

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края
Управление образования администрации Ачинского района
МБОУ «Малиновская СШ»

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

 /В.П.Егорова


Протокол № 1

«30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

МБОУ «Малиновская СШ»

 / О.А.Романова

«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора

МБОУ «Малиновская СШ»

 / Е.В.Анохина

«30» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Жизненные навыки»

для обучающихся 6 классов

Соломиной Анастасии Алексеевны

п. Малиновка, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Жизненные навыки» для 6 класса составлена на основе:

- Федерального государственного стандарта основного общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897) (с изменениями 31 декабря 2015 года);

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Основная цель программы — развитие эмоционального интеллекта, формирование умения младших школьников адекватно взаимодействовать со сверстниками, учителями и родителями.

Для достижения цели в ходе реализации программы необходимо решить следующие задачи:

- познакомить младших школьников с миром человеческих эмоций;
- развивать эмпатию, как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- формировать навыки самоанализа, адекватной самооценки;
- формировать умение учитывать позицию другого человека, его точку зрения;
- формировать понимание ценности отношений в жизни человека;
- развивать навыки конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- формировать умение работать в коллективе;
- воспитывать доброжелательное отношение к окружающим.

Содержание курса внеурочной деятельности «Жизненные навыки»

Раздел I. Заповеди здоровья (22 ч)

Этот раздел посвящен нравственному и физическому здоровью подростков.

Основная задача - формирование негативного отношения к деструктивным видам зависимостей, в частности табакокурению, наркомании, алкоголизму; формирование умения противостоять влиянию сверстников, строить здоровые дружеские отношения, преодолевать стрессы.

Раздел II. Конфликт по всем правилам (14 ч)

Этот раздел позволяет формировать и развивать навыки разрешения конфликтов у подростков. Основная задача формирование у подростков более осознанно восприятия конфликтных ситуаций. В безопасной ситуации тренинга предоставляется возможность опробовать различные роли и стратегии поведения в конфликте.

Подростками применяются как уже известные, так и новые стратегии поведения, например, сотрудничество – когда в выигрыше остаются две стороны, а проигравших нет. Разбираются возможные конфликтные ситуации, которые могут быть актуальны в жизни участников группы. Вместе осуществляется поиск стратегии поведения, нужных слов, способов существования в конфликте, закрепляются и отрабатываются необходимые навыки.

Раздел III. Преодоление трудных ситуаций (16 ч)

В этот раздел включены игры и упражнения, которые позволяют сформировать навыки эффективного общения и совместной деятельности. Основная задача – предоставление ребятам возможность на своем опыте испытать, как возникает непонимание между партнерами по

общению, увидеть своими глазами, как искажается информация.

Подростки учатся понимать, какие барьеры в общении возникают, как можно с ними справиться, кто может быть ответственным за непонимание, возникающее между участниками общения. Ребята учатся прислушиваться к себе, к другому и получают опыт невербального взаимодействия. От общения с партнером переходим к общению в группе.

Раздел IV. Ценности жизни (16 ч)

Этот раздел позволяет развивать интерес к психологическим переживаниям других людей и к своим собственным, рассматривать вопрос о том, что по-настоящему ценно в жизни и как относиться к людям с другими ценностями. Основная задача – предоставление возможности более глубоко понять себя, разобраться в своих чувствах, настроениях, мнениях, отношениях.

Жизнь подростка заполнена содержательными отношениями, интересами, переживаниями. В подростковом возрасте начинает устанавливаться определенный круг интересов, который постепенно приобретает известную устойчивость. Этот круг интересов является психологической базой ценностных ориентации подростка. В этом возрасте происходит переключение интересов с частного и конкретного на отвлеченное и общее, наблюдается рост интереса к вопросам мировоззрения, религии, морали и эстетики.

Планируемые результаты освоения учащимися программы

Личностными результатами изучения курса являются:

- овладение навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- умение делать выбор, опираясь на общие для всех простые правила поведения;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- умение справляться с трудными ситуациями в общении с людьми;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- осознание ценности жизни во всех её проявлениях.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью психолога;
- учиться высказывать свое мнение;

- овладение навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку других людей;
- умение справляться с эмоциями;
- умение быть способным к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.

