


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Тыргетуйская средняя общеобразовательная школа

Согласовано:
Зам. директора по ВР
 Николаева А.Г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
Н.В. Спиридонова

Дополнительная общеразвивающая
программа «Всё, что тебя касается»
(14-17 лет)

Срок реализации: 1 год
Педагог дополнительного образования
Мункоева Наталья Афанасьевна

с. Тыргетуй, 2024г.

Пояснительная записка

Рабочая программа «Все, что тебя касается» разработана для подростков 14-17 лет МБОУ Тыргетуйская СОШ в соответствии с ФГОС ООО.

Здоровье и здоровый образ жизни не является ценностью, когда тебе 14-17 лет. В этот период подросток 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, чтобы стать независимой личностью, яркой индивидуальностью, признанным авторитетом и успешным профессионалом.

Программа «Всё, что тебя касается» основана на ценностях, актуальных для подростков 8-10 классов. В этом возрасте идет активный поиск ответов на множество вопросов. Кто я? Какой я? С кем я? Как меня воспринимают? Почему я так поступаю? Почему так поступают со мной? Кем и каким я буду? Именно на эти вопросы воспитанники (самостоятельно!) должны найти ответы в процессе занятий.

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.

Задачи:

- формирование личностных ресурсов, обеспечивающих развитие у обучающихся социально-нормативного жизненного стиля с доминированием ценностей ЗОЖ, действенной установки на отказ от курения, употребления алкоголя, токсикомании, наркомании;
- формирование ресурсов семьи, помогающих воспитанию у подростков законопослушного, ответственного поведения.

Программа «Всё, что тебя касается» предназначена для молодых людей 14-17 лет, рассчитана на 1 год обучения – 34 часа.

Содержание обучения:

Занятие 1. Тема «Давайте знакомиться» Создать ощущение единой группы.

Занятие 2. Тема «Искусство общения»

Знакомство процессом и техниками общения. Овладение навыками коммуникативной и социальной компетентности. Жизненные ценности. Понятие «ценность» и специфика жизненных ценностей. Конфликт между разными поколениями.

Занятие 3. Тема «Эмоции»

Что такое эмоции. Позитивное и негативное влияние эмоций на развитие жизненных ситуаций. Эмоциональное состояние.

Занятие 4. Тема «Мужчина и женщина»

Сохранение репродуктивного здоровья. Навыки общения с противоположным полом.

Занятие 5. Тема «Разрешаем конфликты» (конструктивное поведение в конфликтах). Конфликт. Предупреждение конфликтов. Способы позитивного выхода из конфликтных ситуаций.

Занятие 6. Тема «Критическое мышление»

Понятие «критическое мышление», его аспекты и нюансы. Навыки принятия критики, полезные для формирования критического мышления.

Занятие 7. Тема «Курить или не курить»

Причины и последствия курения. Критическое отношение к курению.

Занятие 8. Тема «Спротивление давлению»

Понятие «социальное давление». Спротивление давлению. Стремление быть индивидуальностью.

Занятие 9. Тема «Не влезай – убьет!»

Причины и последствия наркозависимости. Навык отказа от приема наркотиков, даже легких.

Занятие 10. Тема «ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить»

ВИЧ/СПИД, пути передачи и способы профилактики. Толерантное отношение к больным ВИЧ-инфекцией.

Занятие 11. Тема «Развитие характера (уверенное поведение)» Способы развития характера. Приемы и техника уверенного поведения.

Техника воздействия на собеседника.

Занятие 12. Тема «Я абсолютно спокоен (поведение в стрессовых ситуациях)»

Типы темперамента. Методика самоконтроля и оценки собственного эмоционального состояния. Релаксация.

Занятие 13. Тема «Кризис: выход есть»

Кризисные ситуации. Кризис – возможность для саморазвития. Стратегия поведения в кризисной ситуации.

Занятие 14. Тема «Алкоголь: мифы и реальность»

Причины и последствия алкоголизма. Культура употребления спиртных напитков.

Занятие 15. Тема «Мое мнение»

Собственное мнение. Способы эффективной аргументации.

Занятие 16. Тема «Толерантность»

Понятие «толерантность». Навыки толерантного поведения.

