МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕУЧРЕЖДЕНИЕ НАЧАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №21

г. ЮЖНО-САХАЛИНСКА.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_\_\_\_ И. В. Шаврина

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ НОШ № 21 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А. Г. Павлов Приказ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_2014г.

РАССМОТРЕНО

Методическим объединением

классных руководителей

Протокол № \_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_

**ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**«Полезные привычки»**

г. Южно-Сахалинск

2016 г.

**Пояснительная записка.**

**Введение**

Модифицированная программа по профилактике употребления табака, алкоголя детьми, других психоактивных веществ - «Полезные привычки», ориентирована на начальную школу - 1-4 классы. Составлена на основе материалов «Полезные привычки» и соответствует требованиям ФГОС и направлена на реализацию здоровьесберегающего компонента ООП НОО.

Программа "Полезные привычки" придерживается концепции ранней профилактики аддиктивного поведения детской среде, провозглашенной Всемирной организацией Здравоохранения. В изложенной Концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде, утвержденной приказом Минобразования России от 28.02.200г. № 619, большое внимание уделено роли и значению первичной профилактики.

**Обоснование актуальности темы.**

Актуальность современной профилактической программы обусловлена необходимостью поиска новых эффективных подходов к воспитанию и образованию подрастающего поколения в измененных социально – экономических условиях.  
А именно, возникла острая необходимость:  
1. В формировании навыков социальной и личностной компетентности, позволяющих индивиду противостоять приобщению к потреблению психоактивных веществ (ПАВ) в соответствии с возрастом.  
2. В содействии развитию альтернативных потреблению ПАВ видов деятельности учащихся, особенно в сфере проведения досуга.  
3. В формировании единого для всех социальных институтов, занимающихся обучением и воспитанием детей, подхода к предупреждению приобщения к потреблению ПАВ.  
4. А также, в снабжении учащихся объективной научной информацией о зависимостях от ПАВ в соответствии с возрастом.

**Главная цель программы** – 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. Дети обучаются широкому ряду личностных и социальных навыков в целях повышения социальной компетентности.

**Задачи:**

1. Предоставить детям объективную научную информацию о ПАВ;
2. Способствовать построению адекватной Я-концепции;
3. Развивать навыки самоуважения;
4. Научить навыкам анлиза чувств и преодоления стресса;
5. Развивать навыки эффективного общения;
6. Способствовать осознанию детьми своих ценностей;
7. Формировать навык принятия обоснованных решений;
8. Формировать навыки постановки и достижения цели;
9. Способствовать развитию умения говорить «НЕТ», т.е. противостоять давлению извне.

**Гипотеза.**  
Если обеспечить:

* Внедрение в школах поведенческой программы последнего поколения, органично сочетающей информирование детей о ПАВ с формированием социальной и личностной компетентности в целях противостояния давлению извне;
* Учителей специальной подготовкой, методологией, разработками по профилактической программе и методическими пособиями;
* Наиболее полный и ранний охват детей, начиная с пяти лет;
* Преемственность обучения по профилактической программе (обучение начинается с первого класса и продолжается до девятого класса);
* Обновление содержания образования и официально рассматривать превентивное образование в школе столь же непреложной обязанностью учителя, как и обучение;
* Непрерывное повышение квалификации специалистов, работающих по профилактической программе «Линия Жизни»;

То возможно:

* Создание школ с благоприятным климатом, свободных от ПАВ;
* Развитие альтернативных потреблению ПАВ видов деятельности для детей;
* Обеспечение социальной адаптации личности, ее полноценной творческой реализации и социализации;
* Формирование личностной, свободной от употребления ПАВ;

**Возрастные категории обучающихся.**

Начало антинаркотического обучения специалисты относят к дошкольному и младшему школьному возрасту. Возраст детей, участвующих в реализации программы, соответствует возрастным группам: 7-10лет;

Программа рассчитана на 4 года обучения, 32 часа в год в 2 – 4 классе, 1 классы 31 час в год, 1 раз в неделю.

**Концепция программы.**

Данный курс основан на концепции, которую можно без труда объяснить детям, учитывая их возрастные особенности. Стержневым понятием является понятие «единого целого», т.е. здоровье следует понимать как нечто целое, состоящее из взаимозависимых частей.

Под физическим аспектом здоровья понимается то, как функционирует наш организм, здоровье всех его систем. Нам важно знать, как наш организм должен функционировать, чтобы мы могли определить: здоровы мы или с нами что-то неладно.

Под интеллектуальным аспектом здоровья понимается то, как мы получаем информацию, знание того, где можно получить нужную информацию и как пользоваться уже полученной информацией. Необходимо умение извлекать знания из самых разнообразных источников и пользоваться ими с тем, чтобы принимать решения, касающиеся своего организма.

