

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
15.07.2020 № 205

**Учебная программа факультативного занятия «Мы – сами»
для V–VIII классов учреждений образования, реализующих образовательные
программы общего среднего образования**

**ГЛАВА 1
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Настоящая учебная программа факультативного занятия «Мы – сами» (далее – учебная программа) предназначена для V–VIII классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования.

2. Настоящая учебная программа предназначена для работы с учащимися V–VIII классов. Занятия рассчитаны на 35 часов в каждом классе. Они проводятся педагогом-психологом 1 раз в неделю в течение учебного года.

Настоящая учебная программа разработана с учетом современных требований к организации образовательного процесса, изложенных в актах законодательства: Кодексе Республики Беларусь об образовании, Концепции непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи, утвержденной постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 15 июля 2015 г. № 82, Программе непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи и других.

Разработка настоящей учебной программы вызвана потребностью в проведении системной работы, направленной на развитие навыков здорового образа жизни, ориентацию учащихся на сохранение здоровья, обучение необходимым навыкам преодоления кризисных ситуаций, формирование стрессоустойчивости и профилактику зависимого поведения.

3. Цель – формирование у учащихся жизненной устойчивости к социально неблагоприятным факторам.

4. Задачи:

формирование у учащихся ценностного отношения к своему здоровью и здоровью других людей;

повышение стрессоустойчивости;

формирование навыков управления своим эмоциональным состоянием, навыков преодоления кризисных ситуаций;

формирование навыков противления потреблению алкоголя, наркотических, токсических веществ, никотина и других;

профилактика компьютерной и игровой зависимости, вовлечения в деструктивные религиозные объединения и молодежные группировки;

формирование позитивного мышления как фактора благополучия человека;

формирование коммуникативной компетенции.

5. При проведении занятий целесообразно использовать следующие активные формы работы: мозговой штурм, дискуссии, ролевые игры, семинарские занятия, работу в парах и малых группах, экскурсии и другое. Следует практиковать проведение встреч со специалистами, осуществляющими профилактическую работу (медицинскими работниками, работниками правоохранительных органов, священниками, экологами и другими).

Основные методы работы – проблемно-поисковый, исследовательский, иллюстративно-объяснительный. Возможно выполнение индивидуальных и групповых творческих работ: коллажей, рефератов, рисунков и другое.

б. В результате освоения содержания настоящей учебной программы по формированию навыков ответственного и безопасного поведения учащиеся должны:

- б.1. иметь представление о:
 роли здорового образа жизни;
 роли психоэмоционального состояния в сохранении и укреплении здоровья;
 способах организации жизнедеятельности учащегося;
 значении формирования позитивного мышления как фактора благополучия человека;
- б.2. знать:
 составляющие здорового образа жизни человека;
 методы сохранения и укрепления физического, психического и социального здоровья;
 о негативном воздействии психоактивных веществ (далее – ПАВ) на здоровье человека;
 о влиянии экологических факторов на здоровье человека;
- б.3. овладеть умениями и навыками:
 применения методов сохранения и укрепления физического, психического, социального здоровья;
 преодоления вредных привычек;
 управления негативными эмоциями;
 преодоления стрессовых ситуаций;
 противодействия негативному влиянию со стороны социального окружения;
 использования способов, повышающих устойчивость организма к неблагоприятным экологическим условиям;
 пользования услугами организаций здравоохранения.

ГЛАВА 2
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
V КЛАСС

№ п/п	Тема	Кол-во часов	В том числе	
			теор.	практ.
1	Вводное занятие. Понятие о культуре здорового образа жизни	1		1
2	Мир, в котором мы живем	2	1	1
3	Жизнь и здоровье как общечеловеческая ценность	4	2	2
4	Права и обязанности подростка, уважение прав других людей	2	1	1
5	Мы и наши предки	3	1	2
6	Я познаю себя	10	4	6
7	Режим труда и отдыха	5	2	3
8	Вредные привычки и здоровье	5	3	2
9	Веселый урок здоровья	2		2
10	Итоговое занятие	1		1
	Всего	35	14	21

1. Тема «Вводное занятие. Понятие о культуре здорового образа жизни» (1 час).

Практическое занятие. Культура здорового образа жизни. Обсуждение цели и задач настоящей учебной программы. Знакомство с тематикой. Обсуждение ожиданий каждого члена группы. Формирование позитивного микроклимата в группе.

Здоровый образ жизни и мировоззрение человека. Культура здорового образа жизни и ее составляющие. Обсуждение понятий: физическое, психическое, нравственное здоровье. Взаимосвязь моделей мира (мировоззрений) современного человека и моделей (стилей) поведения. Выполнение в группах задания «Опиши (метафорические ассоциативные карты) современного успешного человека». Обсуждение полученных результатов.

2. Тема «Мир, в котором мы живем» (2 часа).

Теоретическое занятие (1 час).

Разнообразие окружающего мира. Отношение живых организмов и их сообществ между собой и с окружающей средой. Взаимодействие человека и природы, человека и общества. Здоровый образ жизни как наиболее гармоничный способ отношений человека со средой, обществом, природой.

Практическое занятие (1 час).

Правила поведения человека в окружающей среде. Определение и выработка необходимых правил поведения человека во время пребывания на природе (в лесу, парке, на водоемах, в поле и другое). Обсуждение, предложенных педагогом-психологом, описаний различных ситуаций экологически недостойного поведения людей во время нахождения в природе. Последствия такого поведения. Позиция активного участия обучающихся в решении экологических проблем.

3. Тема «Жизнь и здоровье как общечеловеческая ценность» (4 часа).

Теоретические занятия (2 часа).

Уникальность и ценность человеческой жизни. Здоровый образ жизни как ценность. Влияние природной среды на здоровье человека, на развитие его личности (умственное, нравственное, эстетическое). Понятие «здоровье» и «болезнь».

Здоровье и здоровый образ жизни. Факторы здоровья: наследственные, социальные, экологические, медицинские. Сохранение здоровья. Факторы риска заболеваний.

Практические занятия (2 часа).

Диагностика ценностно-смысловых ориентаций учащихся. Понятие «ответственность». Ответственное отношение к своему здоровью.

Здоровье как общечеловеческая ценность. Обсуждение понятий: физическое, психическое, нравственное здоровье.

Проведение занятия возможно с приглашением медицинских работников.

4. Тема «Права и обязанности подростка, уважение прав других людей» (2 часа).

Теоретическое занятие (1 час).

