

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Гимназия №1**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-
педагогической направленности**

«Гармония жизни!»

возраст уч-ся: 11-15 лет

срок реализации: 1 год

Авторы-составитель
Цымбалова Е.В.,
педагог-психолог

г.Светлоград

2020 г.

РАЗДЕЛ I.

Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы:

I. Пояснительная записка

1. Введение

На сегодняшний день проблема здоровья человека становится не только индивидуальной проблемой, но и проблемой государственной, от её успешного решения зависит не только здоровье отдельной личности, но и здоровье общества в целом. Большая роль в решении этой проблемы отводится пропаганде, популяризации здорового образа жизни, особенно среди молодёжи.

Исходя из определения здоровья, можно сделать вывод, что здоровье человека рассматривается не только с точки зрения физиологической, но и психологической, социальной. Для физического благополучия, прежде всего, нужно, чтобы организм человека хорошо функционировал, и большую роль здесь играют такие факторы, как оптимальная физическая активность (физическая культура), рациональное питание, разумное сочетание труда и отдыха, здоровый сон, отказ от вредных привычек, соблюдение правил личной гигиены, выполнение медико-профилактических рекомендаций.

Духовное благополучие предполагает высокую стрессоустойчивость, положительное отношение человека к себе и окружающему миру, позитивный настрой, умение брать ответственность на себя. Чтобы достичь социального благополучия, надо обладать коммуникативными умениями, уметь выстраивать отношения с социумом и достигать созидательных результатов.

Большую роль в распространении знаний о здоровом образе жизни и воспитании ответственного отношения к своему здоровью играет пропаганда. Программа предусматривает решение проблем воспитания негативного отношения к употреблению ПАВ и формирование основ здорового образа жизни среди молодёжи.

Направленность (профиль) программы – социально-педагогическая

Направление – психология, обществознание

Уровень ознакомительный

Актуальность программы - в современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы.

Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма. Поэтому актуальным стало разработка программы кружка «Гармония жизни». Если мы научим молодое поколение беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека.

Новизна программы «Гармония жизни» основана на комплексном подходе к подготовке молодого поколения к «новой формации»: компетентного, мобильного с высокой культурой ЗОЖ.

Отличительными особенностями данной программы является то, что она предусматривает решение проблем профилактики вредных привычек и формирование ценностного отношения к физическому и психическому здоровью, через использования психологических тренингов, специализированных упражнений и игр.

Данная программа разработана в соответствии с социальным запросом детей и взрослых.

Адресат программы

Программа разработана для учащихся среднего возраста (11-15 лет)

наполняемость групп-10-15 человек

условия приёма: принимаются все желающие

Форма обучения по данной программе – очная

Объём программы – программа рассчитана на 1 год обучения – 72 часа, включая индивидуальные консультации, тренинги.

Режим занятий: Учебные занятия проводятся 1 раз в неделю. Занятие 2-х часовое: академический час – 45 минут, перерыв 15 минут.

Цель и задачи программы

Цель: формирование у детей навыков эффективной адаптации в обществе, способствующих предупреждению вредных привычек.

Задачи:

Личностные – формирование представления об опасности наркотизации для физического и социального здоровья человека; развитие у детей умения оценивать свои действия и поступки, прогнозировать их возможные результаты; формирование представления о личной ответственности за свое поведение; развитие ценностного отношения к своему здоровью, готовности заботиться и укреплять здоровье; развитие навыков эффективной социальной адаптации у детей; развитие сферы интересов и увлечений у детей.

Метапредметные – развитие мотивации к здоровому образу жизни; развитие потребности к саморазвитию, самостоятельности; развитие ответственности за свою жизнь; развитие аккуратности к себе и по отношению к природе.

Образовательные - освоение новых понятий в области психологии, связанных с психическим и духовным здоровьем человека, развитие эмоционально-ценностного видения окружающего мира; развитие наблюдательности, способности к сопереживанию, зрительной памяти, ассоциативного мышления; развитие потребности в общении в коллективе.

