

Комитет по образованию города Барнаула
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа 63»

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ:
Протокол № 13
« 22 » августа 2024 года

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 242
от « 02 » сентября 2024 года

директор школы
А.С.Илюшкин



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

Социально - гуманитарной направленности

«Все, что тебя касается»

возраст обучающихся – 13-15 лет
срок реализации – 1 год

Автор-
составитель:
Шурыгина Надежда Валентиновна
социальный педагог

Барнаул, 2024

Содержание

1. Пояснительная записка.....
2. Календарно-тематический план.....
3. Методическое обеспечение.....
4. Список литературы.....

Пояснительная записка

Направленность- социально - гуманитарная

Программа направлена на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

Возраст детей – 13 -15 лет.

Срок освоения программы – 1 год.

Количество учебных часов в неделю: 1 час.

Программа рассчитана на 35 учебных недель. Всего 35 часов.

Новизна дополнительной образовательной программы

Изменившееся социально-экономическое положение в стране требует от подростка быстрой адаптации к новым условиям существования. Встаёт проблема: как в условиях жёсткой рыночной конкуренции, смещения ценностного вектора от высоких идеалов к идеалам материального достатка, наживы личности сохранить лучшие нравственные качества.

Перестройка затронула многие стороны жизни общества, в котором мы живём, мы столкнулись с новыми проблемами, захлестнувшими общество: подростковая преступность, наркомания, токсикомания. Эти проблемы носят общественный характер.

В России от 3 до 8 миллионов человек потребляют наркотики, почти 2/3 из них молодёжь в возрасте до 30 лет. Наркотизация в России сопровождается такими негативными тенденциями, как, например, неуклонное омоложение современной российской наркомании, средний возраст начала употребления наркотиков снизился до 14 лет.

Здоровье и здоровый образ жизни не являются ценностью, когда тебе 12-15 лет. В этот период человек не может быть сосредоточен на том, чем и так обладает в полной мере. У него другие приоритеты: он активно познает мир вокруг себя и себя в этом мире. Здоровье – не самоцель, а средство для достижения цели. Средство для того, что бы стать независимой личностью, яркой индивидуальностью, признанным авторитетом и успешным профессионалом. При этом мы понимаем, что запасы здоровья – не бесконечны. И здесь уместна аналогия с природными ресурсами. В преддверии экологической катастрофы человечество осознало, что нельзя хищнически относиться к природным богатствам, иначе будущее просто не наступит. Так и со здоровьем: мы не достигнем никаких целей, если ресурс нашего здоровья будет по-глупому истрачен в юности. Светлое будущее может и не наступить! Данная программа позволяет расширить кругозор самопознания учащихся.

Основная цель программы – способствовать формированию уверенной в себе личности, уважающей себя и других, умеющей анализировать и контролировать ситуацию и свое поведение, осознающей ответственность за свое здоровье.

Цели и задачи программы

Для достижения этой цели мы должны решить следующие задачи, которые можно разделить на три группы:

1. Сообщение новой информации. Участники должны узнать, что такое репродуктивное здоровье, кризисные ситуации, конфликт и его типы, зависимость (никотиновая, алкогольная и наркотическая), ВИЧ/СПИД и т.д.

2. Формирование заинтересованного отношения к теме здоровья. Через «эмоциональную включенность» участники должны сформировать собственное отношение к разным формам рискованного поведения и конструктивным способам решения проблем; понять, что их здоровье - в их руках.

3. Формирование поведенческих навыков ответственного отношения к своему здоровью.

Каждая из тем, приведенных ниже, занимает одно тренинговое занятие, продолжительность которого составляет 1 час.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

- Формирование негативного отношения обучающихся к употреблению ПАВ.
- Пропаганда здорового образа жизни, здоровых гармоничных отношений со сверстниками.
- Формирование развитой Я -концепции у обучающихся.
- Знание о себе, понимание своих чувств, эмоций, знание о возможных способах заботы о себе.
- Коррекция отдельных психологических особенностей подростка, являющихся факторами риска употребления ПАВ.
- Формирование адекватной самооценки.
- Помощь в социальной адаптации подростка, овладение навыками общения и т.д.
- Формирование социальных навыков необходимых для здорового образа жизни.

Сроки реализации программы:

2023-2024 учебный год.

Правовую основу программы составляют:

- ✓ Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- ✓ Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.2018 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- ✓ Конвенция о правах ребёнка (вступила в силу для РФ 15.09.1990 г.)
- ✓ Закон Алтайского края от 04.09.2013 № 56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае»;
- ✓ Рабочая программа составлена на основе методического пособия по программе формирования навыков здорового образа жизни у подростков «Всё, что тебя касается» Бернова Ю.Е., Дмитриева Е.В., Фомина Е.В. и др., Фонд «Здоровая Россия», 2008г.

