

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
БОЛЬШЕЕЛАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

МУР

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ

УЧЕБНИК

УЧЕБНИК ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

УЧЕБНИК ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

И. П. Иванов

И. П. Иванов

М. С. Петров

М. С. Петров

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БОЛЬШЕЕЛАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

_____ Л.П.Измайлова

«16» августа 2019 год

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Большееланская СОШ»

_____ О.А.Серебров

Приказ № 123-1

«20» августа 2019 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по формированию навыков здорового образа жизни у подростков

«Всё, что тебя касается»

Педагог-психолог: Седенкова Светлана
Сергеевна

Большая Елань, 2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Подростковый возраст и рискованное поведение – почти синонимы. Стремление испытать себя, комплекс неполноценности и жажда самоутверждения – всё это закономерности полового созревания. Подростковый период – это время потенциальных опасностей (зависимости, опасность заражения ИППП и ВИЧ). С другой стороны подростковый возраст это период активного освоения новой информации, формирования жизненных ценностей и самоопределения.

Здоровье и здоровый образ жизни не являются ценностью, когда тебе 14-17 лет. Подростки активно познают мир вокруг себя и себя в этом мире. Здоровье – не самоцель, а средство для достижения цели.

Данная рабочая программа составлена на основе комплексной внешкольной программы по формированию навыков здорового образа жизни у подростков «Всё, что тебя касается», разработанной фондом «Здоровье и Развитие» в лице Дмитриевой Е.В., Фролова С.А., Рюминой И.И., Кондратьевой И.А., Берновой Ю.Е., Фоминой Е.В., 2012 г.

Срок реализации: первое полугодие.

Целью данной программы является способствовать формированию уверенной в себе личности, уважающей себя и других, умеющей анализировать и контролировать ситуацию и своё поведение, осознающей ответственность за своё здоровье.

Задачи курса:

- знакомство и расширение представления о том, что такое репродуктивное здоровье, безопасное сексуальное поведение, кризисные ситуации, конфликт и его типы, зависимость (никотиновая, алкогольная и наркотическая), ВТЧ/СПИД и т.д.;

- формирование заинтересованного отношения к теме здоровья;

- формирование поведенческих навыков ответственного отношения к своему здоровью.

Данная программа имеет прикладное и общеобразовательное значение, способствует развитию критического мышления, использует ряд межпредметных связей, прежде всего с биологией, основами безопасности жизнедеятельности.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Дата
1	Введение в программу	1	05.09
2	Искусство общения.	2	12.09, 19.09
3	Значимость эмоций в жизни подростка.	1	26.09
4	Жизненные ценности	1	03.10, 10.10
5	Мужчина и женщина	1	
6	Конфликты	1	
7	Критическое мышление	1	
8	Скажи курению – НЕТ!	1	
9	Сопrotивление давлению	1	
10	Наркотики: не влезай – убьёт!	1	
11	ВИЧ/СПИД: мы знаем как себя защитить.	1	
12	Алкоголь: мифы и реальность.	1	
13	Развитие характера (уверенное поведение).	1	
14	Я абсолютно спокоен	1	
15	Кризис – выход есть!	1	
16	Моё будущее: стратегии успеха.	1	
17	Заключительное занятие.	1	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Тема «Искусство общения».

Задачи: познакомить подростков с процессом и техниками общения, показать что может дать им успешное освоение техник общения; помочь подросткам овладеть навыками коммуникативной и социальной компетентности.

1. приветствие, вводные слова;
2. упражнение-разминка «Гляделки»;
3. блок «Вспомним всё»;
4. теория «Барьеры общения»;
5. упр. «Слухи»;
6. теория «Вербальное и невербальное общение»;
7. упр. «3 ОБЕЗЬЯНКИ»;
8. рефлексия.

1. приветствие, вводные слова;
2. упражнение-разминка «Счёт до 10»;
3. блок «Вспомним всё»;
4. теория «Виды слушания»;
5. упр. «Дискуссия»;
6. упр. «Я люблю весну»;
7. рефлексия.