Основы правовых знаний. Отношение к человеческой жизни в разных культурах и в разные эпохи времени. Декларация прав человека. Конституция Республики Беларусь. Отношение общества и государства к детям и пожилым людям – основные ориентиры социальной политики государства. Знакомство с законодательством нашего государства: баланс прав и обязанностей у взрослых и подростков.

Проведение занятия возможно с приглашением сотрудников правоохранительных органов.

Практическое занятие (1 час).

Неповторимость человеческой жизни. Морально-этические нормы, присущие нашему обществу, которые касаются отношений взрослых и детей (права и ответственность). Ответственность родителей за жизнь и здоровье ребенка. Ответственное отношение человека к своей жизни и здоровью. Ценность каждого возраста.

5. Тема «Мы и наши предки» (3 часа).

Теоретическое занятие (1 час).

Историческая память: взаимосвязь прошлого и настоящего. Память о предках – один из важнейших элементов истории и культуры. Культурно-историческое наследие в области, районе, городе, сельской местности. Обсуждение и определение понятий, связанных с историей семьи, памятью о роде, предках.

Практические занятия (2 часа).

Летопись семьи. Роль имени, фамилии в жизни человека. Происхождение имен и фамилий, их этимология. Как сохранять историю рода в памяти. Схема родственных связей (нисходящее, восходящее, смешанное восходяще-нисходящее дерево).

Генеалогическое древо семьи. Способы создания своей родословной («Родословные деревья»). Примеры генеалогических древ известных и публичных людей. Построение генеалогического древа своей семьи.

6. Тема «Я познаю себя» (10 часов).

Теоретические занятия (4 часа).

Портрет самого себя. Обсуждение и определение понятий: мысленный образ «Я», «самопрезентация», «портрет самого себя». Понимание своей индивидуальности и образа собственного «Я».

Личность и индивидуальность. Согласование действий, чувств, поступков с образом собственного «Я». Изменение собственного представления о своей личности.

Характер и личность. Влияние характера на познавательные процессы. Интересы. Потребности. Мотивация. Воля. Эмоции. Общение и характер. Общительность – замкнутость.

Самовоспитание. Понятие «самовоспитание». Различие понятий «самовоспитание» и «воспитание». Роль самовоспитания в развитии и образовании человека. Ступени развития самовоспитания. Осознание обучающимися необходимости нравственного самосовершенствования через образ героя в истории, положительный пример взрослого. Самовоспитание как показатель воспитанности и социальной зрелости.

Практические занятия (6 часов).

Самодиагностика с использованием психометрической методики, экспресс-диагностики типа личности, методики определения психологической характеристики темперамента; личностного теста Р. Кэттелла и Р. Коаном для младших школьников, популярных тестов («Командовать или подчиняться?», «Кто я? Что я?» и другое), методики Дембо-Рубинштейн для изучения самооценки и другие. Подведение итогов занятия. Обсуждение результатов диагностики.

Личностная позиция и социальная среда. Уверенность в себе. Навыки уверенного поведения. Принятие решений.

Формы и методы самовоспитания. Определение приемов внутреннего самоконтроля своего состояния. Выработка рекомендаций для изучения собственного «Я».

Самопрезентация. Подготовка личного портфолио (интересы, увлечения, хобби, путешествия, семья, друзья, достижения, успехи).

Самопрезентация «Я горжусь собой!». Выработка умений презентовать себя аудитории. Презентация личного портфолио.

7. Тема «Режим труда и отдыха» (5 часов).

Теоретические занятия (2 часа).

Режим труда и отдыха. Основы планирования и рациональный режим дня, недели, месяца. Чередование труда и отдыха. Сон и бодрствование. Чередование различных видов деятельности. Гигиена умственного труда. Активный и пассивный отдых.

Двигательная активность. Двигательная активность – необходимое условие нормального функционирования человеческого организма. Профилактика гиподинамии учащегося. Утренняя гимнастика. Физкультминутки. Физическая культура и спорт как средство укрепления здоровья. Проведение занятия возможно с приглашением специалистов здравоохранения.

Практические занятия (3 часа).

Выполнение домашних заданий: организация рабочего места, рациональное использование времени и другое.

Профилактика переутомления. Чередование различных видов деятельности как фактор предупреждение умственного и физического утомления.

Режим дня. Составление режима дня. Анализ и самоанализ.

8. Тема «Вредные привычки и здоровье» (5 часов).

Теоретические занятия (3 часа).

Риски современной жизни. Определение социально неблагоприятных факторов: алкоголь, курение, наркотики, токсикомания. Информация о медицинской, социально-педагогической и психологической службе, оказывающей помощь и поддержку в кризисной ситуации.

Определение социально неблагоприятных факторов, которые могут оказывать негативное влияние на подрастающее поколение: игровая и компьютерная зависимости, участие в деструктивных молодежных группировках.

Вредные привычки и здоровье. Влияние вредных привычек на физическое и психическое здоровье человека. Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, табака, алкоголя, игровой и компьютерной зависимостью. Изменение поведения человека, связанное с употреблением ПАВ. Проведение занятия возможно с приглашением медицинских работников.

Практические занятия (2 часа).

Самосознание, самооценка, саморегуляция. Определение качеств человека, необходимых для преодоления социально-неблагоприятных факторов. Диагностика качеств подростка, необходимых для преодоления социально-неблагоприятных факторов. Диагностический инструментарий (по усмотрению педагога-психолога): популярные тесты («Не стоит перебивать, не дослушав», «Если Вам наступили на ногу» и другие), определение направленности личности, шкала оценки значимости эмоций, диагностика доминирующего уровня функционирования личности и другое. Подведение итогов занятия.

Жизненные перспективы. Творческое упражнение «Шкала жизненных ценностей». Рефлексия занятия.

9. Тема «Веселый урок здоровья» (2 часа).

Практические занятия (2 часа).

Конкурсно-игровая программа «Веселый урок здоровья». Мероприятие (культурно-игровая программа), направленное на формирование и укрепление здорового образа жизни.

Проведение занятия возможно совместно со специалистами из «Центра здоровья молодежи», «Центра доброжелательного отношения к подросткам» и других.

10. Тема «Итоговое занятие» (1 час)

Практическое занятие (1 час).

Обсуждение и анализ личностных изменений произошедших у участников группы в процессе проведения занятий в течение года. Результатом посещения обучающимися занятий «Мы – сами» по формированию у учащихся навыков ответственного и безопасного поведения будет осознание ими взаимосвязи физического, психического и социального здоровья человека, влияние образа жизни на дальнейшее благополучие.

