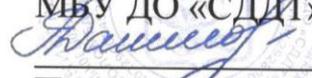


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
«ГОРОД АРХАНГЕЛЬСК»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД АРХАНГЕЛЬСК»  
"СОЛОМБАЛЬСКИЙ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА"

ПРИНЯТО  
Педагогическим Советом  
Протокол № 4  
«21» декабря 2022

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБУ ДО «СДИТ»  
  
А.Б. Данилова  
Приказ № 328 от  
«21» декабря 2022

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Скажи вредным привычкам - НЕТ»  
Естественнонаучной направленности**

**Возраст учащихся: 11-15 лет  
Срок реализации программы: 1 год**

**Автор-составитель:  
Басавин Даниил Владимирович  
методист**

**Архангельск  
2022**

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |   |              |
|--|---|--------------|
| <b>1. Информационная карта</b>                           |   | <b>3-4</b>   |
| <b>2. Комплекс основных характеристик образования</b>    |   | <b>5-12</b>  |
| 2.1  | Пояснительная записка                                 | 5-9          |
| 2.2  | Учебный план  | 10           |
| 2.3  | Учебно-тематический план                              | 10           |
| 2.4  | Содержание программы                                  | 11           |
| 2.5  | Планируемые результаты и формы их проверки            | 12           |
| <b>3. Комплекс организационно-педагогических условий</b> |   | <b>13-24</b> |
| 3.1  | Календарный учебный график                            | 13           |
| 3.2  | Формы аттестации и оценка образовательных результатов | 14-16        |
| 3.3  | Оценочные материалы                                   | 17           |
| 3.4  | Методическое обеспечение программы                    | 18-21        |
| 3.5  | Условия реализации программы                          | 22           |
| 3.6  | Список информационных источников                      | 23-24        |

## 1. ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

|    |   |  |
|----|---|--|
| 1  | Наименование программы (услуги)   | Образовательная программа (Реализация дополнительных общеразвивающих программ (ББ52))        |
| 2  | Полное наименование образовательной программы, в рамках которой реализуется данная программа (услуга)   | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Скажи вредным привычкам - НЕТ» |
| 3  | Год разработки  | 2022   |
| 4  | Вид деятельности по программе   | Профилактика борьбы с вредными привычками  |
| 5  | Направленность дополнительного образования  | Естественнонаучная   |
| 6  | Аннотация (краткое описание содержания и иная информация, необходимая для заказчиков и получателей образовательных услуг)   | Программа направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся  |
| 7  | Указание на уровень сложности содержания программы (стартовый (ознакомительный), базовый, продвинутый (углублённый))  | Ознакомительный уровень  |
| 7  | Место реализации программы (фактический адрес оказания услуги; при реализации программы в сетевой форме в разных местах указываются все адреса)                               | МБУ ДО «СДДТ»<br>Адрес: Архангельская область, г. Архангельск, 1-й Банный пер., д. 2         |
| 9  | Возрастная категория учащихся (адресат программы)   | 11-15 лет  |
| 10 | Указание на необходимость медицинского заключения об отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта (для программ физкультурно-спортивной направленности) | Медицинского заключения не требуется   |
| 11 | Указание на адаптированность программы для учащихся с ОВЗ (включая указание на вид ограничений)   | Без адаптации  |
| 12 | Нормативный срок освоения программы (продолжительность обучения)  | 5 часа   |
| 13 | Режим занятий, продолжительность каждого занятия  | 1 час в неделю, 5 часа в месяц (четверть, год по согласованию)                               |
| 14 | Сведения о педагогических работниках,   | Ильиных Оксана Юрьевна   |

|    |   |   |
|----|---|---|
|    | реализующих программу (Фамилия имя отчество, квалификационная категория, образование, регалии)  | педагог дополнительного образования   |
| 15 | Форма обучения по программе (очная, заочная, очно-заочная)  | Очная форма   |
| 16 | Объем программы общий и отдельно по формам обучения (очная/заочная), по использованию дистанционных технологий (с использованием/ без использования), по использованию сетевой формы (с использованием/ без использования), формам организации образовательной деятельности (групповая/ индивидуальная) | Объём - 5 академических часов;<br>Очная форма – 5 академических часов.<br>С использованием дистанционных технологий.<br>С использованием сетевой формы<br>Групповая форма организации деятельности - 5 академических часов. |
| 17 | Минимальное максимальное число детей, учащихся в одной группе   | Минимальное – 10 чел.<br>Максимальное – 15 человек  |

## **2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ**

### **2.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Скажи вредным привычкам - НЕТ» (далее – программа) имеет естественнонаучную направленность.