Эмоциональный аспект здоровья означает понимание своих чувств и умение выражать их. Знание своего отношения к самому себе и окружающим людям помогает выражать свои чувства в форме, понятной для других. Необходимо уверенное владение целым рядом эмоций.

Социальный аспект здоровья подразумевает осознание себя в качестве личности мужского или женского пола и взаимодействие с окружающими. Необходимо развивать в себе навыки, которые помогли бы в общении со всеми этими людьми.

Личностный аспект здоровья означает то, как мы осознаем себя в качестве личности, как развивается наше «Я» («Я» – это часть личности, которой необходимо развитие осознания себя как личности и чувства самореализации), чего мы стремимся достичь, и что каждый день понимаем под успехом.

Духовный аспект здоровья отражает суть нашего бытия (то, что действительно важно для нас, то, что мы более всего ценим). Это центр нашей жизни, обеспечивающий целостность нашей личности, позволяющий нам понять остальные пять аспектов здоровья, и составить свое отношение к ним.

В целом важен каждый из аспектов здоровья. Каждый влияет на все остальные. Каждый аспект освещается в данной учебной программе с целью довести до детей принципы здорового образа жизни.

**Методы профилактического обучения.**

Для успешного проведения программы по профилактическому обучению учителю необходимо научиться не совсем обычным для традиционной школы формам работы, на которые рассчитаны современные профилактические программы.

Методы, использующиеся в рамках программы, следующие:

* Мозговой штурм
* Групповая дискуссия
* Группы обучения во взаимодействии (работа в малых группах)
* Драматические представления
* Ролевое моделирование
* Мини – лекции
* Энергизаторы
* Рабочие листки

Все перечисленные методы обучения предназначены для поддержания интереса учеников и их учебной и познавательной мотивации.На профилактических уроках предложенные методы составляют целостную структуру, задача которой – создать в классе безопасную и благоприятную для обучения каждого ученика атмосферу.

Учебный комплект дифференцирован по возрастам обучающихся. Программа построена на **принципах интерактивного обучения**, т.е. для ее внедрения и успешной работы педагогические работники образовательного учреждения должны овладеть групповыми методами работы.

Перечисленные особенности программы позволяют сделать вывод о том, что ее внедрение в практику должно инициировать:

* Потребность у детей в здоровом образе жизни;
* Создание системы профилактики в образовательном учреждении;
* Разработку программ и проектов по другим направлениямпрофилактической деятельности образовательного учреждения;
* Формирование потребностей у педагогических работников ОУ в повышении
* своего профессионального мастерства;
* Методы работы! беседы по ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах, школьные спортивные турниры, социально-значимые спортивные и оздоровительные акции и проекты.
* Взаимодействие ОУ с другими субъектами профилактики. Принципиальными понятиями профилактики являются факторы риска и защитные факторы.  
  Факторами риска называют компоненты жизни, окружающие ребенка вне зависимости от степени благополучия его семьи или персонального здоровья.  
  К факторам риска относятся:

1. Семья (дисфункциональные семьи, демографические особенности семьи);
2. Школа (климат школы, уровень требований и т.д.);
3. Среда, к которой принадлежит ребенок;
4. Общество (политика, экономика, образование, нравственность и т.д.);

Чем большее количество факторов риска действует на ребенка, тем выше риск, что у него сформируется отклоняющееся поведение, в том числе аддиктивное.

Защитными факторами называют естественные ресурсы личности ребенка, а также факторы позитивно влияющие на его воспитание в семье, школе, среде сверстников, в обществе.

Поведенческая программа профилактики поэтому имеет вид уроков, посвященных формированию такого поведения детей, которое препятствует действию факторов риска и способствует действию защитных факторов.

**Содержание программы.**

Для каждого из четырех классов при планировании последовательно повторялись, развиваясь с учетом возраста детей, четыре основных раздела  
Основные разделы программы.

1. **В здоровом теле - здоровый дух. «Положительный образ Я».**

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.

1. **Помоги себе. «Общение».**

В данном разделе дети переходят к овладению навыками оказания первой медицинской помощи себе и окружающим при травмах (ранениях, ожогах, обморожениях, ушибах, электротравмах). 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.

1. **Полезные привычки. «Принятие решений».**

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. «Информация о ПАВ».**

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 “Полезные привычки” благотворно влияют на сознание ребёнка, формируют адекватное восприятие окружающего мира, учат серьёзно заботиться о своём здоровье.

**Программа «Полезные привычки» 1 класс. В здоровом теле - здоровый дух.**

Всего – 31 час. В неделю – 1 час

**Тема 1.** Положительный образ Я. (З ч.)

Я - неповторимый человек. Культура моей страны и Я

**Тема** 2. Общение (З ч.)

Чувства. О чем говорят чувства.

**Тема** 3. Что такое здоровье? (2 ч.)

Значение здоровья для жизни человека. Связь успешности обучения, труда со здоровьем.

