

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 401
КОЛПИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

РАССМОТРЕНО
Протокол педагогического совета,
ГБОУ школа № 401
№ 1 от «30» августа 2017 г.

Григорьева 15.10.2017

УТВЕРЖДАЮ
Приказом № 513-0 от 31.08.2017г.
Директор ГБОУ школа № 401
С.Н. Язневич



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Здоровый образ жизни

Возраст учащихся 14-15 лет
Срок реализации 1 год

Разработчик:

Попова Нина Николаевна

педагог дополнительного образования

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье - это состояние, при котором отдельный человек или группа людей способны, с одной стороны, реализовать свои ожидания и удовлетворить свои потребности, а с другой – изменить существующие условия среды или приспособиться к ним. Поэтому здоровье следует рассматривать как ресурс для повседневной жизни, а не объект жизни; это позитивная концепция, в рамках которой важнейшее значение придается социальным и личным ресурсам, а также физическим возможностям (Определение Всемирной организации здравоохранения).

Показатель здоровья детей и подростков в России за последние десятилетия один из самых низких в Европе. Ухудшается уровень как физического, так и психического здоровья молодых людей. Резко возрастает заболеваемость инфекционными болезнями, в том числе сексуально трансмиссивными и ВИЧ/СПИД. Увеличивается также уровень заболеваемости неинфекционными болезнями дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной, эндокринной, опорно-двигательной систем.

Одной из важнейших причин смерти являются травмы и отравления, несчастные случаи, насилие, самоубийства и т.д.

Во многом такая ситуация обусловлена неблагоприятными социальными и материальными условиями жизни значительной части детей. Но нельзя отрицать, что одной из причин неудовлетворительного состояния здоровья детей и подростков является низкий уровень знаний в вопросах здоровья.

Физическое, психическое и социальное здоровье сложным образом связано с качеством окружающей среды, в которой мы живем. Огромное влияние на здоровье человека оказывают факторы образа жизни. К примеру, здоровое питание, физическая активность, а также курение, употребление алкоголя и наркотиков – все это влияет на наше здоровье. Однако известно, что на наше здоровье влияют также наследственность и факторы окружающей среды, такие, например, как жилищные условия и занятость.

Повсеместно происходит изменение школьной культуры. «Медиатизация» опыта, исчезновение «опыта из первых рук», редукция возможностей для осмысленной, ответственной собственной деятельности, социализация посредством созданных культурно-индустриальных масс-культур - все эти измененные условия социализации, при которых ощущения и впечатления не уплотняются и не становятся опытом, приводят к продлению юношества, к различию опыта взаимодействия с окружающим миром у взрослых и подростков,

Поэтому создание данной программы, содействующей здоровью, стремящейся к налаживанию партнерских связей с обществом, создающей безопасные условия для получения опыта взаимодействия с окружающим миром, является эффективным способом учета тех аспектов здоровья, которые отвечают потребностям учащихся.

Программа направлена на то, чтобы помочь учащимся в понимании и «принятии на себя ответственности за свое здоровье». Это касается развития знаний, умений и навыков в отношении здоровья, а также формирования позитивного и ответственного отношения к здоровью.

В основу программы положены три взаимосвязанных направления: физическое здоровье, психоэмоциональное здоровье и социальное здоровье.

В рамках направления «физическое здоровье» предусматривается изучение физических факторов, связанных с нашим здоровьем и заботой о себе самих. В рамках направления «психоэмоциональное здоровье» происходит знакомство с эмоциями, чувствами и психическим здоровьем, а также с тем, как они влияют на нас и наши отношения. В рамках направления «социальное здоровье» изучаются взаимодействия человека, общества и окружающей среды, применительно к здоровью и безопасности.

В фокусе данной программы обучения детей и подростков находится формирование умения вести здоровый образ жизни. Обучение здоровью касается знаний, отношений, навыков и поддержки, в которой дети и подростки нуждаются для того, чтобы действовать в соответствии со здоровыми канонами, строить здоровые отношения, пользоваться необходимыми услугами и создавать здоровую среду обитания.

Направленность:

социально-педагогическая.

Уровень освоения:

Базовый

Актуальность

В обучении здоровью на основе формирования навыков содержание ассоциируется со специальным знанием о здоровье и отношением к себе и окружающим, а также навыками, необходимыми для оказания влияния на поведение и условия, касающиеся здоровья. Обучение здоровью на основе навыков воспитывает способность применять полученные знания, формирует определенное отношение, развивает навыки принятия положительных решений и осуществления шагов, направленных на защиту собственного здоровья и здоровья других. Для эффективного влияния на поведение обучение здоровью предусматривает формирование навыков в рамках определенных тем, имеющих отношение к вопросам сохранения здоровья:

- *Забота о личном здоровье*
- *Психическое и эмоциональное здоровье*
- *Половое воспитание.*
- *Обучение здоровому питанию.*
- *Профилактика ПАВ-зависимостей.*
- *Физическая активность.*
- *Окружающая среда.*

Новизна:

В процессе обучения учитывается, что все вопросы рассматриваются в рамках трехмерной системной модели здоровья (физической, социальной и психоэмоциональной) и способствуют развитию у учащихся определенных навыков.

