

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №120
с углубленным изучением отдельных предметов»
Московского района г.Казани

Утверждаю	Согласовано	Рассмотрено
Директор школы №120	Зам. директора по ВР	на заседании ШМО
О.А.Хасанова _____	Н.И.Синицина _____	_____
Приказ № 250 от		Протокол № __1__ от
«29 » _____ 2019 г.	«27 » _____ 2019 г.	«26 » _____ 2019 г.

Рабочая программа
по формированию навыков здорового образа жизни
у подростков
«Всё, что тебя касается».

Педагога-психолога
Кузовковой Светланы Николаевны

Разработана Российской некоммерческой
организацией- Фонд «Здоровье и Развитие».

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от
« 29 » августа 2019 г.

2019-2020 учебный год

Пояснительная записка.

«Всё, что тебя касается» - это образовательная тренинговая программа для педагогов, подростков и их родителей. Использует современные интерактивные методики: «мозговые штурмы», проектную деятельность, групповую работу, ролевые игры. Программа написана на «языке подростков», что позволяет максимально вовлекать участников в работу.

Цель

Сделать подростков здоровыми, научить их противостоять рискованным формам поведения

Основные задачи

1. Улучшение здоровья подростков.
2. Профилактика рискованного поведения (употребление алкоголя, табака и др.).
3. Формирование мотивации к здоровому образу жизни.
4. Формирование навыков ответственного отношения к своему здоровью.
5. Обучение подростков добровольческим навыкам по проведению занятий и групповых упражнений по формированию ЗОЖ среди сверстников.

Целевая аудитория– подростки 13-17 лет

Основные этапы реализации программы

- В группе по 15-20 человек.
- График проведения занятий – одно занятие 1,5-2 часа, всего 17-19 занятий, периодичность – 1 раза в неделю.
- Организация тематических мероприятий с подростками, направленных на формирование здорового образа жизни (конкурсы, викторины, профильные смены для волонтеров);

Разработанные материалы:

В разработке программных материалов принимали ведущие специалисты российских образовательных учреждений, таких как ФГОУ ВПО «Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова», Московской высшей школы социальных и экономических наук, ФГНУ «Центр исследования проблем воспитания, формирования здорового образа жизни, профилактики наркомании, социально-педагогической поддержки детей и молодежи», ГОУ ДПО «Институт развития образования Сахалинской области» (ИРОСО), а также эксперты многих профильных российских общественных организаций - Оренбургской молодежной общественной организации «Молодежь против наркотиков», Иркутского областного отделения «Российский Красный Крест» и др.

Учебно-тематическое планирование.

№ пп	Тема занятия	Содержание	Система комплексного ПМП обследования	Планируемые результаты, механизм реализации
1.	Искусство общения.	<ul style="list-style-type: none"> • Знакомство. • Разминка • Упр. Снежный ком. • Правила группы • Упр. Исчезающие стулья • Упр. Знакомство в парах • Цветочек-трансформер • Барьеры общения • Упр. Блюдо • Упр. Слухи • Вербальное и не вербальное общение • Упр. «3 плюса» • Упр. «3 обезьянки» • «Я тебя слышу» • Рефлексия • прощание 	Наблюдение, беседа, диагностика.	Изучить техники общения. Формирование у участников чувства единства группы
2	Жизненные ценности	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка: Упр. Делимся по признаку Счет до 10 • Вспомним все • Упр. Ромашка • Обсуждение ценностей. Здоровье как ценность • Упр. «клиника по пересадке органов» • Упр. «конфликт ценностей» • Рефлексия • Прощание 	Наблюдение, беседа, диагностика.	Формирование жизненных ценностей
3	Эмоции	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка: Упр. «Пожарные» • Вспомним все • Упр. «рассмеши». Ввод в тему. Обсуждение. • Эмоциональное состояние • Упр. «Рисунки на спине» • Упр. «Коробочка» • Рефлексия • Прощание 	Наблюдение, беседа, диагностика.	Формирование внимательного отношения к эмоциям, как «предупредительным сигналам». Научить определять свое эмоциональное состояние.