Тема «Значимость эмоций в жизни подростка».

Задачи: объяснить что такое эмоции, какими бывают эмоции, влияние эмоций на жизнь человека; научить определять своё эмоциональное состояние.

1. приветствие, вводные слова;
2. упражнение-разминка «Рассмеши»;
3. блок «Вспомним всё»;
4. теория
5. упр. «Изобрази эмоцию»;
6. теория;
7. упр. «Угадай эмоцию»;
8. рефлексия.

Тема «Жизненные ценности»

Задачи: познакомить подростков с понятием «ценность» и выявить специфику жизненных ценностей; сформировать отношение подростков к ценностям как очень важной составляющей личности, которая определяет наше отношение к жизни вообще.

1. приветствие, вводные слова;
2. упражнение-разминка «Делимся по признаку»;
3. блок «Вспомним всё»;
4. упр. «Ромашка»;
5. теория «Жизненные ценности. Здоровье как ценность»;
6. упр. «Клиника по пересадке органов»;
7. рефлексия.

Тема «Мужчина и женщина»

Задачи: познакомить с правилами безопасного сексуального поведения и показать их связь с сохранением репродуктивного здоровья; сформировать навыки общения с противоположным полом.

1. приветствие, вводные слова;

2. упражнение-разминка «Апельсин»;
3. блок «Вспомним всё»;
4. упр. «Что нам нравится»;
5. упр. «помоги принять решение»;
6. теория «Правила безопасного сексуального поведения»;
7. рефлексия.

Тема «Конфликты»

Задачи: познакомит подростков с понятием «конфликт»; сформировать у подростков стремление к предупреждению конфликтов, позитивному выходу из конфликтных ситуаций; научить предотвращать развитие конфликта и отработать способы выхода из конфликтных ситуаций.

1. приветствие, вводные слова;
2. упражнение-разминка «Рисунок в парах»;
3. блок «Вспомним всё»;
4. теория «Что такое конфликт»;
5. упр. «Предупреждаем конфликты»;
6. теория «Способы выхода из конфликта»;
7. упр. «Разрешаем конфликты»;
8. рефлексия.

Тема «Критическое мышление»

Задачи: познакомить подростков с понятием «критическое мышление», его аспектами и нюансами; определить критерии доверия-недоверия к получаемой информации; сформировать у подростков позитивное отношение к критике и мнению о том, что она порой помогает не попасть в беду.

1. приветствие, вводные слова;
2. упражнение-разминка «Запрещенные слова»;
3. блок «Вспомним всё»;
4. упр. «Правда или вымысел»;
5. теория «Принятие критики»;
6. упр. «Галерея достоинств и недостатков»;
7. рефлексия.

Тема «Скажи курению – НЕТ!»

Задачи: показать причины и последствия курения; выработать критическое отношение к курению.

1. приветствие, вводные слова;
2. блок «Вспомним всё»;
3. теория «Дискуссия почему люди курят»;
5. упр. «ЗА и ПРОТИВ»;
6. упр. «Купи мечту»;
7. рефлексия.

Тема «Сопротивление давлению»

Задачи: познакомить подростков с понятием «Социальное давление»; сформировать позитивное отношение к стремлению быть индивидуальностью; сформировать навыки сопротивления давлению.

1. приветствие, вводные слова;
2. упражнение-разминка «Да-нет»;
3. блок «Вспомним всё»;
4. теория «О социальном давлении»;

5. упр. «Вампиры»;
6. теория «Как сказать НЕТ»;
7. рефлексия.

Тема «Наркотики: не влезай – убьёт!»

Задачи: дать представление о причинах и последствиях употребления наркотиков; сформировать у подростков негативное отношение к наркотикам и отработать навык отказа от приёма наркотиков.