**Тема** 4.3доровый образ жизни. (2 ч.)

Активность. Бодрость. Утренняя гимнастика. Сопротивляемость организма заболеваниям.

**Тема** 5. Принятие решений (З ч.)

Множество решений. Решения и здоровье

**Тема 6.** Режим дня. (2 ч.)

Режим дня. Режим питания, труда, отдыха, сна. Чередование труда и отдыха. Время для занятий. Досуг.

**Тема** 7. Я и моё жилище. (2 ч.)

Моя комната. Проветривание. Влажная уборка. Аккуратность. Содержание своих вещей в чистоте и порядке. Самообслуживание. Самоконтроль.

**Тема 8.** Закаливание организма. (2 ч.)

Закаливание. Обтирания. Холодные ванны для ног. Контрастный душ. Обливания на свежем воздухе. Люди - “моржи”.

**Тема 9.** Информация (2ч.)

Нужные и ненужные тебе лекарства.

**Тема 10.** Активный отдых. (3 ч.)

Активный отдых. Прогулки и игры на свежем воздухе. Походы. Занятия физкультурой. Спорт в нашей жизни. Спортивные секции. Занятия на тренажёрах.

**Тема 11.** Пассивное курение (1 ч.)

Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор

**Тема 12.** Гимнастика для снятия усталости и напряжения. (4 ч.)

Напряжение глаз. Усталость шеи, позвоночника. Физкультминутки. Комплексы упражнений для релаксации.

**Тема 13** Пост-тест (2 ч.)

Повторение изученного за год. Пост-тест

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.

**2 класс. Помоги себе.**

Всего – 34 часа. В неделю – 1 час

**Тема 1.** Вводный урок «Что такое полезные привычки?»

**Тема** 2. Вкусы и увлечения

**Тема** 3. Тренинг " Вкусы и увлечения "

**Тема 4.** Учусь находить новых друзей и интересные занятия

**Тема** 5. Тренинг " О чем говорят выразительные движения"

**Тема 6.** Тренинг "Учусь понимать людей"

**Тема** 7. Тренинги, упражнения-энергизаторы

**Тема 8.** Учусь принимать решения в опасных ситуациях

**Тема 9.** Итоговое занятие. Игра " Пойми меня"

Пост-тест

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 вредньм привычкам;

- иметь опрятный внешний вид;

- соблюдать режим питания;

- правильно принимать пищу;

- защитить себя от простуды, травм;

- оказать помощь при травмах.

**3 класс.** Полезные привычки.

Всего – 32 часа. В неделю – 1 час

**Тема 1.**Положительный образ Я.(2ч.)

Мой характер. Учусь оценивать себя сам.

**Тема 2.**Понятие о полезных привычках. (1ч.)

Термин “полезная привычка”. Влияние полезных привычек на здоровье человека.

**Тема3**.Умение общаться. (14ч.)

Учусь взаимодействовать. Учусь настаивать на своём. Общение. Щедрость. Пунктуальность. Правдивость. Такт. Волшебные слова. Доброе отношение к окружающим. Любовь к животным. Справедливость. Умение дружить. Взаимопонимание. Работа в группах. Поведение в общественных местах. Разговор по телефону.

**Тема 4.** Принятие решений. (2ч.)

Я становлюсь увереннее. Когда на меня оказывают давление.

**Тема 5.** Бережное отношение к природе. (2 ч.)

Природа в опасности. Экология. Значение экологии в жизни современного человека. Взаимосвязь всех факторов на Земле. Правила поведения в природе. Бережное отношение и любовь к природе. Помощь природе.

**Тема 6.** Информация. (2ч.)

Курение. Вред курения.

**Тема 7.** Соблюдение правил дорожного движения. (3 ч.)

Правила дорожного движения. Причины дорожно-транспортных происшествий. Виновники дорожно-транспортных происшествий. Правила перехода улиц и дорог. Сигналы светофора и регулировщика. Дорожная грамота. Отряды ЮИД – помощники ГАИ.

**Тема8**. Проведение досуга. (4ч.)

Хобби. Увлечение. Коллекционирование. Развитие познавательных интересов. Общение. Игра. Правила игры. Уважение к соперникам. Подвижные игры на свежем воздухе: «Третий лишний», «Колечко», «Прятки», «Съедобное-несъедобное». Игры в помещении: «Кошки-мышки», «Ручеёк», «Золотые ворота».

**Тема 9.** Пост-тест. (2 часа)

Обобщение изученного материала. Пост-тест.

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.

## 4 класс. Вредные привычки.

Всего – 32 часа. В неделю – 1 час

**Тема 1.**Положительный образ Я.(2ч.)

Самоуважение. Привычки.

**Тема 2.**0бщение.(2ч.)

Дружба. Правила поведения в обществе.

**Тема3**. Использование грубых слов. (2 ч.)

Грубые слова. Клички. Использование ненормативной лексики.