Анкетирование участников занятий для дальнейшего анализа эффективности и качества реализации настоящей учебной программы.

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН VI КЛАСС

№ п/п	Тема	Кол-во часов	В том числе	
			теор.	практ.
1	Проблемы и опасности современной жизни	5	3	2
2	Здоровье и образ жизни	5	3	2
3	Умение говорить, умение слушать.	2	1	1
4	Гармония взаимоотношений	12	5	7
5	Конструктивное поведение в критических ситуациях	3	1	2
6	Аргументированный отказ или умение сказать «нет»	2	1	1
7	Позитивное восприятие своего будущего	2	1	1
8	Способы решения конфликтов	3		3
9	Итоговое занятие	1		1
	Всего	35	15	20

1. Тема «Проблемы и опасности современной жизни» (5 часов).

Теоретические занятия (3 часа).

Экологическая безопасность. Экологическая безопасность – необходимое условие здоровья и жизни человека. Источники и последствия экологической опасности. Составляющие экологической безопасности.

Продолжительности жизни людей. Сокращение продолжительности жизни людей, подверженных влиянию экологически неблагоприятных факторов. Долголетие и долгожители.

Экология и культура здорового образа жизни. Экологические аспекты культуры здорового образа жизни. Влияние факторов окружающей человека природной среды на здоровье. Осознание проблемы экологии и физического здоровья. Современные экологические проблемы и здоровье подрастающего поколения.

Проведение занятия возможно с приглашением медицинских работников.

Практические занятия (2 часа).

«Я» и экологические опасности современной жизни. Определение и выработка необходимых правил поведения в местах повышенной экологической опасности.

От лекарства к еде – или наоборот. Факторы возникновения заболеваний у человека. Правильное питание, пищевые добавки, генетические модифицированные организмы.

2. Тема «Здоровье и образ жизни» (5 часов).

Теоретические занятия (3 часа).

Виды здоровья. Представление о здоровье. Виды здоровья: физическое, психическое и социальное здоровье.

Факторы здорового образа жизни. Взаимосвязанные и взаимозависимые факторы здоровья. Результаты научных исследований. Здоровье как необходимый фундамент для достижения жизненных целей.

Здоровье и здоровый образ жизни. Компоненты здорового образа жизни: уровень жизни, качество жизни, стиль жизни. Зависимость здоровья от образа жизни и вредных привычек. Ответственность человека за сохранение своего здоровья.

Практические занятия (2 часа)

Творческая мастерская «Пожелай здоровья всем!». Необходимость владения навыками здорового образа жизни для гармоничного развития личности.

Нравственно-психологический практикум «Моя дорога к себе и другим...». Возможности человека к адаптации, социализации, индивидуализации.

3. Тема «Умение говорить, умение слушать» (2 часа).

Теоретическое занятие (1 час).

Эффективная коммуникация. Обсуждение и определение понятий: «коммуникация», «контакт». Вербальные и невербальные методы коммуникаций. Восприятие человека и формирование первого впечатления о нем – начальный этап общения. Факторы, определяющие эффективность в общении. Причины коммуникативных неудач. Способы эффективной коммуникации.

Практическое занятие (1 час).

Организованная дискуссия «Как стать интересным собеседником?». Понимание друг друга без слов. Способы общения: мимика, жесты, пантомимика, молчание. Выработка правил формирования первичного позитивного впечатления. Упражнение в группах на создание первичного позитивного впечатления о себе в ситуациях.

4. Тема «Гармония взаимоотношений» (12 часов).

Теоретические занятия (5 часов).

Правила поведения людей в обществе. Общие подходы к организации взаимоотношений между людьми. Основные понятия: «отношение», «общность», «культура отношений». Внутренние и внешние ограничения в поведении человека.

Правила поведения людей в обществе. Общение: виды, средства и правила общения. Личностное пространство. Индивидуальные стили общения и его эффективность.

Общение со сверстниками. Взаимоотношения со взрослыми. Проблемные зоны общения среди сверстников. Проблемы в общении со взрослыми различных возрастных групп. Правила вежливости и значение их соблюдения.

Построение отношений с близкими людьми. Особенности восприятия своих детей взрослыми. Роль родителей в воспитании детей. Способы решения проблем взрослыми и детьми.

Взаимоотношения со сверстниками. Особенности общения с противоположным полом. Ожидания от отношений с другим полом. Формирование образа «Я» в половом аспекте.

Практические занятия (7 часов).

Правила поведения людей в обществе. Особенности взаимоотношений в разных культурах. Эффективное общение как основа успешности. Диагностический инструментарий (по усмотрению педагога-психолога): методика диагностики межличностных отношений Т. Лири, тест оценки коммуникативных умений и другое. Ролевые игры и выработка правил эффективного взаимодействия людей в обществе.

Подростковая среда, общение со сверстниками. Условия успеха в общении со сверстниками. Особенности речевой культуры молодежи. Выработка правил эффективного общения в подростковой среде. Ролевые игры и выработка правил эффективного взаимодействия со сверстниками.

Творческая мастерская «Научитесь договариваться...». Закрепление и расширение правил эффективного общения в подростковой среде. Ролевые игры и продолжение выработки правил для практического эффективного взаимодействия со сверстниками.

Взаимоотношения со взрослыми. Обсуждение правил эффективного общения с взрослыми людьми. Просмотр и обсуждение рассказа, истории или видеоматериала о проблемах во взаимоотношениях со взрослыми. Ролевые игры и выработка правил эффективного взаимодействия со взрослыми.

Построение отношений с близкими людьми. Упражнения в группах и ролевые игры, направленные на развитие навыков общения со взрослыми людьми различных возрастных и социальных групп. Применение правил эффективного общения со взрослыми на практических примерах. Ролевые игры и выработка правил эффективного взаимодействия с близкими людьми.

Взаимоотношения со сверстниками. Отличительные коммуникативные черты и стиль общения мальчиков и девочек. Различия в форме, местах общения, потребностях и другое. Диагностический инструментарий (по усмотрению педагога-психолога): методика Рене Жиля, оценка уровня общительности (тест В.Ф. Ряховского), тестовая карта коммуникативной деятельности, тест на оценку самоконтроля в общении и другие. Ролевые игры и выработка правил эффективного взаимодействия мальчиков и девочек.