4	Мужчина и женщина	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка: «Апельсин» • Вспомним все • Упр. «Что нам нравится» • Упр. «Звезда Голливуда» • Упр. «Знакомство» • Упр. «Идеальное свидание» • Упр. «Слепой и поводырь» • Упр. «Помоги принять решение» • Рефлексия • Прощание 	Наблюдение, беседа, диагностика.	Сформировать навыки общения с противоположным полом
5	Разрешаем конфликты	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка «рисунок в парах» • Вспомним все • Упр. «Давка» • Что такое конфликт • Упр. «Предупреждаем конфликты» • Упр. «Ослики» • Способы выхода из конфликтов • Упр. «Разрешаем конфликты» • Дискуссия «Плюсы и минусы конфликтов» • Рефлексия • Прощание 	Наблюдение, беседа, диагностика.	Научить предотвращать развитие конфликта, показать и отработать способы выхода из конфликтных ситуаций
6	Критическое мышление	<ul style="list-style-type: none"> • Вспомним все • Разминка «Запрещенные слова» • Упр. «Правда или вымысел» • Упр. «Задавание вопросов» • Детективная история • «Принятие критики» • Упр. «Галерея достоинств и недостатков» • Рефлексия • Прощание 	Наблюдение, беседа, диагностика.	Формирование критического мышления
7	Скажи курению нет	<ul style="list-style-type: none"> • Вспомним все • Упр. «незаметный предмет» • «Почему люди курят?» дискуссия • Упр. «За и Против» • Упр. «Банка с огурцами» 	Наблюдение, беседа, диагностика.	Формирование ответственности за свое здоровье. Привить навык отказа от сигарет

		<ul style="list-style-type: none"> • Упр. «Купи мечту» • Дискуссия «Как бросить курить и не начать заново» • Рефлексия • Прощание 		
8	Сопrotивление давлению	<ul style="list-style-type: none"> • Вспомним все • Упр. «Да-Нет» • Упр. «Борьба руками» • Социально давление. Обсуждение • Упр. «Вырвись из круга» • Упр. «Вампиры» • Упр. «Как сказать нет» • Упр. «Просьба- отказ» • Упр. «А мы не поддаемся» • Рефлексия • Прощание 	Наблюдение, беседа, диагностика.	Научить видеть манипуляции, сформировать навыки сопротивления давлению
9	Наркотики: не влезай -убьёт!	<ul style="list-style-type: none"> • Вспомним все • Упр. «Гимнастика» • Упр. «Дерево проблем» • Упр. «Игра» • «Аргументы отказа от пробы наркотиков» • «Правила сопротивления уговорам» • Упр. «Ночной клуб» • Упр. «Подстава» • Рефлексия • Прощание 	Наблюдение, беседа, диагностика.	Сформировать негативное отношение к наркотикам. Сформировать навыки отказа от наркотиков, даже легких.
10	ВИЧ/СПТД: мы знаем как себя защитить	<ul style="list-style-type: none"> • Вспомним все • Разминка «живая диаграмма» • Упр. «игра с водой» • теория ВИЧ • Упр. «разница между ВИЧ и СПИДом» • Как передается ВИЧ • Упр. «Жидкости организма человека» • Упр. «5 секунд» • Упр. «Оценка степени риска» • Что такое тест на ВИЧ • Упр. «Письмо из больницы» • Игра «сделай выбор» • Рефлексия • Прощание 	Наблюдение, беседа, диагностика.	Научить подростков избегать ситуаций с высокой степенью риска. Сформировать толерантное отношение к больным ВИЧ-инфекцией.