**Тема 4.** Понятие о вредных привычках. (3 ч.)

Непослушание. Неуважение к людям. Обман.

**Тема 5.** Воровство. (2 ч.)

Воровство. Уголовная ответственность.

**Тема 6.** Принятие решений .(2 ч.)

Учусь сопротивляться давлению. Учусь говорить “нет”

**Тема7**. Курение. (4 ч.)

Табакокурение. Вещество - никотин. Заболевания курильщиков (кариес, рак органов дыхания). Пассивные курильщики. Профилактика и борьба с курением.

**Тема 8.** Алкоголизм. (5 ч.)

Алкоголизм. Злоупотребление алкоголем. Алкогольное отравление. Галлюцинации. Асоциальное поведение. Разрушение внутренних органов.

**Тема9**. Наркомания. (4 ч.)

Наркотики. Наркотическая зависимость. Личностные изменения человека. Заболевания наркоманов: гепатит. Токсикомания. Галлюцинации. Наркологический диспансер. Группы психологической поддержки.

**Тема 10.** Бродяжничество (3 ч.)

Бродяжничество. Болезни кожи, паразиты. Попрошайничество.

**Тема 11.** Пост-тест (3 ч.)

Обобщение изученного материала. Пост-тест.

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.

**Личностные УУД:**

самоопределение - личностное, жизненное самоопределение;

смыслообразование - установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. Учащийся должен задаваться вопросом о том, «какое значение, смысл имеет для меня учение», и уметь находить ответ на него;

нравственно-этическая ориентация - действие нравственно – этического оценивания усваиваемого содержания, обеспечивающее личностный моральный выбор на основе социальных и личностных ценностей.

**Регулятивные УУД:**

Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий.

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

**Познавательные УУД:**

Делать предварительный отбор источников информации.

Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занатии.

Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

**Коммуникативные УУД:**

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах

**Оценка эффективности**

Специалисты, занимающиеся превентивным обучением школьников, нередко пренебрегают оценкой эффективности внедряемых программ. Одни считают, что не следует останавливаться на достигнутом. Надо все время двигаться вперед, искать, делать что-то новое. Другие полагают, что оценка эффективности требует высококвалифицированных специалистов. Услуги их стоят дорого, большинство школ просто не может себе этого позволить. На самом деле оценка эффективности профилактических программ не просто полезна, она необходима. Оценка эффективности помогает учителю оглянуться назад и осмыслить свои достижения. В результате можно с уверенностью сказать: "В следующий раз, чтобы добиться лучших результатов, надо сделать…" Ведь только анализируя слабые и сильные стороны выполненной работы, люди учатся работать наиболее продуктивно с минимальными затратами. При этом отсутствие денежных средств или специальных знаний не является для учителя препятствием в получении обратной связи от учеников и осознании того, как его работа повлияла на детей и проблемы школы.

Время, потраченное на оценку эффективности превентивного обучения, никогда не

бывает потеряно впустую. Во-первых, оценка эффективности позволяет в будущем

использовать имеющиеся ресурсы более эффективно. Во-вторых, для того чтобы быть

полезной, оценка эффективности вовсе не должна быть дорогостоящей или сложной.

Есть такие виды оценки эффективности, которые не требуют материальных затрат. Наконец, оценка эффективности не должна делаться исключительно профессионалами или быть всеобъемлющей. Учитель может оценить ровно столько аспектов своей работы, сколько

пожелает, и так, как пожелает.

**Виды оценки эффективности:**

Существуют, как минимум, три вида оценки эффективности. Это (1) оценка изменений в знаниях, установках и поведении учеников в результате проведенного обучения,

(2) оценка процесса внедрения профилактической программы и (3) оценка влияния

превентивного обучения на коллектив школы. Анализируя свои возможности, специалист должен решить, какой вид или какая комбинация различных видов оценки эффективности лучше всего соответствует его целям.

**(1) Оценка изменений в знаниях, установках и поведении детей.** Оценка призвана ответить на вопрос: "Изменилась ли группа детей в результате выполнения поставленных профилактической программой задач?" Ее методы — измерение, а затем сравнение одних и тех же показателей (знаний, установок, поведения детей) до начала и после завершения превентивного обучения. Поведенческими показателями могут служить, например, употребление табака или алкоголя. А в качестве установок могут измеряться установки детей по отношению к употреблению табака и алкоголя детьми, их сверстниками и одобрение или неодобрение этого родителями. Инструментом этого вида оценки являются вопросники.

**(2) Оценка процесса внедрения превентивной программы.** Проводя данную оценку, учитель стремится ответить на вопрос: "Осуществлялись ли все необходимые профилактические мероприятия так, как это написано в программе?" Например, по программе следовало провести 8 уроков с частотой один урок в неделю на протяжении двух месяцев. Так ли это было на самом деле? Таким образом, оценка процесса внедрения программы служит цели отслеживания качества ее внедрения.