Адресат программы:

Настоящая программа предназначена для работы с детьми, в системе дополнительного образования. Рекомендуемый возраст для обучения от 12 до 17 лет.

Целью программ

Содействие формированию ответственного поведения в отношении собственного здоровья и личного благополучия в течение всей жизни.

Задачи, которые обеспечивают достижение поставленной цели:

Образовательные:

-Формирование знаний и развитие навыков, установок, способствующих физическому, психическому и социальному благополучию.

-Формирование знаний и развитие навыков, установок, необходимых для трудоустройства и удовлетворения требований постоянно изменяющегося мира труда.

- Систематизировать знания о правилах питания и личной гигиене

- Научить ориентироваться в экстремальных ситуациях

- Сформировать принципы здорового образа жизни, этические нормы и правила поведения в обществе.

Развивающие:

- Развитие пытливости ума и желания учиться на протяжении всей жизни

- Развитие способности ладить с людьми разного происхождения, верований и образа жизни, не поступаясь при этом собственными идеалами и ценностями

Воспитательные:

- Развитие чувства общественной ответственности, включающей в себя уважение закона и власти, государственной и частной собственности, а также прав других людей

-Развитие самодисциплины, понимания себя и формирования позитивного «Я» путем реалистичной оценки собственных возможностей и ограничений

-Развитие уважения к традициям и способности понимать и конструктивно реагировать на изменения, происходящие в личной жизни и жизни общества

-Развитие понимания смысла жизни, этических и духовных ценностей, предполагающих уважение ценности человека, справедливости, признания правил, основных прав, обязанностей и свобод.

Условия реализации программы:

Данная образовательная программа рассчитана на 1 год обучения и предназначена для подростков в возрасте 12-17 лет. Набор детей в учебную группу – по желанию.

Особенности организации образовательного процесса

Количество обучающихся в группе 1 года обучения – 15 человек.

Режим занятий:

1 год обучения – 2 часа в неделю, 72 часа в год.

Программа может корректироваться в процессе работы с учетом возрастных особенностей обучающихся, их способностей усваивать материал.

Форма организации занятий: фронтальная, индивидуально-групповая. Использование данных организационных форм позволяет эффективно организовать обучение и увеличить время активной деятельности каждого учащегося на занятии.

Планируемые результаты:

Личностные:

1. Активно слушать, выражать свои чувства,
2. Пользоваться навыками неагрессивного отстаивания своей позиции, сопротивления давлению;
3. Проявлять организаторские и мотивационные навыки;
4. Управлять эмоциями гнева, горя, беспокойства;
5. Пользоваться методом ассертивного противостояния негативному влиянию

Метапредметные:

1. Формирование понятия «толерантность»

Предметные:

1. Способы оценки возможных последствий своих действий для самостоятельных и дружеских решений проблем,
 2. Что такое наркомания и алкоголизм, как заболевание, причины их возникновения, последствия, влияние употребления психоактивных веществ на организм подростка и его поведение
- виды ответственности, которые наступают за применение и хранение наркотических средств
основные принципы здорового образа жизни, этических норм и правил поведения в обществе
Факторы, вредящие здоровью (ПАВ, рискованное поведение)

2. Учебный план

№ п.п.	ТЕМА	Кол-во часов		Всего
		Теория	Практика	
1.	Введение в программу. Основные цели и задачи программы. Техника безопасности.	2	2	4
2.	Самопознание и самооценка.	2	4	6
3.	Сила выбора.	2	4	6
4.	«Научись справляться с неприятностями».	2	4	6
5.	«Незримые угрозы».	8	10	18
6.	«Незнание законов, не освобождает от ответственности».	2	4	6
7.	«Толерантность».	2	4	6
8.	«Противостояние и асертивность».	4	4	8
9.	Безопасность. Предупреждение несчастных случаев и травматизма.	2	4	6
10.	Итоги освоения программы.	-	6	6
	Всего: 72 ч	26	46	72

3. Система контроля и методическое обеспечение

Методы отслеживания результатов обучения: педагогический мониторинг – первичная, промежуточная и итоговая диагностика.