II. Содержание программы

1. Учебный план

№	Название разделов и тем	Всего часов	Теория	Практика	Формы усвоения программного материала
I.	Введение.	2	1	1	Ответы на вопросы
1.	Я и мои новые друзья.				
II.	«Учусь понимать себя»	6			
2.	Что ты знаешь о себе и о своем здоровье. Эмоции и твоё настроение.	2	1	1	Ответы на вопросы
3.	Как ты познаешь мир. Твои чувства.	2	1	1	Упражнения
4.	Как управлять своим настроением. Твои поступки. Твои привычки.	2	1	1	Ответы на вопросы
III.	«Учусь понимать других»	8			
1.	Как научиться разговаривать с людьми.	2	1	1	Ответы на вопросы
2.	Как научиться преодолевать трудности.	2	1	1	Упражнения
3.	Как понять друг друга без слов.	2	1	1	Упражнения
4.	Для чего нужна улыбка. Умеешь ли ты дружить.	2	1	1	Беседа, ответы на вопросы
IV.	«Учусь общаться»	8			
1.	Что вы знаете друг о друге. Кто твой друг.	2	1	1	Упражнения, беседа
2.	Как научиться жить дружно. Как помириться после ссоры.	2	1	1	Игры, ответы на вопросы

3.	Какой у тебя темперамент. Как воспитывать свой характер.	2	1	1	Тест, беседа
4.	Как сказать «нет» и отстоять свое мнение.	2	1	1	Упражнения, беседа
V.	«Учусь владеть собой»	10			
1.	Качества человека. Характер человека.	2	1	1	Ответы на вопросы
2.	Мои возможности. Чувства.	2	1	1	Ответы на вопросы
3.	Самоконтроль. Как научиться понимать друг друга.	2	1	1	Беседа, упражнения
4.	Организаторские способности. Коммуникативные навыки.	2	1	1	Тест, упражнения
5.	Как избежать конфликтов. Твоя будущая профессия.	2	1	1	Игры, беседа
VI.	«Учусь сотрудничать с людьми»	14			
1.	Ответственность. Свобода. Выбор.	2	1	1	Беседа
2.	Жизненные ценности в свободном обществе.	2	1	1	Ответы на вопросы
3.	Быть уверенным. Класс глазами каждого.	2	1	1	Беседа, упражнения
4.	Практика решения конфликтов. Компромисс.	2	1	1	Игры, беседа
5.	Тренинг «Избавление от вредных привычек».	2	1	1	Ответы на вопросы
6.	Уголовная и административная ответственность несовершеннолетних. Секреты общения и сотрудничества.	2	1	1	Беседа, ответы на вопросы
7.	Влияние СМИ на формирование личности. Я сам строю свою жизнь.	2	1	1	Упражнения, ответы на вопросы
VII	«Помогая другим, помогаю себе»	12			
1.	Пишем книгу рекордов (портфолио).	2	1	1	Беседа
2.	Тренинг «Учимся дружить».	2	1	1	Упражнения
3.	Конфликты и способы решения.	2	1	1	Беседа
4.	Тренинг «На пути к счастью».	2	1	1	Упражнения
5.	О спорте и не только.	2	1	1	Беседа
6.	Кто есть кто. Мои друзья.	2	1	1	Беседа
VI II	«Разумный выбор, правильное решение»	12			
1.	Наркотики, психо-активные вещества и последствия их употребления.	2	1	1	Ответы на вопросы
2.	ВИЧ – СПИД.	2	1	1	Беседа
3.	Наркотики и СПИД. Акция «Мы против наркотиков».	2	1	1	Рисунки
4.	Соппротивление давлению. Наркотики и их последствия для здоровья.	2	1	1	Ответы на вопросы
5.	Шаг в пропасть. Что важнее – здоровье или...	2	1	1	Беседа
6.	Тренинг – «Я понял главное». Итоги курса.	2	1	1	Упражнения
	Итого:	72	36	36	

2. Содержание учебного плана:

1-й год обучения

I. Введение (2 часа)

1. Тема: Я и мои новые друзья.