Взаимоотношения со сверстниками. Выработка рекомендаций по эффективному общению с противоположным полом. Диагностика умения учащихся общаться. Диагностический инструментарий (по усмотрению педагога-психолога): методика диагностики межличностных и межгрупповых отношений («социометрия») Дж. Морено, методика «Q-сортировка В. Стефансона, диагностика основных тенденций поведения в реальной группе и представлений о себе и других. Обсуждение недостатков в общении и совместный поиск путей их разрешения. Ролевые игры и продолжение выработки правил для практического эффективного взаимодействия мальчиков и девочек.

5. Тема «Конструктивное поведение в критических ситуациях» (3 часа).

Теоретическое занятие (1 час).

Стремление человека к взаимопониманию. Радость добрых человеческих отношений. Правила поведения людей, необходимость их выполнения каждым человеком. Внутренние и внешние ограничители поведения человека. Основные правила поведения в обществе. Важность повышения стрессоустойчивости обучающихся. Информация о медицинской, социально-педагогической и психологической службе, оказывающей помощь и поддержку в кризисной ситуации.

Практические занятия (2 часа).

Творческая мастерская «Умею ли я конструктивно общаться с людьми?». Диагностика умения учащихся общаться. Диагностический инструментарий (по усмотрению педагога-психолога): методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса (адаптация Н.В. Гришиной), экспериментально-психологическая методика изучения фрустрационных реакций

С. Розенцвейга (адаптирована в Национальном медицинском исследовательском центре психиатрии и неврологии им. В.М. Бехтерева) и другие. Рефлексия занятия.

Нравственно-психологический практикум «Я умею эффективно общаться с другими людьми!» Развитие навыков поведения в критических ситуациях. Правила вежливости и значение их соблюдения. Конструктивное поведение в жизненных ситуациях – условие успеха в общении с другими людьми. Дружба. Ролевые игры и выработка правил эффективного взаимодействия.

6. Тема «Аргументированный отказ или умение сказать «нет» (2 часа).

Теоретическое занятие (1 час).

Социальное давление в обществе. Обсуждение и определение понятий: «коллектив», «псевдоколлектив», «свобода выбора», «собственный стиль». Способы социального давления в подростковой и молодежной среде. Препятствия для отказа: боязнь обидеть, поставить в неловкое положение и другое. Выработка согласованных совместных решений, формирование умения договариваться друг с другом, находить точки соприкосновения и взаимопонимания.

Практическое занятие (1 час).

Нравственно-психологический практикум «Умение сказать «нет». Формирование собственной осознанной позиции. Умение сделать правильный выбор и аргументировано говорить «нет» – результат жизненного опыта, социальной и духовной зрелости. Варианты отказа и их использование в зависимости от специфики ситуации. Проигрывание вариантов отказа в различных жизненных ситуациях.

7. Тема «Позитивное восприятие своего будущего» (2 часа).

Теоретическое занятие (1 час).

Позитивное восприятие как условие успешного развития личности. Психическое здоровье. Роль эмоциональной сферы в сохранении и укреплении здоровья. Положительные и отрицательные эмоции. Значение оптимизма в сохранении здоровья и преодолении болезни. Понятие позитивного мышления. Примеры результатов научных исследований, подтверждающих эффективность позитивного мышления для благополучия человека. Позитивное восприятие своего будущего, как продолжение адекватной оценки своего настоящего (собственного потенциала, индивидуальности, неповторимости).

Практическое занятие (1 час).

Творческая мастерская «На пути к мечте!». Диагностический инструментарий (по усмотрению педагога-психолога): методика «Самооценка эмоциональных состояний», методика «Ценностные ориентации» (М. Рокич), методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса и другие. Методы позитивной самооценки и самоутверждения. Вера в свои силы и способности – путь к развитию позитивной, адекватной самооценки. Ориентация на успех и доброжелательное отношение к окружающим. Позитивное восприятие своего будущего.

8. Тема «Способы решения конфликтов» (3 часа).

Практические занятия (3 часа).

Встреча с медицинскими работниками. Знакомство с медицинскими работниками организации здравоохранения, работающими в системе психического здоровья. Основные обращения и проблемы пациентов. Формы работы и возможности организации здравоохранения. Информация о работе кабинетов для консультативной психологической и психиатрической помощи, расположенных в районе обслуживания. Сайт учреждения. Ответы медицинских работников на интересующие вопросы.

Организованная дискуссия по вопросам психического здоровья «В гневе я страшен! или 5 способов победить в себе зверя». Практикум, направленный на отработку навыков и способов управления своим эмоциональным состоянием. Ответы специалистов учреждений образования, медицинских работников на интересующие обучающихся вопросы.

Устный журнал «Способы разрешения конфликтов». Мероприятие, направленное на обучение навыкам преодоления кризисных ситуаций, закрепление умений управлять своим эмоциональным состоянием. «Телефон доверия». Ответы специалистов учреждений образования, медицинских работников на интересующие обучающихся вопросы.

9. Тема «Итоговое занятие» (1 час).

Практическое занятие (1 час).

Итогом занятий за учебный год должна стать готовность шестиклассников к формированию жизненной устойчивости к социально неблагоприятным факторам, выражающимися в навыках конструктивного построения взаимоотношений со взрослыми и сверстниками, умений отстаивать свою точку зрения, отказываться от рискованного поведения, ценить дружбу, проявлять чувство такта, сдержанности в общении с друзьями и одноклассниками.

Анкетирование участников занятий для дальнейшего анализа эффективности и качества реализации настоящей учебной программы.

Проведение коллективной творческой работы (коллаж, устный журнал и другое).

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН VII КЛАСС

№ п/п	Тема	Кол-во часов	В том числе	
			теор.	практ.
1	Психическое здоровье как важнейшая ценность человека	3	3	
2	Эмоциональное состояние, эмоциональные переживания, чувства	1		1
3	Конфликты в отношениях между людьми	4	2	2
4	Стресс и дистресс. Способы преодоления стресса	4	2	2
5	Предупреждение вредных привычек	3	2	1
6	Негативные последствия курения и употребления алкоголя для здоровья подростка	4	2	2
7	Негативные последствия употребления токсических и наркотических веществ для здоровья	4	3	1
8	Формирование личной ответственности за свою жизнь и благополучие близких людей	2	1	1
9	Остаться собой	2		2
10	Творческий потенциал личности	3	1	2
11	Я – архитектор своей жизни	4		4
12	Итоговое занятие	1		1
	Всего	35	16	19

1. Тема «Психическое здоровье как важнейшая ценность человека» (3 часа).

Теоретические занятия (3 часа).

Эмоции и здоровье. Роль эмоциональной сферы в сохранении и укреплении здоровья. Управление своими эмоциональными проявлениями, методы саморегуляции.