Познавательные УУД:

- умение добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от психолога;
- умение перерабатывать полученную информацию: делать выводы, структурировать знания;
- рассуждение, построение логических умозаключений;
- моделирование ситуаций с помощью ведущего;
- сравнение предметов, объектов: нахождение общего и различий;
- группирование объектов на основе существенных признаков;
- самостоятельное формулирование проблемы;
- самостоятельное нахождение способов решения проблемы;
- осуществление рефлексии способов и условий действия;
- осуществление анализа сложившейся игровой ситуации;
- осуществление контроля и оценки процесса и результатов деятельности.

Коммуникативные УУД:

- умение слушать и слышать других людей;
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- умение отстаивать свою позицию в коллективе, противостоять давлению сверстников;
- умение задавать вопросы;
- умение совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- умение находить альтернативные способы разрешения конфликта.

Предметные результаты освоения курса

В ходе реализации курса внеурочной деятельности «Жизненные навыки» обучающийся научится:

- способам решения своих проблем;
- приемам концентрации внимания;
- решать поставленные задачи;
- правильно употреблять полученные знания;
- самостоятельно принимать решения, делать выводы;
- использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для решения задач.

Умение работать с информацией

- умение находить главные тезисы в источнике информации;

- умение делать выводы из полученной информации;
- обучение поиску и локализации информации, фиксированию информации, презентации полученных результатов, подведению итогов.

Умение участвовать в совместной деятельности

- вооружить детей средствами внутригруппового общения: научить работать по правилам, действовать в рамках заданной роли, коммуникативным навыкам (вербальным и невербальным);
- научить бесконфликтному общению; межличностному взаимодействию, куда входит деловое общение на равных с определением способов эффективного достижения результатов деятельности.

Календарно – тематический план

№	Кол-во часов	Тема	Дата
Раздел 1. Заповеди здоровья			
1-2	2	Вводное занятие. Знакомство с курсом.	07.09.
3-4	2	Здоровый образ жизни. Практическая работа «Карта моего здоровья».	14.09.
5-6	2	Вредные привычки и зависимости. «Учитесь властвовать собой».	21.09.
7-8	2	Компьютер: друг или враг?	28.09.
9-10	2	Настроение и здоровье. «Радуга моего настроения».	05.10.
11-12	2	Позитивные установки.	12.10.
13-14	2	Что вы знаете о курении. Права некурящих.	19.10.
15-16	2	Если не курение, то что? Антитабачная викторина.	26.10.
17-18	2	Суд над сигаретой.	09.11.
19-20	2	Как преодолеть давление сверстников?	16.11.
21-22	2	Как преодолеть давление сверстников? Сейчас в моде здоровый образ жизни.	23.11.
Раздел 2. Конфликт по всем правилам.			

23-24	2	Влияние конфликта на здоровье человека.	30.11.
25-26	2	Конфликт: сущность, последствия, стадии. Обсуждение ситуаций.	07.12.
27-28	2	Типы и модели поведения в конфликте.	14.12.
29-30	2	Стратегии поведения в конфликте.	21.12.
31-32	2	Причины коммуникативных конфликтов.	28.12.
33-34	2	Разрешение конфликтов. Практикум: решение стандартных конфликтных ситуаций.	
35-36	2	Победи конфликт!	
Раздел 3. Преодоление трудных ситуаций.			
37-38	2	Поведение в нестандартных ситуациях.	
39-40	2	Преодоление школьных стрессов. Практическая работа «Экзамен».	
41-42	2	Стресс и способы борьбы с ним. Диагностика устойчивости к стрессу.	
43-44	2	Уверенное поведение. Практическая работа.	
45-46	2	Умение принимать критику. Практическая работа «Вопросы-ответы».	
47-48	2	Отстаиваем собственное мнение. Упражнение «Убеди меня».	
49-50	2	Лидер и его команда. Игра «Выборы царя зверей».	
Раздел 4. Ценности жизни.			
51-52	2	Ценностные ориентации. Заполнение опросника М. Рокича.	
53-54	2	Цена и ценность. Упражнение «Аукцион».	
55-56	2	Иерархия ценностей. Практическая работа.	
57-58	2	Дружба как ценность. Упражнение «Письмо другу».	
59-60	2	Принятие, толерантное отношение.	
61-62	2	Свобода и ответственность.	
63-64	2	Семейные ценности. Обсуждение семейных традиций.	
65-66	2	Традиции и обычаи нашей страны.	
67-68	2	Наше жизненное кредо. Составление послания потомкам. Заключительное занятие.	

