


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Верхнеуслонская гимназия»
Верхнеуслонского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО

 /Фаткуллина Л.А./

Протокол № 1 от

« 28 » августа 2019 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по

УР


 /Карпова Н.Е./

« 28 » августа 2019 г.

«Утверждено»

Директор МБОУ

«Верхнеуслонская гимназия»

 /Сулейманов К.А./

Приказ № 28 от

« 28 » августа 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности
«Современные проблемы здоровья»
10 класс

Срок реализации 1 год

2019 г.

1. Пояснительная записка

Помимо знаний и навыков, приобретаемых в школе, подросток нуждается в знаниях и навыках, позволяющих ему эффективно решать жизненные задачи (выбор профессии, поиск своего жизненного пути, приобретение друзей, создание семьи, поиск собственной идентичности).

Жизненные навыки — это те навыки личного поведения и межличностного общения, которые позволяют людям контролировать и направлять свою жизнедеятельность, развивать умение жить вместе с другими и вносить изменения окружающую среду. Данный подход базируется на понятии изменения поведения.

Целевое назначение программы:

- формирование здорового жизненного стиля, личностных ресурсов и стратегий поведения, препятствующих развитию вредных привычек и навыков у подростков;
- осознание и развитие личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения (адекватная самооценка, Я-концепция, эмпатия и др.);
- развитие стратегий и навыков поведения, ведущих к здоровью и препятствующих поведению риска (навыков принятия решения и преодоления жизненных проблем; восприятия, использования и оказания психологической и социальной поддержки; оценки социальной ситуации и принятия ответственности за собственное поведение и др.);
- формирование системных знаний и навыков законопослушного поведения;
- формирование системных знаний о факторах, разрушающих здоровье

Целевая группа: подростки старшего школьного возраста, учащиеся гимназии - 10 класс.

В процессе проведения программы также проводится работа и с учителями и родителями. Выделяются группы волонтеров для проведения дальнейшей профилактической активности: группа лидеров - подростков; группа лидеров - учителей и группа лидеров родителей. Эти группы в дальнейшем проходят специальную подготовку.

Программа рассчитана на один учебный год, всего 34 часа.

Каждое тренинговое занятие проводится по определенной схеме, состоящей из элементов, позволяющих сделать работу наиболее эффективной.

Ожидаемые результаты:

1. Уменьшение факторов риска, оказывающих негативное влияние на здоровье.
2. Формирование здорового жизненного стиля и высокоэффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у подростков.
3. Развитие системного подхода к профилактике появления вредных привычек.

Формы работы:

- Групповая работа;
- Тренинг поведения;
- Когнитивная модификация и терапия;
- Личностный тренинг;
- Дискуссии;
- Мозговые штурмы;
- Беседы;
- Лекции;
- Ролевые игры;
- Психогимнастика;
- Элементы психодрамы;
- Элементы индивидуальной и групповой психотерапии;

Показатели эффективности:

- усиление личностных ресурсов, препятствующих развитию саморазрушающих форм поведения;
- наличие навыков решения жизненных проблем, поиска, восприятия и оказания социальной поддержки в сложных жизненных ситуациях, принятия ответственности за собственное поведение, развитие навыков эффективного общения;
- развитие стратегий проблем преодолевающего поведения и избегания ситуаций, связанных с риском для здоровья.

2. Планируемые результаты освоения курса

Знать комплекс факторов, влияющих на здоровье; о значении здоровья для успешной профессиональной деятельности, удовлетворительного положения в обществе, в коллективе, для семейного благополучия; об ответственности человека за свое здоровье и здоровье окружающих; о рефлексии как способе познания себя; как составить программу самовоспитания в рамках ЗОЖ.

Знать о значении резервных возможностей организма (сердечно-сосудистой и дыхательной систем) для развития здоровья человека.

Знать о значении контрастных закаливающих процедур для здоровья человека; правила выполнения контрастных закаливающих процедур.

Знать значение основных пищевых продуктов для здоровья человека; о влиянии технологии приготовления пищи на здоровье человека.