Метод	Предмет оценки
Тест	Знания, понимание, отношения, конкретные навыки
Вопросы - ответы	Знания, понимание, умение аргументировать, умение слушать, задавать вопросы, анализировать
Творческие работы	Понимание вопроса, разнообразие форм символизации, креативность, отношение к теме.
Групповая работа	Академические достижения (знания и понимания), отношение к заданию, вопросу, теме, проблеме, навыки эффективного общения и сотрудничества, навыки оценивания своей работы, ответственность за свою работу, управление эмоциями, разрешение конфликтов, проявление эмпатии, чувство причастности, признание правил

Дискуссии	Навыки слушания, выражения своего мнения, аргументирования, сотрудничества; применения знаний, эмоционального выражения, эмпатии, толерантности, уважения мнения других
Учебные игры	Отношение к товарищам, управление эмоциями, навыки общения и сотрудничества, следование правилам, умение пережить победу и поражение, причастность к группе, команде
Ролевые игры	Навыки критического мышления, решения проблем, творческого самовыражения, сопротивления давлению, проявления эмоций, сотрудничества; умение дистанцироваться, отношение к обсуждаемому вопросу, отношение к товарищам.
Анализ ситуации	Навыки критического мышления, структурирования, оценки рисков, учета обстоятельств, принятия решений, решения проблем.
Учебная экскурсия	Навыки общения, навыки сбора и обработки информации, отношение к заданиям, отношение к другим товарищам
Проектная работа	Навыки постановки цели, планирования работы, взаимодействия в группе, управления эмоциями, обработки информации, принятия ответственности, сотрудничества; организации работы, применения знаний, приобретения умений, тренировки навыков
<i>Портфолио</i> (папка работ)	Рост достижений, навык самооценки; отношение к работе, отношение к себе, навык самомониторинга

Формы подведения итогов

Самопрезентации работ учащихся.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для более успешного освоения данной программы целесообразно использовать такие формы занятий, которые бы не вызывали у учащихся чувство усталости, закомплексованности, «навязывания правил». Ребята должны чувствовать себя прямыми участниками процесса обучения.

№ п/п	Разделы программы	Форма организации и проведения занятий	Методы и приемы организации учебного процесса	Дидактические материалы, техническая оснащенность	Вид и форма контроля
1	Вводное занятие.	Фронтальная	Словесные методы обучения: беседа, объяснение, дискуссия Наглядные методы обучения: раздаточный материал Практические методы обучения: кейс-стади, ролевая игра, учебная игра, моделирование ситуации, тренинг	Листы А-4 Фломастеры или карандаши Магнитофон Кассеты с музыкой для релаксации	Обсуждение
2	Самопознание и самооценка.	Фронтальная Индивидуально-групповая.		Листы А-4 Фломастеры или карандаши	Устный опрос
3	Сила выбора.	Фронтальная Индивидуально-групповая.		Листы А-4 Фломастеры или карандаши	Устный опрос
4	«Научись справляться с неприятностями».	Индивидуально-групповая.		Кинофрагменты, Листы А-4 Фломастеры или карандаши	Результаты практических работ
5	«Незримые угрозы».	Фронтальная Индивидуальная		Кинофрагменты, Листы А-4 Фломастеры или карандаши	Результаты практических работ, опрос
6	«Незнание законов, не освобождает от ответственности».	Фронтальная Индивидуальная		УК РФ, Кинофрагменты, Листы А-4 Фломастеры или карандаши	Результаты практических работ, опрос
7	«Толерантность».	Индивидуально-групповая.		Кинофрагменты, раздаточные материалы, Листы А-4 Фломастеры или карандаши	Результаты практических работ, опрос
8	«Противостояние и	Фронтальная Индивидуально-		Кинофрагменты, раздаточные	Результаты практических

	ассертивность».	групповая.		материалы, Листы А-4 Фломастеры или карандаши	работ, опрос
9	Безопасность. Предупреждение несчастных случаев и травматизма.	Фронтальная Индивидуально-групповая.		Кинофрагменты, раздаточные материалы, Листы А-4 Фломастеры или карандаши	Результаты практических работ, опрос
10	Итоговое занятие.	Фронтальная		Работы учащихся	Творческие работы

Специфические преимущества методов обучения и приобретения знаний с активным участием и работой в группах включают следующее:

- улучшают восприятие учащимися себя и окружающих;
- способствуют сотрудничеству, а не конкуренции;
- создают возможности для членов группы и их тренеров/учителей признать и ценить значение индивидуальных навыков и повышать самооценку учащихся;
- позволяют учащимся лучше узнать друг друга и развивать отношения;
- развивают умение слушать и навыки общения;
- помогают урегулировать сложные вопросы;
- развивают терпимость и понимание отдельных индивидуумов и их потребностей;
- стимулируют инновационную и творческую деятельность.

