

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»



**ПРОГРАММА
ЗАНЯТИЙ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА
ПО ФОРМИРОВАНИЮ У ШКОЛЬНИКОВ УСТАНОВКИ
НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
«Я ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ В ГАРМОНИИ С СОБОЙ»**

НЕФТЕКУМСК - 2021

Пояснительная записка

Статистика показывает, что средний возраст начала приема психоактивных веществ (ПАВ) составляет 15–17 лет. Кроме того, ежегодно возрастает количество употребляющих ПАВ в возрасте 12–13 лет. А результаты ежегодного социально-психологического тестирования школьников показали, что самый высокий процент группы риска наблюдается у учеников 9-х классов. При этом он постепенно повышается с 7-го по 9-й класс. Чтобы ученики нашей школы понимали, что здоровье – главная ценность человека и могли противостоять вредным привычкам, реализуется данная программа занятий.

Цель программы – сформировать установки на здоровый образ жизни и ответственное отношение к своему здоровью.

Задачи, которые поможет реализовать программа занятий:

- предоставить объективную, соответствующую возрасту информацию о ПАВ;
- повысить мотивацию детей заботиться о своем здоровье;
- научить учеников осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье; соблюдать правила здорового образа жизни;
- сформировать адекватную самооценку, навыки принятия решения, умение сказать «нет», умение определять и нести ответственность за свой выбор и действия, умение обращаться за помощью;
- привлекать к общешкольным мероприятиям, чтобы сформировать активную жизненную позицию и ЗОЖ.

Организация занятий

Занятия по программе проводятся один раз в неделю. Также программу можно реализовать в формате занятий внеурочной деятельности, классных часов или отдельных занятий для тематических мероприятий.

Программа разработана для подростков средней школы – 12–14 лет. Время одного занятия составляет 40–45 минут. Программа состоит из 11 тем, которые следует изучать последовательно, и разделена на два блока.

Первый блок программы. На занятиях школьники узнают свои личностные особенности, чувства, характер. Ознакомятся с такими понятиями, как «самоуважение», «стресс», «ценности», сформируют критическое мышление. Ребята научатся конструктивному и уверенному поведению в различных ситуациях общения с окружающими людьми, выработают навыки сотрудничества.

Второй блок программы. На занятиях участники узнают информацию о вреде курения, алкоголя, наркотиков на здоровье человека. Школьники осознают ценность здоровья и безопасного поведения.

Как оценить эффективность программы

В ходе программы ученики должны знать о болезнях и вреде, которые связаны с употреблением ПАВ; влиянии социальных стереотипов на употребление; причины и последствия табакокурения, алкоголизма, наркомании; применять полученные знания на практике.

Участники программы умеют говорить «Нет»; ценят и сохраняют свое здоровье и здоровье окружающих; анализируют социальные ситуации; несут ответственность за принятое решение; преодолевают жизненные трудности; ведут активный образ жизни.

Для оценки эффективности программы главным критерием является развитие личности ребенка, сформированность у него стойкого нравственного иммунитета к негативным факторам жизни. Качественный анализ эффективности программы проводите с помощью мониторинга успешности воспитательной работы, уровнем воспитанности школьников.

Структура занятия

1-й этап. Подготовительный

Время – 10 минут.

Формы работы:

- мозговой штурм по теме занятия;

- разминочное упражнение, психогимнастика.

2-й этап. Введение новой информации

Время – 15 минут.

Формы работы:

- мини-лекция ведущего (определение понятия);
- работа в круге;
- дискуссия.

3-й этап. Тренировка

Время – 15 минут.

Формы работы:

- работа в малых группах;
- ролевое моделирование.

4-й этап. Применение полученного опыта на практике

Время – 10 минут.

Формы работы:

- проектная деятельность;
- практические упражнения;
- дискуссия.

Содержание программы «Я выбираю жизнь в гармонии с собой»

№	Тема	Цель	Содержание	Кол-во часов
1	Я уникальный человек	Создать условия, чтобы сформировать у детей осознанную потребность в самопознании и саморазвитии	Разминка «Открытый микрофон». Упражнение «Снежинки». Беседа. Упражнение «Неоконченные предложения». Упражнение «Волшебный круг». Упражнение «Профиль». Итоговая рефлексия	1-2
2	Само уважение	Выработать у школьников навыки говорить о себе только позитивно; активизировать процесс самопознания	Разминка «Приветственная фраза». Упражнение. «Закончи предложение». Упражнение. «Комплимент». Анализ и обсуждение сказки «Автопилот» Ирины Стишенок. Упражнение «Поддержка». Рефлексия. Упражнение «Продолжи предложение»	2
3	О чем говорят чувства	Рассказать участникам, что такое эмоции, как они выражаются и какое значение они имеют для человека. Дать представления о	Разминка. Упражнение «Знакомство на языках мира». Упражнение «Обсуждение чувств». Упражнение «Имена чувств».	2

