

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Иркутской области
Управление образования Куйтунского района
МКОУ «Ленинская СОШ»

РАССМОТРЕНО (согласовано)
на заседании
педагогического совета
Протокол № 7
от 29.08. 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МКОУ «Ленинская СОШ»
_____ О.Н. Верницкой.
Приказ № 72-осн
от 29.08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности «Полезные привычки»
Направленность «Профилактическая»
для обучающихся 1-4 класса

Пояснительная записка.

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

Планируемые результаты

Личностные результаты: 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.

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 убережёт 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.

Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов
1	Положительный образ Я.	3
2	Общение	3
3	Что такое здоровье?	2
4	Здоровый образ жизни	2
5	Принятие решений	3
6	Режим дня	2
7	Я и моё жилище	3
8	Закаливание организма	2
9	Информация	2
10	Активный отдых	2
11	Пассивное курение	2
12	Гимнастика для снятия усталости и напряжения	4
13	Пост-тест	2
	Итого	33

Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов
1	Положительный образ Я	2
2	Общение	1
3	Утренняя зарядка	1
4	Личная гигиена	7
5	Принятие решений	2
6	Культура и режим питания	7
7	Информация	2
8	Защити себя от болезней и травм	10
9	Пост-тест	2
	Итого	34

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов
1	Положительный образ Я	2
2	Понятие о полезных привычках	1
3	Умение общаться	16
4	Принятие решений	2
5	Информация	2
6	Соблюдение правил дорожного движения	4
7	Проведение досуга	4
8	Пост-тест	2
	Итого	34

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов
1	Положительный образ Я	2
2	Общение	2
3	Использование грубых слов	2
4	Понятие о вредных привычках	3
5	Воровство	2
6	Принятие решений	2
7	Курение	4
8	Алкоголизм	6
9	Наркомания	5
10	Бродяжничество	3
11	Пост-тест	3
	Итого	34

Календарно-тематическое планирование 1 класс.

В здоровом теле - здоровый дух.

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов часов
Положительный образ Я. (3ч.)			
1		Я - неповторимый человек.	1
2		Культура моей страны и Я	1
3		Культура моей страны и Я	1
Общение (3ч.)			
4		Чувства	1
5		О чем говорят чувства.	1
6		О чем говорят чувства.	1
Что такое здоровье? (2ч.)			
7		Значение здоровья для жизни человека.	1
8		Связь успешности обучения, труда со здоровьем.	1
Здоровый образ жизни. (2ч.)			
9		Активность. Бодрость.	1
10		Утренняя гимнастика. Сопrotивляемость организма заболеваниям.	1
Принятие решений (3ч.)			
11		Множество решений.	1
12		Решения и здоровье	1
13		Решения и здоровье	1
Режим дня. (2 ч.)			
14		Режим дня. Режим питания, труда, отдыха, сна	1
15		Досуг.	1
Я и моё жилище. (3 ч.)			
16		Моя комната. Проветривание. Влажная уборка	1
17		Аккуратность. Содержание своих вещей в чистоте и порядке.	1
18		Самообслуживание. Самоконтроль.	1
Закаливание организма. (2 ч.)			
19		Закаливание. Обтирания. Холодные ванны для ног.	1
20		Контрастный душ. Обливания на свежем воздухе.	1
Информация. (2ч.)			
21		Нужные и ненужные тебе лекарства.	1

22		Нужные и ненужные тебе лекарства	1
Активный отдых. (3 ч.)			
23		Активный отдых. Прогулки и игры на свежем воздухе.	1
24		Походы. Занятия физкультурой.	1
25		Спорт в нашей жизни. Спортивные секции	1
Пассивное курение. (2ч.)			
26		Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор	1
27		Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор	1
Гимнастика для снятия усталости и напряжения. (4 ч.)			
28		Напряжение глаз.	1
29		Усталость шеи, позвоночника.	1
30		Физкультминутки.	1
31		Комплексы упражнений для релаксации.	1
Пост-тест. (2ч.)			
32		Повторение изученного за год.	1
33		Пост-тест	1

Календарно-тематическое планирование 2 класс.

Помоги себе

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов
Положительный образ Я. (2ч.)			
1		Вкусы и увлечения.	1
2		Учусь находить новых друзей и интересные занятия.	1
Общение. (1ч.)			
3		Учусь понимать людей.	1
Утренняя зарядка. (1 ч.)			
4		Утренняя гимнастика. Комплекс упражнений. Заряд бодрости.	1
Личная гигиена. (7 ч.)			
5		Личная гигиена. Строение и функции кожи.	1
6		Гигиена тела	1
7		Гигиена глаз и ушей.	1
8		Строение зуба. Гигиена полости рта.	1
9		Уход за волосами.	1
10		Гигиена рук.	1
11		Опрятная одежда и обувь.	1
Принятие решений. (2ч.)			
12		Опасные и безопасные ситуации.	1
13		Учусь принимать решения в опасных ситуациях	1
Культура и режим питания. (7 ч.)			
14		Питание. Состав пищи.	1
15		Обмен веществ.	1
16		Последствия нарушения обмена веществ.	1
17		Режим питания. Завтрак. Обед. Ужин	1
18		Гигиена питания. Правила приёма пищи.	1
19		Полезные продукты. Витамины.	1
20		Поведение за столом.	1
Информация. (2ч.)			
21		Реклама табака и алкоголя.	1
22		Правда об алкоголе.	1

Защити себя от болезней и травм. (10 ч.)			
23		Болезнь. Простуда. Признаки простуды. Причины простудных заболеваний.	1
24		Иммунитет. Защита от простуды.	1
25		Уход за больным.	1
26		Травма. Рана. Ушиб.	1
27		Ожог. Обморожение.	1
28		Перелом.	1
29		Сотрясение головного мозга. Обморок.	1
30		Тепловой удар. Электротравма.	1
31		Причины травм. Избежание травм.	1
32		Первая медицинская помощь при травмах.	1
Пост-тест. (2ч.)			
33		Обобщение	1
34		Пост-тест	1

Календарно-тематическое планирование 3 класс.

