**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****МО Иркутской области‌‌**

**‌****МКУ "Управление образования администрации муниципального образования "город Саянск"‌**​

**МОУ "СОШ № 7"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОРуководитель ШМО учителей гуманитарного цикла\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Малькова Т.В.Протокол №1 от «29» августа 2023 г. |  | УТВЕРЖДЕНОДиректор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Подгорнова О. И.Приказ № 116/7-26-321 от «31» августа 2023 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности **«Все цвета, кроме черного»**

основное общее образование

**8 классы**

Составитель программы:

Колтунова М.В.,

Педагог-психолог

город Саянск 2023

Рабочая программа составлена на основе Положения о рабочей программе МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 7» г.Саянска

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе авторского проекта «Все цвета, кроме чёрного. Программа направлен на профилактику вредных привычек и формирование ценностного отношения к  здоровью. Традиционно педагоги и родители считают, что основная задача ранней профилактики наркотизма заключается в том, чтобы сформировать у ребёнка (подростка) представление о вреде алкоголя, никотина, наркотических и токсических веществ. Если мальчик или девочка узнают о пагубных последствиях употребления наркотических веществ, - рассуждают взрослые, - то этого вполне достаточно ля того, чтобы предотвратить знакомство с ними. Но так ли это на самом деле? Суть педагогической профилактики заключается не только в том, чтобы рассказать детям об опасности одурманивающих веществ, сколько в том, чтобы сформировать у них навыки, позволяющие успешно справляться с возникающими проблемами, реализовать свои желания и потребности за счёт внутренних личностных  ресурсов. Вот почему темы профилактической программы, «Все цвета, кроме чёрного» актуальны, так как направлены на развитие у подростков познавательных интересов, способности эффективно строить взаимоотношения с окружающими (в том числе сопротивляться негативному давлению),  умения анализировать свои чувства и переживания. Все эти свойства и качества обеспечивают подростку личностную устойчивость к любым внешним негативным влияниям, а значит, снижают вероятность его знакомства с наркотическими веществами.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:** сформировать представления у подростков о ценности здоровья, важности и необходимости бережного отношения к нему.

**ПРОГРАММА РЕАЛИЗУЕТСЯ ЧЕРЕЗ СЛЕДУЮЩИЕ ЗАДАЧИ:**

1. сформировать представления о наркотизации как поведении, опасном для здоровья.
2. развивать интерес у обучающихся к познанию своих возможностей, своего характера, сильных и слабых сторон.
3. научить давать оценку своим действиям, развивать навыки регуляции своего поведения, эмоционального состояния.
4. развивать коммуникативные навыки (умения строить свои отношения с окружающими в разных ситуациях).

Программа предназначена для 8 класса. Программа может использоваться во внеклассной работе или как дополнительные занятия. Программа представлена в объёме 7 часов, из них: 3 часа теории и 4 часов практики.
Программа «Все цвета, кроме чёрного. Познаю свои способности» построена по модульному принципу – их основным структурным и содержательным элементом является тематический модуль, отличающийся относительной законченностью и самостоятельностью. Содержание программы охватывает основные сферы социализации подростков и наиболее актуальные, значимые для них ситуации развития. Информация, связанная с проблемой наркотизации, интегрируется в структуру каждого модуля и рассматривается в рамках конкретной темы. На занятиях предполагается выполнение следующих видов заданий:

* тестовые задания для развития самооценки;
* творческие задания (составление рассказа, логические задачи, игры);
* тренинговые задания.

