

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №15»
муниципального образования города Братска

Утверждаю:

приказ № 72/2

от «31» 08 2016г.

Директор МБОУ «СОШ № 15»

М. Попова



Рабочая программа
«НАВЫКИ ЖИЗНИ»

(внеурочная деятельность)
для учащихся 4 классов

Разработала
педагог-психолог МБОУ «СОШ №15»:
Наумова Любовь Михайловна

2016 г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

- иметь негативное отношение к явлениям, которые вызывают зависимость, заботиться о своем здоровье.

Метапредметные результаты

а. Коммуникативные УУД:

- познакомить с правилами поведения (правила знакомства, нормы поведения);
- научить выслушивать других, поддерживать разговор, исключить из речи нецензурные выражения;
- научить различать уверенный и агрессивный тип поведения.

б. Регулятивные УУД:

- справляться со своими эмоциями, поддерживать доброжелательные отношения со сверстниками и взрослыми;
- овладеть навыками преодоления давления со стороны, критично воспринимать информацию.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Знакомство

Задачи. Развитие навыков правильного знакомства.

Формы работы. Беседа. Выявление знаний участников. Упражнение «Необычные приветствия». Домашнее задание.

2. Основные нормы взаимоотношений в группе

Задачи. Установление норм поведения учащихся в группе.

Формы работы. Беседа. Выявление знаний участников. Ознакомление с новой информацией. Упражнение «Паутинка». Домашнее задание.

3. Умение слушать

Задачи. Дать понятие, что такое слух, что значит слушать. Выяснить, «слушают ли друг друга животные, птицы». Выяснить, как слушают друг друга люди и как сделать так, чтобы тебя услышали и слушали.

Формы работы. Беседа. Выявление знаний участников. Упражнения. Домашнее задание.

4. Виды и формы общения

Задачи. Дать понятие общения. Объяснить разницу между различными видами общения. Объяснить, что такое недопонимание и как его избежать при общении, как выразить свое мнение при общении.

Формы работы. Беседа. Выявление знаний участников. Ознакомление с новой информацией. Упражнения «Беседа через стекло», «Иностранный гость», Упражнения в парах. Домашнее задание.

5. Слова-паразиты

Задачи. Дать установку на престижность и преимущества грамотной литературной речи. Установить, как происходит привыкание к словам-паразитам, последствия. Отработать приемы отказа от «замусоренной» речи.

Формы работы. Беседа. Выявление знаний участников. Ознакомление с новой информацией. Упражнения в парах. Домашнее задание.

6. Умение вести разговор

Задачи. Дать понятие диалога, разговора. Объяснить, как начать разговор. Объяснить, что такое продолжение и поддержка разговора, как прекратить разговор.

Формы работы. Беседа. Выявление знаний участников. Ознакомление с новой информацией. Игры «Рисование», «Экстрасенс», «Хлопки». Домашнее задание.

7. Агрессивность, неуверенное поведение и уверенное поведение

Задачи. Дать понятие причины и проявлений агрессивности. Выяснить, почему появляется агрессивность, когда человек в себе неуверен. Объяснить, как победить неуверенность и быть уверенным в себе.

Формы работы. Беседа. Выявление знаний участников. Ознакомление с новой информацией. Упражнения, игры «Драка», «Зоопарк» Домашнее задание.

8. Сопротивление давлению со стороны

Задачи. Выяснить, что есть ситуации, когда трудно отстоять свое мнение. Объяснить, какими способами окружающие могут подчинить и управлять (манипулировать) вами. Дать навыки словесного и других методов отстаивания своего мнения.

Формы работы. Беседа. Выявление знаний участников. Ознакомление с новой информацией. Упражнение «Сопротивление». Домашнее задание.

9. Умение сказать «нет»

Задачи. Познакомить с ситуациями, когда нужно сказать «нет». Выработать способы, с помощью которых подтверждается решение сказать «нет». Отработать навык не возвращаться к уже сказанному «нет».