**(3) Оценка влияния превентивного обучения на коллектив школы.** Этот вид оценки эффективности отвечает на вопрос: "Какое влияние оказала проведенная профилактическая программа на систему школьного обучения, в которую была включена?" Вы можете обнаружить различные аспекты влияния превентивного обучения на жизнь школы. Аккуратно собранные и хорошо проанализированные данные о влиянии профилактической программы на жизнь школы могут дать важную информацию для планирования работы в будущем. В целях осуществления оценки влияния полезны интервью с администрацией и анализ посещаемости профилактических мероприятий детьми.

**Инструменты оценки эффективности:**

Большинство учителей, конечно, проводят оценку эффективности собственной работы вприемлемых масштабах, выбирая из разнообразных простых инструментов те, которые наилучшим образом соответствуют их ресурсам и навыкам. Инструменты, доступные всем, —это беседа, наблюдение, интервью, фокусная группа и вопросники.

**Беседа.** Беседы с создателями и исполнителями профилактической программы всегда полезны. Можно задать любые вопросы и выслушать интересныемнения и любопытные случаи. При этом часто обнаруживаются слабые места, атакже наиболее успешные моменты программы. В результате представляетсяудобная возможность решить, какие части программы должны быть изменены,а какие расширены или повторены в будущем.

**Наблюдение**. Для наблюдения можно посетить профилактическое мероприятие. При этом на собрании, например, можно подсчитать, сколько человек приняли в нем участие, кто на него пришел и кто не пришел, насколько аудитория была заинтересована в обсуждении проблемы, какие вопросы задавались, нужно ли проводить такое собрание в будущем.

**Интервью**. Обычно интервью используются для получения детальной информации о том, что думает и что чувствует аудитория в отношении какого-либо мероприятия. Поэтому перед проведением интервью важно хорошо продумать вопросы, которые вы хотите задать. Большинство интервью длятся от получаса до часа. Однако перед тем как делать какие-либо заключения об аудитории, следует провести не менее четырех интервью.

**Фокусная группа.** Фокусная группа — это группа детей, организуемая и направляемая взрослым. Она похожа на собрание создателей и исполнителей программы. Взрослый задает преимущественно открытые вопросы и слушает больше, чем говорит. Проблемы программы обсуждаются детьми открыто и спонтанно.Этим фокусная группа отличается от интервью. В фокусной группе должно бытьне более 12 детей, и продолжаться она должна не более полутора часов.

**Вопросники**. Вопросники являются наиболее широко используемым инструментом оценки эффективности. Они позволяют собрать наибольшее количество информации в стандартном виде от большего количества участников опроса в кратчайший срок. Типичные вопросники содержат как закрытые, так и открытые вопросы. Закрытые вопросы — это вопросы с ограниченным количеством ответов, которые могут быть предоставлены в виде множественного выбора, ответов типа да/нет и шкал. Закрытые вопросы легче формализовать и оценить. Но несколько открытых вопросов, т. е. вопросов, на которые не существует единственно правильного ответа, в каждом вопроснике также необходимы. Они позволяют составить общее впечатление об опрашиваемой группе детей.

**Проведение опросов:**

**Вопросники**. Для осуществления любого избранного вами вида оценки эффективности необходимо подобрать или составить, а затем размножить соответствующие вопросники. Для удобства учителей, работающих по пособию "Полезные привычки", в брошюре приведены готовые вопросники (претесты и посттесты для 1-4 классов). Они позволяют провести оценку эффективности превентивного обучения первого вида, т. е. оценить изменения в знаниях детей в результате проведенной работы.

Если вы решили оценить изменения в знаниях детей, скопируйте вопросники. Обратите внимание на то, что вопросники для претестов и посттестов различаются. Используйте для проведения претеста (опроса учащихся до начала профилактического обучения) вопросники с надписью "претест", а для посттеста (опроса после завершения превентивного обучения) вопросники с надписью "посттест".

**Время.** Для проведения каждого из опросов вам потребуется от 15 до 30 минут, в зависимости от того, насколько бегло дети читают и с какой скоростью пишут. Возможно, что проведение претеста займет немного больше времени и вызовет у детей больше вопросов, чем проведение посттеста.

**Особенности процедуры опроса.** Отсутствие подсказок и каких-либо пояснений со стороны учителя в ходе опроса является важным условием его проведения. Как было сказано выше, зачитайте вслух только то, что написано в инструкции, и предложите детям самостоятельно заполнить вопросники. До обучения некоторые иностранные слова могут быть непонятны детям. Они приведены в словарях после инструкций для учеников. В случае надобности прочитайте детям слова из словаря.

