Министерство Образования Московской области
Комитет образования Администрации городского округа Королёв
Московской области
Муниципальное автономное учреждение
Дополнительного образования «Центр Гармония»

Рекомендовано
Педагогическим советом МАУ ДО
«Центр Гармония»
Протокол № 6 от 26.08.2020 г.

Утверждено
Директор МАУ ДО
«Центр Гармония»
Ковтун Е.В. _____
Приказ №62 от 26.08.2020 г.

Дополнительная ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Мой выбор – моя судьба»

Уровень: базовый

Возраст детей: 11-14 лет, 14-17 лет

Составитель программы:
педагог дополнительного
образования Уварова Н.М.

г.о. Королёв, 2020

Пояснительная записка

Здоровье – бесценный ресурс человеческой жизни. Оно дает возможность чувствовать себя счастливым хотя бы потому, что ничего не болит. *Здоровье* позволяет много трудиться, полноценно отдыхать, справляться с множеством разнообразных задач с легкостью.

Начать вести *здоровый образ жизни* не так просто, но совершенно необходимо. А что такое *здоровый образ жизни*. С чего начать?

Образ жизни вообще - это система поведения человека в процессе жизнедеятельности, основанная на личном опыте, традициях, принятых нормах поведения, на знаниях законов жизнедеятельности и мотивов самореализации. Отсюда *здоровый образ жизни* - это наиболее оптимальная система поведения человека в повседневной жизни, позволяющая ему максимально реализовать свои духовные и физические качества для достижения душевного, физического и социального благополучия. Это цельная, логически взаимосвязанная, продуманная и спланированная система поведения человека, которую он осуществляет не по принуждению, а с удовольствием и уверенностью, что она даст положительные результаты.

В реальной жизни, к сожалению, мы часто вспоминаем о том, как важно здоровье только тогда, когда оно покидает нас.

Формировать *здоровый образ жизни* необходимо смолоду, с дошкольной и школьной скамьи.

К положительно влияющим на *здоровье человека* факторам относятся: соблюдение режима дня, рациональное питание, закаливание, занятия физической культурой и спортом, хорошие взаимоотношения с окружающими людьми.

К отрицательно влияющим на *здоровье человека* факторам относятся: курение, употребление алкоголя, наркотиков, эмоциональная и психическая напряженность при общении с окружающими, а также неблагоприятная экологическая обстановка в местах проживания.

Специалисты отмечают, что основные составляющие здорового образа жизни носят общий характер. В то же время, - это динамичная система поведения конкретного человека, основанная на его знаниях о различных факторах, оказывающих влияние на здоровье, и это постоянное корректирование своего поведения с учетом приобретенного опыта и возрастных особенностей.

В последнее десятилетие для нашей страны употребление несовершеннолетними алкоголя и наркотических веществ, превратилось в проблему, представляющую серьезную угрозу здоровью населения, социальной сфере и порядку. Происходит неуклонное « омоложение» наркомании, отсутствие знаний, навыков и современных социально-адаптивных стратегий поведения у взрослых, не позволяют им оказать необходимое воспитательное воздействие, психологическую и социальную поддержку.

В связи с этим возникла необходимость в организации профилактической работы на базе образовательных учреждений и дополнительного образования.

Проблема здоровья учащихся становится приоритетным направлением развития образовательной системы современной школы, стратегическая цель которой - воспитание и развитие свободной жизнелюбивой личности.

По данным ВОЗ, за 20 лет число курильщиков в России увеличилось на 440 тысяч человек за счет того, что больше стали курить женщины и молодежь.

Статистика говорит, что в России курение является самой распространенной вредной привычкой. В настоящее время в РФ курят 65% мужчин и до 30% женщин, из них 80% мужчин и 50% женщин стали курить в подростковом возрасте, т.е. до 18 лет.

По экспертным оценкам, в настоящее время Россия находится на четвертом месте в мире по распространенности табакокурения среди подростков: из числа курящих подростков в возрасте 13-15 лет 29,8% составляют девочки и 40,6%- мальчики.

Для преодоления низкой эффективности первичной профилактической помощи Министерством образования, органами управления образования субъектов РФ принимаются определенные меры. Так, в программе общеобразовательных учреждений вводятся курсы по проблемам аддиктивного поведения и профилактики наркомании. Одновременно разрабатываются новые образовательные программы и педагогические технологии, направленные на формирование у детей ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Современное дополнительное образование ставит перед собой задачи - воспитание и развитие творческой деятельности, формирование у детей и подростков нравственных чувств, интеллекта, заботы о здоровье. Через систему внеклассной работы, на наш взгляд, можно проводить профилактическую работу.

Данная программа дает больше возможностей в организации системной комплексной работы с родителями по профилактике зависимого поведения . Технология сотрудничества, с использованием инновационных форм дополнительного образования и воспитания, через организованный заполненный интересными делами досуг, позволит наиболее эффективно проводить профилактическую работу в учреждениях дополнительного образования.

Направленность данной программы социально-педагогическая.

Новизна данной программы состоит в том, что приоритетом первичной профилактики является создание позитивной профилактики - освоение и раскрытие ресурсов психики и личности, поддержка молодого человека и помощь ему в самореализации собственного жизненного предназначения

Важным моментом в организации профилактики является использование различных технологий, которые делают процесс обучения и воспитания целостным.

Технология интеграции позволяет профилактическую работу сделать более эффективной и полезной, повысить интерес у учащихся к проблеме, получить им более глубокие знания.

Одна из эффективных форм профилактики зависимого поведения является проведение ролевых игр. Игровые технологии, основанные на активизации деятельности учащихся:

1) проведение групповых дискуссий,
2) проведение деловой игры,

3) организация и проведение акций, выставок.
4) выпуск газеты, устного журнала.

В нашей программе «стержнем» первичной, позитивной профилактики является использование педагогических, воспитательных технологий, которые обеспечивают развитие ценностей здорового образа жизни у учащихся, делают профилактическую работу интересной, творческой для ребят, а главное результативной.