Сохранение жизни и здоровья детей — одна из основных целей и смысл существования современного общества. Конвенция о правах ребенка закрепляет право каждого ребенка на жизнь и обязывает государство обеспечивать «в максимально возможной степени выживание и здоровое развитие ребенка».

Однако, несмотря на положительные тенденции в развитии общества, понимаем, что подрастающее поколение находится в трудной социально – психологической ситуации. В значительной мере разрушены прежние устаревшие стереотипы поведения, нормативные и ценностные ориентации. Школьники утрачивают смысл происходящего и зачастую не имеют определенных жизненных навыков, которые позволили бы сохранить свою индивидуальность и сформировать здоровый эффективный жизненный стиль. Дети, находящиеся под воздействием хронических, непрерывно возрастающих интенсивных стрессовых ситуаций, не готовы к их преодолению и страдают от возможных негативных последствий. Это способствует поиску средств, помогающих уходить от тягостных переживаний. Как пример – наркотизация, подростков позволяющая спрятаться от действительности; различные виды злоупотреблений психоактивными веществами и алкоголем: повышение количества правонарушений. Среди школьников усилился нигилизм, демонстративное и вызывающее отношение по отношению к взрослым поведение, чаще и в крайних формах стали проявляться жестокость и агрессивность. Возрастают темпы роста правонарушений и преступлений среди детей.

Подростковый возраст, который характеризуется бурными процессами физического развития, полового созревания и формирования личности. Подросток начинает осознавать себя личностью, сравнивая себя с окружающими, сверстниками, что стимулирует его к самовоспитанию. В это время формируется и даже может резко измениться его характер. Подросткам нравятся острые ощущения, они любопытны, не могут прогнозировать, стремятся к независимости, стремятся познать новые чувства, исследовать свой внутренний мир и для этого могут прибегнуть к употреблению психоактивных веществ. Наркотические вещества могут использоваться ими как способы ухода от тяжелых проблем во взаимоотношениях, и для снятия коммуникативных барьеров. Для подростков наиболее значимы отношения в группе сверстников и ради того,

чтобы быть принятыми группой, они готовы на опасное поведение, рискуя своим здоровьем.

Данная программа направлена, прежде всего на профилактическое воздействие обучающихся.

**Возможность использования программы в других образовательных системах.** Данная программа может быть использована как часть воспитательной программы образовательной организации, как направление воспитательной программы класса, как программа внеурочной деятельности, как дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в лагерях с дневным пребыванием детей, стационарных загородных лагерях и др.

**Цель программы:** формирование культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся, формирования негативных ценностей и мотивов употребления алкоголя, табака и курительных приборов.

**Задачи:**

***Образовательные:***

формировать у обучающихся умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения;

формировать необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

формировать установку на здоровый и безопасный образ жизни;

формировать знания по борьбе с вредными привычками;

учить использовать полученные знания в повседневной жизни.

***Развивающие:***

развивать рефлексия — способность осознавать и оценивать свои мысли и действия, соотносить результат своей деятельности и деятельности товарищей.

развивать потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

***Воспитательные задачи:***

формирование правовой ответственности у учащихся;

формирование адекватной самооценки, объективного отношения ребёнка к себе и своему здоровью;

формирование отрицательного отношения к вредным привычкам

формирование умения работать в группе, коллективе.

