

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

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО  
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ:  
Протокол № *12*  
*12* августа 2023 года



**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, 2023

## 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.

- 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 «Блюдо»

### **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 окончании 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. Минняров, В.М. Психология семейного воспитания (диагностико-коррекционный аспект) / В. М. Минняров. - М. - 2000. - 256 с.
4. Психология современного подростка / Под ред. Л.А. Редуш. - 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.