Актуальность данной программы.

Повышают актуальность *проблем охраны здоровья учащихся* негативные тенденции, характеризующиеся ростом заболеваемости детей в процессе обучения. Большинство специалистов отмечают, что в целом число детей с хронической патологией за время обучения в школе возрастает более чем в полтора раза. Известно, что частота *нарушений здоровья* возрастает в периоды наиболее существенных изменений условий обучения: при поступлении в школу (1-й класс), переходе к предметному обучению (5-й класс) и на третью ступень школы (10-й класс). Установлено, что заболеваниям в эти периоды нередко предшествует выраженная эмоционально-стрессовая реакция, возникающая в связи с необходимостью приспосабливаться к новым микросоциальным условиям. Нарушения *здоровья учащихся* часто имеют дезадаптационный генез.

По мнению большинства исследователей данной проблемы именно в этом отношении ситуация в современной России вызывает наибольшие тревоги и опасения.

Так, например, за последние 5 лет первичная заболеваемость детей увеличилась в среднем по стране на 12%, подростков - на 35%. Частота онкологических заболеваний возросла на 14%, болезней эндокринной системы - на 29,8%, болезней крови - на 36,2%, астмы - на 43%, болезней органов пищеварения - на 22,6%.

Дискуссионным является вопрос физического развития подрастающего поколения. Исследователи отмечают, что сегодняшние дети имеют худшие показатели, чем их сверстники 10-15 лет назад в росте, окружности грудной клетки, динамометрии. Сравнительный анализ параметров физического развития старшеклассников, обучавшихся в 2003-2005 гг, 1996-1999 гг., и 1985-1987 гг., свидетельствует о снижении среднепопуляционного показателя массы тела, возрастании на 10-13% числа лиц, имеющих астеническое телосложение, уменьшение роста на 0,5-1,5 см, окружности грудной клетки - на 4,5-8,5 см. Установлен регресс силовых возможностей по динамометрии правой кисти на 2,7-4,9 кг. Это говорит о заметной физической деградации юного поколения за прошедшие годы. Ряд исследователей объясняют эту тенденцию снижением физической нагрузки на человека, однако часть авторов отмечают серьезные эволюционные изменения популяции человека.

Профилактика зависимого поведения у подростков - это не только работа здравоохранения, это еще и серьезная социально-педагогическая деятельность. В связи с этим в дополнительном образовании появилась возможность проводить по- иному профилактическую работу зависимого поведения.

Научить подростков правильно организовывать свободное время через культурно - досуговую деятельность.

Организация культурного досуга, на наш взгляд, позволит сместить акцент с борьбы с негативными проявлениями и последствиями на развитие и укрепление здоровья, мотивацию ЗОЖ, выбор здоровой жизненной позиции.

Заинтересовать подростка творческими делами.

Повысить активность участия родителей в профилактической работе через новые формы взаимодействия.

Идея создания и написания программы проникнуто одной единой целью - помочь подросткам, родителям и учителям справиться с проблемой употребления ПАВ, разобраться в причинах возникновения интереса к ПАВ, оказать консультативную практическую помощь, которая основана на том, что в центре ее внимания должны находиться личность несовершеннолетнего и три основные сферы, в которых реализуется его жизнедеятельность - семья, образовательное учреждение и культурно - досуговая деятельность, включая с ними микросоциальное окружение .

Цель данной программы - воспитание и формирование ответственного отношения к сохранению здоровья у детей, как наиважнейшей ценности человека, общества, государства, основы эффективного получения достойного образования, залога комфортной духовно наполненной жизни, продуктивной деятельности.

Задачи программы-

1) Сориентировать учащихся на выбор правильного жизненного пути, на здоровый образ жизни (ЗОЖ).
2) Помочь учащимся овладеть определенными навыками поведения, которые помогут следовать ЗОЖ.
3) Помочь учащимся в организации правильного культурного досуга на основе творчества.
4) Организовать просветительскую работу с родителями

Цель занятий в старшем школьном возрасте: развивать понятие здорового образа жизни и применение этого понятия на практике, совершенствование понятия здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Образовательные задачи:

1. Обучение понятию фитотерапии
2. Профориентация
3. Знакомство с уголовным правом
4. Обучение постановки целей

Воспитательные задачи:

1. Воспитание чувств свободы и ответственности
2. Воспитание правильного поведения в конфликтных ситуациях
3. Воспитание психологии успеха

Развивающие задачи:

1. Развитие диалоговой и монологовой речи;
2. Развитие эмоций и умения их контролировать;
3. Продолжать развивать умение дружить, любить и чувства взаимопомощи.

Социально-значимый аспект данной программы.

В сегодняшних условиях мы сталкиваемся с существенным общим ухудшением состояния здоровья детей, что связано с экономическим и социальным неблагополучием многих молодых семей, ослаблением иммунитета, генетических нарушений, плохой экологической обстановкой. Поэтому необходимо научить детей самим заботиться о своём здоровье, формировать установки на поддержание здорового образа жизни. Как воспитание нравственности и патриотизма, так и воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства. По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы

Целями программы являются: создание условий, позволяющих сохранить, улучшить здоровье учащихся, обеспечение успешности их обучения; активизирование инновационной деятельности участников образовательного процесса; развитие основных навыков личной гигиены, гигиены питания; формирование физических, интеллектуальных, эмоциональных и духовных ценностей через осознание человеческой природы в процессе образования; формирование внутренней мотивации к здоровому образу жизни, необходимость заботы о своём здоровье и здоровье окружающих.

Реализация этих целей позволяет решить следующие задачи: формирование осознанной потребности в ежедневных физических занятиях; развитие представлений о взаимосвязи человека с окружающей средой; формирование элементарных представлений о строении тела человека и функциях основных органов и систем; выявление потребности и определение способности каждого ребёнка в области физической культуры; создание модели новой структуры образовательного учреждения, отвечающей требованиям системы здоровьесберегающего образования.