**Работа с комплектом нацелена на достижение конкретных результатов:**

* полученные знания позволят обучающимся понять, почему им нужно заботиться о своём здоровье;
* подростки научаться управлять своим поведением, избегать конфликтов с окружающими;
* обучающиеся получат знания и навыки, связанные с предупреждением возможного приобщения к использованию одурманивающих веществ.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**8 класс «Твой выбор»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ №** | **Тема занятия** | **часы** | **дата** | **корректировка** |
| 11. | **Критическое мышление** 1.1.Познакомить участников с понятием «критическое мышление».1.2.Отработать навыки задавания вопросов и принятия критики, полезные для формирования критического мышления;1.3.Определить критерии доверия-недоверия к получаемой информации;1.4.Сформировать у подростков позитивное отношение к критике и мнение о том, что она порой помогает не попасть в беду. | 1 |  |  |
| 22.  | **Развитие характера** Характер человека – это программа его жизни, поэтому его надо воспитывать и развивать, чтобы потом, именно характер помогал совершать поступки. Составным элементом характера является уверенное поведение. | 1 |  |  |
| 33. | **Я абсолютно спокоен** Умение справляться со своими эмоциями – это, пожалуй, одно из самых важных умений в жизни. Ведь от положительного настроя многое зависит: и самооценка, и уверенность в себе, и эффективное взаимодействие с людьми, и успех в делах… Эмоции контролировать сложно! Но можно! | 1 |  |  |
| 44. | **Кризис: выход есть** Человек – очень сильное существо! И способен преодолеть все жизненные невзгоды, которые на него сваляться! Главное – пытаться найти выход, делать для этого все и даже и больше! | 1 |  |  |
| 55. | **Мое мнение** Чтобы стать индивидуальностью, личностью, важно иметь свое мнение, иначе это мнение вам навяжут другие. Чем мы менее информированы и самостоятельны, тем легче нами манипулировать. Мы часто делаем что-то не потому, что мы этого хотим, а потому, что все так делают. Мы пьем и едим то, что навязывает нам реклама, мы начинаем курить, потому что в нашей компании все так делают. Мы сами отказываем себе в праве на собственное мнение, в праве на выбор. Давайте выбирать то, что хотим мы сами, а не слепо следовать тому, что навязывают другие. | 1 |  |  |
| 66. | **Толерантность** Важно помнить, что люди имеют право быть такими, какие они есть. Они не обязаны меняться, чтобы понравится нам. Мы тоже имеем право быть такими, какие мы есть. | 1 |  |  |
| 77. | **Мое будущее. Стратегии успеха**. Наше будущее строится уже сегодня! Мы должны ответственно подходить ко всему, что делаем сейчас, потому что отвечать за это придется именно нам. И если что-то не удастся, винить будет некого. | 2 |  |  |

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

* **Критическое мышление**

Нас постоянно оценивают другие люди, с которыми мы встречаемся. И нам свойственно оценивать других, чтобы убедиться: мы что-то значим, и от нас что-то зависит. Поэтому критическое отношение к людям, их поступкам и мыслям будет всегда. А раз так, то надо спокойно относиться к этому. Критика, которую мы получаем – это «суперская» информация, помогающая нам стать лучше и мобильней. Она учит нас понимать мир. Но это не значит, что любая критика полезна. Надо уметь отстаивать свое мнение. А для этого надо быть «профи» в том вопросе, о котором говоришь.

* **Развитие характера**

Характер человека – это программа его жизни, поэтому его надо воспитывать и развивать, чтобы потом именно характер помогал совершать поступки.

* **Я абсолютно спокоен**

Умение справляться со своими эмоциями – это, пожалуй, одно из самых важных умений в жизни. Ведь от положительного настроя многое зависит: и самооценка, и уверенность в себе, и эффективное взаимодействие с людьми, и успех в делах.

* **Кризис: выход есть**

Человек – очень сильное существо! И способен преодолеть все жизненные невзгоды, которые на него сваляться! Главное – пытаться найти выход, делать для этого все и даже и больше!

* **Мое мнение**

Чтобы стать индивидуальностью, личностью, важно иметь свое мнение, иначе это мнение вам навяжут другие. Чем мы менее информированы и самостоятельны, тем легче нами манипулировать. Мы часто делаем что-то не потому, что мы этого хотим, а потому, что все так делают. Мы пьем и едим то, что навязывает нам реклама, мы начинаем курить, потому что в нашей компании все так делают. Мы сами отказываем себе в праве на собственное мнение, в праве на выбор. Давайте выбирать то, что хотим мы сами, а не слепо следовать тому, что навязывают другие.

* **Толерантность**

Важно помнить, что люди имеют право быть такими, какие они есть. Они не обязаны меняться, чтобы понравится нам. Мы тоже имеем право быть такими, какие мы есть.

* **Стратегии успеха**

Наше будущее строится уже сегодня! Мы должны ответственно подходить ко всему, что делаем сейчас, потому что отвечать за это придется именно нам. И если что-то не удастся, винить будет некого.

**Список литературы**

1. Ануфриев А. Ф., Костромина С. Н. Как преодолеть трудности в обучении детей / Ануфриев А. Ф., Костромина С. Н. – М.: Ось – 89. – 1998.

2. Безруких М. М., Макеева А. Г., Филлипова Т. А. Все цвета, кроме чёрного: 5 – 6 класс/  Безруких М. М., Макеева А. Г., Филлипова Т. А. Пособие для педагогов и родителей – М.: Вентана – Граф. – 2007.

3. Рогов Е. И. Я и самопознание / Рогов Е. И. – М.: Март. – 2006.

4. Ускова Г. А. Психолого – педагогическая диагностика младших школьников / Ускова Г. А. – М.: Академический проект. – 2004.

5. Методическое пособие по формированию здорового образа жизни у подростков по программе «Всё, что тебя касается» // коллектив авторов «Здоровая Россия».