Теория: Знакомство учащихся друг с другом.

Практика: Игра «Комплименты», «Приветствие по кругу», «Снежный ком».

II. «Учусь понимать себя» (6 часов)

2. Тема: Что ты знаешь о себе и о своем здоровье. Эмоции и твоё настроение.

Теория: Культурно – гигиенические навыки. «ЗОЖ». Положительные и отрицательные эмоции, способы регуляции настроения.

Практика: Упражнения «Здоровье в порядке? – Спасибо зарядке!», «Психологический портрет». Игра «Смайлики», Беседа: В каких случаях уместно проявлять и выражать эмоции, а в каких нет?

3. Тема: Как ты познаешь мир. Твои чувства.

Теория: Беседа о познании окружающего мира (органы чувств – глаза, уши и т.д.). Дать представление о чувствах человека, учить анализировать свои чувства и чувства других людей.

Практика: Упражнение: «Закрой глаза и запомни звуки», «Определи предмет» - глаза завязаны, «Определи на вкус». Гимнастика для глаз. Беседа: Почему в одной и той же ситуации у разных людей возникают разные чувства. Как чувства влияют на самочувствие и здоровье. Упражнения на расслабление, помогающие успокоиться, снять напряжение.

4. Тема: Как управлять своим настроением. Твои поступки. Твои привычки.

Теория: Что такое настроение. Несколько способов избавления от плохого настроения. Что такое поступки? Надо ли оценивать поступки свои и других людей? Какие бывают привычки? Как избавиться от вредных привычек?

Практика: Упражнение «Поплачьтесь в жилетку», «Письмо». Практика хороших и плохих поступков. Беседа «Мои привычки», «Последствия вредных привычек», «Альтернативное решение».

III «Учусь понимать других» (12 часов)

1. Как научиться разговаривать с людьми.

Теория: Что даёт общение с людьми? Правила общения с людьми.

Практика: Тренинг «Разговор со стулом». Упражнение «Я всё помню», «Хвалю!»

2. Тема: Как научиться преодолевать трудности.

Теория: Для успешного преодоления трудностей контролируйте эмоции! Суть простого отношения к любой проблеме.

Практика: Упражнение «Мысленные приемы для преодоления трудностей». Игра «Передай импульс», Релаксация «На берегу моря!»

3. Тема: Как понять друг друга без слов.

Теория: Как развивать способности понимать других людей.

Практика: Упражнение «Предмет рассказывает о хозяине», «Участники рассказывают друг другу о себе», «Внутренний переводчик». Игра «Угадайка».

4. Тема: Для чего нужна улыбка. Умеешь ли ты дружить.

Теория: Дать представление о доброжелательных отношениях между людьми. Что значит дружить? Как понимает каждый слово дружба. Высказывания о дружбе.

Практика: Упражнение «Цена улыбки», «Пожелание», «Угадай эмоцию». Обыгрывание ситуаций. Упражнение «Опиши партнера», «Спина к спине». Беседа «Как понять другого человека».

IV «Учусь общаться» (8 часов)

1. Тема: Что вы знаете друг о друге. Кто твой друг.

Теория: Что надо знать о другом человеке (имя, возраст, характер, привычки, увлечения и т.д.). Кто такой друг.

Практика: Упражнение «Узнай, кто это», «Разговор через стекло». Беседа «Общение без слов». Упражнение «Найди пару», «Кто как поведет себя», «Зеркало».

2.Тема:Как научиться жить дружно. Как помириться после ссоры.

Теория: Как надо дружить. Пять шагов, которые помогут помириться.

Практика: Упражнение «Я люблю», «Скала», «Круг ролей», «Карусель», «Живые руки».

3.Тема:Какой у тебя темперамент. Как воспитывать свой характер.

Теория: Что такое характер. Типы и черты характера. У нас разные характеры, как быть?

*Практика:*Тест «Какой у вас темперамент». Игра «Рисуем себя», «Конкурс хвастунов».

Упражнение «Скульптура и глина».

4.Тема:Как сказать «нет» и отстоять свое мнение.

