

Управление образования исполнительного комитета НМР РТ
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы» для одарённых детей НМР РТ

ПРИНЯТО

на заседании методического совета
протокол № 1 от 23.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБУ ДО «ЦВР»
для одарённых детей НМР РТ



Введено в действие приказом
№ 55 от 02.09.2024г.

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
социально–гуманитарной направленности
«Мир психологии»**

**ДЕТСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ
«Занимательная психология»**

Год обучения: первый

Возраст воспитанников: 15-17 лет, 9-10 класс

Срок реализации: 1 год

Составила
педагог дополнительного
образования
Чистякова Ирина Григорьевна

г. Нижнекамск, РТ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа естественнонаучной направленности «Мир психологии»

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа детского объединения "Занимательная психология" разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Закон Республики Татарстан «Об образовании» от 22.07.2013 г. № 68-ЗРТ (с изменениями и дополнениями);
- Закон Республики Татарстан «О государственных языках Республики Татарстан и других языках в Республике Татарстан» от 08.07.1992 г. № 1560-ХП (с изм. от 06.04.2023 года № 24-ЗРТ);
- Закон Республики Татарстан «Об отдельных мерах по защите прав и законных интересов ребенка в Республике Татарстан» от 29.04.2022 г. № 26-ЗРТ (с изм. от 20.06.2023 N 47-ЗРТ);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов на 2015-2020 годы (утверждена Президентом Российской Федерации 3 апреля 2012 г. № Пр-827) и комплекс мер по ее реализации (утвержден Правительством Российской Федерации 27 мая 2015 г. № 3274п-П8);
- «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи МОиН РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242);
- «Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ» Письмо МОиН РТ от 07.03.2023 г. № 2749/23;
- «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей» Письмо от 18.06.2003 г. № 28-02-484/16;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.;
- Стратегическая инициатива «Новая модель системы дополнительного образования», одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г.;
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642 (изм. Постановлением Правительства Российской Федерации от 27 февраля 2023 года № 312);
- Федеральный Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ (с изм., от 28 апреля 2023 года N 178-ФЗ);
- Приказ МОиН РТ от 20 марта 2014 г. № 1465/14 «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования в новой редакции»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изм., приказ Минпросвещения России от 2 февраля 2021 года № 38);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 года № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного

- образования детей и взрослых»;
- Приказа МОиН РТ от 19.05.2021 г. № под-732/21 «О внедрении Навигатора дополнительного образования Республики Татарстан»;
 - Национальный проект «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
 - Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);
 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Санитарные правила 2.4.3648-20);
 - «Концепция развития дополнительного образования детей» Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р;
 - Программа развития МБУ ДО «Центр внешкольной работы» для одаренных детей НМР РТ на 2022-2030 уч.гг.;
 - Устав МБУ ДО «Центр внешкольной работы» для одаренных детей НМР РТ;
 - Локальные нормативные акты Центра, утвержденные в 2023 году.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир психологии» отнесена к программам **социально-гуманитарной направленности**. Ее цель и задачи направлены на формирование научного мировоззрения, опыта научно - исследовательской деятельности.

Программа направлена на развитие у детей психологического образа мышления: краткости речи, умелому использованию символики, правильному применению терминологии, созданию условий для развития ребёнка, развитию мотивации к познанию и творчеству, обеспечению эмоционального благополучия ребёнка, профилактике ассоциативного поведения, интеллектуального и духовного развития личности ребёнка, укреплению психического здоровья. Она способствует развитию у детей творческих способностей, логического мышления, внимания, умению создавать проекты, анализировать, решать ребусы, головоломки, обобщать и делать выводы.

Актуальность программы определена тем, что дети должны иметь мотивацию к обучению психологии, стремиться развивать свои интеллектуальные возможности. Данная программа позволяет ознакомиться со многими интересными вопросами психологии на данном этапе обучения, выходящими за рамки школьной программы, расширить целостное представление о проблеме данной науки. Решение задач, связанных с логическим мышлением закрепит интерес детей к познавательной деятельности, будет способствовать развитию мыслительных операций и общему интеллектуальному развитию.