Формы работы. Беседа. Выявление знаний участников. Ознакомление с новой информацией. Упражнения, игры «Заколдованный человек», «Не увидишь себя». Домашнее задание.

10. Стресс. Способы борьбы с ним

Задачи. Дать понятие стресса. Дать представление о наиболее распространенных стрессовых ситуациях. Дать навыки преодоления стресса.

Формы работы. Беседа. Выявление знаний участников. Ознакомление с новой информацией. Упражнения, игры «Дыхательное упражнение», «Мяч и насос». Домашнее задание.

11. Отрицательные эмоции. Как справиться с гневом

Задачи. Объяснить, что такое эмоции. Научить управлять своими эмоциями. Научить справляться с гневом.

Формы работы. Беседа. Выявление знаний участников. Ознакомление с новой информацией. Упражнение «Узнавание эмоций», игры «Стиральная машина», «Расслабляющая маска». Домашнее задание.

12. Критика, навыки критического мышления

Задачи. Дать понятия критики, видов критики. Сформировать навыки критического отношения к себе. Сформировать навыки корректной критики других. Объяснить, что такое критическое мышление.

Формы работы. Беседа. Выявление знаний участников. Ознакомление с новой информацией. Упражнение, игры «Варианты выражения мыслей». Домашнее задание.

13. Умение принимать решения

Задачи. Показать, что после критического осмысления следует оценка последствий предполагаемых действий и принятие решения, как следует поступать. Показать, как принимать решения, правильно отстаивать принятое решение.

Формы работы. Беседа. Выявление знаний участников. Ознакомление с новой информацией. Упражнение, игра «Воздушный шар». Домашнее задание.

14. Поведение в конфликтной ситуации. Разрешение конфликта путем совместного принятия решения

Задачи. Показать, что такое конфликт между людьми. Сформировать умение определять признаки конфликтной ситуации. Выработать навыки разрешения конфликта путем совместного принятия решения.

Формы работы. Беседа. Выявление знаний участников. Ознакомление с новой информацией. Упражнение, игра «Необитаемый остров». Домашнее задание.

15. Я особенный и себя уважаю

Задачи. Показать неповторимость и индивидуальность каждого человека. Сформировать ощущение собственной индивидуальности. Помочь осознать собственные внутренние переживания. Научить уважать и любить себя таким, какой ты есть.

Формы работы. Беседа. Выявление знаний участников. Ознакомление с новой информацией. Упражнение, игра «Интервью». Домашнее задание.

16. Как подружиться

Задачи. Выявить причины смущения и научиться его преодолевать. Научить устанавливать контакты и вести беседу, делать и принимать комплименты.

Формы работы. Беседа. Выявление знаний участников. Ознакомление с новой информацией. Упражнение, игра «Слепой — поводырь». Домашнее задание.

17. Как поддерживать дружбу

Задачи. Показать особенности отношений между друзьями. Сформировать навыки сохранения дружеских отношений, умения строить отношения с родителями и близкими друзьями.

Формы работы. Беседа. Выявление знаний участников. Ознакомление с новой информацией. Упражнение, игры «Скульптор», «Тень». Домашнее задание.

18. Как пережить потерю друга

Задачи. Объяснить, почему и при каких обстоятельствах приходится терять друзей. Показать, что может предшествовать потере друга. Сформировать навык совладания со стрессом при потере друга.

Формы работы. Выявление знаний участников. Ознакомление с новой информацией. Упражнения, игры «Дыхательное упражнение», «Расслабляющая маска». Домашнее задание.

19. Как прервать нежелательную дружбу

Задачи. Научить видеть разницу между дружбой, товарищескими взаимоотношениями и нежелательными отношениями. Сформировать умение избегать нежелательных отношений, умение прерывать нежелательные отношения.

Формы работы. Беседа. Выявление знаний участников. Ознакомление с новой информацией. Упражнение, игры «Соппротивление», «Вежливый отказ». Домашнее задание.

