

МКОУ «Турманская СОШ»

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
Протокол № 1 от 30.08.23 г.



УТВЕРЖДАЮ
директор МКОУ «Турманская СОШ»
Т.А. Московских
приказ № 2/1-о от 01.09.23 г.

ПРОГРАММА
«Все, что тебя касается»
8-11 классы

п. Турма
2023г.

Рабочая программа «Все, что тебя касается» разработана для обучающихся 8 – 11 классов на основе методического пособия по программе формирования навыков здорового образа жизни у подростков «Все, что тебя касается», авторского коллектива от фонда «Здоровая Россия».

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:

- 1) **Сообщение новой информации.** Участники должны узнать, что такое репродуктивное здоровье, безопасное сексуальное поведение, кризисные ситуации, конфликт и его типы, зависимость (никотиновая, алкогольная и наркотическая), ВИЧ/СПИД и т.д.
- 2) **Формирование заинтересованного отношения к теме здоровья.** Через «эмоциональную включенность» участники должны сформировать собственное отношение к разным формам рискованного поведения и конструктивным способам решения проблем; понять, что их здоровье - в их руках.
- 3) **Формирование поведенческих навыков** ответственного отношения к своему здоровью.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ

Принцип актуальности

Программа основана на ценностях, актуальных для человека 14-17 лет. 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 участники (самостоятельно!) должны найти ответы в процессе занятий.

Принцип позитивности

Показать подростку, что все его потребности можно реализовать позитивно, и даже проблемные ситуации имеют конструктивный способ их разрешения.

Принцип активности

Развитие лидерских качеств и свободное владение актуальной информацией. Действительно, «хочешь понять сам – попробуй объяснить другому».

Рабочая программа «Все, что тебя касается» реализуется через классные часы согласно плану воспитательной работы МКОУ «Турманская СОШ» - 9 час (1 час в месяц) плану профилактической работы школы – 8 часов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные:

1. ведение здорового образа жизни и приобретение навыков самостоятельного физического совершенствования;
2. убежденность и активность в пропаганде ЗОЖ, как необходимого элемента сохранения своей жизни;

3. самостоятельность в принятии правильного решения;
4. оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей, обеспечивающее личностный моральный выбор;
5. внимательность и вежливость во взаимоотношениях с окружающими.

Предметные:

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

Коммуникативные:

1. инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
2. разрешение конфликтов;
3. управление поведением партнера точно выразить свои мысли

Содержание программы

Темы занятий:

1. Давайте знакомиться.
Познакомить участников друг с другом. Создать ощущение единой группы
2. 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.
3. Эмоции.
Что такое эмоции. Позитивное и негативное влияние эмоций на развитие жизненных ситуаций. Эмоциональное состояние.
4. Мужчина и женщина.
Правила безопасного сексуального поведения и связь с сохранением репродуктивного здоровья. Навыки общения с противоположным полом.
5. Разрешаем конфликты (конструктивное поведение в конфликтах).
Конфликт. Предупреждение конфликтов. Способы позитивного выхода из конфликтных ситуаций.
6. Критическое мышление.
Понятие «критическое мышление», его аспекты и нюансы. Навыки принятия критики, полезные для формирования критического мышления.
7. Курить или не курить.
Причины и последствия курения. Критическое отношение к курению.
8. Сопротивление давлению.
Понятие «социальное давление». Сопротивление давлению. Стремление быть индивидуальностью.
9. Наркотики: не влезай – убьет!
Причины и последствия наркозависимости. Навык отказа от приема наркотиков, даже легких.
10. ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить.
ВИЧ/СПИД, пути передачи и способы профилактики. Толерантное отношение к больным ВИЧ-инфекцией.
11. Развитие характера (уверенное поведение).
Способы развития характера. Приемы и техника уверенного поведения. Техника воздействия на собеседника.

12. Я абсолютно спокоен (поведение в стрессовых ситуациях).
Типы темперамента. Методика самоконтроля и оценки собственного эмоционального состояния. Релаксация.

13. Кризис: выход есть.
Кризисные ситуации. Кризис – возможность для саморазвития. Стратегия поведения в кризисной ситуации.

14. Алкоголь: мифы и реальность.
Причины и последствия алкоголизма. Культура употребления спиртных напитков.

15. Мое мнение.
Собственное мнение. Способы эффективной аргументации.

16. Толерантность.
Понятие «толерантность». Навыки толерантного поведения.

17. Мое будущее. Стратегии успеха.
Здоровье молодого человека и его будущее. Проектирование собственного будущего.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8, 9, 10, 11 классы

| № | Тема | Кол-во часов |
|--------------|--------------------------------------|-----------------|
| 1. | Давайте знакомиться | 1 |
| 2. | Искусство общения | 1 |
| 3. | Жизненные ценности | 1 |
| 4. | Эмоции | 1 |
| 5. | Разрешаем конфликты | 1 |
| 6. | Критическое мышление | 1 |
| 7. | Курить или не курить | 1 |
| 8. | Соппротивление давлению | 1 |
| 9. | Наркотики: не влезай – убьет! | 1 |
| 10. | ВИЧ/СПИД: мы знаем как себя защитить | 1 |
| 11. | Развитие характера | 1 |
| 12. | Я абсолютно спокоен | 1 |
| 13. | Кризис: выход есть! | 1 |
| 14. | Алкоголь: мифы и реальность | 1 |
| 15. | Мое мнение | 1 |
| 16. | Толерантность | 1 |
| 17. | Моё будущее: стратегии успеха | 1 |
| Всего | | 17 часов |