Содержание программы соответствует познавательным возможностям воспитанников и представляет им возможность работать на уровне повышенных требований, развивая учебную мотивацию, вводит в мир элементарной психологии, расширяет и углубляет знания, позволяет включить интеллектуальную деятельность в различные соотношения с другими сторонами его личности, прежде всего с мотивацией и интересами, оказывает положительное влияние на развитие внимания, памяти, эмоции и речи ребёнка, прививает интерес к предмету и позволяет использовать знания на практике.

Умственная задача: составить фигуру, видоизменить, найти путь решения, отгадать число - реализуется средствами игры, в игровых действиях. Развитие смекалки, находчивости, инициативы осуществляется в активной умственной деятельности, основанной на непосредственном интересе.

Занимательность психологическому материалу придают игровые элементы, содержащиеся в каждой задаче, логическом упражнении, развлечении, будь то ребус или самая элементарная головоломка.

Новизна программы состоит в том, что данная программа достаточно универсальна, имеет большую практическую значимость. Она доступна детям. Отличительной особенностью данной программы заключается в том, что решение выделенных в программе задач станет дополнительным фактором формирования положительной мотивации в изучении предмета, понимании единства мира, осознании положения об универсальности психологических знаний.

Данная программа имеет прикладное и образовательное значение, способствует развитию логического мышления детей, намечает и использует целый ряд межпредметных связей. Не менее важным фактором реализации данной программы является и стремление развить у детей умений самостоятельно работать, думать, решать творческие задачи, а также совершенствовать навыки аргументации собственной позиции по определенному вопросу. Содержание программы соответствует познавательным возможностям детям и предоставляет им возможность работать на уровне повышенных требований, развивая исследовательскую мотивацию.

Педагогическая целесообразность программы объясняется формированием приемов умственной деятельности: анализа, синтеза, сравнения, классификации, аналогии и обобщения.

Программа позволяет детям старших классов ознакомиться со многими интересными вопросами математики на данном этапе обучения, выходящими за рамки школьной программы, расширить целостное представление о проблеме данной науки. Решение психологических задач, связанных с логическим мышлением, закрепит интерес детей к познавательной деятельности, будет способствовать развитию мыслительных операций, общему интеллектуальному развитию, умению самостоятельно работать, думать, решать творческие задачи, а также совершенствовать навыки аргументации собственной позиции по определенному вопросу.

Дети на опытно-наглядной основе знакомятся с простейшими геометрическими формами, приобретают начальные навыки изображения геометрических фигур, овладевают способами измерения длин и площадей. В ходе работы с таблицами и диаграммами у них формируются важные для практико-ориентированной деятельности умения, связанные с представлением, анализом и интерпретацией данных.

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Планомерное развитие интеллектуальных способностей детей, подготовка к предметным олимпиадам, развитие мышления и логики.

Задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: **образовательные задачи:**

- формировать умения и навыки выполнения нестандартных логических и творческих заданий различной направленности,
- совершенствовать навыки самостоятельной деятельности: определения цели, планирования этапов работы, самоконтроля, самоанализа, самооценки;

воспитательные задачи:

- воспитывать коммуникативную культуру,
- проявлять внимание и уважение к своим товарищам,
- раскрывать творческие способности детей;

развивающие задачи:

- развивать мыслительные процессы и индивидуальные способности у детей,
- расширять культуру устной и письменной речи,
- обеспечить самостоятельность творческого мышления и умение использовать полученные знания на практике.

Отличительные особенности программы «Мир психологии» в том, что в нее включено большое количество заданий на развитие логического мышления, памяти и задания

исследовательского характера. В структуру программы входит теоретический блок материалов, который подкрепляется практической частью. Практические задания способствуют развитию у детей творческих способностей, логического мышления, памяти, речи, внимания; умению создавать психологические проекты, анализировать, решать ребусы, головоломки, обобщать и делать выводы.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы. Возраст детей детского объединения –15-17 лет. Состав - постоянный, Набор в группу - свободный. Группа 1-го года обучения, численный состав - 15 человек.