11	Развитие характера	<ul style="list-style-type: none"> • Вспомним все • Упр. «Зарядка» • Упр. «Увы-Ура» • Упр. «Поза-Ситуация» • Уверенное поведение • Упр. «Уверенное и не уверенное поведение» • Упр. «Мой портрет в лучах солнца» • Рефлексия • Прощание 	Наблюдение, беседа, диагностика.	Формирование уверенной в себе личности, уважающей себя и других
12.	Я абсолютно спокоен	<ul style="list-style-type: none"> • Вспомним все • Упр. «Снежки» • Упр. «Кричи» • Типы темперамента • Упр. «тряпичная кукла» • как справиться с негативными эмоциями? • Упр. «Мешочки гнева» • Рефлексия • Прощание 	Наблюдение, беседа, диагностика.	Сформировать умение самоконтроля и оценки собственного состояния
13.	Кризис: выход есть!	<ul style="list-style-type: none"> • Вспомним все • Упр. «Найди и коснись» • Упр. «Скала» • Упр. «Каждый...» • Ситуации ведущие к кризису • Упр. «Мешок идей» • Упр. «Опускающийся потолок» • Стратегии выхода из кризисных ситуаций • Упр. «Аутотренинг» • Рефлексия • Прощание 	Наблюдение, беседа, диагностика.	Формирование поведенческих навыков и контроля над ситуацией
14	Алкоголь: мифы и реальность	<ul style="list-style-type: none"> • Вспомним все • Упр. «Ассоциации по алфавиту» • Упр. «Зоопарк» • Беседа «алкоголь в нашей жизни» • Упр. «Последствия употребления алкоголя» • Упр. «Разговор в ресторане» • Рефлексия • Прощание 	Наблюдение, беседа, диагностика.	Формирование ответственности за свое здоровье
15	Мое мнение	<ul style="list-style-type: none"> • Вспомним все • Упр. «Таможня и контрабандисты» 	Наблюдение, беседа, диагностика.	Формирование умения отстаивать свое мнение

		<ul style="list-style-type: none"> • Упр. «Варежки» • Упр. «Колбочки» • Упр. «Две позиции» • Правила аргументации • Упр. «За-Против» • Рефлексия • Прощание 		
16	Толерантность	<ul style="list-style-type: none"> • Вспомним все • Упр. «поздороваться разными частями тела» • Упр. «Ночевка» • Теория: Поддержка и позиция «красного карандаша» • Упр. «Критика и поддержка» • Виды поддержки • Упр. «Поддержка» • Упр. «Вот здорово» • Рефлексия • Прощание 	Наблюдение, беседа, диагностика.	Формирование терпимости к иному мировоззрению, образу жизни, поведению.
17	Моё будущее: стратегии успеха.	<ul style="list-style-type: none"> • Вспомним все • Упр. «Здравствуй, сегодня ты...» • Упр. «Путаница» • Дискуссия «Я через 20 лет» • Упр. «Хождение по линии жизни» • Игра. «Наш мальчик крут» • Упр. «Я хочу и я могу» • Упр. «Шаг в будущее» • Рефлексия • Прощание 	Наблюдение, беседа, диагностика.	Будущее зависит от собственных намерений, целей и действий. Сформировать навык проектирования собственного будущего.

**Календарно-тематическое планирование
реализации программы по формированию
навыков здорового образа жизни
у подростков
«Всё, что тебя касается».**

МБОУ СОШ № 120

Класс _____

№ пп	Тема занятия	Количество часов	Дата занятий
1.	Искусство общения.		
2.	Жизненные ценности		
3.	Эмоции		
4.	Мужчина и женщина		
5.	Разрешаем конфликты		
6.	Критическое мышление		
7.	Скажи курению нет		
8.	Сопrotивление давлению		
9.	Наркотики: не влезай -убьёт!		
10.	ВИЧ/СПТД: мы знаем как себя защитить		
11.	Развитие характера (уверенное поведение)		
12.	Я абсолютно спокоен (поведение в стрессовых ситуациях)		
13	Кризис: выход есть!		
14	Алкоголь: мифы и реальность		
15	Мое мнение		
16	Толерантность		
17	Моё будущее: стратегии успеха.		

