

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №8» г. Нижнекамска РТ

Рассмотрено
на заседании МО классных
руководителей
Протокол № 1
от «26» августа 2021 г.



Утверждено
Директор школы / Н. А. Леонова /
Приказ № 294 от 31.08.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

кружка «СаМоСтоятельные дети»
(социально-гуманитарное направление)
Возраст: 11-15 лет

Составитель:
Салахова Д.Ф.
Педагог- психолог

2021 – 2022 учебный год

Пояснительная записка

Программа «SaMoСтоятельные дети» разработана в рамках республиканского антинаркотического проекта «SaMoСтоятельные дети».

Программа «SaMoСтоятельные дети» направлен на формирование у школьников приверженности к активному и здоровому образу жизни.

Отказаться от всех вредных привычек и вести здоровый образ жизни. Именно такой путь выбирают участники проекта "Самостоятельные дети". А чтобы стать членом отряда необходимо заключить контракт, где представлен перечень вредных привычек, от которых следует отказаться. В Татарстане уже более 5 тысяч школьников заключили контракты.

Любой ребенок, желающий путешествовать и заводить друзей по всей республике, участвовать в концертах и фестивалях, заниматься творчеством и спортом, получать подарки и бонусы, подписывает контракт. В нем он сам для себя непременно отказывается от вредных привычек, злословия, зависти или лжи в пользу добродетели. Так «SaMoСтоятельные дети» вырастают активными и здоровыми. Главная идея – здоровым сегодня быть модно.

Подростки быстро заимствуют стандарты поведения своих сверстников. Поэтому необходимо развивать наставничество по принципу «равный равному», которое введет моду на здоровый образ жизни у сверстников крайне важна преемственность поколений в подростковой среде. Процесс становления и процветания «SaMoСтоятельных детей» затрагивает интересы всего населения Республики Татарстан.

Проблема распространения наркомании, алкоголя, табакокурения является все более обостряющейся проблемой общества.

Это возлагает повышенную ответственность за развитие профилактической работы в образовательных учреждениях, заставляет искать новые формы работы с подростками по формированию устойчивой позиции против применения ПАВ, других форм аддиктивного поведения и приобщения к ценностям здорового образа жизни. Там, где к пропаганде здорового образа жизни подходят неформально, где вместо скучных лекций придумывают интересные мероприятия, там есть и результат, и заинтересованность детей. Не совсем правильно, когда складывается такая ситуация, что взрослые говорят о вреде курения, алкоголя, наркотиков, а молодое поколение только лишь выслушивает. Нужно, чтобы молодежь также прониклась этими мыслями, идеями, обсуждала эту проблему в среде своих сверстников, проводила анализ и делала правильные выводы», (из выступления главы Госнарконтроля В. Иванова).

Одной из таких форм может стать деятельность в рамках городской программы «SaMoСтоятельные дети»

Цели программы:

Данная программа призвана обеспечить условия для целенаправленной воспитательной работы по профилактике и предупреждению безнадзорности и правонарушений среди учащихся школы, профилактике экстремизма и терроризма, формированию у учащихся устойчивых установок на неприятие

Просветительная записка

По данным социологических исследований почти каждый второй школьник имеет курящего отца, а каждый восьмой – курящую маму. Исследования, проведенные в различных условиях, показывают, что более половины подростков имеют опыт употребления табака и психотропных веществ. Приобщение к употреблению алкоголя происходит в любом возрасте, и подавляющее большинство учащихся старших классов уже имеют опыт употребления алкоголя. Тревогу вызывает тот факт, что спиртное одинаково активно употребляют и девушки, и юноши.

На сегодняшний день, около одной трети учащихся старших классов, хотя бы один раз в своей жизни оказывались в состоянии алкогольного опьянения.

Употребление школьниками спиртных напитков далеко не всегда бывает осознанным и обдуманым, во многих случаях подростки следуют сложившимся обстоятельствам, оказываясь в ситуациях, благоприятных для употребления алкоголя. Наиболее часто школьники употребляют алкоголь вне дома, в компании друзей или знакомых. Для этого выбираются места, максимально удаленные от поля зрения родительского контроля: это, например, квартиры друзей и знакомых.

Сегодня в первичной профилактике наркомании используются в основном традиционные формы работы. Однако современные школьники избирательны в увлечениях, ориентированы на результат, предпочитают ясность и конкретизацию информации, прагматичны. Включение новых методов работы, позволит повысить эффективность профилактики употребления психоактивных веществ.

Одной из таких форм может стать деятельность в рамках долгосрочного проекта «Самостоятельные дети».