Сроки и этапы реализации Программы. Данная программа 1го года обучения, составлена на 1 год, количество часов в год - 144. Количество групп – 1. Занятия проводятся на базе МБОУ «СОШ № 21» НМР РТ, кабинет 204.

Детское объединение функционирует от МБУ ДО «Центр внешкольной работы» для одарённых детей НМР РТ.

Запланированный срок реализации программы реален для достижения результатов.

Формы и режим занятий. Общее количество 144 часа в год; количество часов в неделю - 4. Занятия проводятся 4 часа в неделю, но не более 2х часов в день. Продолжительность занятия - 40 минут. Перерыв между занятиями - 10 минут.

Формы организации деятельности: групповая, индивидуальная, индивидуально – групповая, фронтальная.

- индивидуальная (воспитаннику дается самостоятельное задание с учетом его возможностей);
- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определенной темы);
- групповая (разделение на минигруппы для выполнения определенной работы);
- коллективная (выполнение работы для подготовки к олимпиадам, конкурсам).

Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (ЭО и ДОТ)

Основная цель применения ЭО и ДОТ при реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Центре: создание единой информационно-образовательной среды, позволяющей предоставлять возможность получения доступного, качественного и эффективного образования всем воспитанникам Центра независимо от места их проживания или его временного пребывания (нахождения), состояния здоровья и социального положения, а также и в связи с особыми условиями (ЧС, карантины и др.).

Формы ЭО и ДОТ, используемые в образовательном процессе, находят отражение в дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах по соответствующим образовательным дисциплинам и могут использоваться следующие организационные формы образовательной деятельности:

- консультация;
- лекция;
- семинар;
- практическое занятие;
- контрольная работа;
- самостоятельная внеаудиторная работа;
- научно-исследовательская работа.

Ожидаемые результаты

Личностными результатами изучения курса является формирование следующих умений:

- *Определять* и *высказывать* под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).

- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Для оценки формирования и развития личностных характеристик воспитанников (ценности, интересы, склонности, уровень притязаний положение ребенка в объединении, деловые качества воспитанника) используется

- простое наблюдение,
- проведение (психологических,логических)игр,
- анкетирование
- психолого-диагностические методики.

Метапредметными результатами изучения курса являются формирование универсальных учебных действий (УУД).

Для отслеживания уровня усвоения программы и своевременного внесения коррекции целесообразно использовать следующие формы контроля:

- занятия-конкурсы на повторение практических умений,
- занятия на повторение и обобщение (после прохождения основных разделов программы),
- самопрезентация (просмотр работ с их одновременной защитой ребенком),
- участие в олимпиадах и конкурсах различного уровня.

Кроме того, необходимо систематическое наблюдение за воспитанниками в течение учебного года, включающее:

- результативность и самостоятельную деятельность ребенка,
- активность,
- аккуратность,
- творческий подход к знаниям,
- степень самостоятельности в их решении и выполнении и т.д.

Предметными результатами изучения курса являются формирование следующих умений:

- описывать признаки предметов и узнавать предметы по их признакам;
- выделять существенные признаки предметов;
- сравнивать между собой предметы, явления;
- обобщать, делать несложные выводы;
- классифицировать явления, предметы;
- определять последовательность событий;
- судить о противоположных явлениях.

Мониторинг

Используются следующие методы отслеживания результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, зачётов, взаимозачётов, опросов, выполнения детьми диагностических заданий;
- участия детей в мероприятиях (концертах, викторинах, соревнованиях, спектаклях);
- защиты проектов, решения задач поискового характера;
- активности детей на занятиях и т.п.

Виды контроля

Начальный контроль- проводится с целью определения уровня развития детей.

Текущий контроль – с целью определения степени усвоения детьми учебного материала.

Промежуточный контроль – с целью определения результатов обучения.

Итоговый контроль – с целью определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей).