Психическое здоровье. Понятие о психическом здоровье. Соответствие возможностей и потребностей, реальность ожиданий, адекватность требований к себе и другим, коммуникация, свое место и роль в отношениях и другое. Влияние творчества (хобби, увлечения) на образ жизни и психическое здоровье. Способность признавать свои ошибки.

Проведение занятия возможно с приглашением медицинских работников.

2. Тема «Эмоциональное состояние, эмоциональные переживания, чувства» (1 час).

Практическое занятие (1 час).

Творческая мастерская «Мои эмоции». Эмоции и чувства как динамические характеристики психики человека. Выражение эмоций, экспрессия. Вербальное и невербальное проявление эмоций. Эмоции, чувства и отношения между людьми. «Живые» и позитивные эмоции как средства успешного межличностного взаимодействия.

Диагностический инструментарий (по усмотрению педагога-психолога): шкала оценки значимости эмоций, методика «ТиД» и другие. Обсуждение результатов диагностики для лучшего понимания себя, своих индивидуальных особенностей.

Саморегуляция и самоконтроль. Управление эмоциями как важное качество успешного человека. Приемы внутреннего самоконтроля. Формирование навыков управления эмоциями и чувствами. Обучение методам саморегуляции.

3. Тема «Конфликты в отношениях между людьми» (4 часа).

Теоретические занятия (2 часа).

Конфликты – преграда для взаимодействия между людьми. Понятие «конфликт». Причины, признаки и последствия конфликта. Корни агрессивности и жестокости в поведении человека (особенности психики и нервной системы, черты характера, неудачный жизненный опыт, невоспитанность, нравственная глухота и другое). Виды конфликтов.

Агрессивность и гендерные роли. Роль юношей и девушек в предотвращении и прекращении конфликтов. Необходимое умение каждому человеку строить конструктивные отношения с другими людьми и позитивно относиться к себе.

Проведение занятия возможно с приглашением медицинских работников, сотрудников правоохранительных органов.

Практические занятия (2 часа).

Творческая мастерская «Какой я в конфликте?». Диагностический инструментарий (по усмотрению педагога-психолога): проективные методы исследования личности: рисуночный тест «Деловые ситуации», тест Роршаха и другое. Обсуждение результатов диагностики для лучшего понимания себя, своих индивидуальных особенностей.

Коммуникативные умения. Самоконтроль в конфликтной ситуации. Стратегия разрешения конфликтов. Компромисс в ситуации конфликта. Способы признания собственных ошибок. Формирование коммуникативных умений.

4. Тема «Стресс и дистресс. Способы преодоления стресса» (4 часа).

Теоретические занятия (2 часа).

Стресс и дистресс. Понятия «стресс», «дистресс», «травматический стресс». Признаки стресса. Положительные и отрицательные стороны стресса, вызванные различными причинами и обстоятельствами. Актуальность повышения стрессоустойчивости обучающихся в современных условиях. Информация о медицинской, социально-педагогической и психологической службе, оказывающей помощь и поддержку в кризисной ситуации.

Искусство горевать. Особенности поведенческих, эмоциональных и когнитивных реакций на горе и потерю значимых отношений (неразделенная любовь, развод родителей и другие) у юношей и девушек.

Практические занятия (2 часа).

Диагностика стрессовых состояний. Диагностический инструментарий (по усмотрению педагога-психолога): шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности (Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин), методика определения нервно-психической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе «Прогноз» и другие. Рефлексия занятия.

Способы выхода из стрессовой ситуации. Разнообразие эффективных способов выхода из стрессовой ситуации: снижение значимости событий, рефлексия, творчество и другое. Методы саморегуляции (антистрессовое дыхание, музыкотерапия, арттерапия, аутогенная тренировка и другие). Формирование социальной ответственности за одноклассников и друзей, которые находятся в сложных жизненных ситуациях.

5. Тема «Предупреждение вредных привычек» (3 часа).

Теоретические занятия (2 часа).

Вредные привычки. Вредные привычки и их последствия для здоровья. Курение. Алкоголь. «Пивной» алкоголизм. Наркотики. Современные ПАВ, распространенные в молодежной среде (аналоговые ПАВ – «дизайнерские наркотики»): курительные смеси (spice), амфетамины, метилметкатион, метилон («легальный экстази»). Ароматические курительные смеси, миксы, «соли для ванн», «биологически активные добавки для повышения потенции или для похудения». Разоблачение мифа об их безвредности. Защита себя и других в ситуациях употребления ПАВ. Признаки употребления ПАВ. Отказ от употребления ПАВ.

Альтернативные варианты для снятия перенапряжения, стресса, переутомления. Роль объединений по взаимоподдержке в преодолении вредных привычек.

Информационные технологии. Развитие информационных технологий, их роль в современном мире. Положительные и отрицательные последствия при использовании

информационных устройств. Виды зависимого поведения, связанного с информационными технологиями: игровая зависимость, компьютерная зависимость, Интернет-зависимость и другое. Влияние компьютера на физическое и психическое здоровье. Проявление психических расстройств при возникновении компьютерной зависимости.

Практические занятия (1 час).

Творческая мастерская «Технический прогресс: друг или враг?». Способы сохранения и профилактика здоровья при активной работе с информационными устройствами (компьютер, мобильный телефон и другое). Выработка правил работы с компьютером для различных возрастов.

6. Тема «Негативные последствия курения и употребления алкоголя для здоровья подростков» (4 часа).

Теоретические занятия (2 часа).

Курение и подросток. Последствия курения для общества и семьи. Зависимость от курения, никотина. «Пассивное» курение. Нарушение правопорядка. Административная ответственность за курение в запрещенных местах. Взаимосвязь курения и здоровья будущего ребенка.

Алкоголь и подросток. Алкоголь, последствия употребления алкоголя, симптомы алкоголизма. Основные причины и факторы, способствующие формированию алкогольной зависимости у подростков. Механизмы и этапы формирования алкогольной зависимости. Пивная зависимость. Женский алкоголизм. Нарушение взаимоотношений с людьми.

Практические занятия (2 часа).

«Горькая» правда и «сладкая» ложь об алкогольных напитках. Алкогольный ущерб для Беларуси (статистика). Административная ответственность за употребление алкоголя, нарушение правопорядка. Трезвый образ жизни.

Проведение занятия возможно с приглашением медицинских работников, сотрудников правоохранительных органов, священника.