Теория: Почему же нам трудно говорить «нет»? 7 простых способов сказать «нет».

Практика: Упражнение «Смена ролей», «Интервью», «Разговор на чистоту».

V. «Учусь владеть собой» (10 часов)

1.Тема:Качества человека. Характер человека.

Теория: Все люди отличаются друг от друга своими качествами. Что такое характер. Черты характера.

Практика: Упражнение «Эксперты и жалобщики», «Завершение предложения». «Мы похожи – мы отличаемся». Беседа «Мой характер – мои поступки». Игра «Перевоплощение».

2.Тема:Мои возможности. Чувства.

Теория: Мои мечты. Будущее. Карьера. Успех. Шесть уникальных эмоций. Что такое эмоциональный интеллект.

Практика: Упражнение «Внутренний переводчик», «Убеди другого», «Знаменитости». «Скажи о себе», «Поль и вред эмоций», «ЗАТО». Тест «Ваши эмоции».

3.Тема:Самоконтроль. Как научиться понимать друг друга.

Теория: Определение самоконтроля. Навыки самоконтроля. Как понимать друг друга без слов.

Практика: Тренинг. Упражнение «Не смеяться», «Приветствие» (глазами, головой, руками, плечами, словами), «Пирамида любви», «Зеркало».

4.Организаторские способности. Коммуникативные навыки.

Теория: Лидерские качества. Что такое коммуникативные навыки.

Практика: Упражнение «Я люблю...Я не люблю...», «Желтая майка лидера», «Похвала по кругу». Тест «Вы лидер?», «Уникальные слова», «Убеди другого».

5.Тема:Как избежать конфликтов. Твоя будущая профессия.

Теория: Конфликт и пути его разрешения. Что такое профессия? Пять типов профессий.

Практика: Игра «Хорошо – плохо», «Алфавит». Игра практикум. Арт-терапия «Кем хочу стать». Упражнение «Отгадай профессию».

VI. «Учусь сотрудничать с людьми» (14 часа)

1.Тема: Ответственность. Свобода. Выбор.

Теория: Что такое ответственность. Что такое свобода. Что такое Выбор.

Практика: Беседа: рассматриваем жизненные ситуации об ответственности. Упражнение-сценка об ответственности. Рассматриваем жизненные ситуации о свободе. Рассматриваем жизненные ситуации о выборе. Упражнение-сценка о выборе.

2.Тема: Жизненные ценности в свободном обществе.

Теория: Определение ценности. Виды ценностей.

Практика: Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто ценит...», «Необитаемый остров». Дискуссия – обсуждение истории «Богатство», «Ценности разных эпох».

3.Тема: Быть уверенным. Класс глазами каждого.

Теория: Мини – лекция «Уверенное поведение». Психологическая атмосфера в классе.

Практика: Упражнение «Повтори за мной», «Рисунок по кругу», «Фотография», «Мы похожи с тобой тем...», «Салфетка», «Пожелания». Ритуал прощания «Подсолнух».

4.Тема: Практика решения конфликтов. Компромисс.

Теория: Сказка «Три государства». Компромисс – определение. Что такое конфликт. Три стадии конфликта.

Практика: Упражнение «Слухи», «Чувства и конфликт», «Как остаться спокойным», «Шаги решения конфликта», «Song. Конфликта не будет». Игра «Письмо губернатору».

5.Тема: Тренинг «Избавление от вредных привычек».

Теория: Мини-лекция о вредных привычках.

Практика: Упражнение «Домино», «Три способа поведения». Мозговой штурм.

6.Тема: Уголовная и административная ответственность несовершеннолетних. Секреты общения и сотрудничества.

Теория: Во сколько лет наступает уголовная ответственность. Понятие сотрудничество и общение.

Практика: Рассмотрение ситуации. Психотренинг «Я уважаю твое право...». Варианты заданий. Упражнение «Мостик дружбы», «Квадрат настроения».

7.Тема: Влияние СМИ на формирование личности. Я сам строю свою жизнь.

Теория: СМИ в современном мире. Человек свободного общества.