Проверка результатов проходит в форме:

- игровых занятий на повторение теоретических понятий (конкурсы, викторины, составление кроссвордов и др.),

- собеседования (индивидуальное и групповое),
- тестирования,
- проведения самостоятельных работ репродуктивного характера и др.

Формы подведения итогов

Итоговый контроль осуществляется в формах:

- тестирование;
- практические работы;
- творческие работы детей;
- контрольные задания.

Результаты проверки фиксируются в дневнике преподавателя и диагностических картах, у детей в портфолио, где копятся итоги и результаты участия в различных конкурсах, олимпиадах, викторинах.

Учебный план по предмету «Мир психологии» на 144 часа в год

№	Наименование раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
1.1.	Техника безопасности, ПДД. «Основные термины и понятия»	1	1		
1.2.	Создание эмблемы и названия. День солидарности в борьбе с терроризмом	1		1	
2	Техники эффективного общения	24	8	16	Тестирование
2.1.	Что такое эффективное общение.	4	2	2	
2.2.	Активное слушание.	4	2	2	
2.3.	Конструктивный отказ.	4	2	2	
2.4.	Открытые вопросы. Литература по теме. ПДД- Тема «Мы пешеходы»	4	2	2	
2.5.	Упражнения в группе. Обсуждение ситуаций.	4		4	
2.6.	Что такое эффективное общение. День Конституции РТ	4		4	
3.	Умение устанавливать контакт	16	4	12	Опрос
3.1.	Как установить контакт с любым человеком. Правовая беседа-игра «Детство под защитой закона», посвящённая Всемирному Дню прав ребенка и Всероссийскому дню правовой помощи детям	2	2		
3.2.	Техники поддержания «малого» разговора. ПДД-«Мы пассажиры»	2	2		
3.3.	Салонная беседа.	4		4	
3.4.	Для чего устанавливать контакт.	4		4	
3.5.	Контакты в современном мире, как эффективный способ продвижения себя.	4		4	
4.	Как выступать на публике?	32	6	26	Опрос

4.1.	Невербальные техники выступления.	6	2	4	
4.2.	Влияние невербальных сигналов на публику. ПДД - «Безопасность движения на велосипедах»	6	2	4	
4.3.	Способы поддержания интереса у публики. ПДД- «Сигналы светофора».	8	2	6	
4.4.	Стили выступлений	6		6	
4.5.	Виды слушателей.	4		4	
4.6.	Успешные ораторы цивилизации	2		2	
5.	Техники снятия напряжения	35	7	28	Опрос
5.1.	Способы снять тревогу перед ответственным мероприятием (экзамен, выступление).	10	2	8	
5.2.	Техники тонизирования.	7	1	6	
5.3.	Как отдыхать, чтобы отдохнуть? Как не стоит отдыхать	7	1	6	
5.4.	Сон, как эффективный способ снятия напряжения.	5	1	4	
5.5.	Пища перед экзаменом. День Конституции РФ	6	2	4	
6.	Особенности психики человека	15	3	12	Тестирование
6.1.	Подходы психологии к изучению человека. Всероссийский урок «Безопасность школьников в сети Интернет»	3	1	2	
6.2.	Психические заболевания.	3	1	2	
6.3.	Как работает наша психика.	3	1	2	
6.4.	Влияние на психику.	2		2	
6.5.	Неврозы, влияющие на нашу жизнь, способы борьбы с ними.	4		4	
7.	Распределение своего времени	22	4	18	Опрос
7.1.	Умение сказать «НЕТ». «День гражданской обороны»	3	1	2	
7.2.	Способы управления собой и своим временем, для эффективной работы.	4		4	
7.3.	Техники постановки целей.	5	1	4	
7.4.	Стоит ли в современном мире следить за своим временем. Модуль ПДД- тестирование.	6		6	
7.5.	Умение отдыхать в эпоху быстрой сменяемости событий.	4	2	2	
	Итого часов	144	32	112	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Вводное занятие.