Личная позиция. Формирование личной позиции в умении сопротивляться давлению окружающих по употреблению спиртных напитков, табакокурению. Обсуждение альтернативных вариантов организации досуга без употребления алкоголя.

7. Тема «Негативные последствия употребления токсических и наркотических веществ для здоровья» (4 часа).

Теоретические занятия (3 часа).

Подросток и токсические, наркотические вещества. Обсуждение и определение понятий: «токсичные вещества», «наркотики», «наркотическое и токсическое опьянения». Возможные предпосылки и мотивы потребления наркотиков и токсикантов. «Слабые» и «сильные» наркотики.

Последствия употребления токсических и наркотических веществ. Последствия употребления токсических и наркотических веществ для организма. Схема работы распространителей наркотиков. Административная и уголовная ответственность за употребление и распространение наркотических и токсических веществ.

Проведение занятия возможно с приглашением медицинских работников, сотрудников правоохранительных органов.

Практическое занятие (1 час).

Наркотики – путь в никуда. Формирование навыков предупредительного поведения в ситуациях вовлечения подростков к употреблению наркотиков и токсикантов. Отработка способов аргументации и правил отказа от использования наркотиков и токсикантов в своей жизни и своего окружения, формирование социальной ответственности за своих друзей. Содействие в выборе адекватных путей для самоутверждения и самореализации личности подростка.

8. Тема «Формирование личной ответственности за свою жизнь и благополучие близких людей» (2 часа).

Теоретическое занятие (1 час).

Личная ответственность. Потребность подростков в благоприятном доверительном общении со сверстниками, взрослыми. Особенности формирования повышенной тревожности, развитие чувства неуверенности в себе, связанного с неадекватной и неустойчивой самооценкой, со сложностями в личностном развитии, установлении межличностных контактов, ориентации в жизненных ситуациях и другое. Причины эмоциональной зависимости. Искренность и ответственность в межличностных отношениях. Прерванные отношения и оставшаяся зависимость.

Практическое занятие (1 час).

Организованная дискуссия «Можно ли быть свободным без ответственности?». Выработка правил поведения для профилактики зависимости в отношениях и преодоления кризиса в отношениях. Варианты помощи себе и своим друзьям в этом состоянии (включить возможность использования «телефона доверия»).

9. Тема «Остаться собой» (2 часа).

Практические занятия (2 часа)

Зависимость и самостоятельность. Обсуждение и определение понятий: «социум», «социальное давление», «индивидуальный стиль». Множественность ролевой идентичности подростка в разных социальных группах (лидерование, подчинение, зависимость, конформизм и обособление). Позиция «Я» и социальная среда (сообщество сверстников).

Творческая мастерская «Путь к себе...». Формирование сохранения своего мнения в условиях разнообразной информации. Манипулирование и психологическое воздействие в группе, в коллективе. Выработка алгоритма поведения в ситуации социального давления и формирование навыков эффективного поведения. Умение отказываться от неприемлемого действия, поступка.

10. Тема «Творческий потенциал личности» (3 часа).

Теоретическое занятие (1 час).

Жизненные цели и ценности. Иерархия творческих потребностей А. Маслоу (пирамида А. Маслоу). Личностный рост и самоактуализация. Основные качества человека, достигшего здорового самовыражения (спонтанность, искренность, самобытность и другие).

Практические занятия (2 часа).

Творческое самовыражение. Материальные и духовные ценности. Развитие (личностный рост). Духовное самоопределение. Современное массовое искусство в обществе. Свободное творческое самовыражение. Музыка. Живопись. Скульптура. Театр. Кино. Посещение выставки, музея, театра и другие.

11. Тема «Я – архитектор своей жизни» (4 часа).

Практические занятия (4 часа).

Мероприятие, направленное на знакомство с организациями здравоохранения («Центр здоровья молодежи», «Центр доброжелательного отношения к подросткам», поликлиника и другие). Оказание медицинской помощи детям и подросткам. «Телефон доверия». Взаимодействие и сотрудничество специалистов образования и здравоохранения. Вручение буклетов и информационных листов.

Деловая игра «Как справиться с плохим настроением?».

Круглый стол «Курить – здоровью вредить!».

Интеллектуальная викторина «Вопрос – ответ». Ответы медицинских работников на интересующие вопросы.

12. Итоговое занятие (1 час).

Практическое занятие (1 час).

Обсуждение и анализ личностных изменений, произошедших у участников группы в процессе проведения занятий в течение года. Результатом посещения семиклассниками занятий по формированию у учащихся навыков ответственного и безопасного поведения должно стать приобретение навыка предупредительного поведения в ситуациях вовлечения подростков к употреблению наркотиков и токсикантов, формирование личной ответственности за свою жизнь и благополучие близких людей.

Анкетирование участников для дальнейшего анализа эффективности и качества реализации настоящей учебной программы. Проведение коллективной творческой работы (устный журнал, коллаж и другие).

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН VIII КЛАСС

№ п/п	Тема	Кол-во часов	В том числе	
			теор.	практ.
1	Здоровый образ жизни и ответственное поведение учащихся	4	3	1
2	Зависимое поведение	3	2	1
3	Профилактика инфекций, передающихся половым путем	2	2	
4	Понятие группового давления на личность	3	1	2
5	Соппротивление давлению социального окружения	3	1	2
6	Деструктивные молодежные группировки	2	2	
7	Проблемы одиночества и пути их преодоления	2	1	1
8	Самоопределение в подростковом возрасте	3	1	2
9	Объединения подростков как средство самоопределения. Волонтерское движение	3	2	1
10	Доброе сердце	3		3
11	Психологическая поддержка в сложных жизненных ситуациях	2	1	1
12	Новое поколение выбирает здоровый образ жизни!	4		4
13	Итоговое занятие	1		1
	Всего	35	16	19

1. Тема «Здоровый образ жизни и ответственное поведение учащихся» (4 часа).

Теоретические занятия (3 часа).

Физиологические особенности развития подростка. Показатели развития современного подростка. Изменения, происходящие в организме подростка.

Психология подросткового возраста. Эмоциональная сфера, чувство взрослости, адаптация, комплекс неполноценности. Значимость дружеских отношений для развития личности.

Здоровый образ жизни и ответственное поведение подростка. Половое созревание. Целомудрие и девственность. Особенности эмоционального и сексуального развития юношей и девушек. Распознавание рискованных ситуаций во взаимоотношениях между юношами и девушками.

Проведение занятия возможно с приглашением медицинских работников.

Практическое занятие (1 час).