**Отличительные особенности программы:**

- Программа «Скажи вредным привычкам - НЕТ» является

краткосрочной;

- Программа легко интегрируется в другие образовательные курсы, что позволяет «укладываться» в отведённое для занятий время и не перегружать детей;

- Программа предполагает проявление занятий с использованием дистанционных образовательных технологий в условиях введения карантина, невозможности посещения занятий по причине погодных явлений. Для этого подобраны соответствующие электронные ресурсы в сети Интернет, которые включают видео-уроки, теоретические сведения и т.д.

- Содержание программы может быть адаптировано для детей с ограниченными возможностями здоровья, детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

**Адресат программы, характеристика учащихся.** По программе могут обучаться дети в одновозрастных и разновозрастных группах в возрасте от 11 до 15 лет без специальной подготовки. Набор и формирование групп осуществляется без вступительных испытаний.

#### **Психолого-педагогические особенности обучающихся 11-15 лет**

Средний школьный возраст - переход от детства к юности, период «полурёбенка-полувзрослого». Возраст от 10-11 до 15 лет, что соответствует возрасту учащихся 5-8 классов.

У школьника подростка этот переход связан с включением его в доступные ему формы общественной жизни. Вместе с тем меняется и реальное место, которое ребенок занимает в повседневной жизни окружающих его взрослых, в жизни своей семьи. Теперь его физический силы, его знания и умения ставят его в некоторых случаях на равную ступень с взрослыми, а кое в чем он даже чувствует свое преимущество. Иногда он признанный «чинильщик» механизмов, иногда он оказывается главным домашним «комментатором» общественных событий.

В этом возрасте происходит бурный рост и развитие всего организма. Значительно возрастает сила мышц. А вот развитие внутренних органов происходит неравномерно, что приводит к различным нарушениям: учащение сердцебиения, учащенное дыхание. Характерная особенность подросткового возраста - половое созревание организма. Продолжается развитие нервной системы, мыслительной деятельности.

Мировоззрение, нравственные идеалы, система оценочных суждений, моральные принципы, которыми школьник руководствуется в своем поведении, еще не приобрели устойчивость, их легко разрушают мнения товарищей, противоречия жизни.

**Сроки и этапы реализации программы** – 4 часа, 1 раз в неделю (месяц, четверть) по согласованию с образовательной организацией – партнёром

**Объём программы:** 4 академических часа.

**Формы занятий:** *По количеству детей*, участвующих в занятии: индивидуальная, коллективная, групповая.

*По коммуникативному взаимодействию:* практикум, игра.

*По дидактической цели:* вводные занятия

**Режим занятий:**

1 раз в неделю (месяц, четверть) по 1 академических часа, 1 академический час – 45 мин.

**Планируемые результаты и форма их проверки:** см. раздел 2.5.

**Формы контроля и подведения итогов:** см. разделы 2.2, 2.3, 3.2, 3.3.

**Нормативно-правовое обоснование программы**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции).

2. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467).

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства РФ от 31.03.2022 № 678 – р).

4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196).

5. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816).

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование» от 18.11.2015.

7. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/06)

8. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28);

9. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 22)

10. Регламент независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ (Распоряжение министерства образования и науки Архангельской области от 06.02.2020 № 202).

11. Устав МБУ ДО «СДДТ»

12. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МБУ ДО «СДДТ».

13. Положение о системе единого ведения программно-методической документации педагогических работников

14. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

## 2.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № п/п   | Название раздела                                       | Всего часов |
|---|--|-------------|
| 1   | Вредные привычки. Особенности и описание               | 1           |
| 2   | Вредное питание и неправильный образ жизни             | 1           |
| 3   | Борьба с алкоголем                                     | 1           |
| 4   | Опасности курения и употребления наркотических веществ | 2           |
| <b>Итого часов по программе (объём программы)</b> |  | <b>5</b>    |