Формы подведения итогов.

В основу реализации программы «Все, что тебя касается!» заложены разнообразные формы и методы, такие как:

- Беседы
- Беседы с элементами тренинга
- Тренинги

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов	теория	практика
1	Давайте знакомиться	1ч.	1	
2	Искусство общения	4ч.	1	3
3	Жизненные ценности	3ч.	1	2
4	Эмоции.	4ч.	1	3
5	Разрешаем конфликты (конструктивное поведение в конфликтах).	5ч.	2	3
6	Критическое мышление.	3ч.	1	2
7	Темперамент и характер	1 ч	1	
8	Развитие характера (уверенное поведение).	3ч.		3
9	Я абсолютно спокоен (поведение в стрессовых ситуациях).	3ч.	1	2
10	Мое мнение.	2ч.		2
11	Толерантность.	3ч.	1	2
12	Мое будущее. Стратегии успеха.	2ч.	1	1
13	Подводим итоги	1 ч.		1
	Итого:	35ч.	11ч.	24ч.

Календарно - тематическое планирование

№	Тема	Количество часов	теория	Практика (занятия с элементами тенинги)	дата
1	Давайте знакомиться	1	1		
2	Искусство общения	1	1		
3	Искусство общения	1		1	
4	Искусство общения	1		1	
5	Искусство общения	1		1	
6	Жизненные ценности	1	1		
7	Жизненные ценности	1		1	
8	Жизненные ценности	1		1	
9	Эмоции.	1	1		
10	Эмоции.	1		1	
11	Эмоции.	1		1	
12	Эмоции.	1		1	
13	Разрешаем конфликты (конструктивное поведение в конфликтах).	1	1		
14	Разрешаем конфликты	1		1	
15	Способы и пути выхода из конфликтной ситуации	1	1		
16	Способы и пути выхода из конфликтной ситуации	1		1	
17	Способы и пути выхода из конфликтной ситуации	1		1	
18	Критическое мышление.	1	1		
19	Критическое мышление.	1		1	
20	Критическое мышление.	1		1	
21	Темперамент и характер	1	1		
22	Развитие характера (уверенное поведение).	1		1	
23	Развитие характера (уверенное поведение).	1		1	
24	Развитие характера (уверенное поведение).	1		1	
25	Я абсолютно спокоен (поведение в стрессовых ситуациях).	1	1		
26	Я абсолютно спокоен	1		1	
27	Я абсолютно спокоен	1		1	
28	Мое мнение.	1		1	
29	Мое мнение.	1		1	
30	Толерантность.	1	1		
31	Толерантное поведение.	1		1	
32	Толерантное поведение.	1		1	
33	Мое будущее.	1	1		
34	Стратегии успеха.	1		1	
35	Подводим итоги	1		1	
	Итого:	35ч.	11ч.	24ч.	

Содержание

Тема 1. Давайте знакомиться.

Разминка: упражнение «Те, кто», упражнение «Снежный ком», упражнение «Исчезающие стулья», упражнение «Знакомство в парах», упражнение «Цветочек - трансформер», упражнение «Блюда»

Тема 2. Искусство общения

Упражнение «Счет до 10», блок «Вспомним все», упражнение «Слухи». Теория «Барьеры общения». Упражнение «3 плюса», с чего начать общение, или первые 15 секунд. Теория: вербальное и невербальное общение. Упражнение «3 обезьянки. Теория «Виды слушания».

Тема 3. Жизненные ценности.

Упражнение «Делимся по признаку». Блок «Вспомним все», что было на предыдущем занятии? Упражнение «Ромашка». Здоровье как ценность. Упражнение «Клиника по пересадке органов». Упражнение «Конфликт ценностей»

Тема 4. Эмоции.

Блок «Вспомним все», что было на предыдущем занятии? Упражнение «Рассмеши» и ввод в тему. Упражнение «Изобрази эмоцию». Теория «Эмоциональные состояния». Упражнение «Рисунки на спине». Упражнение «Коробочка».

Тема 5. Взаимоотношения юноши и девушки (мальчика и девочки).

Упражнение «Апельсин». Блок «Вспомним все», что было на предыдущем занятии? Упражнение «Что нам нравится?». Упражнение «Звезда Голливуда». Фотографии актеров, упражнение «Знакомство». Упражнение «Идеальное свидание». Упражнение «Слепой и поводырь». Упражнение «Помоги принять решение».

Тема 6. Разрешаем конфликты (конструктивное поведение в конфликтах).

