

ПРИНЯТО

На заседании Педагогического совета  
МБОУ «СОШ №3»  
Протокол № 03 от 01.09.2025г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ «СОШ №3»  
Л.Г.Гафиятуллина  
Введено в действие приказом  
№ 311 от 01.09.2025г.



### **Авторская программа кружка внеурочной деятельности «Территория здоровья: выбор за тобой»**

**Автор:** Алексеев А.А., учитель ОБЗР.

**Целевая аудитория:** учащиеся 5–7 классов.

**Срок реализации:** 1 учебный год (34 часа, 1 час в неделю).

#### **Пояснительная записка**

##### **Актуальность программы:**

Возраст 11–13 лет (5–7 классы) является критическим периодом, когда закладываются основы отношения к собственному здоровью. Подростки сталкиваются с первыми соблазнами, давлением сверстников и мифами о «взрослой жизни», где сигарета или алкоголь кажутся атрибутами самостоятельности. Пассивные лекции о вреде часто не работают. Программа «Территория здоровья: выбор за тобой» предлагает альтернативный подход: через интерактивные методы и проектную деятельность сформировать у школьников устойчивый внутренний отказ от употребления психоактивных веществ (ПАВ), табака и алкоголя.

##### **Цель программы:**

Формирование у обучающихся устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни и осознанному отказу от употребления ПАВ, табака и алкоголя.

##### **Задачи программы:**

###### **1. Образовательные:**

- Дать объективные научные знания о влиянии никотина, алкоголя и других ПАВ на организм подростка, разрушая мифы о «безопасности» и «престижности».
- Познакомить с понятием «зависимость» и механизмами ее формирования.
- Сформировать навыки анализа информации и распознавания манипуляций в рекламе и со стороны сверстников.

## 2. Развивающие:

- Развивать навыки критического мышления и принятия ответственных решений в ситуациях выбора.
- Формировать навыки конструктивного отказа («Навыки асертивности» – умение сказать «нет» без страха потерять друзей).
- Развивать коммуникативные навыки, умение работать в команде и творчески выражать свою позицию.

## 3. Воспитательные:

- Воспитывать ценностное отношение к своему здоровью как к главной жизненной ценности.
- Сформировать негативное отношение к вредным привычкам и асоциальному поведению.
- Способствовать развитию лидерских качеств через вовлечение в социально значимую деятельность (создание контента).

## Отличительные особенности программы:

- Деятельностный подход: Обучение происходит не через пассивное слушание, а через активное действие (тренинги, создание продуктов).
- Использование современных форматов: Создание видеороликов и квестов соответствует интересам целевой аудитории и повышает вовлеченность.
- Позитивная повестка: Акцент делается не на страхе («не делай, а то заболеешь»), а на позитивном выборе («выбери здоровье, выбери спорт, выбери жизнь»).

## Учебно-тематический план

№	Название модуля / темы	Кол-во часов	Формы проведения	Краткое содержание
	Модуль 1. Я – хозяин своего здоровья. Введение	6 часов		
1	Вводное занятие. «Что такое здоровье? Мифы и факты».	1	Интерактивная беседа-дискуссия	Знакомство с программой. Составление «Карты здоровья». Обсуждение, что влияет на здоровье (50% — образ жизни)
2-3	Тренинг «Навыки уверенного отказа». Как сказать «Нет»?	2	Психологический тренинг (ролевые игры)	Отработка техник отказа от предложения закурить/выпить. Алгоритм: прямой отказ, аргументированный отказ, уход от давления

4-5	Квест-игра «Секреты табачного дыма».	2	Образовательный квест по станциям	Станции: «Химия дыма», «История обмана», «Легкие курильщика», «Цена привычки». Поиск информации и решение загадок.
6	Итоговое занятие модуля. «Я выбираю здоровье!».	1	Творческая мастерская, мозговой штурм	Создание первого коллективного продукта: слогана или плаката для будущей кампании
	Модуль 2. Алкоголь: иллюзия свободы.	8 часов		
7-8	Тренинг-семинар «Алкоголь и мозг подростка».	2	Интерактивная лекция + работа в группах	Разбор мифа о том, что «немного пива — это не вредно». Влияние этанола на нервную систему, память, успеваемость
9-10	Деловая игра «Суд над алкоголем».	2	Ролевая игра (адвокаты, прокуроры, свидетели)	Группы готовят аргументы «за» (мифы) и «против» (реальность) алкоголя. Суд выносит вердикт на основе фактов.
11-12	Практикум «Разоблачаем рекламу».	2	Аналитическая работа с медиаконтентом	Анализ рекламных роликов и постеров. Выявление скрытых манипуляций, подталкивающих к употреблению алкоголя.
13-14	Итоговое занятие модуля. Подготовка к съемке видеоролика.	2	Сценарная мастерская	Разработка идей для социального ролика на тему «Алкоголь: правда и ложь». Написание сценария. Распределение ролей.
	Модуль 3. Проектная деятельность: мы – созидатели	14 часов		
15-20	Создание социальных	6	Творческая лаборатория / Кино-мастерская	Съемка видеороликов (на смартфон/камеру). Монтаж (с помощью

	видеороликов (продакшн).			учителя или приглашенного специалиста). Темы роликов: «Почему я не пью», «Сломай сигарету», «Цена одной рюмки».
21-24	Разработка и проведение квеста для младших школьников.	4	Проектная работа в группах	Разработка сценария квеста по профилактике вредных привычек для учеников начальной школы (4 классы). Подготовка реквизита.
25-28	Проведение акции-пропаганды.	4	Практическое мероприятие / Социальная акция	Показ видеороликов на общешкольном экране или классных часах. Проведение разработанного квеста для младших классов («Младшие братья»).
	Модуль 4. Итоговая рефлексия.			
29-30	Защита проектов и рефлексия «Мои открытия».	2	Творческий отчет / Круглый стол	Представление итоговых видеороликов. Обсуждение: что я узнал? Что было самым сложным? Как изменилось мое отношение?
	(резерв) / Итоговый контроль			
31-34	Резервные часы / Углубленное изучение тем / Повторение	4	Тренинги/Консультации	Корректировка программы по запросам учащихся

## Формы контроля и ожидаемые результаты

### Формы контроля:

- Текущий контроль: Наблюдение за активностью на тренингах, участие в ролевых играх.
- Промежуточный контроль: Выполнение творческих заданий (сценарий ролика), участие в деловой игре.

- **Итоговый контроль:** Защита итогового проекта (презентация видеоролика) и участие в итоговом круглом столе.

**Ожидаемые результаты:**

Учащиеся будут:

- **Знать:** Научные факты о вреде никотина, алкоголя и других ПАВ; механизмы формирования зависимости; техники уверенного отказа.
- **Уметь:** Анализировать рекламный контент на предмет манипуляций; аргументированно отстаивать свою позицию здорового образа жизни; работать в команде над творческим проектом.
- **Проявлять:** Устойчивое негативное отношение к употреблению ПАВ; готовность пропагандировать здоровый образ жизни среди сверстников и младших школьников; ответственность за свой личный выбор.