## 2.3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| №                                  | Разделы   | Количество часов |                |                | Формы аттестации\ контроля               |
|------------------------------------|---|------------------|----------------|----------------|--|
|                                    |   | Всего            | Теория         | Практика       |  |
| <b>1 модуль «Вредные привычки»</b> |   |                  |                |                |  |
| 1                                  | Вредные привычки. Особенности и описание.       | <b>1 ч</b>       | <b>30 мин</b>  | <b>15 мин</b>  | Беседа<br>Рассказ<br>Практическая работа |
| 2                                  | Вредное питание и неправильный образ жизни      | <b>1 ч</b>       | <b>20 мин</b>  | <b>25 мин</b>  | Беседа<br>Рассказ<br>Практическая работа |
| 3                                  | Борьба с алкоголем                              | <b>1 ч</b>       | <b>30 мин</b>  | <b>15 мин</b>  | Беседа<br>Рассказ<br>Практическая работа |
| 4                                  | Опасности курения табака и курительных приборов | <b>2 ч</b>       | <b>1 час</b>   | <b>1 час</b>   | Беседа<br>Рассказ<br>Практическая работа |
|                                    | <b>Итого</b>                                    | <b>5</b>         | <b>140 мин</b> | <b>105 мин</b> |  |

## 2.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**1 тема:** «Вредные привычки. Особенности и описание»

### Теория.

Что такое вредные привычки. Виды вредных привычек. Что такое зависимость. Перечень вредных привычек. Вредные привычки – термин, характеризующий такой образ жизни, при котором человек осознанно наносит вред своему здоровью, занимаясь определёнными вещами, приносящими приятные ощущения. Зачастую многим подобным зависимостям личность не придает серьезного значения, считая их проявлением собственной натуры.

### Практика.

Просмотр роликов о вредных привычках. Игра «Найди пару» вредные привычки, полезные привычки.

**2 тема:** «Вредное питание и неправильный образ жизни»

### Теория.

Что такое вредное питание. Вредные продукты. Белки, жиры, углеводы и другие питательные вещества. Что такое неправильный образ жизни, описание. Почему человек ведёт неправильный образ жизни. Физиологические и психологические особенности человека, выбравший вредный образ жизни.

### Практика.

Написание мини эссе о «Неправильном образе жизни». Создание плакатов о вреде неправильного питания.

**3 тема:** «Борьба с алкоголем»

### Теория.

Что такое алкоголь и алкоголизм. В чём заключается вредность алкоголя. Влияние алкоголя и психику, и здоровье человека. Алкогольное отравление, алкогольная горячка. История борьбы с алкоголизмом. Современные способы борьбы с алкоголем в мире.

### Практика.

Просмотр видеороликов борьбе с алкоголизмом.

**4 тема:** «Опасности курения табака и современных курительных приборов»

### Теория.

Что такое сигареты. Опасность курения для здоровья. Опасности современных курительных приборов. Виды курительных приборов.

### Практика.

Создание стенгазеты о вреде курения.

## **2.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ФОРМЫ ИХ ПРОВЕРКИ**

### **После изучения программы учащиеся будут знать:**

Информацию о сохранении и укреплении здоровья, формировании безопасного и ответственного поведения;

Информацию о знаниях, умениях и навыках по здоровому образу жизни;

Информацию по вредным привычкам и борьбе с ними;

Информацию о вреде различных веществ на организм человека;

### **После изучения программы учащиеся будут уметь:**

Правильно бороться с вредными привычками;

развивать рефлексия — способность осознавать и оценивать свои мысли и действия, соотносить результат своей деятельности и деятельности товарищей;

развивать потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

**Формы проверки: тестирование, беседы, практические работы.**

### 3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

#### 3.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| № п/п                              | Занятие   | Часы | Тема занятия  | Форма занятия           | Форма контроля/результат                 |
|------------------------------------|-----------|------|---|-------------------------|--|
| <b>1 модуль «Секреты здоровья»</b> |           |      |   |                         |  |
| 1                                  | Первое    | 1    | Вредные привычки. Особенности и описание.                   | Комбинированное занятие | Беседа<br>Рассказ<br>Практическая работа |
| 2                                  | Второе    | 1    | Вредное питание и неправильный образ жизни                  | Комбинированное занятие | Беседа<br>Рассказ<br>Практическая работа |
| 3                                  | Третье    | 1    | Борьба с алкоголем  | Комбинированное занятие | Беседа<br>Рассказ<br>Практическая работа |
| 4                                  | Четвёртое | 1    | Опасности курения табака и современных курительных приборов | Комбинированное занятие | Беседа<br>Рассказ<br>Практическая работа |
| 5                                  | Пятое     | 1    | Опасности курения табака и современных курительных приборов | Комбинированное занятие | Беседа<br>Рассказ<br>Практическая работа |

### 3.2. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Аттестация учащихся, занимающихся по программе «Скажи вредным привычкам - НЕТ», проводится в учебном году 1 раз: промежуточная по итогам изучения программы.

