

**МБОУ Психолого- педагогический медико- социальный центр «Доверие»**

Согласовано

Утверждено

Психолого- педагогическим советом

Директор МБОУ ППМС

ППМС центра «Доверие»

центра «Доверие»

Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2017 г.

Севастьянова Т.А.



**«Все что тебя касается»**

**Комплексная внешкольная программа  
по формированию навыков  
здорового образа жизни у подростков**

Педагог- психолог

ППМС центра «Доверие»

Исаева Е.В.

г. Нурлат

2017 г.

## Пояснительная записка

Данная программа состоит из двух частей:

1. Основная программа: курс тренинговых занятий.
2. Организация досуга: дополнение к тренинговому курсу

### Курс тренинговых занятий

Тренинговый курс состоит из 17 тематических занятий, а также вводного и заключительного занятий. Каждая из тем, приведенных выше, занимает одно тренинговое занятие, продолжительность которого составляет 1,5 -2 часа.

### Организация досуга: дополнение к тренинговому курсу.

Эта часть программы включает в себя:

- тренинги по командообразованию;
- спортивные фестивали и акции;
- проведение уличных акций и флеш-мобов;
- проектно-исследовательскую деятельность;

### Цели и задачи программы

Основная цель программы – способствовать формированию уверенной в себе личности, уважающей себя и других, умеющей анализировать и контролировать ситуацию и свое поведение, осознающей ответственность за свое здоровье.

Каждый тренинг строится по следующей схеме:

1. Приветственное слово ведущего;
2. Разминка;
3. Блок «Вспомним все»;
4. Основная часть занятия;
5. Рефлексия всего занятия;
6. Итоговый вывод;
7. Традиционное прощание «Мы вместе».

Основными ведущими программы могут стать школьные психологи, педагоги, воспитатели, руководители молодежных организаций.

### Том 1 «Навстречу себе»

1. Искусство общения.
2. Жизненные ценности.
3. Эмоции.
4. Мужчина и женщина.
5. Разрешаем конфликты (конструктивное поведение в конфликтах).

### Том 2 «Твой выбор»

1. Критическое мышление
2. Скажи курению НЕТ!
3. Сопrotивление давлению
4. Наркотики: не влезай- убьет!
5. ВИЧ/СПИД: мы знаем как себя защитить
6. Алкоголь: мифы и реальность

### **Том 3 «Будь собой»**

1. Развитие характера
2. Я абсолютно спокоен
3. Кризис: выход есть!
4. Мое мнение
5. Толерантность
6. Мое будущее: стратегии успеха
7. Последнее занятие: подводим итоги

### **Том 4 «Добавь красок»**

Организация досуга подростков

1. Дополнение к тренинговому курсу
2. Руководство к фильму «Есть тема»
3. Руководство к фильму «Дневник Насти»

### Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	Сроки
<b>Том 1 «Навстречу себе»</b>			
Вводное занятие	Давайте познакомимся	1,5	
Занятие 1	Искусство общения.	1,5	
Занятие 2	Жизненные ценности.	1,5	
Занятие 3	Эмоции.	1,5	
Занятие 4	Мужчина и женщина.	1,5	
Занятие 5	Разрешаем конфликты (конструктивное поведение в конфликтах).	1,5	
<b>Том 2 «Твой выбор»</b>			
Занятие 6	Критическое мышление	1,5	
Занятие 7	Скажи курению НЕТ!	1,5	
Занятие 8	Сопrotивление давлению	1,5	
Занятие 9	Наркотики: не влезай- убьет!	1,5	
Занятие 10	ВИЧ/СПИД: мы знаем как себя защитить	1,5	
Занятие 11	Алкоголь: мифы и реальность	1,5	
<b>Том 3 «Будь собой»</b>			
Занятие 12	Развитие характера	1,5	
Занятие 13	Я абсолютно спокоен	1,5	
Занятие 14	Кризис: выход есть!	1,5	
Занятие 15	Мое мнение	1,5	
Занятие 16	Толерантность	1,5	
Занятие 17	Мое будущее: стратегии успеха	1,5	
Заключительное занятие	Последнее занятие: подводим итоги	1,5	

Все программные материалы проходили тестирование в целевой группе на различных этапах разработки, получили высокую оценку специалистов, работающих с молодежью.

Программа «Всё, что тебя касается» поддержана Министерством образования и науки РФ и Министерством спорта, туризма и молодежной политики РФ.

Программа поддержана ведущими профильными ведомствами – региональными Департаментами образования, здравоохранения, социальной защиты, молодежной политики, комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав, ГУФСИН.

#### **Независимые эксперты:**

Гусев Б.Б. директор Департамента молодежной политики и общественных связей Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ

Мелешко Т.А. кандидат филологических наук

#### **Рецензенты:**

Смакотина Н.Л. доктор социологических наук, профессор, заведующая кафедрой социологии молодежи МГУ имени М.В.Ломоносова

Плохова Е.В. ответственный секретарь комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав при правительстве Сахалинской области

Белова Н.А. доцент кафедры психологии и андрологии Сахалинского областного института переподготовки и повышения квалификации кадров

Соколов А.В. директор Оренбургской областной общественной организации «Молодежь против наркотиков»

#### **От Фонда «Здоровье и Развитие»**

Дмитриева Е.В. директор фонда “Здоровье и Развитие”, д.с.н., профессор кафедры ММСИ социологического факультета МГУ им. М.В. Ломоносова

Фролов С.А. директор программ фонда “Здоровье и Развитие”, преподаватель кафедры социологии молодежи социологического факультета МГУ им. М.В.Ломоносова

Рюмина И.И. медицинский консультант фонда «Здоровье и Развитие», д.м.н., руководитель отделения патологии новорожденных ФГУ “Научный центр акушерства, гинекологии и перинатологии имени академика В.И. Кулакова»