Материально-техническое обеспечение программы

- 1.Кривцова С.В. «Жизненные навыки» (уроки психологии в средней школе 5-6). - М.: «Генезис», 2012 г., 336 с.
- 2.Микляева А.В. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003г.
- 3.Микляева А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003г.
- 4.Петровский А.В. Что мы знаем и чего не знаем о себе? М., 1988г.
- 5.Рогов Е.И. Психология познания. М., 1998г.
- 6.Селевко Г.К. Самосовершенствование личности: Методическое пособие по преподаванию курса. М.: Народное образование, 2000г.
- 7.Селевко Г.К.:учебное пособие «Познай себя». – Изд. 2-е. – М.: Народное образование, 2005г. – Серия «Самосовершенствование личности.
- 8.Соина О.С. Этика самосовершенствования. М., 1990г
- 9.Фридман Л.М., Кулагина Н.Ю. Психологический справочник учителя. М., 1991г.
- 10.Хухлаева О.В. Тропинка к своему «Я»: уроки психологии в средней школе (5-6). - М.: «Генезис», 2005г.

Мониторинг освоения программы внеурочной деятельности

Ролевая игра «Суд над сигаретой»

Цели:

- расширение знаний о вреде курения.
- воспитание у учащихся ответственности за своё здоровье, устойчивого негативного отношения к курению.
- развитие умения отстаивать свою точку зрения; видеть главное в рассуждениях оппонентов.
- сплочение детского коллектива.
- развитие умения выступать перед аудиторией своих сверстников.

Задачи:

- учащиеся смогут научиться видеть различные, противоположные стороны одной и той же проблемы;
- учащиеся смогут получить дополнительные знания;

-учащиеся смогут развивать навыки участия в дискуссии, сотрудничества в достижении поставленной цели;

-учащиеся смогут формировать толерантное отношение к другим мнениям.

План:

- 1.Организационный момент. Вводное слово учителя.
- 2.Основная часть: деловая игра «Суд над сигаретой».
- 3.Проверка домашнего задания: реклама плакатов по тематике урока.
- 4.Подведение итогов.

Действующие лица:

Судья – Правдолюбов;

Прокурор – господин Заседаев;

Обвинитель – госпожа Обидчикова;

Адвокат – господин Защищайкин;

Подсудимая – Сигарета;

Пострадавший – господин Дохляков;

свидетели:

-участковый врач – г-жа Градусникова;

-педиатр – г-жа Ползункова;

-эколог – г-н Зеленов;

-психолог – г-жа Ясновидящая;

-начальник пожарной станции – г-н Несгораев;

Секретарь;

Ведущий;

Народные заседатели.

Действие происходит в зале суда. На доске плакат:

«Человек имеет право на охрану своего здоровья, в том числе, право защищать его от тех, кто вольно или невольно покушается на него».

Ведущий: Дорогие ребята, сегодня Вы присутствуете на необычном судебном заседании. В преступлениях всех времен и народов обвиняется сигарета.

Секретарь: Встать, суд идет! (входит судья)

Секретарь: Прошу садиться.

Судья: Сегодня слушается дело о преднамеренном покушении на жизнь человека. Подсудимая – всеми известная сигарета. Введите подсудимую!

(Вводят сигарету)

Прокурор: Слово для обвинения предоставляется госпоже Обидчиковой (следователю).

Следователь: Уважаемый суд! Вы сегодня выслушаете множество свидетельств, и я хотела бы, чтобы вы были внимательны ко всем, чтобы вынести справедливое решение. Мы имеем дело с очень коварной преступницей. Она умна, красива, хитра. В первую очередь, я хотела бы, чтобы вы выслушали потерпевшего.

Судья: Слово предоставляется потерпевшему, господину Дохлякову. Господин Дохляков, ставлю Вас в известность, что Вы должны говорить правду и только правду.

Потерпевший: Я познакомился с ней (показывает на сигарету), когда учился в 5 классе. Конечно, я много слышал о ней и раньше: хорошее, больше даже плохого. Я человек не очень решительный и у меня мало друзей. Оказавшись в новом классе, мне так хотелось, чтобы на меня обратили внимание. Тут-то меня и познакомили с обвиняемой.