20.Взаимоотношения с родителями и взрослыми

Задачи. Объяснить, что есть сведения, которые необходимо обязательно сообщать родителям. Научить определять, что могут (должны) знать родственники, соседи, родители друзей, другие взрослые. Научить, какие формы взаимоотношений с родителями и другими взрослыми лучше всего устанавливать. Сформировать умение убеждать родителей в чем-либо.

Формы работы. Выявление знаний участников. Ознакомление с новой информацией. Упражнения, игры «Ситуация» и «Хлопки». Домашнее задание.

21.Перед тобой незнакомец

Задачи. Дать понятие «незнакомый человек». Сформировать навык критической оценки ситуации, в которой неизбежно общение с незнакомым взрослым. Показать ситуации, в которых незнакомец может быть опасен, и ситуации, когда помощь незнакомых взрослых необходима. Особенности поведения недоброжелательно настроенного незнакомого взрослого человека.

Формы работы. Выявление знаний участников. Ознакомление с новой информацией. Игра «Ситуация». Домашнее задание.

22.Умение отвечать за себя

Задачи. Показать, что значит отвечать за себя. Сформировать навык анализа своих поступков. Объяснить, что сделать, чтобы уменьшить возможность повторения плохого поступка.

Формы работы. Беседа. Выявление знаний участников. Ознакомление с новой информацией. Упражнение, игра «Паутинка». Домашнее задание.

23.Что такое наркотики

Задачи. Познакомить с понятием «наркотик». Сформировать убеждение в том, что любой эксперимент с наркотиками всегда опасен, а последствия страшны. Помочь сделать вывод, что не употреблять наркотики — хорошо.

Формы работы. Беседа. Выявление знаний участников. Ознакомление с новой информацией. Упражнение, игра «Необыкновенный предмет». Домашнее задание.

24.ТВ, видео, компьютерные игры

Задачи. Создать адекватное разнополюсное представление о показанном на телевидении. Сформировать критическое отношение к сюжетам и содержанию видеопродукции. Сформировать умение разумно подходить к компьютерным играм. Показать, как люди применяют компьютер с пользой для себя.

Формы работы. Беседа. Выявление знаний участников. Ознакомление с новой информацией. Ролевая игра. Домашнее задание.

25.Правильное и неправильное использование медикаментов

Задачи. Дать представление о свойствах лекарственных препаратов. Раскрыть факторы, способствующие возникновению повышенного интереса к медикаментам, опасным для здоровья. Выработать навыки правильного употребления лекарств.

Формы работы. Беседа. Выявление знаний участников. Ознакомление с новой информацией. Упражнение «Ты в доме один и очень разболелся живот», игра «Не увидишь себя». Домашнее задание.

26.Наркотики: употребление, злоупотребление, болезнь

Задачи. Дать представление о свойствах наркотиков, в том числе наркотических медикаментов. Объяснить, что такое употребление наркотика, злоупотребление. Объяснить, что это за болезнь — наркомания.

Формы работы. Беседа. Выявление знаний участников. Ознакомление с новой информацией. Упражнение. Домашнее задание.

27.Употребление табака, табакизм

Задачи. Выявить причины употребления табака, определить, что может и чего не может дать человеку курение. Выявить этапы приобщения к курению и его последствия. Обсудить права некурящих людей.

Формы работы. Выявление знаний участников. Ознакомление с новой информацией. Упражнение, игра «Трясина». Домашнее задание.

28.Алкоголь

Задачи. Объяснить, что такое алкоголь. Показать причины употребления алкоголя. Показать разницу между правильным и неправильным употреблением алкоголя. Показать влияние алкоголя на организм человека. Показать последствия употребления и злоупотребления алкоголем.

Формы работы. Беседа. Выявление знаний участников. Ознакомление с новой информацией. Упражнение, игры «Соппротивление», «Электрический ток». Домашнее задание.

29.Наркотики

Задачи. Дать информацию о наркотиках. Объяснить причины и последствия применения наркотиков. Обучить навыкам противостояния наркотикам.

Формы работы. Беседа. Выявление знаний участников. Ознакомление с новой информацией. Упражнение, игры «Трясина», «Ритм». Домашнее задание.