**Прогноз возможных негативных последствий:**

Возникновение внутрисемейных конфликтов на почве изменения ценностных ориентаций учащихся. Компенсируются через организацию превентивного образования родителей и индивидуальной работы. Трудности, связанные с необходимостью перестройки учащихся и учителей с привычного стиля поведения на уроке на новый, предполагающий активность, открытость в высказываниях и обсуждении реальных жизненных проблем, выражении чувств, умении эффективно общатьсяи принимать решения, быть лидером. Компенсируется засчет интенсификации подготовки учителей к работе по превентивному обучению и дальнейшего обучения современным программам.

**Список литературы по программе:**

Болыпенков В. “Тропа здоровья”, журнал “Начальная школа”, 1990, №5

Бурмистрова Н. “Для укрепления здоровья первоклассников”, журнал “Начальная школа”, 1996, №7

Захарова Л. “Учимся любить природу”, журнал “Начальная школа”, 1997, № 7

Исаева С. “Физкультурные минутки в начальной школе”, Москва, “Айрис -дидактика”, 2003 г.

Ковалько В. “Здоровьесберегающие технологии. 1-4 классы”, Москва, “ВАКО”,2004 г.

Корякина Л. “Весёлые физминутки”, журнал “Начальная школа”, 1996,№5

Михайлова 3. “Игровые и занимательные задачи для школьников”, Москва, “Просвещение”, 1990г.

Похлебин В. “Звонок на урок здоровья”, журнал “Начальная школа”, 1996, № 11

Рост Т. “Я здоровье берегу - сам себе я помогу”, журнал “Начальная школа”, 1995, № 7

Тверская С. “Вставки о здоровье на уроках в начальной школе”, журнал “Начальная школа”, 1996, №11