Первую встречу с ней я запомнил на всю жизнь. Конечно, на вид она оказалась намного приятнее, чем на вкус. После первой сигареты у меня болела голова, меня тошнило, я задыхался от кашля. Но я не хотел выглядеть слабаком перед теми, кто с ней меня познакомил. А потом увидел, что меня с ней все замечают. Скоро я привык к ней и без нее чувствовал себя неуверенно.

Мне стало труднее запоминать уроки, школу я закончил на одни «3», хотя до курения учился хорошо. Но это не главное. У меня сейчас ужасные боли рук и ног. Когда я обратился к врачу, мне сказали, что виновница – она, сигарета.

Судья: Госпожа следователь, готовы свидетели обвинения?

Следователь: Я хочу представить вам лечащего врача пострадавшего, госпожу Градусникову.

Участковый врач: Я – лечащий врач потерпевшего. Могу с уверенностью сказать, что виновницей всех бед моего больного является сигарета. В народе табак называют черной травой не зря. Химиками уже доказано, что при курении образуется более 6 тыс. веществ. 30 из них – смертельные яды. Человек, выкуривающий пачку сигарет в день, получает такую же дозу радиации, как если бы ему сделали 200 рентгеновских снимков. При курении распадается большинство витаминов, без которых человек теряет здоровье. Табачный дым – враг иммунитета, поэтому курящие чаще болеют инфекционными заболеваниями. А знаете ли вы,

что 95% больных раком легких – курящие, также 96% больных раком гортани и 90% - полости рта. В 12 раз чаще, чем у некурящих встречается у людей с сигаретой инфаркт, в 10 раз чаще – язва желудка. Я могла бы продолжить и дальше этот список. Хочу объяснить, почему у пострадавшего болят ноги. Никотин, содержащийся в сигарете, суживает сосуды и ухудшается питание клеток. Поэтому задерживается рост, ухудшается память, развивается, как у этого больного, болезнь сухая гангрена. Иногда, даже относительно молодые люди теряют так руки и ноги.

Судья: Приглашается следующий свидетель, детский врач, госпожа Ползункова.

Педиатр: Как уже меня здесь представили, я – детский участковый врач. Ко мне на прием приходят родители с детьми в возрасте от рождения до 14 лет. Особенно часто болеют дети курящих родителей. Они ведь и рождаются слабыми, с маленьким весом, часто не доносятся, ведь у курящей матери никотин суживает сосуды и плод получает недостаточное количество питания. Особенно у плода страдает мозг. Поэтому часто дети курящих родителей стоят на учете у невропатолога, страдают психическими нарушениями. У этих детей чаще встречаются врожденные пороки сердца. Изменяются и наследственные свойства ребенка, ведь в табачном дыме содержатся радиоактивные вещества.

Судья: Чем ответит на эти обвинения защита? Пожалуйста, господин адвокат.

Адвокат: Уважаемый суд! Выступая в защиту этой бедной иностранки (да, да иностранки, ведь табак был завезен в Европу Христофором Колумбом из Америки, а Петр I, полагая курение табака признаком западной цивилизации, отметил в 1697 г. запрет на табак), так вот что я хочу сказать:

В старинной книге «Общая история индейцев», датированной 1536 годом, губернатор Сан-Доминго описывает применение табака индейцами при бессоннице, для уменьшения боли, притупления голода и жажды.

Следователь: Ваша светлость! Не забудьте отметить, что в той же книге описывается применение листьев табака для уничтожения врагов.

Судья: Прошу обвинителя не перебивать. Продолжайте, господин адвокат.

Адвокат: Я хотел бы заметить, что только в одних США доходы от табачного бизнеса составляют более 25 млрд. долларов в год. В табачном бизнесе занято 200 тыс. рабочих и служащих, 600 тыс. фермерских семей, 5 млн. предпринимателей. И это только в одной стране. Что случится с этими семьями, если мы осудим сигарету? Я предлагаю нашего

пострадавшего посчитать жертвой незнания. Курение – одно из неизбежных слабостей человека, его личное дело. Стоит ли за это судить сигарету?