Знать о биологической функции химических элементов, простых и сложных веществ, содержащих эти элементы, об их влиянии на организм человека; о биологическом действии некоторых физических явлений; о способах защиты от негативного воздействия некоторых физических явлений на здоровье человека.

Знать о наследственной предрасположенности к заболеваниям.

Уметь составлять индивидуальный план ЗОЖ и реализовывать его; пропагандировать ЗОЖ.

Уметь оценивать уровень резервных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем; подбирать средства для укрепления физического здоровья и комплексно применять их в зависимости от индивидуальных особенностей.

Уметь разрабатывать и реализовывать индивидуальную программу закаливания в процессе организации ЗОЖ.

Уметь соблюдать правила приготовления пищи, обеспечивающие сохранность полезных веществ; использовать способы приготовления блюд, обеспечивающие сохранность витаминов.

Уметь грамотно использовать различные вещества, не подвергая опасности свое здоровье и здоровье окружающих.

Уметь убеждать окружающих в необходимости отказа от вредных привычек.

Владеть навыками здорового стиля жизни:

- *навыками соблюдения личной гигиены,*
- *навыками создавать вокруг себя здоровьесберегающую среду,*
- *навыками оказания первой доврачебной помощи,*
- *навыками безопасного поведения дома, в школе, на улице, в общественных местах,*
- *навыками поведения, ведущих к здоровью и препятствующих поведению риска (навыков принятия решения и преодоления жизненных проблем),*
- *навыками решения жизненных задач (выбора профессии, поиска своего жизненного пути, приобретения друзей, создание семьи, поиск собственной идентичности),*
- *навыками самоконтроля.*

Установка на здоровье и здоровый образ жизни.

3. Содержание курса

Название темы	Виды деятельности и формы работы
Введение. Разминка	Тренинг, направленный на формирование ключевых компетенций здорового образа жизни
Цели. Ожидания.	Тренинг, направленный на формирование запроса и адаптация к рабочей атмосфере в группе.
Формирование навыков эффективного общения в группе.	Ролевая игра, направленная на создание условий для получения опыта эффективной групповой работы.
Принятие правил группы	Дискуссия, направленная на осознание необходимости регулировать работу в группе; установление правил работы в группе.
Умение слушать	Дискуссия, направленная на создание условий для формирования навыка активного слушания. Актуализация личного опыта
Невербальное общение	Дискуссия, ролевая игра, направленная на фокусирование значимых невербальных компонентов общения. Актуализация личного опыта.
Я - высказывания	Дискуссия, психодрама, направленные на развитие навыков эффективного общения и выражения собственного мнения.
Самооценка	Беседа, психогимнастика, направленные на исследование самооценки, ее влияния на личность и общение.
Преодоление проблемных ситуаций. Принятие решений в проблемных и стрессовых ситуациях.	Дискуссия, психоупражнения, направленные на формирование навыка анализа и преодоления проблемных ситуаций.
Разрешение конфликтов	Дискуссия, беседа, направленные на формирование навыка эффективного поведения в конфликтных ситуациях, анализ и разрешение конфликтных ситуаций
Внутренние конфликты	Дискуссия, беседа, ролевая игра, направленная на фокусирование на внутренних (мотивационных) конфликтах и способах их разрешения
Стресс. Преодоление стресса.	Дискуссия, психологические упражнения, направленные на выявление стадий стресса и формирование навыка оценки стрессовых ситуаций.
Стрессоустойчивость. Доверие и контроль. Самозащита в ситуациях угрозы и опасности.	Дискуссия, психогимнастика, направленные на формирование навыков самозащиты в ситуациях угрозы и опасности
Методы эффективного преодоления стресса. Предотвращение опасных ситуаций.	Дискуссия, упражнения релаксации, направленные на обучение методам эффективного преодоления стрессов и формирование навыков предотвращения опасных ситуаций.