Практика: Тест «Выявления уровня Интернет- и ТВ- зависимости». Дискуссия «Правильное использование СМИ», «Выводы». Раздать учащимся афоризмы с высказываниями об ответственности. Фрагмент сказки «Иван-царевич и серый волк».

VII. «Помогая другим, помогаю себе» (12 часов)

1.Тема:Пишем книгу рекордов (портфолио).

Теория: Что такое книга рекордов. Книга рекордов Гиннеса.

Практика: Упражнение «Мои достижения».

2.Тренинг «Учимся дружить».

Теория: Что такое дружба? Качества настоящего друга. За что люди ценят дружбу.

Практика: Упражнение «Комплименты», «На одной ноге», «Протяни друг другу руку».

3.Тема:Конфликты и способы решения.

Теория: Что такое конфликт, агрессия? Пути решения конфликтов.

Практика: Упражнение «На мостике», «Толкалки», «Я свой».

4.Тема: Тренинг «На пути к счастью».

Теория: «Я сам строю свою жизнь».

Практика: Упражнение «Сигнал», «10 я», «Волшебная лавка», «Мой жизненный путь».

5.Тема:О спорте и не только.

Теория: В чем конкретная польза спорта для здоровья? 6 причин по которым занятия спортом хороши.

*Практика:*Беседа «Какими видами спорта занимаетесь вы», «Спорт мотивация». Игра «Мяч желаний».

6.Тема:Кто есть кто. Мои друзья.

Теория: Качества настоящей дружбы.

Практика: Упражнение «Дружеские объятия», «Паутина». Сказка о дружбе и ее потере.

VIII. «Разумный выбор, правильное решение» (12 часов)

1.Тема:Наркотики, психо-активные вещества и последствия их употребления.

Теория: Что такое наркотические и психо-активные вещества. Действие наркотиков.

Практика: Упражнение «Интересное-полезное». Игра-активатор «Построится по...». Сценка «Легко ли сказать нет».

2.Тема:ВИЧ – СПИД.

Теория: Что такое ВИЧ – СПИД. Способы защиты.

Практика: Игра «Марсиане». Упражнение «5 секунд», «Портрет человека с ВИЧ».

3.Тема:Наркотики и СПИД. Акция «Мы - против наркотиков!»

Теория: Какая связь между наркотиками и СПИДом. СПИД и его профилактика.

Практика: Фильм «Живые цветы». Анализ фильма. Вывод. Рисунок «Счастливого человека».

4.Тема:Соппротивление давлению. Наркотики и их последствия для здоровья.

Теория: Способы оказания давления. Понятие комформизма. Дискуссия «Что такое наркотики и психо-активные вещества». Вред наркотиков.

Практика: Отработка отказа от нежелательного действия «Восемь нет». Игра «Словесный портрет». Упражнение «Наркотики: мифы и реальность», «Молодежная газета» - получают письмо.

5.Тема:Шаг в пропасть. Что важнее – здоровье или ...

Теория: Причины и последствия употребления наркотиков известных людей. Обсуждение проблемы с разных позиций.

Практика: Игра «Марионетки», «Отказ». Фильм «Нет наркотикам!». Анализ. Вывод. Игра «Закончи рассказ». Рисуем плакат «Что нужно, чтобы быть здоровым».

6.Тема: Тренинг «Я понял главное». Итоги курса.

Теория: Что самое главное для каждого человека.

Практика: Беседа «Что главное для каждого».

3. Планируемые результаты

После освоения программы:

Учащиеся должны знать:

- как заботится о своем здоровье,
- правила здорового образа жизни;
- правила общения между людьми;
- последствия приобщения к наркотическим и одурманивающим веществам.

Учащиеся должны уметь:

- оценивать свой режим с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и корректировать несоответствия;
- управлять своим поведением в различных ситуациях, избегать конфликтных ситуаций с окружающими;
- аргументировать при отказе от предложений, которые считают опасными.