Юранева Л. “Если волнует здоровье детей”, журнал “Начальная школа”, 1996, № 11

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

**Календарно-тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Форма проведения** | **Дата** | **Корректировка** |
| **Положительный образ Я. (3ч.)** | | | | |
| 1 | Я - неповторимый человек. | Мини лекция |  |  |
| 2 | Культура моей страны и Я | Групповая дискуссия |  |  |
| 3 | Я - неповторимый человек. Культура моей страны и Я | Групповая дискуссия |  |  |
| **Общение (З ч.)** | | | | |
| 4 | Чувства. | Мини лекция |  |  |
| 5 | О чем говорят чувства. | Мозговой штурм |  |  |
| 6 | Чувства. О чем говорят чувства. | Групповая дискуссия |  |  |
| **Что такое здоровье? (2 ч.)** | | | | |
| 7 | Значение здоровья для жизни человека. | Мини лекция |  |  |
| 8 | Связь успешности обучения, труда со здоровьем. | Мозговой штурм |  |  |
| **3доровый образ жизни. (2 ч.)** | | | | |
| 9 | Активность. Бодрость. | Просмотр фильма |  |  |
| 10 | Утренняя гимнастика. Сопротивляемость организма заболеваниям. | Групповая дискуссия |  |  |
| **Принятие решений (З ч.)** | | | | |
| 11 | Множество решений. | Групповая дискуссия |  |  |
| 12 | Решения и здоровье. | Мини лекция |  |  |
| 13 | Множество решений. Решения и здоровье. | Групповая дискуссия |  |  |
| **Режим дня. (2 ч.)** | | | | |
| 14 | Режим дня. Режим питания, труда, отдыха, сна. | Мозговой штурм |  |  |
| 15 | Чередование труда и отдыха. Время для занятий. Досуг. | Мини лекция |  |  |
| **Я и моё жилище. (2 ч.)** | | | | |
| 16 | Моя комната. Проветривание. Влажная уборка. Аккуратность. | Групповая дискуссия |  |  |
| 17 | Содержание своих вещей в чистоте и порядке. Самообслуживание. Самоконтроль. | Групповая дискуссия |  |  |
| **Закаливание организма. (2 ч.)** | | | | |
| 18 | Закаливание. Обтирания. Холодные ванны для ног. | Просмотр фильма |  |  |
| 19 | Контрастный душ. Обливания на свежем воздухе. Люди - “моржи”. | Мозговой штурм |  |  |
| **Информация (2ч.)** | | | | |
| 20 | Ненужные тебе лекарства. | Мини лекция |  |  |
| 21 | Нужные тебе лекарства. | Мозговой штурм |  |  |
| **Активный отдых. (3 ч.)** | | | | |
| 22 | Активный отдых. Прогулки и игры на свежем воздухе. Походы. | Мозговой штурм |  |  |
| 23 | Занятия физкультурой. Спорт в нашей жизни. | Групповая дискуссия |  |  |
| 24 | Спортивные секции. Занятия на тренажёрах. | Групповая дискуссия |  |  |
| **Пассивное курение (1 ч.)** | | | | |
| 25 | Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор. | Просмотр фильма |  |  |
| **Гимнастика для снятия усталости и напряжения. (4 ч.)** | | | | |
| 26 | Напряжение глаз | Мини лекция |  |  |
| 27 | Усталость шеи, позвоночника. | Мозговой штурм |  |  |
| 28 | Физкультминутки. | Практическое занятие |  |  |
| 29 | Комплексы упражнений для релаксации. | Практическое занятие |  |  |
| **Пост-тест (2 ч.)** | | | | |
| 30 | Повторение изученного за год. | Групповая дискуссия |  |  |
| 31 | Пост-тест | тестирование |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тематическое планирование по программе 2 класс ( 34 ч)** | | | |
| Дата | № | Тема урока | Планируемые результаты |
|  | 1 | Вводный урок «Что такое полезные привычки?» | исследование уровня информированности о проблеме употребления ПАВ |
|  | 2 | Опрос учащихся. Пре-тест | исследовать уровень информированности о проблеме употребления ПАВ |
|  | 3- 4 | Тренинги, упражнения-энергизаторы | Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом |
|  | 5-6 | Вкусы и увлечения | показать разнообразие вкусов и увлечений |
|  | 7 | Тренинг " Вкусы и увлечения " | показать разнообразие вкусов и увлечений |
|  | 8-9 | Учусь находить новых друзей и интересные занятия | показать, что у одноклассников можно многому научиться |
|  | 10 | Тренинг «Учусь находить новых друзей и интересные занятия» | Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом |
|  | 11-12 | О чем говорят выразительные движения | познакомить с выразительными движениями как невербальными средствами общения |
|  | 13 | Тренинг " О чем говорят выразительные движения" | способы невербального общения |
|  | 14 | Тренинги, упражнения-энергизаторы | Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом |
|  | 15-16 | Учусь понимать людей | показать, что эффективное общение предполагает совпадение вербальных и невербальных компонентов общения |
|  | 17 | Тренинг "Учусь понимать людей" | способы эффективного общения |
|  | 18-19 | Опасные и безопасные ситуации | обсудить опасные и безопасные ситуации |
|  | 20 | Тренинги, упражнения-энергизаторы | Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом |
|  | 21-22 | Учусь принимать решения в опасных ситуациях | способствовать рациональному принятию решений |
|  | 23 | Тренинги, упражнения-энергизаторы | Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом |
|  | 24-25 | Реклама табака и алкоголя | познакомить с рекламными приемами |
|  | 26 | Тренинги, упражнения-энергизаторы | Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом |
|  | 27-28 | Правда об алкоголе | рассказать о действии алкоголя на организм |
|  | 29 | Тренинги, упражнения-энергизаторы | Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом |
|  | 30 | Опрос учащихся. Пост-тест | исследовать уровень информированности о проблеме употребления ПАВ |
|  | 31 | Диагностирование учащихся. | исследование эмоционального возбуждения |