Полезные привычки.

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов
Положительный образ Я. (2ч.)			
1		Мой характер.	1
2		Учусь оценивать себя сам	1
Понятие о полезных привычках. (1ч.)			
3		Термин “полезная привычка”. Влияние полезных привычек на здоровье человека	1
Умение общаться. (16ч.)			
4		Учусь взаимодействовать	1
5		Учусь настаивать на своем.	1
6		Общение.	1
7		Щедрость.	1
8		Пунктуальность.	1
9		Правдивость	1
10		Такт.	1
11		Волшебные слова.	1
12		Волшебные слова.	1
13		Справедливость	1
14		Умение дружить	1
15		Взаимопонимание.	1
16		Работа в группах.	1
17		Поведение в общественных местах.	1
18		Поведение в общественных местах	1
19		Разговор по телефону.	
Принятие решений. (2ч.)			
20		Я становлюсь увереннее.	1
21		Когда на меня оказывают давление.	1
Бережное отношение к природе (2ч.)			
22		Природа в опасности. Экология.	1
23		Правила поведения в природе. Любовь к природе.	1
Информация (2ч.)			
24		Курение	1
25		Вред курения.	1

Соблюдение правил дорожного движения (3ч.)			
26		ПДД. Причины ДТП.	1
27		Правила перехода дорог.	1
28		Дорожная грамота. Отряд ЮИД,	1
Проведение досуга. (4ч.)			
29		Хобби. Увлечение. Коллекционирование.	1
30		Игра. Правила игры. Уважение к соперникам	1
31		Подвижные игры на свежем воздухе	1
32		Игры в помещении	1
Пост-тест. (2ч.)			
33		Общение изученного материала.	1
34		Пост-тест	1

Календарно-тематическое планирование 4 класс.

Вредные привычки.

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов
Положительный образ Я.(2ч.)			
1		Самоуважение.	1
2		Привычки.	1
Общение.(2ч.)			
3		Дружба	1
4		Правила поведения в обществе.	1
Использование грубых слов.(2ч.)			
5		Грубые слова. Клички	1
6		Использование ненормативной лексики.	1
Понятие о вредных привычках.(3ч.)			
7		Термин «Вредная привычка».	1
8		Непослушание. Неуважение к людям	1
9		Обман	1
Воровство.(2ч.)			
10		Воровство.	1
11		Уголовная ответственность.	1
Принятие решений.(2ч.)			
12		Учусь сопротивляться давлению	1
13		Учусь говорить «нет».	1
Курение.(4ч.)			
14		Табакокурение. Вещество – никотин.	1
15		Заболевания курильщиков.	1
16		Пассивные курильщики	1
17		Профилактика и борьба с курением.	1
Алкоголизм.(6ч.)			
18		Алкоголизм. Злоупотребление алкоголем.	1
19		Алкогольное отравление.	1
20		Болезни алкоголиков.	1
21		Галлюцинации. «Белая горячка»	1
22		Асоциальное поведение. Жизнь с алкоголиком.	1
23		Борьба с алкоголизмом	1
Наркомания.(5ч.)			
24		Наркотики. Наркотическая зависимость.	1
25		Личностные изменения человека. Болезни наркоманов.	1

26		Токсикомания	1
27		Наркологический диспансер.	1
28		Борьба с наркоманией.	1
Бродяжничество.(3ч.)			
29		Бродяжничество	1
30		Попрошайничество.	1
31		Болезни кожи, паразиты.	1
Пост-тест.(3ч.)			
32		Обобщение изученного материала	1
33		Пост-тест.	1
34		Повторение изученного за год.	1

Материально-техническое обеспечение курса:

1. “Полезные привычки”- пособие для учителя.
2. “Полезные расчеты, или как оценить эффективность превентивного обучения”.
3. “Уроки для родителей, или как помочь ребенку не употреблять табак и алкоголь”.

Список литературы для учителя:

1. Большенков В. “Тропа здоровья”, журнал “Начальная школа”, 1990, №5
2. Бурмистрова Н. “Для укрепления здоровья первоклассников”, журнал “Начальная школа”, 1996, №7
3. Захарова Л. “Учимся любить природу”, журнал “Начальная школа”, 1997, № 7
4. Исаева С. “Физкультурные минутки в начальной школе”, Москва, “Айрис - дидактика”, 2003 г.
5. Ковалько В. “Здоровьесберегающие технологии. 1-4 классы”, Москва, “ВАКО”,2004 г.
6. Корякина Л. “Весёлые физминутки”, журнал “Начальная школа”, 1996,№5
7. Михайлова З. “Игровые и занимательные задачи для школьников”, Москва, “Просвещение”, 1990г.
8. Похлебин В. “Звонок на урок здоровья”, журнал “Начальная школа”, 1996, № 11
9. Рост Т. “Я здоровье берегу - сам себе я помогу”, журнал “Начальная школа”, 1995, № 7
10. Тверская С. “Вставки о здоровье на уроках в начальной школе”, журнал “Начальная школа”, 1996, №11
11. Юраниева Л. “Если волнует здоровье детей”, журнал “Начальная школа”, 1996, № 11.
12. 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