Компетенции и личностные качества, которые будут сформированы и развиты у детей в результате занятий по программе:

личностные: сочувствие и сопереживание другим людям; выбор в пользу здорового образа жизни; контроль своих эмоций, избегание конфликтов; вовремя сказать «нет» вредным привычкам.

метапредметные: мотивация к здоровому образу жизни; потребность к саморазвитию, самостоятельности; ответственность за свою жизнь; аккуратность к себе и по отношению к природе; эмоционально-ценностное видение окружающего мира.

образовательные: наблюдательность, способности к сопереживанию, развитие зрительной памяти, ассоциативного мышления; потребность в общении, эстетическая и личностно-значимая ценность.

РАЗДЕЛ 2.

Комплекс организационно-педагогических условий:

І. Календарный учебный график

Продолжительность учебного года	Режим работы
Начало учебного года: 1 сентября	Режим работы объединения по расписанию.
Окончание учебного года: 31 мая	Продолжительность занятий: 45 минут Продолжительность перемен: 15 минут
Регламентирование образовательного процесса на учебный год: 36 недель	Занятия проходят во 2-ю смену

Режим работы в период школьных каникул:

В период осенних и весенних школьных каникул проводятся занятия в разной форме: конкурсов, викторин, соревнований, экскурсий.
Осенние каникулы – с 30 октября по 5 ноября;
Зимние каникулы – с 30 декабря по 8 января;
Весенние каникулы – с 24 марта по 1 апреля.

Организация промежуточной и итоговой аттестации:

	Виды аттестации:	Сроки проведения:
1.	Промежуточная	декабрь
2.	Итоговая	май

II. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

– кабинет; набор специальных принадлежностей, маркеры, цветные карандаши, краски, бумага, ватман; мяч; наличие справочной и специальной литературы.

2. Психолого-педагогическое сопровождение: – аудио-, видео-, фото-, интернет источники.

3. Кадровое обеспечение: – педагог-психолог, высшее образование.

Методика отслеживания результатов

Формы выявления результатов усвоения программы, их фиксации и предъявления.

Педагогом для определения результативности освоения программы и отражения достижения ее целей и задач разрабатывается схема изучения знаний и умений детей по сезонам и отдельным темам занятий. Используются следующие формы: тесты, анкеты, игровые упражнения, задания в занимательной форме, анализ продукта деятельности - рисунка.

Образовательные результаты отслеживаются и фиксируются в журнале посещаемости, аналитической справке, отзывах детей и родителей.

Форма подведения итогов:

В конце изучения программы, на последнем занятии проводится тренинг «Я понял главное» в форме - игровой программы по всему курсу - как заботится о своем здоровье, правила здорового образа жизни, правила общения между людьми и о последствиях приобщения к наркотическим и одурманивающим веществам. По результатам итогового занятия учащиеся показывают полученные знания по программе «Гармония жизни». Самые активные учащиеся награждаются грамотами.

Оценочные материалы. При реализации данной программы особо важна словесная оценка (оценочное суждение). Эта форма оценочного суждения позволяет раскрыть перед учащимся динамику результатов его учебной деятельности, проанализировать его возможности. Особенностью словесной оценки являются ее содержательность, анализ работы, четкая фиксация успешных результатов и раскрытие причин неудач. Причем эти причины не должны касаться личностных характеристик учащегося.

Оценка эффективности усвоения программы проводится путем сопоставления результатов входящей (собеседование с целью выявления образовательного уровня обучающихся, их интересов и способностей в середине работы, декабрь) и итоговой диагностики (май).

Оценка осуществляется по 5-ти бальной системе:

1 балл – учащийся не может выполнить предложенные задания, помощь педагога не принимает;

2 балла – учащийся с помощью взрослого выполняет предложенные задания;

3 балла – учащийся выполняет все предложенные задания с частичной помощью педагога;

4 балла – учащийся выполняет все предложенные задания самостоятельно и с частичной помощью взрослого;

5 балла – учащийся выполняет самостоятельно все предложенные задания.