Проект «Самостоятельные дети» разработан с учетом опыта реализации шведского проекта «Smart». В настоящее время в Швеции он охватывает более 80% школьников в возрасте от 10 до 16 лет. Исследования подтверждают, что метод является эффективным в профилактике зависимостей и девиантного поведения. В результате на 40% уменьшилось потребление табачных изделий среди детей и на 50% сократилась проба наркотиков. В Швеции 30% родителей, чьи дети участвуют в проекте, отказались от курения.

Этот метод профилактики наркомании и преступности также активно используется в ряде европейских стран (Норвегии, Финляндии, Литве) и регионах Российской Федерации (Санкт-Петербурге, Великом Новгороде и Республике Татарстан).

Цель рабочей программы «Самостоятельные дети» - предупредить употребление первой пробы психоактивных веществ детьми школьного возраста.

В задачи программы входят:

- проагандировать проект через средства массовой информации;
- провести информационно-разъяснительные мероприятия с детьми и их родителями;
- заключить контракты с детьми;
- организовать и провести антинаркотические мероприятия;
- формирование мотивации подростков к здоровому образу жизни;
- формирование навыков ответственного отношения к своему здоровью;
- обучение подростков добровольческим навыкам по проведению занятий и групповых упражнений по формированию ЗОЖ среди сверстников;
- отследить результаты выполнения проекта.

Механизм реализации:

С детьми и родителями проводится разъяснительная работа о целях, задачах и механизмах реализации проекта «Самостоятельные дети».

С участниками проекта будут проводиться тематические информационно-просветительские, культурно-развлекательные, развивающие мероприятия в течение учебного года, а также в каникулярное время.

Дети школьного возраста самостоятельно выбирают и вписывают собственноручно в индивидуальный контракт те запреты, которые для себя определяют как «вредные привычки».

Минимальная платформа индивидуального контракта:

- для ребенка среднего школьного возраста: запрет на употребление табака, пива, иной алкогольной продукции, совершение актов вандализма, насилия и жестокости;
- для старшего школьного возраста: запрет на употребление табака, пива, иной алкогольной продукции, психоактивных веществ, совершение актов вандализма, насилия и жестокости и т.п.;

Индивидуальный контракт заключается между ребенком школьного возраста и руководителем организации. Подпись родителя в контракте означает, что он одобряет желание ребенка участвовать в проекте.

Условия участия:

- срок действия контракта ограничен (не более 1 года);
- добровольное вступление в проект и право выхода из него;
- поощрение за соблюдение контракта;
- исключение из проекта за нарушения условий контракта (при этом возможность повторного вступления в проект сохраняется).

Место учебного курса в учебном плане на реализацию программы «Самостоятельные дети» отводится 2 часа в неделю, всего 70 часов.

Обучающий модуль

1. Изготовление плакатов.
2. Выпуск газеты.
3. Оформление информационного стенда.
4. Акции волонтеров.
5. Листовки.
6. Игры.
7. Викторины.
8. Лекции.
9. Анкетирование.
10. Дискуссии и т.д.

Развивающий модуль

1. Мини-тренинги, тренинги.
2. Интерактивные игры.
3. Ролевые игры.
4. Мастер-классы и т.д.

Творческий модуль

1. Игры, конкурсы.
2. Неделя "Только здоровые привычки".
3. Спортивные мероприятия.
4. Фотоконкурс.
5. Массовые игры и т.д.

Содержание курса «Учебный план»

№	Содержание курса	Общее количество часов	Теория	Практика	Форма аттестации (контроля)
1	Введение	2	2	0	Знакомство с работой объединения
2	Компетенции успешного человека	8	2	4	Акция «Твори добро»
3	Здоровье и здоровый образ жизни	20	8	12	Тест «Мы за здоровый образ жизни»

Активностное и антиалкогольное и антитабачное воспитание	20	6	14	Проект «Только здоровые привычки»
Предупреждение употребления психоактивных веществ	20	6	14	Игра «Марионетка»

Содержание учебного плана

Необходимость введения в курс образования основ здорового образа жизни продиктована многими причинами. Проблема злоупотребления психоактивными веществами в молодежной среде является одной из социальных проблем современного российского общества. Знаменитый древнегреческий целитель, врач и философ Гиппократ писал: «Болезнь легче предупредить, чем лечить». Верность данного высказывания подтвердит любой врач, однако, как показывает практика предотвратить злоупотребление психоактивных веществ бывает очень непросто.

Самым эффективным в профилактике наркомании, алкоголизма, табакокурения среди подростков и молодежи является принцип «равный - равному». При использовании данного метода источником знаний для ученика служит не профессиональный учитель, а такой же ученик. Зачастую знаниям, полученным от «своего», равного по статусу, человек доверяет больше, чем формальным знаниям.

Принцип «равный — равному» часто используют в своей деятельности общественные и волонтерские организации.

