

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

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО

Фаткуллина Л.А./

Протокол № 1 от

« 28 » августа 2019г.

«Согласовано»

Заместитель директора по

УР

Карпова Н.Е./

« 28 » августа 2019 г.

«Утверждено»

Директор МБОУ

«Верхнеуслонская гимназия»

/Судейманов К.А./

Приказ № 2 от



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 вней);
- 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 формповедения;
- 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 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 восстанавливющими организм после работы скомпьютером.
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.	Дискуссия, направленная на формирование социальных ролей и приобретение навыков законопослушного поведения.
Законопослушное поведение.	Дискуссия, направленная на принятие личностных ценностей, формирование здорового образа жизни.
Личность и личностные ценности.	Дискуссия, направленная на принятие личностных ценностей, формирование здорового образа жизни.
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 компетентностного подхода к своему здоровью, образу жизни и здоровому образу жизни.
Постановка и достижение целей.	Тренинг, дискуссия, направленные на формирование навыка постановки и достижения 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	Разрешение конфликтов	1
10	Внутренние конфликты	1
11	Стресс. Преодоление стресса.	1
12	Стрессоустойчивость. Доверие и контроль. Самозащита в ситуациях угрозы и опасности.	1
13	Методы эффективного преодоления стресса. Предотвращение опасных ситуаций.	1
14	Основные правила рационального питания.	1
15	Диета и рациональное питание: стоит ли ставить знак равенства?	1
16	Профилактика вредных привычек	1
17	Компьютер: «за» и «против».	1
18	Значение осанки в жизни человека	1
19	Профилактика заболеваний сердечно - сосудистой системы.	1
20-21	Профилактика заболеваний органов дыхания	2
22	Межполовые отношения.	1
23	Любовь и сексуальные отношения.	1
24	Профилактика инфекций, передающихся половым путем	1
25	Семья. Функции семьи.	1
26	Семья как система. Родительская семья.	1
27	Эффективное взаимодействие в семье	1
28	Социальные роли. Ролевое поведение и личность. Законопослушное поведение.	1
29	Личность и личностные ценности. Здоровый образ жизни.	1
30-31	Воспитание толерантности.	2
32-33	Я выбираю здоровье	2
34	Постановка и достижение целей. Завершение работы.	1
	ИТОГО	34

В данном документе пронумеровано и прошито
6 (шесть) листов

Директор МБОУ "Верхнеуслонская гимназия"

КЛАССУЛЕЙМАНОВ