Полученная сумма баллов переводится в уровневые показатели, которые позволяют выявить к какому уровню (низкий, средний, высокий) соответствует развитие конкретного учащегося на данном этапе (каков уровень реализации программы):

Высокий уровень - более 4,5 балла (более 90%)

Средний уровень – 3 балла - 4,4 балла (от 60% до 88%)

Низкий уровень – менее 2,9 балла (менее 58%)

Обучающиеся объединения «Успех»

2020 – 2021 уч. год

№	ФИО ребенка	Критерии оценки										Итого:	
		1		2		3		4		5			
		12	05	12	05	12	05	12	05	12	05	12	05
1													
2													
3....													
ИТОГО:													
Высокий уровень (детей / %)													
Средний уровень (детей / %)													
Низкий уровень (детей / %)													

Примечание 12 – месяц декабрь, 05 – месяц май

Критерии оценки:

1. Знание основ ЗОЖ. Анкета «Что я знаю о ЗОЖ?».
2. Взаимодействие со сверстниками. Тест «Насколько Ты общительный?».
3. Умение управлять своими эмоциями и чувствами. Тест «Умеете ли Вы контролировать свои эмоции».
4. Общение в социуме. Тест «Конфликтны ли Вы?».
5. Анализ жизненных ситуаций в пользу ЗОЖ (5 компонентов ЗОЖ).

III. Методическое обеспечение программы

Наименование раздела	Содержание
Введение	- Методы обучения: словесный, наглядный практический; игровой. - формы организации занятия: беседа, рассказы и прослушивания, игра, наблюдение. - формы деятельности детей: знакомство, беседа, игра, доверительный разговор на основе добрых отношений, предложение новых идей. - педагогические технологии технология группового обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология;

	- <i>дидактические материалы</i>: упражнения.
Учуь понимать себя	- <i>Методы обучения</i>: словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный; игровой, дискуссионный и воспитания (убеждение, упражнение, стимулирование, мотивация); - <i>формы организации занятия</i>: беседа, диспут, занятие-игра, занятия основанные на методах общественной практики (устный журнал, газета), рассказы и прослушивания, игра сюжетно-ролевая, «мозговой штурм», наблюдение, групповые занятия. - <i>формы деятельности детей</i>: презентация события, факта (описание, раскрытие роли предмета, социального предназначения в жизни человека, участие в социальных отношениях), игра, ситуация выбора, от которого зависят ход жизни и социально-психологические отношения, осознание себя в структуре общественных отношений, соотнесение личных интересов с общественными, предложение новых идей для решения жизненных проблем; чаепитие (обладает большой силой, создает особую психологическую атмосферу, смягчает взаимные отношения, раскрепощает). - <i>педагогические технологии</i>: технология группового обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, технология образа и мысли, здоровьесберегающая технология; - <i>дидактические материалы</i>: раздаточные материалы, задания, упражнения.
Учуь понимать других	- <i>Методы обучения</i>: словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный; игровой, дискуссионный и воспитания (убеждение, упражнение, стимулирование, мотивация); - <i>формы организации занятия</i>: беседа, диспут, занятие-игра, занятия основанные на методах общественной практики (репортаж, устный журнал, газета), рассказы и прослушивания, игра сюжетно-ролевая, «мозговой штурм», наблюдение, ,тренинговые групповые занятия, экскурсия; - <i>формы деятельности детей</i>: описание социального предназначения в жизни человека, участие в социальных отношениях, сюжетно-ролевая игра, ситуация выбора, от которого зависят ход жизни и социально-психологические отношения, осознание себя в структуре общественных отношений, способность проецировать изменения действительности во имя улучшения жизни, соотнесение личных интересов с общественными, предложение новых идей для решения жизненных проблем; упражнение в умении оказывать знаки внимания, доставлять людям радость; - <i>педагогические технологии</i>: технология группового обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология; - <i>дидактические материалы</i>: раздаточные материалы, инструкционные, задания, упражнения.
Учуь общаться	- <i>Методы обучения</i>: словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный; игровой, дискуссионный и воспитания (убеждение, упражнение, стимулирование, мотивация);