Основные правила рационального питания.	Беседа, направленная на формирование навыков питания с учетом потребностей организма
Диета и рациональное питание: стоит ли ставить знак равенства?	Групповая дискуссия, направленная на формирование представлений об основных и современных видах диет и их главных особенностях.
Профилактика вредных привычек	Дискуссия, работа в малых группах, направленная на для формирования собственного отношения к вредным привычкам.
Компьютер: «за» и «против».	Лекция, ролевая игра, направленная на овладение методами восстанавливающими организм после работы с компьютером.
Значение осанки в жизни человека	Беседа, направленная на формирование правильной осанки.
Профилактика заболеваний сердечно - сосудистой системы.	Лекция, работа в группах, направленная на укрепления сердца и сосудов с использованием функциональных проб физического состояния и тренированности.
Профилактика заболеваний органов дыхания	Лекция, психогимнастика дыхания, направленная на укрепление состояния дыхательной системы.
Межполовые отношения.	Дискуссия, направленная на установление положительного эмоционального настроя Взаимоотношений между полами.
Любовь и сексуальные отношения.	Дискуссия, ролевая игра, направленная на формирование сознательного представления о любви и сексуальных отношениях.
Профилактика инфекций, передающихся половым путем	Дискуссия, работа в группах, ролевая игра, направленная на повышение уровня информированности подростков по проблемам, связанным с ВИЧ/СПИД, ИППП.
Семья. Функции семьи.	Дискуссия, ролевая игра, направленная на осознание роли семьи в развитии личности человека.
Семья как система. Родительская семья.	Ролевая игра, направленная на сознание установок, правил в родительской семье.
Эффективное взаимодействие в семье	Дискуссия направленная на формирование навыков эффективного взаимоотношения в семье.
Социальные роли. Ролевое поведение и личность. Законопослушное поведение.	Дискуссия, направленная на формирование социальных ролей и приобретение навыков законопослушного поведения.
Личность и личностные ценности. Здоровый образ жизни.	Дискуссия, направленная на принятие личностных ценностей, формирование здорового образа жизни
Воспитание толерантности.	Дискуссия, психологическая игра, направленная на формирование толерантности и толерантного мышления обучающихся к своим правам и правам других людей.
Я выбираю здоровье	Тренинг, направленный на формирование компетентного подхода к своему здоровью, образу и стилю жизни.
Постановка и достижение целей. Завершение работы.	Тренинг, дискуссия, направленные на формирование навыка постановки и достижения целей.

4. Тематическое планирование

№	Название темы	Кол-во часов
1	Введение.Цели. Ожидания.	1
2	Формирование навыков эффективного общения в группе.	1
3	Принятие правил группы	1
4	Умение слушать	1
5	Невербальное общение	1
6	Я - высказывания	1
7	Самооценка	1
8	Преодоление проблемных ситуаций. Принятие решений в проблемных и стрессовых ситуациях.	1
9	Разрешениеконфликтов	1
10	Внутренниеconfликты	1
11	Стресс. Преодолениестресса.	1
12	Стрессоустойчивость. Доверие и контроль. Самозащита в ситуациях угрозы и опасности.	1
13	Методы эффективного преодоления стресса. Предотвращение опасных ситуаций.	1
14	Основныеправиларациональногопитания.	1
15	Диета и рациональное питание: стоит ли ставить знак равенства?	1
16	Профилактикавредныхпривычек	1
17	Компьютер: «за» и «против».	1
18	Значение осанки в жизни человека	1
19	Профилактика заболеваний сердечно - сосудистой системы.	1
20-21	Профилактиказаболеванийоргановдыхания	2
22	Межполовыеотношения.	1
23	Любовь и сексуальныеотношения.	1
24	Профилактика инфекций, передающихся половым путем	1
25	Семья. Функциисемьи.	1
26	Семья как система. Родительская семья.	1
27	Эффективноевзаимодействие в семье	1
28	Социальные роли. Ролевое поведение и личность. Законопослушноеповедение.	1
29	Личность и личностные ценности. Здоровый образ жизни.	1
30-31	Воспитаниеитолерантности.	2
32-33	Я выбираюздоровье	2
34	Постановка и достижение целей. Завершение работы.	1
	ИТОГО	34

В данном документе пронумеровано и прошито
« 6 (шесть) » лист 20 Г

Директор МБОУ «Верхнеуслонская гимназия»
К.А. Сулейманов

«Верхнеуслонская гимназия»
Муниципальное бюджетное учреждение
образования
Республики Татарстан
ИНН 53-07-00101
ОГРН 1055300001010