Упражнение «Рисунок в парах». Блок «Вспомним все», что было на предыдущем занятии? Упражнение «Давка». Теория «Что такое конфликт?». Упражнение «Предупреждаем конфликты». Упражнение-демонстрация «Ослики». Теория: «Способы выхода из конфликта». Упражнение «Разрешаем конфликты». Дискуссия «Плюсы и минусы конфликтов»

Тема 7. Критическое мышление.

Теория «Принятие критики». Познакомить участников с понятием «критическое мышление», его аспектами и нюансами; отработать навыки задавания вопросов и принятия критики, полезные для формирования критического мышления; определить критерии доверия-недоверия к получаемой информации; сформировать у подростков позитивное отношение к критике и мнение о том, что она порой помогает не попасть в беду.

Тема 8. Развитие характера (уверенное поведение).

Упражнение «Увы-Ура». Упражнение-эксперимент «Поза-Ситуация». Теория «Уверенное поведение». Упражнение «Уверенное и неуверенное поведение». Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Тема 9. Я абсолютно спокоен (поведение в стрессовых ситуациях).

Теория «Типы темперамента». Упражнение «Тряпичная кукла». Теория «Как справиться с негативными эмоциями». Упражнение «Мешочки гнева».

Тема 10. Мое мнение.

Упражнение «Варежки». Упражнение-демонстрация «Колбочки». Упражнение «Две позиции». Теория «Правила аргументации». Упражнение «За-Против».

Тема 11. Толерантность.

Познакомить участников тренинга с понятием «толерантность», с разными видами поддержки и ситуациями, в которых они применяются; способствовать формированию навыков толерантного поведения; научить применять поддержку на практике.

Тема 12. Мое будущее. Стратегии успеха.

Сформировать представление о том, как здоровье молодого человека соотносится с его будущим; помочь участникам осознать и прочувствовать, что их будущее во многом

зависит от их собственных намерений, целей и действий; сформировать навык проектирования собственного будущего.

Тема 13. Подводим итоги.

Обобщить всю полученную информацию; подвести итоги работы по программе; получить обратную связь от участников тренинга и попрощаться друг с другом.

Ожидаемые результаты

По окончанию курса подросток должен приобрести знания:

- об опасных мотивах поведения человека, о внутренних ресурсах безопасности;
- об опасных предметах и веществах, о способах безопасного поведения;
- об опасных влияниях окружения, о безопасных способах противостояния.

Приобрести умения:

- выражать чувства здоровыми способами;
- выражать и отстаивать свое мнение;
- принимать решения в пользу здоровья;
- правильно вести себя в трудной ситуации;
- справляться со стрессом;
- решать конфликты;
- признавать собственные потребности, способности, достоинства, слабости и ограничения;
- критически оценивать рекламу любых средств зависимости;
- осознанно отказываться от опасных предложений;
- планировать здоровое будущее;
- принимать ответственность за свое поведение, свое здоровье, свое будущее;
- поддерживать и сохранять собственное здоровье.

Методическое обеспечение

Срок реализации программы - 1 год. Занятия носят практический характер с элементами тренинга.

Методы обучения, воспитания и развития учащихся

1. Наглядные методы:

- а) наблюдение – умение всматриваться в явления окружающего мира, выделяя в них основные, замечать изменения, устанавливать причину, делать выводы;
- б) демонстрация – дает ребенку наглядный образ знакомых и незнакомых предметов;
- в) использование технических средств.

2. Практические методы:

- а) игровой
- б) тренинг

3. Словесные методы:

- а) Рассказ педагога – изучение материала;
- б) Беседа.

Список литературы

1. Воспитательный потенциал семьи и социализация детей // Педагогика.- 1999.- № 4.- С. 27-39.
2. Методическое пособие по формированию здорового образа жизни у подростков по программе «Всё, что тебя касается» // коллектив авторов «Здоровая Россия».- 2010.- 239 с.
3. Минияров, В.М. Психология семейного воспитания (диагностико-коррекционный аспект) / В. М. Минияров. - М. - 2000. - 256 с.
4. Психология современного подростка / Под ред. Л.А. Регуш. - СПб., 2005. – 387 с.
5. Руководство по профилактике злоупотребления ПАВ несовершеннолетними и молодежью / Под науч. ред. Л.М. Шипицыной. - СПб., 2003. – 446 с.
6. Сирота, Н.А., Ялтонский В.М. Эффективные программы профилактики зависимостей от наркотиков и других форм зависимого поведения / Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский. - М. - 2004.- 103 с.
7. Петракова, Т.Н. Руководство по профилактике наркомании среди детей и подростков / Т.Н. Петракова. - М. - 2007. - 170 с.