Отличительные особенности данной программы.

При всех достоинствах, большинства существующих систем обучения детей здоровому образу жизни, их недостатком является то, что форма работы с учащимися в основном лекционная.

Мы нашли такие подходы, которые помогут понять и должны признать право детей иметь полезные идеи и взгляды на самих себя.

Совместная деятельность, сотворчество, совместное постижение знаний, опыта, общение в неформальном, партнерском взаимодействии подростков, родителей и педагогов - вот залог успеха работы по профилактике зависимого поведения.

Эффективными мерами по профилактике употребления ПАВ у подростков мы видим:

- В новых интегрированных формах общения (групповые игры, дискуссии, викторины). Здесь учащиеся получать навыки формулирования аргументов, научатся защищать свою позицию, почувствуют себя значимыми.
- В результате общения учащиеся научатся анализировать информацию, необходимую для принятия ответственных решений, а также потребность принимать решения, связанные с важными личными проблемами, и готовность нести ответственность за последствия принимаемых решений.

- Участие в обучающих тренингах пробудит интерес учащихся к ЗОЖ, к конструктивному разрешению конфликтных ситуаций.

Срок реализации образовательной программы– один год, 108 часов за учебный год.

Формы и режим занятий:

Просмотр и обсуждение видео материала, дискуссия, игровые занятие, ролевая игра, КВН, сиквейн, викторина, кроссворд, мозговой штурм, анкетирование, пресс конференция, фронтальная беседа, коллективное обсуждение, исследовательский метод, работа по цепочке, блиц-опрос, составление «шкалы мнений», проведение тематических родительских собраний, составление памяток для родителей .

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

1. КВН
2. Творческая работа
3. Деловая игра
4. Викторина
5. Квест

-

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа.

Старший школьный возраст

Современный старшеклассник - продукт современной жизни, он сложен, интересен, противоречив.

В старшем школьном возрасте завершается физическое созревание индивида. По своему физическому развитию сегодняшние школьники 17 лет соответствуют молодым людям 22 лет 30-х годов.

В плане умственного развития этот возраст не показывает каких-либо качественных новообразований: здесь укрепляются и совершенствуются те процессы развития формального интеллекта, которые начались в подростковом возрасте. Однако определенная специфика здесь имеется и вызывается она своеобразием развития личности старшего школьника.

Мышление старшего школьника приобретает личностный, эмоциональный характер; интеллектуальная деятельность здесь приобретает особую аффективную окраску, связанную с самоопределением старшего школьника и его стремлением к выработке своего мировоззрения. Именно это аффективное стремление (а не интеллектуальные операции сами по себе) создает своеобразие мышления в старшем школьном возрасте.

Развитие гипотетико-дедуктивного, формального, мышления характеризуется устремлением к свободному и оторванному от реальности рассуждению, к исследованию соотношения категории возможного и действительного.

Назначение периода юности в жизни каждого человека состоит в том, чтобы расширить горизонты познания реального мира, других людей и себя самого,

выработать ко всему этому свое отношение, найти свое место в обществе и определить жизненные задачи. Отсюда — интерес юности к самым общим, универсальным законам природы и человеческого бытия, стремление постигнуть теоретические и методологические основы научных дисциплин, острый интерес к познанию человеческих возможностей и внутреннему миру человека, склонность к самоанализу и самооценке.

Юноша не просто строит общую картину мира, но вырабатывает собственное отношение ко всему, что знает и видит. Поэтому в его умственной деятельности сочетаются активность анализирующей мысли, склонность к рассуждениям и особая эмоциональность, впечатлительность.

Центральным психологическим процессом юношеского возраста является развитие самосознания. На основе формирующегося самосознания происходит самоопределение личности старшеклассника, частным проявлением которого является профессиональное самоопределение.

Старшеклассника отличает обращенность в будущее, его ожидание и предчувствие. Для того чтобы выбрать профессию, он должен соотнести свои возможности с требованиями, которые предъявляются человеку данной профессиональной деятельностью. Близость вступления в мир взрослых своеобразно окрашивает все поведение старшеклассников, проявляясь, в частности, в их общественной направленности и в повышении требовательности к себе и другим.

На уроке старшеклассника отличает активность мышления, направленность на решение мыслительных задач, вкус к логическому упорядочиванию и систематизации, к поиску универсальных закономерностей, к самостоятельному нахождению способов обобщенной ориентировки в материале, к теоретическим обобщениям. В этом возрасте для школьника важно не усвоение отдельных фактов, частностей, деталей, а понимание сущности и смысла производимых действий, его интересует синтез части и целого, частного и общего, конкретного действия и общей схемы деятельности. Те формы работы на уроке, в которых эти тенденции находят удовлетворение, оказываются для старшего школьника не только наиболее привлекательными, но и самыми продуктивными. Наоборот, те формы, которые ограничивают его деятельность механическим повторением и заучиванием, встречают его активное внутреннее сопротивление и в итоге оказываются малопродуктивными.

Учащиеся юношеского возраста характеризуются возросшей общительностью. Старшеклассникам свойственно такое душевное состояние, как ожидание общения, поиск общения. Общение в этом возрасте во многом удовлетворяет потребность в деятельности, в признании, защищенности, интимной реакции. В нем старшеклассники ищут и находят доказательства своей социальной и человеческой ценности. При этом общительность у них часто парадоксально сочетается с застенчивостью, а застенчивость с раскованностью и даже развязностью.

Из приведенной характеристики познавательной, нравственной и эмоционально-волевой сфер старшеклассника можно сделать определенные выводы о приоритетном значении отдельных тем в организации их общения на уроке. Интерес и глубокий эмоциональный отклик здесь, как правило, вызывают, во-первых, животрепещущие проблемы политики и общественной жизни, обогащающие ту общую картину мира, которая строится старшеклассниками, и вносящие в нее коррективы.