Сроки проведения аттестации: последнее занятие по программе.

Формы аттестации учащихся: практическая работа изготовление стенгазеты по вреде наркотиков.

Результаты аттестации заносятся в Протокол фиксации образовательных результатов освоения программы за год.

Система оценивания – безотметочная.

Согласно Положению «О формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся», а также с целью контроля и оценки достижений учащихся применяется методика определения результатов образовательной деятельности по Буйловой Л.Н. и Кленовой Н.В., модифицированная в МБУ ДО «СДДТ» и адаптированная конкретно к творческому объединению «Скажи вредным привычкам - НЕТ». Разработан инструментарий по модулям, а также система текущего контроля и протоколы фиксации результатов.

#### Система текущего контроля

Текущий контроль успеваемости учащихся по программе осуществляется по каждой изученной теме.

| Вид контроля | Сроки проведения контрольных мероприятий | Формы контроля  |
|--------------|--|---|
| Текущий      | На каждом занятии                        | -наблюдение за работой учащихся;<br>-фронтальный опрос;<br>-беседа;<br>-анализ творческой работы;<br>-викторина;<br>-участие в конкурсах;<br>- методика «Незаконченное предложение» |
| Итоговый     | В конце изучения каждого модуля          | -изготовление стенгазеты о вреде курения  |

Протокол фиксации образовательных результатов освоения программы за полугодие/ год

| №<br>п/п | ФИО | возраст | Теоретические знания |   |   | Владение специальной терминологией |   |   | Практические умения и навыки |   |   | Владение специальным оборудованием и оснащением |   |   | Творческие навыки |   |   | Результаты аттестации по итогам изучения программы |               |                     |  |
|----------|-----|---------|----------------------|---|---|------------------------------------|---|---|------------------------------|---|---|---|---|---|-------------------|---|---|--|---------------|---------------------|--|
|          |     |         | Н                    | С | В | Н                                  | С | В | Н                            | С | В | Н   | С | В | Н                 | С | В | Аттестован   | Не аттестован | Повторно аттестован |  |
| 1.       |     |         |                      |   |   |                                    |   |   |                              |   |   |   |   |   |                   |   |   |  |               |                     |  |
| 2.       |     |         |                      |   |   |                                    |   |   |                              |   |   |   |   |   |                   |   |   |  |               |                     |  |

Сводный протокол промежуточной аттестации учащихся, занимающихся по программе «Скажи вредным привычкам - НЕТ»

| Года обучения | Количество учащихся по годам обучения | Количество учащихся, прошедших аттестацию (данные за период обучения) | Количество учащихся, имеющих академическую задолженность (не прошедших аттестацию) (данные за период обучения) | Количество учащихся, прошедших аттестацию повторно (данные за период обучения) | Количество учащихся, полностью освоивших дополнительную общеразвивающую программу (данные на конец периода обучения) |
|---------------|---------------------------------------|---|--|--|--|
|               |                                       |   |  |  |  |

### 3.3. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

#### Показатели и критерии результатов аттестации

Таблица 1 демонстрирует технологию определения уровня освоения программы ребёнком (теоретическую и практическую)

Критерии оценки выражены в баллах:

