

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 8»

УТВЕРЖДЕНО
Педагогическим советом
МАОУ «Гимназия № 8»
Протокол № 2 от
30.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МАОУ «Гимназия № 8»
О.И.Черниговская
« 30 » августа 2024 г. № 306

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности «Все, что тебя касается»

для 8 класса

Преподаватель:

Москальченко Е.Ф., педагог-психолог

2024— 2025 учебный год

город Ангарск

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе программы «Всё, что тебя касается» фонда «Здоровая Россия» под редакцией Берновой Ю. Е. кандидата филологических наук, Дмитриевой Е. В. доктора социологических наук, Рюминой И. И. доктора медицинских наук, Фоминой Е. В. педагога, Фролова С. А. социолога, психолога.

Подростковый возраст и рискованное поведение – почти синонимы. Стремление испытать себя, комплекс неполноценности и жажда самоутверждения – все это закономерности полового созревания. Подростковый период – время потенциальных опасностей (зависимости, опасность заражения инфекции, передающиеся половым путем и ВИЧ). С другой стороны, подростковый период – время активного освоения новой информации, эмоциональной открытости и огромного интереса к этим вопросам. Все это говорит том, что наши занятия будут актуальны именно для подростков.

Здоровье и здоровый образ жизни не являются ценностью, когда тебе 14-17 лет. В этот период человек не может быть сосредоточен на том, чем и так обладает в полной мере. У него другие приоритеты: он активно познает мир вокруг себя и себя в этом мире. Здоровье – не самоцель, а средство для достижения цели. Средство для того, что бы стать независимой личностью, яркой индивидуальностью, признанным авторитетом и успешным профессионалом. При этом мы понимаем, что запасы здоровья – не бесконечны. И здесь уместна аналогия с природными ресурсами. В преддверии экологической катастрофы человечество осознало, что нельзя хищнически относиться к природным богатствам, иначе будущее просто не наступит. Так и со здоровьем: мы не достигнем никаких целей, если ресурс нашего здоровья будет поглотому истрачен в юности. Светлое будущее может и не наступить!

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Участники должны узнать, что такое репродуктивное здоровье, безопасное сексуальное поведение, кризисные ситуации, конфликт и его типы, зависимость (никотиновая, алкогольная и наркотическая), ВИЧ/СПИД и т.д.

Формирование заинтересованного отношения к теме здоровья. Через «эмоциональную включенность» участники должны сформировать собственное отношение к разным формам рискованного поведения и конструктивным способам решения проблем; понять, что их здоровье - в их руках.

Формирование поведенческих навыков ответственного отношения к своему здоровью.

3. Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел 1. «На встречу себе»

Давайте знакомится!

Способствовать формированию у участников ощущения единой группы.

Искусство общения.

Познакомить участников с процессом и техниками общения; помочь подросткам овладеть навыками коммуникативной и социальной компетентности.

Жизненные ценности.

Познакомить подростка с понятием «ценность» и выявить специфику жизненных ценностей; сформировать отношение к ценностям как к очень важной оставляющей личности.

Эмоции.

Объяснить, что такое эмоции, какими они бывают; научить определять свое эмоциональное состояние; влияние эмоций на развитие жизненных ситуаций.

Мужчина и женщина.

Познакомить с правилами безопасного сексуального поведения и показать связь с репродуктивным здоровьем; научить осознавать свои потребности и ожидания по отношению к своему партнеру; сформировать навыки общения с противоположным полом;

Разрешаем конфликты.

Познакомить участников с понятием «конфликт», сформировать у подростков стремление к предупреждению конфликтов; позитивному выходу из конфликтных ситуаций; показать и отработать способы выхода из конфликтных ситуаций.

Раздел 2. Твой выбор.

Критическое мышление.

Познакомить участников с понятием «критическое мышление» его аспектами и нюансами; сформировать у подростков позитивное отношение к критике.

Курить или не курить.

Показать негативные последствия курения, выработать критическое отношение к курению, привить навык отказа о курения.

Соппротивление давлению.

Познакомить участников с понятием социального давления. Научить видеть ситуации манипулирования, сформировать навыки сопротивления давлению.

Наркотики: «Не влезай - убьет!»

Дать представление о причинах и последствиях наркозависимости.

Сформировать у подростков негативное отношение к наркотическим веществам.

ВИЧ/СПИД мы знаем: как себя защитить!

Выяснить первоначальный уровень информированности участников о проблеме. Познакомить участников с информацией о ВИЧ/СПИДе. Сформировать толерантное отношение к больным ВИЧ-инфекцией.

Раздел 3 «Будь собой».

Развитие характера.

Познакомить участников с различными способами развития характера; с приемами и техниками уверенного поведения, а также техниками воздействия на собеседника; отрабатывать способы поведения, которые позволяют развивать свой характер и повышают уверенность в себе.

Я абсолютно спокоен.

Познакомить участников с типами темпераментов. Научить методикам самоконтроля и оценки собственного эмоционального состояния; отработать техники снятия напряжения.

Кризис: выход есть.

Дать представление о кризисных ситуациях и о рискованном поведении ; сформировать отношение к кризису как возможности для саморазвития; разработать стратегию поведения в кризисной ситуации.

Алкоголь: мифы и реальность.

Дать представление о причинах и последствиях алкоголизма; сформировать у подростков представление о культуре потребления спиртных напитков.

Мое мнение.

Рассказать о способах эффективной аргументации и умения неагрессивно отстаивать собственное мнение; сформировать активную позицию по отношению к своей жизни.

Толерантность.

Познакомить учащихся с понятием «толерантность», с разными видами поддержки и ситуациями в которых они применяются. Способствовать навыкам толерантного поведения, научить применять поддержку на практике.

Мое будущее: стратегии успеха.

Сформировать представление о том, как здоровье молодого человека соотносится с его будущим. Формировать навык проектирования собственного будущего.

Подводим итоги.

Обобщить всю полученную информацию, подвести итоги работы по программе. Получить обратную связь от участников.

4. Тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов
1	Давайте знакомиться	1
2	Искусство общения	1
3	Жизненные ценности	1
4	Эмоции	1
5	Мужчина и женщина	1
6	Разрешаем конфликты	1
7	Критическое мышление	1
8	Курить или не курить	1
9	Сопротивление давлению	1
10	Наркотики: не влезай-убьет	1
11	ВИЧ / СПИД: мы знаем, как себя защитить	1
12	Развитие характера (Уверенное поведение)	1
13	Я абсолютно спокоен! Кризис: выход есть!	1
14	Алкоголь: мифы и реальность	1
15	Мое мнение	1
16	Толерантность	1

17	Мое будущее: стратегии успеха Подводим итоги.	1
	Итого:	17 часов