами. Потенциально опасные лекарства. Как правильно подобрать медикамент для детей. Риск, сопровождающий прием лекарственных средств.

Раздел 8. Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор

Ребенок, находящийся в компании курящих детей или взрослых, является пассивным курильщиком. Пассивное курение очень вредно для здоровья. Научить правилам, защищающим права некурящих. Дети могут сами позаботиться о себе (попросить взрослого не курить в их присутствии или отойти от курильщика).

Раздел 9. Вкусы и увлечения

Знание вкусов и увлечений помогает лучше узнать друг друга. Получение удовольствия от разных занятий, альтернативных употреблению табака и алкоголя. Полезные увлечения укрепляют здоровье.

Раздел 10. Учись находить новых друзей и интересные занятия

Самовыражение ребенка через увлечения, развивающие его личность, - важный защитный фактор против употребления табака и алкоголя. Рядом с нами всегда есть интересные люди,

у которых можно многому научиться. Лучше находиться рядом с интересными людьми, занимающимися полезными для здоровья делами.

Раздел 11. О пользе выразительных движений

В процессе общения люди используют вербальные (словесные) и невербальные (выразительные движения) средства. Эффективность общения развивается при различных способах общения и передаче информации. У человека при выражении чувств особую роль играют мышцы лица (мимические мышцы). Объясните смысл выражения: «Написано на лице». Выразительные движения говорят о чувствах, настроении человека и его отношении к собеседнику.

Раздел 12. Учись понимать людей

Необходимым условием эффективного общения является использование одного языка и одинаковое понимание ситуации, в которой оно происходит.

Совпадение вербальных и невербальных компонентов общения приводит к взаимопониманию. Общение должно быть искренним и правдивым.

Раздел 13. Опасные и безопасные ситуации

Обучите детей навыкам ориентировки в опасных и безопасных ситуациях. Научите принимать рациональные решения, не совершать поступков, разрушающих здоровье. Предложите вспомнить опасную ситуацию и рассказать, как они ее разрешили. Научите шагам принятия решений: «Остановись! Подумай! Выбери! Похвали себя!» Объясните им смысл пословиц: «Опасение - половина спасения» и «Берегись бед пока их нет».

Раздел 14. Учись принимать решения в опасных ситуациях

Обучить навыку принятия решений. Научить сделать осознанный выбор тех вариантов поведения, которые не приносят вреда здоровью. Навык принятия решений является важным условием неупотребления табака и алкоголя. В опасных для здоровья ситуациях люди поступают по-разному. Принимая решение в опасной для здоровья ситуации, придерживайся «шагов принятия решений».

Раздел 15. Реклама табака и алкоголя. Правда об алкоголе

Мы живем в мире рекламы, которые дают неправильную информацию о табачных изделиях и напитках, содержащих алкоголь. Убедите детей, что курение и употребление алкоголя не являются естественными потребностями человека, как пища или вода. Компании тратят огромные средства на рекламу для того, чтобы люди покупали табачные изделия и алкогольные напитки. При этом компании обогащаются. Цель рекламы - продать потребителю товар. Наша цель – не совершать поступков, вредящих здоровью.

2 год обучения

Планируемые результаты

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.

В *сфере личностных универсальных учебных действий* будут формироваться внутренняя позиция обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение.

Метапредметные:

В *сфере регулятивных универсальных учебных действий* учащиеся будут овладевать всеми типами учебных действий, направленных на организацию своей работы в образовательном учреждении и вне его, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать её реализацию (в том числе во внутреннем плане),

контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- *проговаривать* последовательность действий на уроке;
- *учиться высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с материалом учебника;
- *учиться работать* по предложенному учителем плану

В *сфере познавательных универсальных учебных действий* учащиеся будут учиться воспринимать и анализировать сообщения и важнейшие их компоненты — тексты, использовать знаково-символические средства, в том числе будут учиться действиям моделирования, а также широким спектром логических действий и операций, включая общие приёмы решения задач.

Познавательные УУД:

- *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в условных обозначениях);
- *находить ответы* на вопросы в тексте, иллюстрациях;
- *делать выводы* в результате совместной работы класса и учителя;
- *преобразовывать* информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты.

В *сфере коммуникативных универсальных учебных действий* дети приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию, отображать предметное содержание и условия деятельности в сообщениях, важнейшими компонентами которых являются тексты.

Коммуникативные УУД:

- *оформлять* свои мысли в устной и письменной форме (на уровне предложения или небольшого текста);
- *слушать* и *понимать* речь других;
- *договариваться* с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- *учиться работать в паре, группе*; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

Ученик научится:

- Понятию полезных и вредных привычек.
- Понятию о дружбе и конструктивной критике.
- Формулам конструктивной критики.
- Вариантам методов давления.
- Способам сопротивления давлению.
- Формулам отказа от предложенной сигареты.
- Применять способы сопротивления давлению.
- Отличать критику от критиканства.
- Применять конструктивную критику в случае несогласия с мнением одноклассников.

Ученик получит возможность научиться:

- Ежедневно применять шаги достижения цели.
- В дружбе использовать созидательную критику.
- Применять навыки сопротивления давлению сверстников.
- Определению методов давления на учащихся.

Раздел 1. Твой характер

Расскажите ребенку о различных человеческих качествах (внешности и чертах характера). Научите его самоанализу. Самоанализ необходим для формирования реалистической самооценки. Внутренние качества человека составляют его характер. Черты характера можно изменить в лучшую сторону.