Тема 1.1. Техника безопасности. (2ч)

Теория. Провести инструктаж по ТБ, ОТ, ППБ, антитеррору, ПДД-Основные термины и понятия. (1ч)

Тема 1.2. Создание эмблемы и названия. День солидарности в борьбе с терроризмом

Практика. Анкетирование, опрос, поиск информации разновидности эмблем. (1ч)

2. Техники эффективного общения (24ч)

Тема 2.1. Что такое эффективное общение.(4ч)

Теория. Передача информации нужному адресату и получение желаемой обратной связи путем воздействия и привлечения внимания.

Практика: упражнения на общение, обсуждение. Ситуации из жизни.

Тема 2.2. Активное слушание. (4ч)

Теория. Способ, применяемый в практике социально-психологического тренинга, психологического консультирования и психотерапии, позволяющий точнее понимать психологические состояния, чувства, мысли собеседника с помощью особых приемов участия в беседе, подразумевающих активное выражение собственных переживаний и соображений.

Практика: упражнения на общение, обсуждение. Ситуации из жизни.

Тема 2.3. Конструктивный отказ. (4ч)

Теория. Отказ, возникший по причине, связанной с несовершенством или нарушением установленных правил и (или) норм проектирования и конструирования.

Практика: упражнения на общение, обсуждение. Ситуации из жизни.

Тема 2.4. Открытые вопросы. Литература по теме. ПДД- Тема «Мы пешеходы» (4ч)

Теория. Вопросы, которые предполагают развернутый ответ. В психологии открытые вопросы еще называют ценностными, так как они предоставляют полезную информацию либо спросившему (вам), либо обоим участникам.

Практика: упражнения на общение, обсуждение. Ситуации из жизни.

Тема 2.5. Упражнения в группе. Обсуждение ситуаций. (4ч)

Практика: упражнения на общение, обсуждение. Ситуации из жизни.

Тема 2.6.Что такое эффективное общение. День Конституции РТ; (4ч)

Практика: упражнения на общение, обсуждение. Ситуации из жизни.

3.Умение устанавливать контакт (16ч)

Тема 3.1. Как установить контакт с любым человеком. Правовая беседа-игра «Детство под защитой закона», посвящённая Всемирному Дню прав ребенка и Всероссийскому дню правовой помощи детям. (2ч)

Теория. Контакт является необходимым условием выживания человека. Конечно, так или иначе, мы все этот контакт устанавливаем, вопрос в том, как мы это делаем, насколько комфортно и насколько эффективно.

Тема 3.2. Техники поддержания «малого» разговора. ПДД-«Мы пассажиры» (2ч)

Теория. 1.цитирование партнера 2.позитивные констатации 3.информирование 4.интересный рассказ. Цитирование партнера Ссылки на ранее сказанное партнером, его рассказы о себе, своих занятиях, хобби.

Тема 3.3.Салонная беседа. (4ч)

Практика: занятие в группе, «поговори с прохожим», «поговори с одноклассником»

Тема 3.4.Для чего устанавливать контакт. (4ч)

Практика: занятие в группе, «поговори с прохожим», «поговори с родителями»

Тема 3.5.Контакты в современном мире, как эффективный способ продвижения себя.(4ч)

Практика: «самопрезентация», рассказать о своих увлечениях.

4. Как выступать на публике? (32ч)

Тема 4.1. Невербальные техники выступления. (6ч)

Теория. Несловесные средства, которые включают жесты, мимику, позу оратора, расстояние до собеседника. Важную роль в публичном выступлении играют жесты. Люди обращают внимание на жесты оратора, особенно когда они не согласовываются с речью.

Практика: обсуждение ситуации паники, страхов перед выступлением на публике, упражнения на снятие напряжения

Тема 4.2. Влияние невербальных сигналов на публику. ПДД - «Безопасность движения на велосипедах» (6ч)

Теория. Невербальное общение – это то, что мы говорим друг другу без слов. Другими словами - это передача информации и влияние друг на друга через интонации, выражение лица, позу, жесты, изменение мизансцены общения.