*Таблица 1*

| Показатели                   | Критерии оценки  |  |  |
|------------------------------|--|--|--|
|                              | Низкий уровень   | Средний уровень  | Высокий уровень  |
| Практические умения и навыки | <ul style="list-style-type: none"> <li>- пассивный слушатель;</li> <li>- не участвует в диспуте;</li> <li>- не показывает эрудицию в обсуждаемом вопросе;</li> <li>- шаблонно выполняет предложенные задания;</li> <li>- считает представленные вредные привычки не опасными.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- умеет вступать и вести беседу;</li> <li>- участвует в диспуте;</li> <li>- показывает эрудицию в обсуждаемом вопросе;</li> <li>- неплохо выполняет предложенные задания;</li> <li>- осознанно выбирает установку на ЗОЖ;</li> <li>- имеет свою точку зрения по поводу вредных привычек.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- умеет выступать и вести беседу, бывает очень убедительным;</li> <li>- в диспуте умеет отстаивать свою точку зрения;</li> <li>- показывает хорошую эрудицию в обсуждаемом вопросе;</li> <li>- креативно выполняет предложенные задания;</li> <li>- осознаёт вредные привычки и какие последствия ждут человека при их регулярном использовании.</li> </ul> |
| Творческие навыки            | Полностью выполняет задания по шаблону   | Все задания выполняет по шаблону. По подсказке педагога проявляет творчество   | Творчески подходит к выполнению всех заданий   |

### 3.4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Скажи вредным привычкам - НЕТ» необходимы методические пособия, наглядный материал, методические материалы:

- специальная литература;
- иллюстрации;
- фотографии;
- конспекты занятий с учащимися;
- разработки воспитательных и досуговых мероприятий для учащихся и родителей;
- разработки мастер-классов для педагогических работников и заинтересованных лиц и другое.

Данная программа строится *на принципах*:

- **научности** – предлагаемый материал соответствует представлению современной науки об особенностях здорового образа жизни;
- **доступности** – информация и ее объем соответствуют возрастным возможностям учащихся;
- **системности**, определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса;
- **наглядности** – познание осуществляется с помощью современных дидактических средств;
- **занимательности** – материал излагается в занимательной, игровой формах, содержит информацию, полезную для практической деятельности;
- **актуальности** – отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей;
- **психологической комфортности** – на занятиях обеспечивается психологический и эмоциональный комфорт.

**Методы:**

- иллюстративный;
- словесный;
- игровой;
- видеометод;
- проблемного обучения;
- частично-поисковый;
- самостоятельной работы.

**Формы работы:** индивидуальная, коллективная, групповая.

**Тестовые задания по теме «Вредные привычки»**

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

1. Признаками алкогольного отравления являются:

+ рвота, судороги, неритмичное дыхание, бледность;

- повышенный ритм работы сердца, тошнота;
  - высокое давление;
  - низкое давление.
2. Причинами переутомления являются:
- недосып;
  - + несоответствие продолжительности и тяжести работы и времени отдыха;
  - спорт;
  - учеба.
3. Кого называют пассивным курильщиком?
- человек, который стоит около курящего;
  - человек, который курит табак;
  - человек, который использует электронные сигареты;
  - + человек, который вдыхает воздух, в котором содержатся продукты табака.
4. К каким последствиям приводят вредные привычки?
- + преждевременное старение и приобретение хронических заболеваний;
  - долголетие;
  - здоровье;
  - вредные привычки служат хорошим антидепрессантом.
5. Что относится к вредным привычкам?
- здоровый образ жизни;
  - правильное питание;
  - + употребление алкоголя;
  - занятие спортом.
6. В каком веществе присутствует содержание табачного дыма?
- + никотин;
  - кислород;
  - азот;
  - водород.
7. Каким органам курение наносит вред?
- почки;
  - печень;
  - мозг;
  - + употребление табака негативно влияет на все органы.
8. Вредно ли для человека пассивное курение?
- нет;
  - да;
  - пассивное курение вредит здоровью также, как и активное;
  - + пассивное курение намного вреднее активного.
9. Какое действие алкоголь оказывает на организм человека?
- повышает иммунитет;
  - увеличивает выносливость организма;
  - + парализует клетки головного мозга;
  - чистит сосуды.
- тест 10. Для кого больше всего опасен алкоголь:
- для пожилых людей;

- для молодых девушек;
- для подростков;
- + алкоголь одинаково оказывает на всех негативное действие.