|  | 32 | Диагностирование учащихся. | исследование ценностных ориентаций |
|  | 33 | Диагностирование учащихся. | исследование уровня самооценки |
|  | 34 | Итоговое занятие. Игра " Пойми меня" | обобщение, подведение итогов |
|  |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Форма проведения** | **Дата** | **Корректировка** |
| **Положительный образ Я. (2 ч.)** | | | | |
| 1 | Мой характер. | Мозговой штурм |  |  |
| 2 | Учусь оценивать себя сам. | Групповая дискуссия |  |  |
| **Понятие о полезных привычках. (1 ч.)** | | | | |
| 3 | Термин «полезная привычка». Влияние полезных привычек на здоровье человека. | Групповая дискуссия. |  |  |
| **Умение общаться (14 ч.)** | | | | |
| 4 | Учусь взаимодействовать. | Мини-лекция |  |  |
| 5 | Учусь настаивать на своём. | Групповая дискуссия. |  |  |
| 6 | Общение. | Беседа |  |  |
| 7 | Щедрость. | Мини-лекция |  |  |
| 8 | Пунктуальность. Правдивость. | Беседа |  |  |
| 9 | Такт. Волшебные слова. | Драматические представления |  |  |
| 10 | Доброе отношение к окружающим. | Групповая дискуссия. |  |  |
| 11 | Любовь к животным. | Беседа |  |  |
| 12 | Справедливость. | Драматические представления |  |  |
| 13 | Умение дружить. | Мини-лекция |  |  |
| 14 | Взаимопонимание. | Беседа |  |  |
| 15 | Работа в группах. | Мини-лекция |  |  |
| 16 | Поведение в общественных местах. | Групповая дискуссия. |  |  |
| 17 | Разговор по телефону. | Драматические представления |  |  |
| **Принятие решений (2 ч.)** | | | | |
| 18 | Я становлюсь увереннее. | Беседа |  |  |
| 19 | Когда на меня оказывают давление. | Групповая дискуссия. |  |  |
| **Бережное отношение к природе (2 ч.)** | | | | |
| 20 | Природа в опасности. Значение экологии в современной жизни человека. | Групповая дискуссия. |  |  |
| 21 | Правила поведения в природе. Бережное отношение и любовь к природе. Помощь природе. | Групповая дискуссия. |  |  |
| **Информация (2 ч.)** | | | | |
| 22 | Курение. | Мини-лекция |  |  |
| 23 | Вред курения. | Мини-лекция |  |  |
| **Соблюдение правил дорожного движения (3 ч.)** | | | | |
| 24 | Правила дорожного движения. Причины дорожно-транспортных происшествий. | Беседа |  |  |
| 25 | Виновники дорожно-транспортных происшествий. Правила перехода улиц и дорог. | Мозговой штурм |  |  |
| 26 | Сигналы светофора и регулировщика. Дорожная грамота. Отряды ЮИД – помощники ГАИ. | Мозговой штурм |  |  |
| **Проведение досуга (4 ч.)** | | | | |
| 27 | Хобби. Увлечение. Коллекционирование. Развитие познавательных интересов. | Беседа |  |  |
| 28 | Общение. Игра. Правила игры. Уважение к соперникам. | Групповая дискуссия. |  |  |
| 29 | Подвижные игры на свежем воздухе: «Третий лишний», «Колечко», «Прятки», «Съедобное-несъедобное». | Групповая дискуссия. |  |  |
| 30 | Игры в помещении: «Кошки-мышки», «Ручеёк», «Золотые ворота». | Групповая дискуссия. |  |  |
| **Пост-тест (2 ч.)** | | | | |
| 31 | Обобщение изученного материала. | Мозговой штурм |  |  |
| 32 | Пост-тест | Тест |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Форма проведения** | **Дата** | **Корректировка** |
| **Положительный образ Я. (2 ч.)** | | | | |
| 1 | Самоуважение. | Мозговой штурм |  |  |
| 2 | Привычки. | Групповая дискуссия |  |  |
| **Общение (2 ч.)** | | | | |
| 3 | Дружба. | Мозговой штурм |  |  |
| 4 | Правила поведения в обществе. | Групповая дискуссия |  |  |
| **Использование грубых слов (2 ч.)** | | | | |
| 5 | Грубые слова. Клички. | Групповая дискуссия |  |  |
| 6 | Использование ненормативной лексики. | Беседа |  |  |
| **Понятие о вредных привычках (3 ч.)** | | | | |
| 7 | Непослушание. | Групповая дискуссия |  |  |
| 8 | Неуважение к людям. | Беседа |  |  |
| 9 | Обман. | Мини лекция |  |  |
| **Воровство (2 ч.)** | | | | |
| 10 | Воровство. | Мини лекция |  |  |
| 11 | Уголовная ответственность. | Презентация |  |  |
| **Принятие решений (2 ч.)** | | | | |
| 12 | Учусь сопротивляться давлению. | Групповая дискуссия |  |  |
| 13 | Учусь говорить “нет” | Групповая дискуссия |  |  |
| **Курение (4 ч.)** | | | | |
| 14 | Табакокурение. | Мини лекция |  |  |
| 15 | Вещество - никотин. | Презентация |  |  |
| 16 | Заболевания курильщиков (кариес, рак органов дыхания). | Групповая дискуссия |  |  |
| 17 | Пассивные курильщики. Профилактика и борьба с курением. | Групповая дискуссия |  |  |
| **Алкоголизм (5 ч.)** | | | | |
| 18 | Алкоголизм. | Презентация |  |  |
| 19 | Злоупотребление алкоголем. | Групповая дискуссия |  |  |
| 20 | Алкогольное отравление. Галлюцинации. | Мини лекция |  |  |
| 21 | Асоциальное поведение. | Мини лекция |  |  |
| 22 | Разрушение внутренних органов. | Просмотр фильма |  |  |
| **Наркомания (4 ч.)** | | | | |
| 23 | Наркотики. Наркотическая зависимость. | Презентация |  |  |
| 24 | Личностные изменения человека. Заболевания наркоманов: гепатит. | Мозговой штурм |  |  |
| 25 | Токсикомания. Галлюцинации. | Групповая дискуссия |  |  |
| 26 | Наркологический диспансер. Группы психологической поддержки. | Мозговой штурм |  |  |
| **Бродяжничество (3 ч.)** | | | | |
| 27 | Бродяжничество. | Мини лекция |  |  |
| 28 | Болезни кожи, паразиты. | Просмотр фильма |  |  |
| 29 | Попрошайничество. | беседа |  |  |
| **Пост-тест (3ч.)** | | | | |
| 30 | Обобщение изученного материала. | Мозговой штурм |  |  |
| 31 | Обобщение изученного материала. | Мозговой штурм |  |  |
| 32 | Пост-тест. | тест |  |  |