Во-вторых, как известно, важнейшим предметом общения с окружающими в ранней юности является человек с его свойствами и возможностями, достоинствами и

недостатками и, в частности, собственное Я учащегося. В связи с этим на уроке живейшую реакцию вызывает проблематика нравственных ценностей и нравственного мира личности, человеческих отношении, чувств, в особенности те моменты, когда необходимо осмыслить и оценить нравственную позицию личности.

Старшеклассники с их возросшей умственной пытливостью питают отвращение к информационно обедненным формам работы (сюда относится многократное повторение уже известного, чисто формальные преобразования содержания и т. п.). Им импонирует такая организация общения на уроке, когда происходит выбор между различными точками зрения, сопоставление альтернативных подходов, отстаивание своей точки зрения, спор. Единственный способ вызвать глубокий эмоциональный и нравственный отклик подростка, юноши – поставить его перед близкой ему проблемой, заставляющей самостоятельно размышлять и формулировать вывод.

Организация такой содержательной интерпретации материала, которая включает сопоставление различных позиций, мнений, точек зрения, в принципе возможна при работе с любой тематикой. Предполагается, что дискуссия на уроке всегда тактично направляется учителем. Большое воспитательное значение учебного спора, происходящего в рамках определенного регламента, состоит в том, что здесь создаются предпосылки для формирования самой культуры дискуссии, выработки таких общих коммуникативных умений, как терпимость к мнению другого, способность понять позицию оппонента и выбрать для защиты своей точки зрения наиболее удачные аргументы.

В таких условиях самовыражения личности и возникает реальная речевая задача, а также коммуникативная мотивация, обеспечивающая инициативное участие человека в общении.

Личностная индивидуализация предполагает учет контекста деятельности ученика, его жизненного опыта, сферы его интересов, желаний, духовных потребностей, мировоззрения, эмоционально-чувственной сферы и статуса личности в коллективе

Реализация программы предусматривает следующие педагогические технологии и методики:

Дискуссия.

Дискуссией называют обсуждение какого-либо спорного вопроса. Эта

методика увеличивает включенность участников в реализацию групповых решений путем возложения и принятия ответственности; повышает эффективность и заинтересованность путем предоставления им возможности проявить компетентность и удовлетворить свои потребности в признании и уважении.

Ролевая игра.

Ролевая игра является разновидностью театральной постановки по определенному сюжету, где каждый участник выступает в роли и актера, И зрителя. В ходе игры моделируются различные ситуации, в которых участники проигрывают разные роли.

Ролевая игра - это творческий процесс, поэтому при ее проведении важны толерантность и доброжелательность участников

Сиквейн

Сиквейн- это методический прием, используемый для развития творческого мышления учащихся. Сиквейн это стихотворение, состоящие из пяти строк, в котором автор выражает свое отношение к исследуемой проблеме.

Мозговой штурм

Мозговой штурм - это прием, при котором участники высказывают свои мнения, суждения по заданной теме или проблеме. В мозговом штурме принимают участие все присутствующие. Цель мозгового штурма : за короткий промежуток времени получить большое количество разнообразных вариантов ответов на поставленный вопрос. Участники руководствуются следующими правилами:

1. Как можно больше идей.
2. Нет критике.
3. Принимаются все идеи.

Прогнозируемый результат внедрения программы по профилактике зависимого поведения.

Совместная творческая деятельность в ненавязчивой форме поможет вызвать интерес у учащихся и сделать свой выбор в пользу здорового образа жизни. В результате изучения материала подростки накопят « багаж» знаний и умений, смогут проявить свою позицию по обсуждаемой проблеме и использовать информацию на практике.

Большие возможности имеет данная программа в системе дополнительного образования учащихся. Отсутствие временных рамок поможет повысить заинтересованность учащихся в творческом процессе. С помощью различных форм общения, таких как - ролевая игра, дискуссия, клуб по интересам должны сориентировать детей и подростков в современном потоке информации, сделать выбор в пользу собственного здоровья, благополучия и успешности.

Использование в воспитательном процессе «Программы» должно привести к овладению основными знаниями и понятиями о значении здорового образа жизни (ЗОЖ), о последствиях приема наркотиков и никотина, их влияние на организм.

О роли досуговой деятельности в формировании образа жизни, об основных правилах личной безопасности и сохранения здоровья.

В ходе реализации программы учащиеся должны овладеть следующими умениями:

- применять основные приемы улучшения и сохранения здоровья;
- активно и доброжелательно контактировать с людьми;
- реализовывать свои способности в одном из видов спорта;
- проявлять творческие способности в коллективно-творческих делах.

Учебно – тематический план.
Старший школьный возраст

№ п/п	Наименование темы, раздела	Теория	Практика	Всего
1	Организм и здоровье	2	2	4
2	Мое питание	4	2	6
3	Социальные роли	2	3	5
4	Ребенок как субъект права. Права и обязанности ребенка	1	2	3
5	Мое профессиональное будущее	2	2	4
6	Кем быть. Профессии и профориентация	3	3	6
7	Семья. Отношения членов семьи	2	2	4
8	Семейные ценности	2	2	4
9	Мой выбор – моя малая родина	3	3	6
10	Мой любимый город	2	2	4
11	Прошлое, настоящее, будущее. Смена поколений	4	2	6
12	Родословная. Генеалогическое дерево	2	1	3
13	Самоуверенность и самоуважение	1	2	3
14	Я и закон	3	3	6
15	Я – подросток	2	3	5
16	Задатки, способности, одаренность, талант, творчество.	2	2	4
17	Здоровый образ жизни	3	2	5
18	Деловая игра «Как прожить до ста лет?»	1	1	2
19	Я в опасности	2	1	3
20	Здоровье духовное и физическое	2	2	4
21	Здоровье и вредные привычки	2	2	4
22	Я планирую свой день (неделю, месяц)	1	3	4
23	Я гражданин	3	2	5
24	Право на жизнь	3	2	5
25	По лестнице успеха	2	1	3
	Итого			108