30.Токсические вещества

Задачи. Дать информацию о токсических веществах, понятие «ядовитость». Объяснить причины и последствия применения ядовитых веществ. Обучить навыкам осторожного обращения с ядовитыми веществами и противостоянию к употреблению токсических веществ.

Формы работы. Беседа. Выявление знаний участников. Ознакомление с новой информацией. Упражнение, игры «Необыкновенный предмет, «Электрический ток». Домашнее задание.

31.Особенности поведения и черты личности тех, кто употребляет наркотики

Задачи. Показать особенности одежды и внешности лиц, употребляющих наркотики, особенности поведения людей, употребляющих наркотики. Познакомить с приемами, к которым прибегают наркоманы для вовлечения в наркотизацию, объяснить, для чего им это нужно. Обучить навыкам поведения, исключающим предложение попробовать наркотическое вещество.

Формы работы. Беседа. Выявление знаний участников. Ознакомление с новой информацией. Упражнение, игру «Драка». Домашнее задание.

32.Никогда не пробовать и употреблять наркотики — хорошо

Задачи. Показать все хорошее, что имеет человек, ведущий здоровый образ жизни. Научить сопротивляться давлению группы (не делай то, что не хочешь). Показать, что находится в меньшинстве, тоже хорошо.

Формы работы. Беседа. Выявление знаний участников. Ознакомление с новой информацией. Упражнение, игру «Дума». Домашнее задание.

33-34. Заключительное занятие.

Задачи. Подведение итога по пройденной программе.

Форма работы. Викторина.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Кол-во часов	Дата		Примечание
			4«А» класс	4 «Б» класс	
1	Знакомство	1	09.09.16	10.09.16	
2	Основные нормы взаимоотношений в группе	1	16.09.16	14.09.16	
3	Умение слушать	1	23.09.16	22.09.16	
4	Виды и формы общения	1	30.09.16	01.10.16	
5	Слова-паразиты	1	07.10.16	08.10.16	
6	Умение вести разговор	1	14.10.16	15.10.16	
7	Агрессивность	1	21.10.16	22.10.16	
8	Стать уверенным		28.10.16	28.10.16	
9	Сопротивление давлению со стороны	1	11.11.16	11.11.16	
10	Умение сказать «нет»	1	18.11.16	18.11.16	
11	Стресс	1	25.11.16	25.11.16	
12	Отрицательные эмоции	1	02.12.16	02.12.16	
13	Критика	1	09.12.16	09.12.16	
14	Критическое мышление		16.12.16	16.12.16	
15	Умение принимать решения	1	23.12.16	23.12.16	
16	Конфликт	1	13.01.17	13.01.17	
17	Предотвращение конфликта		20.01.17	20.01.17	
18	Я особенный и я себя уважаю	1	27.01.17	27.01.17	
19	Как подружиться	1	04.02.17	03.02.17	
20	Как поддерживать дружбу	1	11.02.17	10.02.17	
21	Как пережить потерю друга	1	18.02.17	17.02.17	
22	Как прервать нежелательную дружбу	1	04.03.17	03.03.17	
23	Взаимоотношения с родителями и взрослыми	1	11.03.17	10.03.17	
24	Перед тобой незнакомец	1	11.03.17	10.03.17	
25	Умение отвечать за себя	1	01.04.17	31.03.17	
26	Осторожно: наркотики!	1	08.04.17	07.04.17	
27	Токсические вещества	1	15.04.17	14.04.17	
28	Медикаменты	1	15.04.17	14.04.17	
29	Табак	1	22.04.17	21.04.17	
30	Алкоголь	1	22.04.17	21.04.17	
31	ТВ, видео, интернет	1	29.04.17	28.04.17	
32	Безопасное поведение	1	06.05.17	05.05.17	
33	Сопротивление давлению	1	13.05.17	12.05.17	
34	Заключительное занятие	1	20.05.17	19.05.17	
Итого		34			

ЛИСТ КОРРЕКЦИИ