Информация, представленная в данном курсе, позволит создать серьезную базу знаний, которая можно будет использована в практической деятельности учащихся для проведения акций и мероприятий.

Курс «Компетенции успешного человека» включает пропаганду здорового образа жизни, противодействию распространения наркомании, алкоголизма и табакокурения в молодежной среде.

Руководитель обеспечивает координацию всей деятельности, подбирает людей для кураторской работы и распределяет между ними обязанности, организует работу учащихся по различным направлениям, обеспечивает связь с государственными структурами, общественностью, средствами массовой информации и т.д.

Участники отряда – это молодые люди, которые заключают контракт сроком на 1 год и посещают курс занятий профилактики наркомании, алкоголизма и табакокурения.

Курс «Здоровье и здоровый образ жизни». Одной из главных задач общества является поддержание и укрепление здоровья, а также постоянная пропаганда здорового образа жизни. Что такое здоровье и что такое болезнь? Чтобы сохранить здоровье, нужно хорошо узнать себя. Здоровье человека связано с его образом жизни, оно достояние каждого и богатство всей страны. Факторы, влияющие на здоровье человека. Анализируем свой образ жизни. Правила и нормы здорового образа жизни. Отличие ребенка от взрослого. Бережное отношение к пожилым людям.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Курс «Антиалкогольное и антитабачное воспитание». Задача курса информировать учащихся о вреде алкоголизма и табакокурения. Рассмотрение полезных и вредных привычек. Правила социально желательного поведения. Значение семьи в формировании здоровых установок и навыков ответственного поведения. На что идут дети, чтобы выглядеть взрослыми. Влияние вредных привычек на внешний вид и самочувствие человека.

Курс «Предупреждение употребления психоактивных веществ». Данный курс основан на концепции, которую можно без труда объяснить учащимся, учитывая их возрастные особенности. Стержневым понятием является понятие «единого целого», т. е. здоровье следует понимать как нечто целое, состоящее из взаимозависимых частей. Все, что происходит с одной из частей, обязательно влияет на все остальные части целого. Каждую составную часть необходимо рассматривать в контексте понятия «здоровье в целом».

В результате работы по программе учащимися должны быть достигнуты следующие результаты:

Предметные результаты:

1. Учащиеся смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.
2. Проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и вирусных заболеваний;

3. Знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;
4. Влияние факторов риска на здоровье человека;
5. Описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;
6. Смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;
7. Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;
8. Смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.
9. Смогут обеспечивать уход за телом и жилищем ;
10. Смогут взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);
11. Смогут находить необходимую информацию на различных видах носителей
12. Смогут презентовать результаты собственной деятельности.

Метапредметные результаты:

1. Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
2. Умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
3. Способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность;
4. Умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
5. Формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Личностные результаты:

1. Формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека
2. Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.
3. Формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Формы аттестации оценочные материалы

■ контроля учащихся, состоящих в объединении «Самостоятельные дети»

■ используются следующие методы:

- усвоение теоретического и практического материала проверяется при проведении бесед, защите проекта, проведении тесты, тематической игры;
- проводятся тематические акции как на территории школы, так и вне ее.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для реализации успешной работы учащимся необходимы:

Помещение:

— учебный кабинет, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами: столы и стулья для педагога и учащихся, классная доска.

Инструменты:

1. Компьютер/ноутбук;
2. Мультимедиапроектор;
3. Экран;
4. Магнитная доска;
5. Канцелярские принадлежности;
6. Футболки и бейсболки.

Учебно-методическое информационное обеспечение программы

1. Курс лекций для профилактических волонтеров / составитель Ю.Н. Юзмухаметова. – Нижнекамск: МБУ ДО «Дворец творчества детей и молодежи имени И.Х. Садыкова» НМР РТ, 2018. – 45 с.
2. Интернет-ресурс: Здоровая Россия
<http://www.takzdorovo.ru/> 2019 год

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения	Дата проведения по факту
Раздел 1. Введение				
1.	План работы объединения.	1	07.09.21	
2.	Инструктаж по ТБ	1	08.09.21	
Раздел 2. Компетенции успешного человека				
3.	Базовые компетенции современного человека	1	14.09.21	
4.	Базовые компетенции современного человека	1	15.09.21	
5.	Понятия «успешный человек», «лидер», «грамотный человек»	1	21.09.21	
6.	Понятия «успешный человек», «лидер», «грамотный человек»	1	22.09.21	
7.	Акция «пожилые люди в обществе»	1	28.09.21	
8.	Акция «пожилые люди в обществе»	1	28.09.21	
9.	Заключение контракта участника проекта	1	29.09.21	
10.	Заключение контракта участника проекта	1	29.09.21	
Раздел 3. Здоровье и здоровый образ жизни				
	Что такое здоровье и что такое болезнь	1	05.10.21	
	Чтобы сохранить здоровье, нужно хорошо узнать себя	1	06.10.21	