Раздел 2. Научись оценивать себя сам

Можно достигнуть поставленной цели, но для этого необходимо знать о своих возможностях. Самооценка бывает заниженной, завышенной, реалистичной или адекватной. Заниженная самооценка мешает развитию личности. Завышенная самооценка - преувеличивает подход к своим задачам и возможностям. Реалистичная самооценка - важное условие развития ученика. Есть множество способов изменить свои качества в нужную сторону.

Раздел 3. Учись взаимодействовать

Уважительное отношение людей друг к другу способствует эффективному общению. Положительные отношения формируются в процессе совместной деятельности. Согласованности действий или взаимодействию нужно учиться. Для эффективного взаимодействия и общения необходимо вести себя неагрессивно, соблюдать вежливость в разговоре.

Раздел 4. Учись настаивать на своем

У каждого человека есть право отстаивать свое мнение. Навык неагрессивного отстаивания своего мнения позволяет выражать свою волю в позитивной форме, защищать и поддерживать свои интересы и права, смело заявлять о личном мнении, не пытаясь скрывать его. Неагрессивное отстаивание своего мнения - это психологический фундамент умения оказаться в ситуации давления (отказаться от употребления табака или алкоголя, когда их предлагают).

Раздел 5. Я становлюсь увереннее

Люди бывают неуверенными в себе по разным причинам. Преодоление в себе неуверенности способствует принятию решений и ответственности за свое поведение. Уверенность в себе помогает добиваться успеха при правильно поставленной цели и позволяет не поддаваться давлению окружающих. Уверенность в себе следует развивать с детства.

Раздел 6. Когда на тебя оказывают давление

Давление сверстников - один из факторов приобщения детей к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ. Подростки с заниженной самооценкой не умеют противостоять давлению. Дети должны помнить, что давление, которое оказывают на них другие люди, может быть полезным и вредным. Необходимо научить детей противостоять давлению. Формирование реалистичной самооценки и уверенности в себе - путь к реализации своих возможностей.

Раздел 7. Курение

Дети, растущие в обществе, где широко распространено курение, должны владеть информацией о табаке, никотине и вредных последствиях их воздействия на организм. Непосредственные и долговременные эффекты курения. Привыкание. Цена курения для успешной учебы. Курение и здоровье. Курение и спорт.

Раздел 8. Самоуважение

Уважение - положительное отношение к человеку, основанное на признании его достоинств. Самоуважение - признание собственных достоинств. Уважение окружающих и самоуважение необходимо для самореализации и успешного взаимодействия с людьми. Самоуважение - защитный фактор против приобщения к психоактивным веществам.

Раздел 9. Привычки

Дайте определение привычек. Вредная привычка - регулярное употребление алкоголя и табака. Дайте примеры полезных привычек. Дети должны вести себя так, чтобы не приобретать вредных привычек.

Раздел 10. Дружба

Дружба - важное явление возрастного развития. Наличие друзей означает, что ребенок социально и эмоционально здоров. Сверстники - друзья подростков. Дружба возможна только при соблюдении определенных условий, важнейшими из которых являются уважение прав друг друга, умение признавать свои ошибки, обязательность, отсутствие споров о вкусах, терпимость и конструктивная критика. Знание условий дружбы и ее возможных влияний позволит подросткам отличить дружбу от принуждения, защитит от употребления психоактивных веществ.

Раздел 11. Учись сопротивляться давлению

Друзья детей оказывают большое влияние на их поступки. Давление на человека может оказываться по-разному. Чаще всего употребление табака, алкоголя и других психоактивных веществ начинается с давления дружеской компании, предлагающей попробовать. Давлению необходимо сопротивляться. Нужно самостоятельно решить, как поступить в каждом случае.

Раздел 12. Учись говорить «НЕТ!»

Основная причина начала курения и употребления алкоголя - неумение отказаться. Формирование навыка отказа незнакомым людям, друзьям, старшим является защитным фактором предупреждения употребления психоактивных веществ. Научить детей твердо, но вежливо отказываться. Научить эффективным способам отказа.

Раздел 13. Алкоголь и компания

Реклама алкоголя. Знание фактической информации об алкоголе и понимание механизмов действия рекламы способствуют осознанному принятию решения детьми и ответственному поведению в сложных ситуациях. Знание причин употребления алкоголя в компании сверстников и его возможных последствий способствует ответственному поведению и здоровому выбору. Употребление алкоголя подростками в компании приводит к отрицательным последствиям.

Формы организации и виды деятельности

Формы организации обучения: групповая, индивидуальная, парная.

Результаты обучения, формы проверки и оценки результатов обучения (защита сообщений); **способы проверки и оценки результатов обучения** (тестовый контроль).

Тематическое планирование курса

№	Тема	Количество часов по классам	
		1 год обучения	2 год обучения
1	Твой характер	1	1
2	Научись оценивать себя сам	1	1
3	Учись взаимодействовать	1	1
4	Учись настаивать на своем	1	1
5	Я становлюсь увереннее	1	1
6	Когда на тебя оказывают давление	1	1
7	Курение	1	2
8	Самоуважение		1
9	Привычки	1	1
10	Дружба	4	2
11	Учись сопротивляться давлению	1	1
12	Учись говорить «НЕТ!»	1	1
13	Алкоголь и компания	3	3

Общее количество часов за курс обучения- 34 часа