

Управление образования Администрации Каменского района  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 5 имени Е.Е. Парфёнова»

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
Протокол  
№ 1 от 27.08.2024

ПРИНЯТО  
Педагогическим Советом  
Протокол №9 от 28.08.2024

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Гимназия №5»  
\_\_\_\_\_ В.В. Брага  
приказ от 30.08.2024 № 69-о

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности «Все что тебя касается»  
для обучающихся 8-11-х классов**

**на 2024 – 2025 учебный год**

**Составитель Плотникова А.А, педагог-психолог, первая квалификационная категория**

**г. Камень-на-Оби, 2024**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	3
1. Планируемые результаты	7
2. Содержание программы	9
3. Календарно – тематическое планирование	11
Лист внесения изменений	18

## Пояснительная записка

Когда ребенку 14-16 лет здоровье и здоровый образ жизни не являются ценностью. В этот период ребенок 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.

С другой стороны, подростковый возраст и рискованное поведение – почти синонимы. Стремление испытать себя, комплекс неполноценности и жажда самоутверждения – все это закономерности полового созревания. Подростковый период – время потенциальных опасностей (никотиновой, алкогольной, наркотической зависимости, опасности заражения ВИЧ). Все это наносит вред не только здоровью молодого человека, но и оказывает влияние на его социально-психологическое благополучие, возможность получения образования, профессии, создание семьи и т.д. Таким образом, в психологическом развитии детей подросткового возраста наступает переломный момент, поэтому программа психологических занятий актуальна, т.к. направлена на формирование здорового образа жизни подростков.

Рабочая программа «Все что тебя касается» составлена на основе программы формирования здорового образа жизни у подростков «Все, что тебя касается», разработанной коллективом авторов Фонда «Здоровая Россия» (Бернова Ю.Е., Дмитриева Е.В., Рюмина И.И., Фомина Е.В., Фролов С.А.

Цель программы «Все что тебя касается»: способствовать формированию уверенной в себе личности, уважающей себя и других, умеющей анализировать и контролировать ситуацию и свое поведение, осознающей ответственность за свое здоровье.

Достижение цели предусматривает решение ряда задач:

- создание у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- формирование познавательных представлений о том, как можно сделать свою жизнь увлекательной и интересной, не прибегая к потреблению психоактивных веществ;
- формирование способностей эффективно строить взаимоотношения со взрослыми и сверстниками;
- развитие личностных ресурсов детей за счет расширения кругозора, сферы актуальных интересов и способностей;
- развитие у детей и подростков умения оценивать свои действия и поступки, прогнозировать их возможные результаты;
- формирование представления о личной ответственности за своё поведение;
- формирование единого воспитательного пространства, в котором осуществляется педагогическая профилактика.

Учебно-методическое обеспечение:

Методическое пособие по формированию здорового образа жизни у подростков по программе «Всё, что тебя касается» // коллектив авторов «Здоровая Россия».

Программа рассчитана на 1 года обучения.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Формы проведения занятий – занятия с элементами тренинга, познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение, игра.

Количество часов, предусмотренных программой - 35 часов. Продолжительность занятий 40 минут.

### **Раздел 1. Планируемые результаты**

Курс имеет безоценочную систему прохождения материала.

Даная программа рассчитана на достижение 2-х уровней результатов:

- первый уровень- приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

- второй уровень – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к своему здоровью, к социальной реальности в целом.

Таким образом, внедрение новых стандартов дает большие возможности для развития творческих способностей обучающихся.

Качества личности, которые могут быть развиты у обучающихся в результате занятий:

- дружелюбное отношение к другим людям;
- познавательная, творческая, общественная активность;
- самостоятельность (в т.ч. в принятии решений);
- умение работать в сотрудничестве с другими, отвечать за свои решения;
- коммуникабельность;
- уважение к себе и другим;
- личная и взаимная ответственность;
- готовность действия в нестандартных ситуациях.

Учащиеся научатся:

- формировать негативное отношение к употреблению ПАВ.  
- пропагандировать и самому вести здоровый образ жизни, здоровые гармоничные отношения со сверстниками.

- понимать свои чувства, эмоции, способы заботы о себе.
- помогать в социальной адаптации подросткам, овладевать навыками общения и т.д.
- формировать социальные навыки необходимые для здорового образа жизни.

Учащиеся получат возможность научиться:

- создавать представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;

- навыкам, связанным с предупреждением возможного приобщения к одурманивающим веществам, умению отказываться от предложений, которые считают опасными;

- формировать социальные навыки необходимые для здорового образа жизни.

### **Раздел 2. Содержание программы**

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с подростками, которая включает три основных компонента: аксиологический (связанный с сознанием), инструментально-технологический и потребностно-мотивационный.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих,

идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у подростка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1. Введение в тему.
2. Развёртывание темы.
3. Индивидуализация темы.
4. Завершение темы.

Способы проверки результатов освоения программы: Для отслеживания динамики развития подростков в начале и конце года проводится диагностика по методике «Оцени себя сам», а по окончании курса — анкетирование с целью получения обратной связи о целесообразности занятий психологией, также осуществляются беседы с учителями и родителями.

Критерии результативности:

- проявление устойчивого интереса к содержанию программы;
- активное участие в занятиях;
- высокий уровень качества выполнения практических заданий;
- глубокий уровень саморефлексии.

Содержание программы «Все, что тебя касается»

#### Раздел 1. «Навстречу себе»

##### 1. Давайте знакомиться!

Познакомить участников с процессом и техниками общения; сформировать позитивный настрой на работу по данной проблематике; способствовать формированию у участников ощущения единой группы.