Занятие 17. Тема «Мое будущее. Стратегии успеха»

Здоровье молодого человека и его будущее. Проектирование собственного будущего.

Личностные результаты:

1) самоопределение:

- мотивация учения;
- осознание себя частью семьи, страны;
- ведение здорового образа жизни и приобретение навыка самостоятельного физического совершенствования; смыслообразования;
- убежденность и активность в пропаганде ЗОЖ, как необходимого элемента сохранения своей жизни;

- самостоятельность в принятии правильного решения;

2) нравственно-этического оценивания:

- оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей, обеспечивающее личностный моральный выбор;

- внимательность и вежливость во взаимоотношениях с окружающими.

Метапредметные результаты:

1) познавательные:

- формулирование познавательной цели;
- поиск и выделение информации, моделирование;
- анализ с целью выделения признаков (существенных, несущественных);
- синтез как составление целого из частей, восполняя недостающие компоненты;
- выбор оснований и критериев для сравнения, сериации, классификации объектов;
- подведение под понятие, выведение следствий;
- установление причинно-следственных связей;
- построение логической цепи рассуждений;
- доказательство;
- выдвижение гипотез и их обоснование;
- формулирование проблемы;

- самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера;

2) коммуникативные УУД:

- планирование (определение цели, функций участников, способов взаимодействия);

- инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

- разрешение конфликтов;

- управление поведением партнёра точно выражать свои мысли;

3) регулятивные УУД:

- целеполагание (постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно);

- планирование (определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий);

- контроль (в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона);

- коррекция (внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта); - оценка (выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения);

- волевая саморегуляция (способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию – к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий).

Предметные результаты:

- создание у обучающихся представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- знания и навыки, связанные с предупреждением возможного приобщения к одурманивающим веществам, умение отказываться от предложений, которые считают опасными;
- сформированность важнейших учебных умений и действий.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы Практические работы	
1	Давайте познакомиться	1		
2	Искусство общения	2		
3	Жизненные ценности	2		
4	Эмоции	2		
5	Мужчина и женщина	1		
6	Разрешаем конфликты	2		
7	Критическое мышление	2		
8	Скажи курению НЕТ	2		
9	Сопровождение давлением	2		
10	Наркотики: не влезай – убьют!	2		
11	ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить	2		
12	Алкоголь: мифы и реальность	2		
13	Развитие характера	2		
14	Я абсолютно спокоен	2		
15	Кризис: выход есть	2		
16	Мое мнение	2		
17	Толерантность	2		
18	Мое будущее. Стратегии успеха	2		
		Итого: 34 часа		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Методическое пособие по формированию здорового образа жизни у подростков по программе «Всё, что тебя касается» // коллектив авторов «Здоровая Россия».
2. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Все цвета, кроме черного: Книга для родителей. – М.: Вентана-Граф, 2003. – Воспитательный потенциал семьи и социализация детей // Педагогика. 1999. № 4.
3. Макеева А.Г. Все цвета, кроме черного: Семейная профилактика наркотизма: Книга для родителей / Под ред. М.М.Безруких. – М.: Просвещение, 2005.
4. Макеева А.Г. Не допустить беды: Педагогическая профилактика наркотизма школьников: Пособие для учителя / Под ред. М.М. Безруких. – М.: Просвещение, 2004.
5. Макеева А.Г. Как уберечь ребенка от курения и знакомства с алкоголем. – М.: Вентана-Граф, 2004. – Петракова Т.Н. Руководство по профилактике наркомании среди детей и подростков. М., 2007.
6. Сливахоенная А.С. Детско-родительские отношения. СПб., 2005. – Психология современного подростка / Под ред. Л.А. Ретуш. СПб., 2005

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- <http://www.takzdorovo.ru/nezavisimost/> (Проект Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации)
- <http://youth.fskn.gov.ru/> Федеральная служба Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков (раздел МОЛОДЕЖИ)
- <http://family.fskn.gov.ru/> Федеральная служба Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков (раздел РОДИТЕЛЯМ И ДЕТЯМ)

ПРОШЛИТО 6 ЛИСТОВ
ПРОЧУМЕРОВАННО 6 ЛИСТОВ
Директор школы
(Спиридонова, Н.В.)