Практика: обсуждение ситуации паники, страхов перед выступлением на публике, упражнения на снятие напряжения

Тема 4.3. Способы поддержания интереса у публики. ПДД- «Сигналы светофора». (8ч)

Теория. Проблема поддержания внимания слушателей – одна из самых важных проблем для любого оратора. Почему она возникает? Почему внимание слушателей не обеспечивается автоматически, с самого начала выступления?

Практика: обсуждение ситуации паники, страхов перед выступлением на публике, упражнения на снятие напряжения

Тема 4.4. Стили выступлений (6ч)

Практика: обсуждение ситуации паники, страхов перед выступлением на публике, упражнения на снятие напряжения

Тема 4.5. Виды слушателей. (4ч)

Практика: Опросник В. Ф. Ряховского для определения уровня слушателя

Тема 4.6. Успешные ораторы цивилизации (2ч)

Практика: написание эссе. Просмотр фильма

5. Техники снятия напряжения (35ч)

Тема 5.1. Способы снять тревогу перед ответственным мероприятием (экзамен, выступление). (10ч)

Теория. «Как перестать бояться публичных выступлений?» — вопрос актуальный для людей всех возрастов и профессий. Впервые мы сталкиваемся с необходимостью выступить перед серьезной публикой уже в школе.

Практика: упражнения, обсуждение, предложение своих способов борьбы с напряжением.

Тема 5.2. Техники тонизирования.(7ч)

Теория. Анализ двух способов преодоления страдания человеком, которые при некотором сходстве имеют и глубокие различия, – отреагирование и покаяние.

Практика: упражнения техник, просмотр фильма

Тема 5.3. Как отдыхать, чтобы отдохнуть? Как не стоит отдыхать (7ч)

Теория. Отдых жизненно необходим человеку. Человек - живое существо, у которого есть запас ресурсов. Когда запас становится маленьким, человек начинает чувствовать усталость, поэтому ему необходимо время на восстановление этого ресурса.

Практика: упражнения, различные режимы дня : повседневный и перед экзаменом

Тема 5.4. Сон, как эффективный способ снятия напряжения. (5ч)

Теория. Сон – эффективный способ снятия умственного и физического напряжения. Недаром ослабленный, больной человек или находящийся длительное время в экстремальных ситуациях способен спать длительное время. Это – физиологическая защита организма, потребность, как лечение, обусловлена сложными психофизиологическими процессами.

Практика: написание сочинения, просмотр фильма

Тема 5.5. Пища перед экзаменом. День Конституции РФ; (6ч)

Теория. Мозгу и всему организму необходим заряд энергии на весь день. Поэтому завтрак просто обязан быть питательным и максимально полезным. Поэтому выберите продукты с высокой концентрацией клетчатки и белка.

Практика: просмотр фильма

6. Особенности психики человека (15ч)

Тема 6.1. Подходы психологии к изучению человека. Всероссийский урок «Безопасность школьников в сети Интернет» (3ч)

Теория. Наблюдение – основной метод изучения личности, то, без чего нет любого подхода к изучению личности.

Практика: (тестирование) Эмоциональная сторона детско-родительского взаимодействия.

Тема 6.2. Психические заболевания. (3ч)

Теория. Психическое заболевание - серьезная проблема, с которой сталкиваются люди во всем мире. ... Психические заболевания – это нарушения в головном мозге, которые часто приводят к необратимым или трудно поддающимся лечению изменениям.

Практика. просмотр фильма, написание эссе

Тема 6.3. Как работает наша психика. (3ч)

Теория. Психика выполняет две основные функции: 1) получение информации о структуре и свойствах окружающей среды, 2) управление поведением на основе этой информации.

Практика. Просмотр фильма, опрос.

Тема 6.4. Влияние на психику. (2ч)

Практика. просмотр фильма, опрос

Тема 6.5. Неврозы, влияющие на нашу жизнь, способы борьбы с ними. (4ч)

Практика: работа в парах – поиск неврозов, навязчивых состояний.

7. Распределение своего времени (22ч)

Тема 7.1. Умение сказать «НЕТ». «День гражданской обороны» (3ч)

Теория. Невозможность сказать «нет» приводит к ощущению безысходности и загнанности и наоборот, возможность отказывать делает нас более свободным и уверенным.