<p><i>Определение и выработка специфического навыка</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Определение навыка: какой навык наиболее подходит для формирования заданного типа поведения или создания условий; какие результаты могут быть достигнуты при успешном освоении навыка? - Поиск положительных и отрицательных примеров того, как могут применяться навыки; - стимуляция речевых тренировок и обсуждение ситуаций; - корректировка неверного понимания навыка или путей его осуществления. 	<p><i>Возможные методы:</i></p> <p>Мозговой штурм Дискуссия Мини-лекция</p> <p>Работа в малых группах</p> <p>Моделирование ситуации Кейс-стади Дискуссия</p>
<p><i>Помощь в приобретении навыка и его освоении:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - предоставление эффективных возможностей для наблюдения за вводимым навыком; - предоставление возможностей для практического применения под наблюдением и с получением выводов-инструкций; - оценка выполнения; - предоставление обратной связи и рекомендаций для корректировки действий. <p><i>Закрепление навыка</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Предоставление возможностей для практики - Самооценка и корректировка навыка. 	<p>Ролевая игра Учебная игра Моделирование ситуации Дискуссия Кейс-стади</p> <p>Упражнения Ситуативное тестирование</p>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Учебный класс на 15 рабочих мест.
2. Доска и маркер.
3. Компьютер.
4. Принтер.
5. Сканер.
6. Мультимедиа система.
7. Листы А-4
8. Фломастеры или карандаши
9. Магнитофон
10. Кассеты с музыкой для релаксации

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. СПб., 2003.
2. Битянова М. Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. СПб., 2002.
3. Васильев Н. Тренинг преодоления конфликтов. СПб.: Речь, 2003.
4. Емельянова Е. В. Материалы для методического пособия и тренинга для тренеров. СПб., 2007.
5. Зиновьева Н., Михайлова Н. Психология и психотерапия насилия. СПб.: Речь, 2003.
6. Иванова Л.И. Школьники с девиантным поведением: особенности воспитания // Воспитание школьников, 2002, № 5.
7. Клейберг Ю.А. Психология девиантного поведения подростков – М.: Сфера; Юрайт, 2001.
8. Колков В.В. (ред.) Культуральные аспекты профилактики и борьбы с распространением ВИЧ/СПИД в России. М., 2003.
9. Колосова С. Агрессия и агрессивность // Школьный психолог, 2000 г., №25- 28.
10. Кон И. Подростковая сексуальность на пороге XXI века. М., 2001.
11. Концепция профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде. Министерство образования РФ. М., 2000.
12. Кэррел С. Групповая психотерапия подростков. СПб., 2002.
13. Лидере А. Г. Психологический тренинг с подростками. М., 2001.
14. Лубовский Д.В. Психологический тренинг для детей из трудных семей // Детский практический психолог, №7, 1995.
15. Лютова Е., Моница Г. Шпаргалка для взрослых. СПб.: Речь, 2002.
16. Макарычева Г. И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. СПб.: Речь, 2008.
17. Образование против ВИЧ/СПИДа // Образование сегодня. Информационный бюллетень ЮНЕСКО, 2004, № 10.
18. Пособие: Я хочу провести тренинг/ Гуманитарный проект. Новосибирск, 2000.
19. Профилактика ВИЧ/СПИД у несовершеннолетних в образовательной среде: Учебное пособие / под ред. Л.М. Шипицыной. – М., 2005.
20. Программа предотвращения насилия между сверстниками. Штат Миннеаполис / Составители: С. Харман, К. Анлауф.
21. Профилактика ВИЧ-инфекции. Методические рекомендации / Под ред. Тайца Б.М., СПб., 2000.
22. Айвс Ричард Джон. Пособие по формированию жизненных навыков. Екатеринбург, 2001.

23. Семенюк Л. М, Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. М., 1996.
24. Сидоренко Е. В. Тренинг влияния и противостояния влиянию. СПб., Речь, 2002.
25. Солдатова Г. У. Тренинг толерантности для подростков. М., 2001.
26. Трошихина Е. Тренинг развития жизненных целей. СПб.: Речь, 2002.
27. Фопель К. Психологические игры и упражнения. М., 2001.
28. Профилактика наркомании у подростков. М.И.Рожков. Москва. 2003 г.
29. Наркомания. Методическое пособие. 2004 г.
30. Без наркотиков. Н. Н. Исмуков 2001 год.
31. Надо ли убегать от стресса? Э. М. Рутман 1990г.
32. Руководство по реабилитации несовершеннолетних, злоупотребляющих наркотическими средствами. 2003 г.

Литература для учащихся:

1. Жизнь на перепутье. Жизненные навыки, воспитывающие характер. New Life World Aid, Inc . 2001.
2. Журнал : «Нарконет» Москва.
3. Журнал «Ровесник»
4. Журнал «Физкультура и спорт» Москва.
5. Журнал «Лиза»
6. Журнал «ОБЖ»
7. Сборник тезисов международной конференции: Подростки и молодежь в меняющемся обществе (проблемы девиантного поведения) – М.: Новый отсчет, 2001.
8. Словарь-справочник «Иллюзия рая». С-Петербург. 2003.