11. Что характерно для человека в состоянии алкогольного опьянения?

- ясность восприятия окружения;
- доброта;
- + нарушение равновесия;
- всевозможные достижения.

12. Какие вредные привычки разрушают центральную нервную систему человека?

- + наркотики;
- правильное питание;
- гаджеты;
- интернет.

13. Что является профилактикой вредных привычек?

- соблюдать личную гигиену;
- + не пробовать алкоголь, табак;
- спорт;
- здоровый образ жизни.

14. Что не является профилактикой вредных привычек?

- + употребление наркотиков;
- здоровый образ жизни;
- прогулки;
- спорт.

15. К каким заболеваниям приводит курение?

- + рак легких;
- вегетососудистая дистония;
- анемия;
- СПИД.

### **Вставь пропущенное слово в поговорку**

“После первой \_\_\_\_\_ похож на павлина, после второй на обезьяну, а потом превращается в свинью” (Слова: рюмки, пьяница).

“Целовать \_\_\_\_\_ женщину все равно, что целовать урну” (Слово: курящую)

“Муж \_\_\_\_\_ – полдома горит, жена \_\_\_\_\_ – весь дом горит” (Слово: пьёт)

“Пьяному море по \_\_\_\_\_, а лужа по \_\_\_\_\_” (Слова: колено, уши)

### **Викторина**

1. Каков главный яд табака?

Никотин

2. В Ницце юноши устроили состязание на выносливость к табаку. Молодого человека, выкурившего табака больше, чем другие ждал специальный приз.

Но победитель не получил его. Почему?

Он умер, т.к. выкурил 60 сигарет.

3. Что такое пассивное курение?

Это когда некурящий человек находится в помещении, где курят другие люди.

4. Чем грозит курение молодому растущему организму?

Ведёт к остановке роста, исхуданию и гибели клеток.

5. Что желтеет у заядлых курильщиков?

Зубы

1. Болезнь, о которой говорят: «Добровольной сумасшествие» ?

Алкоголизм

2. Какое заболевание желудка возникает при употреблении алкоголя?

Гастрит, язва и рак желудка.

3. Какой вред наносит своему будущему ребёнку пьющая беременная женщина?

Алкоголь может привести к появлению физических уродств и вызвать нарушения психики ребёнка.

4. Подросток может стать алкоголиком от употребления пива?

Да

5. Почему некоторые люди не могут отказаться от спиртного?

Алкоголь способствует привыканию, как наркотик.

6. Правда ли что качественный алкоголь не наносит вреда?

Нет, неправда. Любые алкогольные напитки оказывают отрицательное воздействие на организм.

### 3.5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Учебный кабинет, соответствующий СанПиН 1.2.3685-21 не менее 50 кв.м.
2. Материально-технические условия.
  - мебель: столы и стулья, стеллажи для методической литературы, литературы для обучающихся, экспонатов натурального фонда, магнитная доска;
  - техническое оборудование: мультимедийная установка, колонки, компьютер;
  - инструменты и расходный материал: ножницы, фломастеры, ручки, карандаши, стирательные резинки, бумага;
  - видео и фото-материалы
3. Кадровое обеспечение – педагог дополнительного образования естественнонаучной направленности, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298н).
4. Индивидуальные образовательные маршруты (ИОМ) для учащихся с ОВЗ не предусмотрены