Практика: долговременное упражнение на управление временем.

Тема 7.2. Способы управления собой и своим временем, для эффективной работы. (4ч)

Практика: упражнения в парах, опрос.

Тема 7.3. Техники постановки целей. (5ч)

Теория. Как выбрать технику постановки цели. Нет универсальной методики целеполагания, потому что нет и универсальных целей.

Практика: долговременное упражнение на управление временем

Тема 7.4. Стоит ли в современном мире следить за своим временем. ПДД-Тестирование (6ч)

Практика. тестирование ПДД, просмотр фильма.

Тема 7.5. Умение отдыхать в эпоху быстрой сменяемости событий. (4ч)

Теория. Фокусировка, умение видеть суть и вычленять релевантные факты – вот основа критического мышления новой эпохи. В навык оценок также входит умение быстро работать с вероятностями — ключевая компетенция для мира тотальной неопределенности.

Практика. написание реферата, работа в группе. Выступление в группе.

Методическое, дидактическое и материально - техническое обеспечение для реализации программы.

Реализации поставленных выше задач способствует целый ряд наиболее эффективных практических методов, приемов, форм и средств обучения: общение с взрослыми и сверстниками, экспериментирование, анкетирование. При этом необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, их общекультурное развитие.

Методы стимулирования и мотивации через:

методы формирования интереса к учению (эмоциональное стимулирование):

- учебные дискуссии;
- поощрение;
- создание ситуации успеха;
- свободный выбор заданий и др.

объяснительно-иллюстративные методы:

- сообщение об учебной информации по теме;
- организация наглядного восприятия;
- разъяснения основных теоретических положений;
- установление связи с изученным материалом;
- формулировка выводов в виде правила, формулы, алгоритма;
- организация первичного закрепления нового знания, его применение в учебном задании.

социальные методы:

- создание ситуации взаимопомощи;
- поиск контактов и сотрудничества;
- заинтересованность в результатах;

Методы организации и осуществления учебных действий и операций через:

гностические методы:

- организация мыслительных операций – проблемно-поисковые;
- проблемные ситуации и др.

познавательные методы:

- создание проблемной ситуации;
- выполнение творческих заданий.

методы самоуправления учебными действиями:

- репродуктивные методы - инструктаж, иллюстрирование, упражнения, выполнение заданий;
- самостоятельная работа с книгой и др.

К материально-техническому оснащению относятся: учебный кабинет с необходимым количеством парт и пространством для подвижных игр, мультимедийный проектор компьютер.

Организация самостоятельной работы воспитанников.

Воспитанники могут освоить дисциплину как в аудиторной, так и во внеаудиторной формах работы. Виды самостоятельной работы школьников таковы.

- *Написание рефератов по темам курса.* Объем реферата не должен превышать 10 машинописных страниц. Оформление стандартное и включает в себя титульный лист с указанием темы работы, фамилии и инициалов воспитанника; план изложения; основную часть; выводы к сказанному; список литературы примерно с пятью наименованиями работ - научно-популярных, научных, общественно-политических или учебных. Литература, на которую могут опереться воспитанники при самостоятельной работе, представлена по всем темам. Возможно использование информации, полученной в школьной библиотеке, а также и в интернете (с указанием даты обращения и режима доступа) с соответствующими ссылками на источники в подстрочниках и в списке литературы, данном в завершение работы.

- *Написание творческого эссе* по наиболее привлекательным для воспитанника темам. Эссе представляет собой свободное (авторское) изложение позиции ребенка по обсуждаемому вопросу с опорой на полученные в аудитории знания и собственные примеры,

иллюстрирующие выдвигаемые тезисы. Объём эссе - в пределах 3-5 страниц рукописного текста. Список литературы в эссе не предусмотрен.