##### 2. Искусство общения.

Познакомить участников с процессом и техниками общения; показать, что может дать им успешное освоение техник общения; помочь подросткам овладеть навыками коммуникативной и социальной компетентности (навыками начала разговора, невербального общения, эффективного слушания, понимания других людей и др.).

##### 3. Жизненные ценности.

Познакомить участников с понятием «ценность» и выявить специфику жизненных ценностей; сформировать отношение участников тренинга к ценностям как очень важной составляющей личности, которая определяет наше отношение к жизни вообще; сформировать навык выявления ценностей в конфликтах между разными поколениями.

##### 4. Эмоции.

Объяснить, что такое эмоции, какими они бывают, прояснить позитивное и негативное влияние эмоций на развитие жизненных ситуаций; сформировать внимательное

отношение к эмоциям как «предупредительным сигналам»; научить определять свое эмоциональное состояние.

#### 5. Мужчина и женщина.

Познакомить с правилами безопасного сексуального поведения и показать их связь с сохранением репродуктивного здоровья; научить осознавать свои потребности и ожидания по отношению к своему партнеру; сформировать навыки общения с противоположным полом.

#### 6. Разрешаем конфликты.

Познакомить участников с понятием «конфликт»; сформировать у подростков стремление к предупреждению конфликтов, позитивному выходу из конфликтных ситуаций; научить предотвращать развитие конфликта, показать и отработать способы выхода из конфликтных ситуаций.

### Раздел 2. «Твой выбор»

#### 7. Критическое мышление.

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.

#### 8. Курить или не курить?

Показать причины и последствия курения; выработать критическое отношение к курению; привить навык отказа от сигареты.

#### 9. Сопrotивление давлению.

Познакомить участников с понятием социального давления (каким оно бывает, что мы чувствуем, когда под него попадаем). Сформировать позитивное отношение к стремлению быть индивидуальностью. Научить видеть ситуации манипулирования, сформировать навыки сопротивления давлению.

#### 10. Наркотики: не влезай — убьёт!

Дать представление о причинах и последствиях наркозависимости; сформировать у подростков негативное отношение к наркотикам; сформировать навык отказа от приема наркотиков, даже легких.

#### 11. ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить!

Выяснить первоначальный уровень информированности участников о проблеме и сообщить достоверную информацию о ВИЧ/СПИДе, путях передачи и способах профилактики; сформировать толерантное отношение к больным ВИЧ-инфекцией; научить подростков избегать ситуаций с высокой степенью риска и закрепить полученные знания в практических навыках.

### Раздел 3. «Будь собой»

#### 12. Развитие характера (Уверенное поведение).

Познакомить участников с различными способами развития характера, с приемами и техниками уверенного поведения, а также техниками воздействия на собеседника; сформировать желание развивать свой характер, тренировать волю и работать над собой; отработать способы поведения, которые позволяют развивать свой характер и повышают уверенность в себе.

#### 13. Я абсолютно спокоен!

Познакомить участников с типами темперамента; научить методикам самоконтроля и оценки собственного эмоционального состояния; отработать техники снятия напряжения и релаксации.

#### 14. Кризис: выход есть!

Дать представление о кризисных ситуациях и о рискованном поведении, которое к ним приводит; сформировать отношение к кризису как к возможности для саморазвития; разработать стратегию поведения в кризисной ситуации.

#### 15. Алкоголь: мифы и реальность.

Дать представление о причинах и последствиях алкоголизма; сформировать у подростков представление о культуре употребления спиртных напитков; сформировать у участников навыки, помогающие удержаться от алкоголя.

#### 16. Моё мнение.

Рассказать участникам о способах эффективной аргументации и том, как важно иметь собственное мнение и уметь отстаивать его неагрессивно; сформировать у подростков активную позицию по отношению к собственной жизни; отработать навык эффективной аргументации и другие способы доказательства своей точки зрения.

#### 17. 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.

#### 18. Моё 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.

#### 19. Подводим итоги.

Обобщить всю полученную информацию; подвести итоги работы по программе; получить обратную связь от участников тренинга и попрощаться друг с другом.

#### Раздел 4. Календарно-тематическое поурочное планирование

№	Тематическое планирование	Часы	Дата проведения	
			план	факт
Раздел 1. Навстречу себе				
1	Давайте знакомиться	1		
2	Искусство общения	1		
3.	Искусство общения	1		
4.	Жизненные ценности	1		
5.	Жизненные ценности	1		
6.	Эмоции	1		
7.	Эмоции	1		
8.	Мужчина и женщина	1		
9.	Мужчина и женщина	1		
10.	Разрешаем конфликты	1		
11.	Разрешаем конфликты	1		
Раздел 2. «Твой выбор»				
12.	Критическое мышление	1		
13.	Критическое мышление	1		
14.	Курить или не курить	1		
15.	Курить или не курить	1		
16.	Сопrotивление давлению	1		
17.	Сопrotивление давлению	1		
18.	Наркотики: не влезай - убьёт!	1		
19.	Наркотики: не влезай - убьёт!	1		
20.	ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить	1		
Раздел 3. «Будь собой»				
21.	Развитие характера (Уверенное поведение)	1		
22.	Развитие характера (Уверенное поведение)	1		
23.	Я абсолютно спокоен!	1		
24.	Я абсолютно спокоен!	1		
25.	Кризис: выход есть!	1		
26.	Кризис: выход есть!	1		
27.	Алкоголь: мифы и реальность	1		
28.	Алкоголь: мифы и реальность	1		
29.	Моё мнение	1		
30.	Моё мнение	1		
31.	Толерантность	1		
32.	Толерантность	1		
33.	Моё будущее: стратегии успеха	1		
34.	Моё будущее: стратегии успеха	1		
35	Подводим итоги. Игра «Все, что тебя касается»	1		