Содержание программы

Программа года обучения состоит из пяти блоков:
Содержание этического блока включает основные философские понятия о мире, жизни, закономерностях существования Вселенной. Формирует такие понятия как забота, ответственность, любовь, красота, гармония, счастье, смысл жизни, творчество, свобода, добро и зло, жизнь и смерть.
Содержание психологического блока развивает понятия о строении и проявлении психики, структуре личности, самоанализе и саморегуляции. Формирует и развивает умения приводить в гармонию и единство различные стороны своей личности. Предлагаются темы и тренинговые упражнения, направленные на развитие личности, интеллектуальной и эмоциональной сфер, чувства собственного достоинства, профилактики болезней, асоциального поведения и умения быть *здоровым.*
Содержание правового блока обеспечивает необходимыми знаниями о правах и обязанностях человека в семье, формирует навыки правого поведения, правильное понимание свободы и необходимости.
Содержание семьеведческого блока дает комплексные знания о механизмах создания, развития и функционирования семьи. Формирует ценность и потребность в семье; развивает навыки эффективного семейного взаимодействия, грамотного и ответственного воспитания детей, реализации здорового образа жизни в семье; способствует развитию полоролевого поведения, мужественности и женственности.
Содержание медико-гигиенического блока дает основные знания о *гигиене* и *профилактике болезней*; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Особое внимание уделяется *репродуктивному здоровью,* формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к *употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ.*
Раскрытие содержания тем по блокам:

Психологический блок - Что такое «личность»? Понятие «индивид», «личность», «индивидуальность». Как формируются наши потребности, интересы, склонности, способности. Темперамент и характер. Особенности моего характера. Методики «Самооценка черт характера», определение «точки наименьшего сопротивления» в характере.
Эмоциональный мир подростка. Самопознание и саморегуляция. Богатство эмоционального мира. Физиологическая основа эмоций. Внешнее выражение эмоций. Что такое аффекты и страсти. «Я переживаю стресс». Способы совладания со стрессом. Техники расслабления. Приемы саморегуляции.
Кризисные состояния и успешность переживания. Кризисная ситуация как возможность саморазвития. Стратегии преодоления кризисных ситуаций: преобразующие, адаптивные, защитные техники, самопоражающие стратегии (алкоголизм, наркомания, суицид). Ситуации учебной и внеучебной деятельности. Как успешно сдать экзамен. Новенький в классе.
Гений общения: как понять другого. Мой круг общения. Общение в группах- больших и малых. Давление групповых норм. Конформность, устойчивость, внушаемость.

Правила доверительного общения. Способы самоанализа и самокоррекции в сфере общения. Ссоры в семье. Причины, «безопасные» стратегии поведения. Техники эффективного слушания и высказывания.

Думая о будущем : проблемы целеполагания и жизненной перспективы. Я - реальное. Я - идеальное. Преодоление страха перед любым целеполаганием. Искусство достигать и искусство побеждать. Письмо в будущее. Проект «Я в будущем» (самопрезентация). Построение жизненных целей и планов.

Психология успеха. Мое профессиональное будущее. Выявление профессиональных интересов учащихся. Профориентационная диагностика интересов, склонностей, способностей, личных качеств, готовности к выбору профессионального пути.

Сочинение «Моя будущая профессия»

Общение как творчество. «Как стать несчастным без посторонней помощи» (правила неудачника). Упражнения на интенсивное пространственное взаимодействие. Упражнения на личностную внимательность, личностную лексику. Определение границы психологических пространств. Проблемы взаимоотношения с родителями.

Конфликт как возможность обучения. Понятие конфликта. Образы конфликтной ситуации. Динамика конфликта. Методы преодоления конфликта. Способы разрешения конфликтной ситуации. Ролевые игры и модели выхода из конфликтной ситуации. Умение вести спор: диалог с противником. Технологии управления конфликтом. Диагностика собственного стиля поведения в конфликтной ситуации.

Отработка навыков социально-психологической компетентности. Ролевые игры на тему взрослого будущего – поиск работы, поддержка родителей, где, как и чему учиться. Диагностика социальных возможностей учащихся.

Этический блок - Самотождественность. Свобода и ответственность. Возможности и границы самоактуализации. Что значит быть самим собой? Внешняя и внутренняя, субъективная и объективная свобода. Свобода мыслей и чувств. Свобода желаний. Собственное мнение как фактор внутренней свободы. Независимость и конформизм. Самостоятельность, уверенность в себе и принятие решений. Осознание личностной ответственности за свои жизненные выборы.

Я и Другой. Общение «субъект-объект» и «субъект-субъект». Мировоззрение и успешность в общении. Взаимозависимость и взаимообусловленность в мире. Уважение собственной индивидуальности и собственных прав. Уважение прав другого. Принцип ненанесения вреда. Понятие толерантной и интолерантной личности.

Тенденции сохранения и развития. Жизнь как самоисследование и самоизменение. Базовые потребности сохранения и развития. Два уровня адаптации: приспособление и изменение среды. Потребность развития как основа творчества и созидания. Страх развития своих способностей. Мотивация достижения и мотивация избегания неуспеха. Расширение и углубление жизненного пространства человека. Понятия саморазвития, эгоизма и альтруизма. Искусство ставить цели. Внутренние возможности изменения жизненных сценариев: самоисследование, самонаблюдение, истинность желаний, активная жизненная позиция.

Мировоззрение и качество жизни. Понятие мировоззрения. Различие взглядов. Взаимосвязь мыслей, чувств и поведения человека. Влияние убеждений человека на его успешность. Зависимость самооценки и эмоционального состояния. Мировоззрение и здоровье. Искажения в познании.