1. приветствие, вводные слова;
2. упражнение-разминка «Гимнастика»;
3. блок «Вспомним всё»;
4. упр. «Дерево проблем»;
5. упр. «Аргументы отказа от приёма наркотиков»;
6. теория «Правила сопротивления уговорам»;
7. упр. «Подстава»;
8. рефлексия.

Тема «ВИЧ/СПИД: мы знаем как себя защитить»

Задачи: сообщить достоверную информацию о ВИЧ/СПИДЕ и путях их передачи; сформировать толерантное отношение к больным ВИЧ-инфекцией; научить подростков избегать ситуаций с высокой степенью риска.

1. приветствие, вводные слова;
2. упражнение-разминка «Игра с водой»;
3. блок «Вспомним всё»;
4. теория «О ВИЧ-инфекции»;
5. упр. «5 секунд»;
6. упр. «Оценка степени риска»;
7. упр. «Письмо из больницы»;
8. рефлексия.

Тема «Алкоголь: мифы и реальность».

Задачи: дать представление о причинах и последствиях алкоголизма; сформировать у подростков представление о культуре употребления спиртных напитков; сформировать навыки, помогающие удержаться от алкоголя.

1. приветствие, вводные слова;
2. упражнение-разминка «Ассоциации по алфавиту»;
3. блок «Вспомним всё»;
4. упражнение-беседа «Алкоголь в моей жизни»;
5. упр. «Разговор в ресторане»;
6. рефлексия.

Тема «Развитие характера (уверенное поведение)».

Задачи: познакомить подростков с различными способами развития характера, с приемами и техниками уверенного поведения; сформировать желание развивать свой характер, тренировать волю и работать над собой.

1. приветствие, вводные слова;
2. упражнение-разминка «Зарядка»;
3. блок «Вспомним всё»;
5. упражнение-эксперимент «Поза-Ситуация»;
6. теория «Уверенное поведение»;
7. упр. «Мой портрет в лучах солнца»;
8. рефлексия.

Тема «Я абсолютно спокоен»

Задачи: познакомить подростков с типами темперамента; научить методикам самоконтроля и оценки собственного эмоционального состояния; отработать техники снятия напряжения и релаксации.

1. приветствие, вводные слова;
2. упражнение-разминка «Кричи»;
3. блок «Вспомним всё»;
4. теория «Типы темперамента»;
5. упр. «Тряпичная кукла»;
6. теория «как справиться с негативными эмоциями»;
7. упр. «Мешочки гнева»;
8. рефлексия.

Тема «Кризис – выход есть!»

Задачи: дать представления о кризисных ситуациях и о рискованном поведении, которое к ним приводит; разработать стратегию поведения в кризисной ситуации.

1. приветствие, вводные слова;
2. упражнение-разминка «Найди и коснись»;
3. блок «Вспомним всё»;
4. теория «ситуации, ведущие к кризису»;
5. упр. «Мешок идей»;
6. теория «Стратегии выхода из кризисных ситуаций»;
7. упр. «Аутотренинг»;
8. рефлексия.

Тема «Моё будущее: стратегии успеха».

Задачи: сформировать представление о том как здоровье молодого человека соотносится с его будущим; сформировать навык проектирования собственного будущего.

1. приветствие, вводные слова;
2. упражнение-разминка «Путаница»;
3. блок «Вспомним всё»;
4. дискуссия «Я через 5 лет»;
5. упр. «Изобрази эмоцию»;
6. упр. «Я хочу и я могу»;
7. упр. «Шаг в будущее»;
8. рефлексия.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Печатные издания:

1. Комплексная внешкольная программа по формированию навыков здорового образа жизни у подростков «Всё, что тебя касается», фонд «Здоровье и Развитие». – Фонд «Здоровье и развитие», 2012 г.
2. Маккевак А.Г. Все цвета, кроме черного: разумный выбор, правильное решение: блокнот для учащихся 9 кл./ под ред. М.М. Безруких. – М.: Просвещение, 2015. – 64 с.
3. Рогов Е.И. Психология общения. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2007. – 335 с. – ил.: (Азбука психологии).