Нравственно-психологический практикум «Шкатулка с секретом». Способы общения и самоутверждения у современного поколения детей и молодежи. Ответственность за свою жизнь и безопасность. Формирование культуры взаимоотношений между полами.

2. Тема «Зависимое поведение» (3 часа).

Теоретические занятия (2 часа).

Привычка и зависимость. Понятие о привычках и зависимостях. Психологические механизмы формирования привычек. Пути избавления от вредных для своего здоровья и здоровья окружающих привычек.

Зависимости в подростковом возрасте. Определение понятий «химические и нехимические виды зависимости». Проявление зависимости в подростковом возрасте. Особенности возникновения зависимого поведения у подростков. Предпосылки и факторы риска в формировании зависимого поведения.

Практическое занятие (1 час).

Творческая мастерская «Я – архитектор своей Жизни». Удовлетворение потребностей и зависимое поведение. Понятие «дурная» компания и связанные с нею риски. Самообладание и его приемы. Эффективные способы самореализации без использования рискованных форм поведения.

3. Тема «Профилактика инфекций, передающихся половым путем». (2 часа).

Теоретические занятия (2 часа).

Инфекции, передающиеся половым путем (далее – ИППП). Венерические заболевания: возбудители и пути заражения (сифилис, гонорея и другое). Последствия венерических заболеваний. Административная и уголовная ответственность за содеянное: преднамеренное заражение ИППП, инфицирование половых партнеров и сокрытие факта инфицирования, несвоевременное лечение и другие.

Проведение занятия возможно с приглашением медицинских работников, сотрудников правоохранительных органов.

ВИЧ-инфекция, СПИД. Понятие о ВИЧ-инфекции, СПИДе. Пути передачи ВИЧ-инфекции. Стадии. Меры профилактики. Административная и уголовная ответственность. Помощь больным СПИДом. Проявление милосердия, толерантности. Отказ от стереотипов в отношении ВИЧ-позитивных людей.

Проведение занятия возможно с приглашением медицинских работников, сотрудников правоохранительных органов.

4. Тема «Понятие группового давления на личность» (3 часа).

Теоретическое занятие (1 час).

Индивидуальное и общественное мнение в коллективе. Обсуждение и определение понятий: «личность», «социальное пространство», «внутреннее пространство человека», «человеческое достоинство», «духовность», «бездуховность». Формирование толерантности у подростков: расовая толерантность, толерантность к лицам с ограниченными возможностями и другое. Микроклимат в коллективе. Нормы – общие требования, разработанные членами малой группы и принятые ими в интересах регулирования взаимоотношений.

Практические занятия (2 часа).

Психологическое давление. Функции психологического давления (стремление обеспечить достижение групповых целей; сохранение группой тех принципов жизни и деятельности, на которые они ориентируются и другие). Существующие санкции: поощрительные и запретительные.

Нравственно-психологический практикум «Мозаика вариантов поведения человека в группе». Подростковая группа: вступление и разрыв с ней. Противостояние компании сверстников. Продолжение отработки умения дать аргументированный отказ.

5. Тема «Спротивление давлению социального окружения» (3 часа).

Теоретическое занятие (1 час).

Ценность индивидуальности. Человеческая индивидуальность, ее личностная и общественная ценность. Возможности каждого в коллективе. Уникальность, неповторимость каждого человека. Способность человека действовать на основе личного выбора. Умение определять свою позицию, обосновывать и отстаивать ее, изменять в случае получения аргументированных возражений, проводить анализ и рефлекссию, осуществлять морально-нравственную оценку собственных действий и других людей. Выбор индивидуальный и выбор коллективный. Место и роль социальных норм в процессах формирования общественного мнения. Сила общественного мнения. Влияние общества на поведение человека.

Практические занятия (2 часа).

Организованная дискуссия «Что делать, если...». Нравственные и безнравственные поступки. Существующие в обществе представления о справедливости. Порядочность и честность как одни из важнейших общечеловеческих ценностей.

«Радуга возможностей» сопротивления давлению социального окружения. Аргументированный отказ. Адекватное поведение подростков в случае сопротивления давлению социального окружения. Ролевые игры и продолжение выработки правил эффективного взаимодействия между сверстниками, юношами и девушками.

6. Тема «Деструктивные молодежные группировки» (2 часа).

Теоретические занятия (2 часа).

Молодежные субкультуры. Пути и приемы, при помощи которых осуществляется рекрутинг в деструктивные молодежные группировки. Современные черты подростковой

субкультуры, герои (кумиры) и идеалы. Цели и возможные последствия вовлечения в деструктивные молодежные группировки. Опасности для подрастающего поколения, связанные с вовлечением подростков в деструктивные религиозные объединения и молодежные группировки. Деструктивные молодежные группировки. Нетрадиционные псевдорелигиозные объединения.

Возможна организация пресс-конференции (круглого стола) с участниками разных молодежных течений, со специалистами по молодежной субкультуре.

Опасности деструктивных молодежных группировок. Механизмы манипуляции сознанием личности в деструктивных религиозных объединениях. Психологические факторы, способствующие вовлечению молодежи в деструктивные молодежной группировки. Последствия участия несовершеннолетних в антиобщественной деятельности группировок. Хулиганство и ответственность за хулиганские действия. Выработка алгоритма поведения в ситуации психического воздействия и зомбирования.

Возможна демонстрация фильмов, слайдов, презентаций, использование текстов или описания реальных историй о жертвах в молодежной среде, вовлеченных в деструктивные религиозные объединения или деструктивной группировки. Обсуждение предложенного материала с акцентом на личностные изменения, происходящие у представителей деструктивных религиозных объединений или деструктивных группировок. Обсуждение способов и вариантов помощи тем подросткам, кто вовлечен в деструктивные религиозные объединения или деструктивные группировку.

Проведение занятия возможно с приглашением сотрудников правоохранительных органов, представителей духовенства.

7. Тема «Проблемы одиночества и пути их преодоления» (2 часа).

Теоретическое занятие (1 час).

Особенности психологического одиночества в подростковом возрасте. Обсуждение причин психологической изоляции, отверженности в подростковом возрасте. Психологические факторы, влияющие на развитие одиночества в подростковом возрасте. Особенности психологической изоляции. Роль общения в формировании личности. Влияние близкого окружения на развитие личности. Формирование способности к установлению и развитию взаимоотношений с окружающими для преодоления одиночества.