Способность позитивного мышления. Диалогичность мышления и многообразие точек зрения. Оптимизм и пессимизм. Позитивность мышления как стремление более полного отображения реальности. Мышление и деятельность.
Развитие нравственного сознания. Особенность моральных суждений в детском возрасте. Уровни нравственности. Покорность и наказание. Личный интерес. Одобрение другими людьми. Авторитет, закон и порядок. Общественный договор, права человека. Универсальные принципы бытия. Способность к добру и злу. Альтруизм и эгоизм. Различные формы насилия.
Понятие о смысле жизни: смысл творчества, труда, любви, здоровья как реализации себя. Рефлексия жизнедеятельности. Индивидуальность личностных смыслов. Взаимосвязь индивидуального и общечеловеческого в духовном развитии. Смысл сосуществования с Другим. Смысл жизни в кризисной ситуации.
Правовой блок - Конституция РФ. Уголовное право (Уголовный кодекс). Преступление, состав преступления, стадии совершения преступления, классификация преступлений; обстоятельства, исключающие преступные деяния. Виды преступлений. Преступления против личности, преступления против несовершеннолетних. Несовершеннолетние преступники.
Наказание. Виды наказаний. Освобождение от наказания. Виды мест лишения свободы. Судимость. Правоохранительные органы. Уголовный процесс. Конституция РФ. Семейное право (семейный кодекс). Объекты и субъекты семейного права. (Правоспособность, дееспособность). Установление происхождения детей. Права несовершеннолетних детей. Защита прав детей и механизм ее реализации. Права и обязанности родителей. Алиментные обязательства. Формы устройства детей, оставшихся без попечения родителей.
Семьеведческий блок - Выбор супруга. Критерии: выбор супруга как определяющий фактор счастливого брака. Факторы, обуславливающие трудности и ошибки выбора: неверные взгляды и установки в отношении семьи, незнание особенностей семейной жизни, недостаточное понимание собственных мотивов и потребностей. Критерии выбора: мировоззренческий, ролевой, характерологический.
Мотивы вступления в брак: понятие мотива как причины поведения. Истинные и ложные мотивы создания семьи. Типичные ложные мотивы вступления в брак: желание вырваться из-под родительской опеки; стремление жить взрослой жизнью; инерция; давление родственников и друзей; убеждение, что пора создавать семью; иллюзия общности интересов; легкомыслие; ожидание появления ребенка. Любовь и супружеская совместимость как мотив, определяющий эффективность семейной жизни. Принятие брачного договора.
Жизнь в браке и личностный рост супругов: семья как динамичный живой организм. Семья как духовный и любовный союз. Значение духовно – нравственных ценностей семьи. Эволюция семейных отношений. Этапы семейной жизни как основные периоды развития семьи. Специфика формирующейся семьи; семьи, ожидающей ребенка; семьи с младенцем, ребенком дошкольного возраста, школьником, подростком; семьи среднего возраста, пожилой семьи. Проблемы реализации в семье личных потребностей членов семьи. Условия и возможности осуществления в семье личностного роста супругов.
Семья как основа психической стабильности, комфортности и защиты человека. Семья как важный фактор в сохранении психического и физического здоровья, благополучия

ее членов. Благотворное влияние семьи на сохранение здоровья и долголетия, увеличение продолжительности жизни человека.

Семья как система. Семейные коммуникации. Понятие термина «система» как определенного порядка во взаимодействии, взаиморасположении и взаимосвязи членов семьи как единого организма; как форму организации семьи. Семейные коммуникации как путь сообщения членов семьи, общения их между собой.

Стрессы в жизни семьи. Разводы, алкоголизм, наркомания в семье. Понятие «стресс», его признаки и проявления. Анализ понятия созависимости. Психологические и социальные причины алкоголизма и наркомании. Проблемы жен, имеющих мужей – алкоголиков и наркоманов. Типология ролей, принимаемых на себя детьми в данных семьях: герой семьи; ответственный ребенок; любимец семьи; кроткий ребенок; талисман. Проявление других видов созависимостей: трудоголизм, азартные игры, зависимость от еды и т. д.

Способы борьбы со стрессом в жизни семьи. Наиболее эффективные способы восстановления. Развод: причины и следствия.

Медико-гигиенический блок - Возрастной период «юношество». Физиологические особенности организма юношей и девушек. Адаптивные возможности юношеского возраста. Гигиена юношеского возраста.

Инфекционные заболевания в юношеском возрасте. Особенности заражения, протекания и лечения. Опасность заражения ВИЧ, проблемы наркомании. Формирование осознанной мотивации здорового образа жизни.

Физиологические основы тренированности. Роль физических упражнений в сохранении здоровья. Компоненты тренированности. Гибкость тела. Определение уровня тренированности.

Вес тела. Идеальный вес. Вес тела в зависимости от пола, роста и массивности скелета. Избыточный вес тела и ожирение. Пониженный вес тела. Вес тела и диета. Основополагающие подходы к понятию нормализации веса. Отказ от вредных привычек в питании.

Понятие о фитотерапии. Лекарственные и ядовитые растения. Преимущества использования лекарственного растительного сырья.

Роль матери и отца в планировании, зачатии, дальнейшем развитии и состоянии здоровья ребенка. Подготовленные роды. Процесс родов. Период новорожденности. Понятие «планирование семьи».

Мониторинг физического и психического состояния здоровья. Осознанное отношение к регулярному скринингу медицинских аспектов здоровья. Контроль за динамикой физического и психического развития. Паспорт здоровья, как один из способов отслеживания динамики состояния здоровья. Выявление групп риска по состоянию здоровья. Состояние здоровья и дальнейшее обучение. Состояние здоровья и будущая профессия.

Профилактические мероприятия в режиме дня юношей и девушек. Основные методы снятия напряжения при переутомлении. Рациональная организация труда и отдыха. Основы здорового образа жизни. Личная ответственность за собственное здоровье и благополучие. Факторы структуры здорового образа жизни.