### **3.6. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ**

#### **Список литературы для педагога:**

1. Азаров, Ю.Л. Семейная педагогика. [Текст]/ Ю.Л. Азарова. – М., 2003. - 405с.
2. Алексеев, Д.В. Вредные привычки, их негативное воздействие. [Текст]/ Д.В. Алексеев. – М., 2003. - 312с.
3. Баранова, С. В. Вредные привычки. Избавление от зависимостей. [Текст]/ С.В. Баранова. – М., 2007. - 192 с.
4. Березин, С.В. Психология наркотической зависимости и созависимости (монография). [Текст]/ С.В. Березин. – М., 2001. - 191с.
5. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. [Текст]/ Л.И. Божович. – М., 1998. - 293с.
6. Гласс, Лилиан Вредные люди. Как с ними бороться? [Текст]/ Лилиан, Гласс. – Москва., 1997. - 272 с.
7. Кащенко, В.П. Педагогическая коррекция: Исправление недостатков характера у детей и подростков. [Текст]/ В.П. Кащенко. – М., 1999. - 304с.
8. Кукушкин, В.С. Коррекционная педагогика. [Текст]/ В.С. Кукушкин. – Ростов н/Д, 2002. - 304с.
9. Леонова, Л.Г., Бочкарёва, Н.Л. Вопросы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте: учебно-методическое пособие. [Текст]/ Л.Г. Леонова, Н.Л. Бочкарёва. – Новосибирск, 1998. - 32с.
10. Саламатов, В. Вредные привычки и зависимости. Нервно-психическое здоровье. [Текст]/ В. Саламатов. – М., 2013. – 572 с.

#### **Список литературы для родителей:**

1. Алипов, В.И., Крохов, В.В. Алкоголизм и материнство [Текст]/ В.И. Алипов, В.В. Крохов. – Л.: Знание 2008 - 32 с.
2. Богданчиков, В., Болдырев, О., Сурайкин А. Энциклопедия независимости. [Текст]/ В. Богданчиков, О. Болдырев, О. Сурайкин. – М.: 2007. - 159с.
3. Змановский, Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. [Текст]/ Ю.Ф. Змановский – М.: Медицина, 2007-128 с.: ил. (Научн.-попул. мед. литература).

4. Мартынов, С.М. Овощи+ фрукты +ягоды= здоровье: Беседы врача-педиатра о питании детей: Кн. для родителей. [Текст]/ С.М. Мартынов. – М.: Просвещение,1993. - 159с.:
5. Марьясис, Е.Д., Скрипкин, Ю.К. Азбука здоровья семьи. [Текст]/ Е.Д. Марьярис, Ю.К. Скрипкин. – М.: Медицина,1992. - 208 с.: ил.- (Науч.-попул. мед. литература).
6. Сайфутдинова, Е. В. Проект «Здорово живем» // Классный руководитель. [Текст]/ Е.В. Сайфутдинова. – 2011. - № 2. – С. 6-12.

### **Интернет-ресурсы:**

1. <https://www.takzdorovo.ru/> - Портал о правильном питании, здоровом образе жизни и избавлении от зависимостей;
2. <https://lifehacker.ru/vrednye-privyichki-30-let/> - 50 вредных привычек, от которых нужно избавиться до 30 лет;
3. <http://www.arhmedcolledg.ru/privyichki> - Сайт Архангельского медицинского колледжа. Раздел: вредные привычки;
4. <https://polyclinic1.ru/zdorove/zdorovyij-obraz-zhizni/vrednyie-privyichki-i-ix-vliyanie-na-zdorove-cheloveka.html> - Вредные привычки и их влияние на здоровье человека;
5. [https://www.gov.spb.ru/gov/terr/reg\\_primorsk/news/50225/](https://www.gov.spb.ru/gov/terr/reg_primorsk/news/50225/) - Сайт администрации Санкт-Петербурга. Вредные привычки – враг здоровью;
6. <https://www.health.gov.il/Russian/Subjects/addictions/Pages/default.aspx> - Сайт Министерства здравоохранения;
7. <https://rkd.med.cap.ru/shkoli-zdorovjya/statji-na-medicinskie-temi/10-prichin-chtobi-otkazatjsya-ot-vrednih-privichek> - 10 причин, чтобы отказаться от вредных привычек;
8. [https://familydoctor.ru/about/publications/zdorovyuy\\_obraz\\_zhizni/pravila\\_zdorovoy\\_semi\\_otkaz\\_ot\\_vrednykh\\_privyichek.html](https://familydoctor.ru/about/publications/zdorovyuy_obraz_zhizni/pravila_zdorovoy_semi_otkaz_ot_vrednykh_privyichek.html) – Правила здоровой семьи: отказ от вредных привычек.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022293

Владелец Данилова Алёна Борисовна

Действителен с 19.04.2023 по 18.04.2024