		<p>положительных и отрицательных эмоциях, определение чувств и эмоций по телесным проявлениям – через мимику и пантомику.</p> <p>Актуализировать опыт и знания, относящихся к эмоциональной сфере. Тренировать умения выражать свое эмоциональное состояние.</p>	<p>Упражнение «Изобрази эмоцию».</p> <p>Работа в малых группах.</p> <p>Рефлексия. Упражнение «Ладони»</p>	
4	Что ты знаешь о себе	Сформировать мотивацию на познание себя путем развития рефлексивных способностей обучающихся	<p>Разминка. Упражнение «Поиск общего».</p> <p>Игра «Закончи предложение».</p> <p>Упражнение «Автопортрет».</p> <p>Задание «Исследуем самооценку».</p> <p>Упражнение «Зеркало».</p> <p>Рефлексия</p>	2–3
5	Стресс. Или как исправить настроение	<p>Познакомить с понятием «стресс» и его проявлением. Помочь школьникам осознать собственное состояние в стрессовых ситуациях.</p> <p>Выработать психотехники, которые помогут справиться со стрессом. Развить стрессоустойчивость.</p>	<p>Упражнение, «Какого я цвета?».</p> <p>Мозговой штурм «Что такое стресс?».</p> <p>Упражнение «Твое настроение».</p> <p>Упражнение «Чувствую себя хорошо».</p> <p>Упражнение «Мне нужна помощь».</p> <p>Обсуждение памятки «Способы борьбы со стрессом».</p> <p>Методика «Индикатор стратегий преодоления эмоционального стресса» (ИСПЭС).</p> <p>Рефлексия.</p> <p>Домашнее задание</p>	2
6	Я учусь принимать решения	Развить способность к самоисследованию и самознанию участников для предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутренних и поведенческих изменений	<p>Психогимнастика «Здравствуйте!».</p> <p>Упражнение «Цепь событий».</p> <p>Чтение и обсуждение сказки А.А. Рухманова «Охотник и его сыновья».</p> <p>Упражнение «Диалог с мозгом».</p> <p>Упражнение «Быстрый выбор».</p> <p>Рефлексия. Обратная связь</p>	2 – 3

7	Как сказать «нет» и отстаивать свое мнение	Сформировать умение противостоять чужому давлению, выразить отказ оптимальными способами, отработать навыки уверенного поведения, отстаивания своей позиции	Разминка. Игра «Да или нет». Упражнение – активатор «Кулак». Упражнение с элементами тренинга. Игра «Откажись по-разному». Упражнение–тренинг «Сумей отказаться». Рефлексия результатов занятия: «Новое и важное для меня»	2–3
8	Общение. Взаимодействие с окружающими	Рассказать о вербальных и невербальных (мимика, жесты, позы, пантомимика) видах и средствах общения. Развивать с помощью игровых упражнений навыки невербального и вербального общения	Разминка. Упражнение «Аборигены». Упражнение «Пойми рисунок». Упражнение «Улыбка». Упражнение «Тематические рисунки». Упражнение «Ищу друга». Упражнение «Подарки». Релаксационные упражнения. Рефлексия занятия	2–3
9	Мои ценности	Создать условия для обращения к собственной ценностно-смысловой сфере, сформировать представления об общечеловеческих ценностях, формирование приоритета духовных ценностей над материальными	Упражнение «Пересядьте те, кто ценит...». Упражнение «Торги». Упражнение «Самое главное». Упражнение «Мои ценности». Дискуссия «Ценности разных эпох». Рефлексия занятия	2
10	Курение. Алкоголь. Наркотики.	Сформировать у подростков негативное отношение к табаку, алкоголю и наркотикам. Обсудить причины употребления психоактивных веществ; воздействие психоактивных веществ на организм человека; описать процесс превращения человека в зависимого от табака, алкоголя и наркотиков; показать, что употребление психоактивных веществ не	Упражнение «Запретный плод». Упражнение «Чувства». Упражнение «Марионетка». Задание «Конверт "Зависимость"». Дискуссия «Зачем люди употребляют наркотики и алкоголь?». Информационный блок. Рефлексия	2–3

		является эффективным способом разрешения проблем.		
11	Итоговое занятие	Подвести итоги пройденных занятий. Развить навыки саморегуляции эмоциональных состояний.	Упражнение «Дерево радостей и печалей». Упражнение «Ценности». Упражнение «Какими были наши занятия?». Упражнение «Аплодисменты по кругу». Ритуал прощания	2-3

Всего по программе 22-30 часов