Календарно – учебный график
Дополнительная образовательная программа «Мой выбор-моя судьба»
Базовый уровень, год обучения:1

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Сентябрь			Групповая	1	Презентация программы "Мой выбор - моя судьба"	МБОУ СОШ №2	
2				Групповая	1	Организм и здоровье	МБОУ СОШ №2	
3				Групповая	1	Правила личной гигиены подростков. Средства гигиены полости рта	МБОУ СОШ №2	
4				Групповая	1	Заболевание зубов, дёсен; меры их профилактики. Питание и здоровье зубов. Профилактические осмотры у стоматолога	МБОУ СОШ №2	
					1		МБОУ СОШ №2	
5				Групповая	1	Режим учёбы, отдыха и сна.	МБОУ СОШ №2	
6				Групповая	1	Составление режима дня	МБОУ СОШ №2	Опрос
7				Групповая	1	Сон как наиболее эффективный отдых	МБОУ СОШ №2	
8				Групповая	1	Информационный марафон "Формула здоровья"	МБОУ СОШ №2	
					1		МБОУ СОШ №2	Инф.марафон
9				Групповая	1	Мое питание	МБОУ СОШ №2	
10				Групповая	1	Основные группы пищевых продуктов.	МБОУ СОШ №2	

11				Групповая	1	Режим питания. Значение режима питания в сохранении здоровья.	МБОУ СОШ №2	
	Октябрь				1		МБОУ СОШ №2	
12				Групповая	1	Умей организовать собственное питание в течение рабочего дня.	МБОУ СОШ №2	
13				Групповая	1	Правила хранения продуктов и блюд.	МБОУ СОШ №2	
14				Групповая	1	Режим питания в течение рабочего дня	МБОУ СОШ №2	
					1		МБОУ СОШ №2	Опрос
15				Групповая	1	Интерактивная игра "Здоровье в твоей тарелке"	МБОУ СОШ №2	Интерактивная игра
16				Групповая	1	Социальные роли	МБОУ СОШ №2	
17				Групповая	1	Виды и формы общения	МБОУ СОШ №2	
18				Групповая	1	Социальные сети. Правила поведения при общении в Интернете.	МБОУ СОШ №2	
19				Групповая	1	Критика и её виды	МБОУ СОШ №2	
20				Групповая	1	Способы реагирования на критику	МБОУ СОШ №2	
					1		МБОУ СОШ №2	
21				Групповая	1	Конфликты с родителями, друзьями, учителями	МБОУ СОШ №2	Опрос
22				Групповая	1	Ребенок как субъект права. Права и обязанности ребенка	МБОУ СОШ №2	
	Ноябрь				1		МБОУ СОШ №2	

23				Групповая	1	Конвенция о правах ребенка	МБОУ СОШ №2	Опрос
24				Групповая	1	Мое профессиональное будущее	МБОУ СОШ №2	
					1		МБОУ СОШ №2	
					1		МБОУ СОШ №2	
25				Групповая	1	Кем быть. Профессии и профориентация	МБОУ СОШ №2	
					1		МБОУ СОШ №2	
					1		МБОУ СОШ №2	
					1		МБОУ СОШ №2	Опрос
26				Групповая	1	Семья. Отношения членов семьи	МБОУ СОШ №2	
					1		МБОУ СОШ №2	
	Декабрь				1		МБОУ СОШ №2	
27				Групповая	1	Права и обязанности ребёнка в семье	МБОУ СОШ №2	
28				Групповая	1	Семейные ценности	МБОУ СОШ №2	
					1		МБОУ СОШ №2	
					1		МБОУ СОШ №2	Творческая работа
29				Групповая	1	Мой выбор – моя малая родина	МБОУ СОШ №2	

					1		МБОУ СОШ №2	
30				Групповая	1	Мой любимый город	МБОУ СОШ №2	
					1		МБОУ СОШ №2	
					1		МБОУ СОШ №2	Викторина
31				Групповая	1	Королев - колыбель космонавтики	МБОУ СОШ №2	Викторина
32				Групповая	1	Прошлое, настоящее, будущее. Смена поколений	МБОУ СОШ №2	
					1		МБОУ СОШ №2	
33	Январь			Групповая	1	Родословная. Генеалогическое дерево	МБОУ СОШ №2	
					1		МБОУ СОШ №2	Творческая работа
34				Групповая	1	Самоуверенность и самоуважение	МБОУ СОШ №2	
					1		МБОУ СОШ №2	
35				Групповая	1	Я и закон	МБОУ СОШ №2	
					1		МБОУ СОШ №2	
					1		МБОУ СОШ №2	
36				Групповая	1	Я – подросток	МБОУ СОШ №2	
					1		МБОУ СОШ №2	

					1		МБОУ СОШ №2	Опрос
37	Февраль			Групповая	1	Задатки, способности, одаренность, талант, творчество.	МБОУ СОШ №2	
					1		МБОУ СОШ №2	Опрос
					1		МБОУ СОШ №2	Творческая работа
38				Групповая	1	Здоровый образ жизни	МБОУ СОШ №2	
39				Групповая	1	Спортивная программа "Молодое пополнение выбирает здоровье"	МБОУ СОШ №2	
					1		МБОУ СОШ №2	Соревнования
40				Групповая	1	Здоровье духовное и физическое	МБОУ СОШ №2	
					1		МБОУ СОШ №2	
					1		МБОУ СОШ №2	
41				Групповая	1	Здоровье и вредные привычки	МБОУ СОШ №2	
					1		МБОУ СОШ №2	
	Март				1		МБОУ СОШ №2	Творческая работа
42				Групповая	1	Что такое ПАВ. Зависимость от ПАВ.	МБОУ СОШ №2	
43				Групповая	1	Почему люди употребляют ПАВ	МБОУ СОШ №2	