Следователь: Я прошу суд учесть, что адвокат пытается ввести суд в заблуждение, скрывая очевидные факты. Экономические потери, связанные с курением, с учетом только ухудшения здоровья населения, превышают в 2 раза все доходы от табачного бизнеса. А посмотрите, как она одета, какова обертка, мало какой из продуктов питания сравнится с тем, как эту красавицу продают. На ее рекламу затрачиваются миллиарды долларов! У нас есть еще свидетели. Послушайте господина Зеленова и сделайте вывод, насколько курение – личное дело, как хочет представить господин адвокат.

Эколог: Тут много говорилось о здоровье человека. Но мы должны помнить, что человек – часть природы. На его здоровье, даже настроение оказывает влияние окружение. Я не могу не заметить, что сигарета отравляет окружающую среду. Уже доказано, что табачный дым превосходит токсичностью автомобильный в 4,5 раз. По вине 1 курящего страдают не меньше 3-х некурящих. От одной выкуренной сигареты в комнате воздух ухудшается в 20 раз. Один курильщик, выкуривающий в день 1 пачку сигарет, сжигает бумагу, которой хватило бы на издание книги в 300 страниц. В России 400 тыс. га лучших земель отведены под табак (сравните, на чай 80,7 га). А сколько окурков в каждом городе?

Судья: Есть ли у Вас еще свидетели?

Обвинитель: Следующий наш свидетель начальник пожарной станции генерал Несгораев. Слушаем Вас, господин генерал.

Пожарник: Все конечно знают, что вред народному хозяйству наносят пожары. Только у нас в Санкт-Петербурге за 2018 год зарегистрирован 2731 пожар. Причиной многих из них явились курящие люди, брошенные окурки. Статистика показывает, что больше половины местных пожаров возникает из-за непотушенных сигарет. Часто такие пожары приходится тушить недели. Тысячелетний лес сгорает по вине сигареты за считанные минуты. Я хотел бы, чтобы суд учел эти факты.

Судья: У нас складывается общее мнение относительно курения. Но как же сигарета попадает в рот. Не сам ли пострадавший в этом виноват?

Обвинитель: У нас есть последний свидетель психолог Ясновидящая. Она лучше ответит на этот вопрос.

Психолог: Хочу начать с того, что, по мнению психиатров «люди курят не потому, что хотят курить, а потому, что не могут перестать». Ведь никотин, содержащийся в табачном дыме, -

наркотик. Так отчего же люди начинают курить? Дело в том, что у сигареты, при всем ее вреде, есть социальная функция. К примеру, обратили бы вы внимание на молодого человека, который в ожидании подруги курит один на улице? Многие не замечая, прошли бы мимо. А если бы он был без сигареты? А посмотрите на рекламу сигарет: сигарета в руках изысканно одетых мужчин и женщин в роскошных автомобилях! А вот невольная реклама: в самый трудный момент герои фильма щелкают зажигалкой. А если у подростка проблемы с общением, стремление «быть как все»? Чаще всего к сигарете приобщаются дети, которые считают себя в чем-то ущербными, сами того не подозревая. Они хотят подняться в глазах окружающих и в сигарете находят самый легкий способ, как наш пострадавший. Подросток еще не понимает, что сигарета в зубах – преимущество в глазах только таких же слабых, как и он, сверстников. Мы, психологи, утверждаем, что лучший способ избавиться от курения – не брать сигарету в руки вовсе. Она хитра и коварна.

Судья: Обвиняемая, что вы можете сказать в свое оправдание?

Сигарета: Уважаемый суд! Милые дамы и господа! Обращаюсь к вам с просьбой о помиловании. Конечно, я не могу отрицать множество обвинений, но при вынесении приговора прошу учесть, что сам человек выбирает, курить или не курить. Пожалейте меня, избавьте от пожизненного заключения.

Голосование

Судья: Суд удаляется на совещание.

Ведущий: Пока суд совещается, у нас есть возможность выступить с плакатами.

Секретарь: Встать, суд идет!

Судья: Прослушав дело, суд признал сигарету виновной:

- в преднамеренном покушении на жизнь и здоровье человека, его будущее;
- в посягательстве на право человека жить в чистой окружающей среде;
- в создании пожароопасной обстановки.

Суд приговорил к высылке сигареты из школы. Суд благодарит всех присутствующих за оказанную помощь в рассмотрении дела.

Подведение итогов игры. Рефлексия.