- *Выполнение практического задания.* Его вариантов представлено немало -от ответов на вопросы сугубо личного свойства до заполнения таблиц и составления разного рода документов специального характера. Назначение практических работ, как и подготовленных рефератов и эссе, - приобретение опыта исследования изучаемых научных феноменов, их прикладное применение с целью дальнейшего обсуждения на практических занятиях в аудитории.

Методическое и материально - техническое обеспечение для реализации программы.

Реализации поставленных выше задач способствует целый ряд наиболее эффективных практических методов, приемов, форм и средств обучения: общение с взрослыми и сверстниками, экспериментирование, анкетирование. При этом необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, их общекультурное развитие и связи с семьей.

Методы стимулирования и мотивации через:

методы формирования интереса к учению (эмоциональное стимулирование):

- учебные дискуссии;
- поощрение;
- создание ситуации успеха;
- свободный выбор заданий и др.

объяснительно-иллюстративные методы:

- сообщение об учебной информации по теме;
- организация наглядного восприятия;
- разъяснения основных теоретических положений;
- установление связи с изученным материалом;
- формулировка выводов в виде правила, закона, формулы, алгоритма;
- организация первичного закрепления нового знания, его применение в учебном задании.

социальные методы:

- создание ситуации взаимопомощи;
- поиск контактов и сотрудничества;
- заинтересованность в результатах;

Методы организации и осуществления учебных действий и операций через:

гностические методы:

- организация мыслительных операций – проблемно-поисковые;
- проблемные ситуации и др.

познавательные методы:

- создание проблемной ситуации;
- выполнение творческих заданий.

методы самоуправления учебными действиями:

- репродуктивные методы - инструктаж, иллюстрирование, упражнения, выполнение заданий;
- самостоятельная работа с книгой и др.

К материально-техническому оснащению относятся: учебный кабинет с необходимым количеством парт и пространством для подвижных игр, мультимедийный проектор компьютер.

Организация самостоятельной работы воспитанников.

Воспитанники могут освоить дисциплину как в аудиторной, так и во внеаудиторной формах работы. Виды самостоятельной работы школьников таковы.

- *Написание творческого эссе* по наиболее привлекательным для воспитанника темам. Эссе представляет собой свободное (авторское) изложение позиции ребенка по обсуждаемому вопросу с опорой на полученные в аудитории знания и собственные примеры, иллюстрирующие выдвигаемые тезисы. Объем эссе - в пределах 3-5 страниц рукописного текста. Список литературы в эссе не предусмотрен.

- *Выполнение практического задания.* Его вариантов представлено немало -от ответов на вопросы сугубо личного свойства до заполнения таблиц и составления разного рода документов специального характера. Назначение практических работ, как и подготовленных рефератов и эссе, - приобретение опыта исследования изучаемых научных феноменов, их прикладное применение с целью дальнейшего обсуждения на практических занятиях в аудитории.

Методическое обеспечение программы

В данном пособии приводятся краткие теоретические сведения по основным вопросам курса. Учебное пособие предназначено для обучающихся средней школы. Пособие может быть использовано педагогами и родителями.

Список литературы:

для педагога:

1. Бесемер, Христоф. Медиация: Посредничество в конфликтах / Перевод с нем. Н. В. Маловой — Калуга: Духовное познание, 2004. — 176 с.
2. Гандапас Р. – Харизма лидера
3. Коновалов А. - «Школьные службы примирения и восстановительная культура школы
4. Ларри Хьелл, Дэниел Зиглер. Теории личности
5. Стивен Пинкер. Чистый лист. Природа человека. Кто и почему отказывается признавать ее сегодня
6. Шапиро - Конфликт

для воспитанников и родителей:

1. Бах Р. – Чайка по имени Джонатан Ливингстон
2. Коновалов А. - «Школьные службы примирения и восстановительная культура школы»
3. Ю.Б. Гиппенрейтер - Общаться с ребенком.

Лист согласования к документу № 119 от 24.10.2024
Инициатор согласования: Санникова З.А. Директор
Согласование инициировано: 24.10.2024 14:46

Лист согласования		Тип согласования: последовательное		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Санникова З.А.		 Подписано 24.10.2024 - 14:47	-