13.	Здоровье человека связано с его образом жизни, оно достояние каждого и богатство всей страны.	1	12.10.21	
14.	Здоровье человека связано с его образом жизни, оно достояние каждого и богатство всей страны.	1	13.10.21	
15.	Планета здоровья на лучший отряд	1	19.10.21	
16.	Планета здоровья на лучший отряд	1	20.10.21	
17.	Факторы, влияющие на здоровье человека	1	26.10.21	
18.	Факторы, влияющие на здоровье человека	1	27.10.21	
19.	«День мамы»	1	09.11.21	
20.	«День мамы»	1	10.11.21	
21.	Здоровая мама-здоровый ребенок	1	16.11.21	
22.	Здоровая мама-здоровый ребенок	1	17.11.21	
23.	«Подари улыбку»	1	23.11.21	
24.	«Подари улыбку»	1	24.11.21	
25.	Анализ своего образа жизни	1	30.11.21	
26.	Анализ своего образа жизни	1	01.12.21	
27.	Правила и нормы здорового образа жизни.	1	07.12.21	
28.	Правила и нормы здорового образа жизни.	1	08.12.21	
29.	Мой здоровый образ жизни и образ жизни моей семьи	1	14.12.21	

30.	Мой здоровый образ жизни и образ жизни моей семьи	1	15.12.21	
Раздел 4. Антиалкогольное и антитабачное воспитание				
31.	Полезные и вредные привычки	1	21.12.21	
32.	Полезные и вредные привычки	1	22.12.21	
33.	Правила социально желательного поведения	1	29.12.21	
34.	Правила социально желательного поведения	1	11.01.22	
35.	Значение семьи в формировании здоровых установок и навыков ответственного поведения	1	12.01.22	
36.	Значение семьи в формировании здоровых установок и навыков ответственного поведения	1	18.01.22	
37.	Зависимость здоровья человека от здоровья природы в целом	1	19.01.22	
38.	Зависимость здоровья человека от здоровья природы в целом	1	25.01.22	
39.	Игра «Здоровье в наших руках»	1	26.01.22	
40.	Игра «Здоровье в наших руках»	1	01.02.22	
41.	На что идут дети, чтобы выглядеть взрослыми	1	02.02.22	
42.	На что идут дети, чтобы выглядеть взрослыми	1	08.02.22	
43.	Акция «Посмотри в глаза ребенку»	1	08.02.22	
44.	Акция «Посмотри в глаза ребенку»	1	15.02.22	

45.	Влияние вредных привычек на внешний вид и самочувствие человека	1	16.02.22	
46.	Влияние вредных привычек на внешний вид и самочувствие человека	1	22.02.22	
47.	Формирование антинаркотической установки у родителей и детей	1	01.03.22	
48.	Формирование антинаркотической установки у родителей и детей	1	02.03.22	
49.	Всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»	1	09.03.22	
50.	Акция «Молодежь за ЗОЖ»	1	15.03.22	
Раздел 5. Предупреждение употребления психоактивных веществ				
51.	Что такое ПАВ	1	16.03.22	
52.	Что такое ПАВ	1	22.03.22	
53.	«Будь готов – скажи нет!»	1	23.03.22	
54.	«Будь готов – скажи нет!»	1	29.03.22	
55.	Влияние ПАВ на организм человека	1	30.03.22	
56.	Влияние ПАВ на организм человека	1	05.04.22	
57.	Как предотвратить себя от окружения ПАВ	1	12.04.22	
58.	Как предотвратить себя от	1	13.04.22	

	окружения ПАВ			
59.	Как помочь своему другу остановится	1	19.04.22	
60.	Как помочь своему другу остановится	1	20.04.22	
61.	Последствия ПАВ	1	26.04.22	
62.	Последствия ПАВ	1	27.04.22	
63.	Последствия токсикомании. Влияние токсикомании на организм человека	1	03.05.22	
62.	Последствия токсикомании. Влияние токсикомании на организм человека	1	04.05.22	
63.	Акция «Бросай курить!», посвященная Международному дню от отказа курения	1	10.05.22	
64.	Акция «Бросай курить!», посвященная Международному дню от отказа курения	1	11.05.22	
65.	Республиканская акция «Количество свечек зависит только от тебя»	1	17.05.22	
66.	Республиканская акция «Количество свечек зависит только от тебя»	1	18.05.22	
67.	Игра «Марионетка»	1	24.05.22	
68.	Игра «Марионетка»	1	25.05.22	
69.	«Здравствуйте и создайте»	1	31.05.22	
70.	«Здравствуйте и создайте»	1	31.05.22	