44				Групповая	1	Зависимость: социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая, психологическая	МБОУ СОШ №2	
45				Групповая	1	Употребление ПАВ как ложный путь решения жизненных проблем	МБОУ СОШ №2	
46				Групповая	1	Вред табачного дыма и алкоголя.	МБОУ СОШ №2	
47				Групповая	1	Презентация "О горьком пиве - горькая правда"	МБОУ СОШ №2	
48				Групповая	1	Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, табака, алкоголя	МБОУ СОШ №2	Опрос
49				Групповая	1	Круглый стол "А стоит ли курить?"	МБОУ СОШ №2	Круглый стол
50				Групповая	1	Социальные, психологические, физиологические последствия употребления ПАВ.	МБОУ СОШ №2	
51				Групповая	1	Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление ПАВ	МБОУ СОШ №2	Опрос
52				Групповая	1	Нормы ГТО - альтернатива вредным привычкам	МБОУ СОШ №2	
	Апрель				1		МБОУ СОШ №2	
53				Групповая	1	Деловая игра "Королев - территория без вредных привычек"	МБОУ СОШ №2	
					1		МБОУ СОШ №2	Деловая игра
54				Групповая	1	Основы личной безопасности и профилактика травматизма	МБОУ СОШ №2	
55				Групповая	1	Я в опасности	МБОУ СОШ №2	

56				Групповая	1	Ситуации самостоятельного движения ребёнка по улице.	МБОУ СОШ №2	
57				Групповая	1	Пересечение улицы по пешеходному переходу или на перекрёстке без светофора.	МБОУ СОШ №2	
58				Групповая	1	Правила движения велосипеда.	МБОУ СОШ №2	
59				Групповая	1	Правила поведения на железнодорожных путях. Зацеперы.	МБОУ СОШ №2	
60				Групповая	1	Правила безопасности при обращении с открытым огнём и пиротехническими средствами.	МБОУ СОШ №2	
61				Групповая	1	Опасность открытого окна, катания на перилах, прыжков с крыш, падения с высоты.	МБОУ СОШ №2	
62				Групповая	1	Правила поведения на экскурсиях, в походах.	МБОУ СОШ №2	
63					1	Поведение в экстремальных ситуациях.	МБОУ СОШ №2	
64				Групповая	1	Поведение в экстремальной ситуации «незнакомец».	МБОУ СОШ №2	
65	Май			Групповая	1	Правила поведения на пожаре. Стихийные бедствия. Вызов экстренной помощи	МБОУ СОШ №2	
66				Групповая	1	Поведение при аварийных ситуациях в жилище (пожар, затопление, разрушение).	МБОУ СОШ №2	Опрос
67				Групповая	1	Деловая игра «Как прожить до ста лет?»	МБОУ СОШ №2	Деловая игра
68				Групповая	1	Я гражданин	МБОУ СОШ №2	
					1		МБОУ СОШ №2	
69				Групповая	1	Право на жизнь	МБОУ СОШ №2	

					1		МБОУ СОШ №2	
					1		МБОУ СОШ №2	
70				Групповая	1	По лестнице успеха	МБОУ СОШ №2	Опрос
71					1	Безопасные каникулы	МБОУ СОШ №2	
					108	ИТОГО		

Список использованной литературы:

1 Александров А.А., Александрова В.Ю. Профилактика курения среди детей и подростков. М., Фирма «Глянц» . 2012г.

2.Баль Л.Б., Барканов С.В. Формирование здорового образа жизни российских подростков М., Владос, 2010г.

3. Баль Л.Б., Михайлов А.Н. Новые подходы к изучению вредных привычек у детей и подростков. Современный подросток .М.,2013г.

4. Барыльник Ю.Б., Дмитриева Н.В., Елисеев Ю.Ю., Клещина Ю.В., Михайлина М.Ю., Остроумов И.Г., Орлов М.И., Павлова М.А**.,** Петрова С.В., Рахманова Г.Ю., Свинарев М.Ю., Скуфина О.А., Текучева Е.Н. Основы здорового образа жизни: Региональная образовательная программа - Саратов, Добродея, 2011

4. Белов Н.В. 10000 советов как избавиться от алкоголя и наркозависимости.М.,АСТ.

5. Горбатенко Л.С. Родителям и педагогам : все о наркомании серия «Библиотека школьника»-Ростов н/Д «Феникс» 2010г.

6. Методическое сопровождение здоровьесберегающих технологий в школе / Павлова М.А**.,** Гришанова О.С., Серякина А.В. - Министерство образования Саратовской области, ГОУ ДПО «СарИПКиПРО» - Саратов, 2009г.

7. Учебно-методическое пособие «Мой выбор». Центр образовательных и социальных Программ «Мой выбор». Москва, 2013г.

Список рекомендуемой литературы для обучающихся:

1 .Александров А.А., Александрова В. Ю., Кегова М.Б. Профилактика курения среди детей и подростков. Материалы конференции « Ситуация, связанная с курением табака в России. Пассивное курение. Лечение табачной зависимости», посвященная Всемирному дню без табачного дыма. Москва ,7-8 июня 2001г.М.,2001г.

2. Баль Л.Б., Барканова С.В. Формирование здорового образа жизни российских подростков. М., Владос, 2003г.

3.Кравченко Л.Г., Кравченко Г.В. Как избавиться от вредных привычек. 100 советов. М.:АСТ Донецк: Сталкер, 2006г.

4. Михайлина М.Ю., Павлова М.А., Лысогорская М.В. Основы здорового образа жизни - Саратов, Добродея, 2007.

5. Павлова М.А., Серякина А.В., Гусева Е.В. Желая изменить мир, начну с себя – *Саратов: КИЦ «Саратовтелефильм» «Добродея» 2009.*

6. Павлова М.А., Серякина А.В., Гусева Е.В. Красота спасет мир – *Саратов: КИЦ «Саратовтелефильм» «Добродея» 2009.*

7. *Павлова М.А.,* Серякина А.В., Гусева Е.В.Во имя общего блага – *Саратов: КИЦ «Саратовтелефильм» «Добродея» 2009.*

8. Павлова М.А., Серякина А.В., Гусева Е.В. Святость жизни – Саратов: КИЦ «Саратовтелефильм» «Добродея» 2009.