Практическое занятие (1 час)

Значимость и важность человеческого общения. Отработка умений эффективного построения межличностных отношений. Рекомендации по предупреждению и преодолению одиночества, отверженности в подростковом возрасте. Формирование социальной ответственности за своих товарищей, которые испытывают отверженность и чувство ненужности.

8. Тема «Самоопределение в подростковом возрасте» (3 часа).

Теоретическое занятие (1 час).

Интересы и склонности подростка. Определение понятий «интерес», «склонность». Интерес – избирательная направленность к явлениям действительности. Разнообразие интересов. Значение интересов в жизни: побуждение овладеть знаниями, расширить кругозор, помощь в преодолении трудностей, препятствий. Склонности – стремление заниматься определенной деятельностью. Потребности личности.

Практические занятия (2 часа).

Калейдоскоп человеческих возможностей. Диагностический инструментарий (по усмотрению педагога-психолога): методика «Карта интересов», методика выявления коммуникативных и организаторских склонностей (КОС-2), методика изучения профессионально важных качеств персонала системы «человек – машина – знаковая система», методика выявления и анализ профессионально важных качеств специалистов системы «человек – техника» и другие. Рефлексия занятия.

Способы организации жизнедеятельности. Мир увлечений как атрибут индивидуальности. Самооценка. Организация занятости детей и молодежи в свободное время (альтернативные варианты). Увлечения и здоровье. Влияние интересов

и склонностей на выбор будущей профессии. Выбор профессии как самоопределение личности. Классификация профессий.

9. Тема «Объединения подростков как средство самоопределения. Волонтерское движение» (3 часа).

Теоретические занятия (2 часа).

Детские движения и объединения. Система групповых норм и ценностей. Групповая поддержка, оказание помощи лицам, оказавшимся в сложных жизненных ситуациях. Возможность подростков реализовать себя в современной общественной жизни. Роль общества и государства в национальных организациях. Интересы и их разнообразие. Адекватная самооценка себя и других.

Объединения подростков как средство самоопределения. Самовыражение и самодеятельность в объединениях. Реализация жизненного выбора через объединения. Преимущества использования принципа «равный обучает равного» в реализации программ по формированию здорового образа жизни.

Встреча с представителями общественной организации на тему «Деятельность детских организаций в школе».

Практическое занятие (1 час).

Волонтерское движение. Реализация принципа равного обучения в учреждениях общего среднего образования. Мероприятие, проводимое волонтерами – инструкторами, по формированию навыков здорового образа жизни, безопасного поведения, ответственного отношения к собственному здоровью, в том числе репродуктивному, и здоровью окружающих.

10. Тема «Доброе сердце» (3 часа).

Практические занятия (3 часа).

Акция «Доброе сердце». Посещение детского дома, социально-педагогического центра, коррекционно-развивающего центра для детей с особенностями психофизического развития и других. Основа взаимоотношений – уважение других людей, миролюбие. Умение и желание заботиться о других людях. Деятельная доброта. Оказание психологической поддержки через сочувствие, сопереживание, доброту, толерантность, милосердие. Люди с ограниченными возможностями. Помощь людям с ограниченными возможностями и их семьям. Формирование волонтерского движения.

Агитбригада «Здоровый выбор». Посещение детского дома, социально-педагогического центра, центра коррекционно-развивающего обучения и реабилитации для детей с особенностями психофизического развития. Агитбригада по формированию навыков здорового образа жизни, безопасного поведения, ответственного отношения к собственному здоровью. Продолжение формирования волонтерского движения.

11. Тема «Психологическая поддержка в сложных жизненных ситуациях» (2 часа).

Теоретическое занятие (1 час).

Формирование жизнеутверждающих установок. Причины душевной (психологической) травмы, нарастания эмоционального напряжения (расставание друзей или любимых людей, финансовые неурядицы, неудовлетворенность собственной деятельностью и другие). Техники успешного поведения в трудных жизненных ситуациях: прием защиты, прием совладения (преодоления и приспособления), техника переживания. Вспомогательные приемы самосохранения в ситуациях трудностей и неудач (уход или бегство, отрицание).

Практическое занятие (1 час).

Адаптивные технологии формирования навыков здорового образа жизни у подростков «Все стратегии нужны». Практическая отработка техник, применяемых в случае неудачи (обесценивание объекта, коррекция своих ожиданий и надежд, принятие ситуации такой, как она есть, позитивное толкование своей ситуации). Саморегуляция. Возможность вовлечения в орбиту своих действий других людей. Обращение за профессиональной психологической помощью к специалистам (психологу, невропатологу, психотерапевту, психиатру). Взаимодействие образования и здравоохранения. Профилактика «навешивания» ярлыков тем, кто решил обратиться

за помощью к специалисту. Милосердие и доброта. Сочувствие и сопереживание. Проявление толерантности.

Проведение занятия возможно с приглашением медицинских работников.

12. Тема «Новое поколение выбирает здоровый образ жизни» (4 часа).

Практические занятия (4 часа).

Мероприятие в учреждении образования или экскурсия в организации здравоохранения («Центр здоровья молодежи», «Центр доброжелательного отношения к подросткам», поликлиника и другие). Формы работы и возможности организации здравоохранения. Работа кабинетов для консультативной психологической и психиатрической помощи, расположенных в области, районе, городе. Обращения и проблемы пациентов. «Телефон доверия». Взаимодействие и сотрудничество специалистов образования и медицинских работников. Раздача буклетов и информационных листов.

Психологический марафон «Путь к себе...» (2 часа). Взаимодействие организаций здравоохранения и учреждений образования. Знакомство с проводимыми мероприятиями, направленными на восстановление психического здоровья. Мероприятия, проводимые сотрудниками учреждения для формирования здорового образа жизни. Дискуссия по проблеме, которая обсуждалась на встрече со специалистами («Отказ от саморазрушающего поведения», «Радость полноценной жизни» и другие).

Концертная программа «Новое поколение выбирает здоровый образ жизни».

13. Тема «Итоговое занятие» (1 час).

Практическое занятие (1 час).

Обсуждение и анализ изменений, произошедших у участников группы в процессе проведения занятий в течение года. В результате участия в занятиях по формированию у учащихся навыков ответственного и безопасного поведения восьмиклассникам необходимо обобщить полученные знания и представления о здоровье, культуре здорового образа жизни.

Проводится анкетирование участников занятий для дальнейшего анализа эффективности и качества реализации настоящей учебной программы.

Возможно проведение коллективной творческой работы. Например, «Жизнь – самая большая ценность в мире», «Я – архитектор своей жизни» (коллаж, устный журнал, анкета-газета и другое).