	- <i>формы организации занятия</i>: беседа, диспут, занятие-игра, занятия основанные на методах общественной практики (репортаж, устный журнал, газета), рассказы и прослушивания, игра сюжетно-ролевая, «мозговой штурм», наблюдение, творческая мастерская; - <i>формы деятельности детей</i>: участие в социальных отношениях, сюжетно-ролевая игра, ситуация выбора, от которого зависят ход жизни и социально-психологические отношения, осознание себя в структуре общественных отношений, способность проецировать изменения действительности во имя улучшения жизни, соотнесение личных интересов с общественными, предложение новых идей для решения жизненных проблем; чаепитие (обладает большой силой, создает особую психологическую атмосферу, смягчает взаимные отношения, раскрепощает), доверительный разговор на основе добрых отношений, день добрых сюрпризов (упражнение в умении оказывать знаки внимания, доставлять людям радость); - <i>педагогические технологии</i>: технология группового обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, технология проектной деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, технология образа и мысли, здоровьесберегающая технология; - <i>дидактические материалы</i>: раздаточные материалы, инструкционные, задания, упражнения.
Учусь владеть собой	- <i>Методы обучения</i>: словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный; игровой, дискуссионный и воспитания (убеждение, упражнение, стимулирование, мотивация); - <i>формы организации занятия</i>: беседа, диспут, занятие-игра, занятия основанные на методах общественной практики (репортаж, устный журнал, газета), занятие-просмотр видеофильмов, рассказы и прослушивания, игра сюжетно-ролевая, «мозговой штурм», наблюдение, творческая мастерская, тренинговые групповые занятия; - <i>формы деятельности детей</i>: презентация предмета, явления, события, факта (описание, раскрытие роли предмета, социального предназначения в жизни человека, участие в социальных отношениях), сюжетно-ролевая игра, ситуация выбора, от которого зависят ход жизни и социально-психологические отношения, осознание себя в структуре общественных отношений, способность проецировать изменения действительности во имя улучшения жизни, соотнесение личных интересов с общественными, предложение новых идей для решения жизненных проблем; «крепкий орешек» (решение трудных вопросов в жизни совместно с группой, доверительный разговор на основе добрых отношений); - <i>педагогические технологии</i>: технология группового обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, технология образа и мысли, здоровьесберегающая технология; - <i>дидактические материалы</i>: раздаточные материалы, инструкционные, задания, упражнения.
Учусь сотрудничать с	- <i>Методы обучения</i>: словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный; игровой, дискуссионный и

<i>людьми</i>	воспитания (убеждение, упражнение, стимулирование, мотивация); - <i>формы организации занятия</i>: беседа, диспут, занятие-игра, занятия основанные на методах общественной практики (репортаж, устный журнал, газета), занятие-просмотр видеофильмов, рассказы и прослушивания, игра сюжетно-ролевая; - <i>формы деятельности детей</i>: сюжетно-ролевая игра, ситуация выбора, от которого зависят ход жизни и социально-психологические отношения, осознание себя в структуре общественных отношений, соотнесение личных интересов с общественными, предложение новых идей для решения жизненных проблем; «крепкий орешек» (решение трудных вопросов в жизни совместно с группой, доверительный разговор на основе добрых отношений); - <i>педагогические технологии</i>: технология группового обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология; - <i>дидактические материалы</i>: раздаточные материалы, инструкционные, задания, упражнения.
Помогая другим, помогаю себе	- <i>Методы обучения</i>: словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный; игровой, дискуссионный и воспитания (убеждение, упражнение, стимулирование, мотивация); - <i>формы организации занятия</i>: беседа, диспут, занятие-игра, занятия основанные на методах общественной практики (репортаж, устный журнал, газета), занятие-просмотр видеофильмов, рассказы и прослушивания, игра сюжетно-ролевая, спектакль, творческая мастерская, тренинговые групповые занятия; - <i>формы деятельности детей</i>: описание, раскрытие роли предмета, социального предназначения в жизни человека, участие в социальных отношениях, сюжетно-ролевая игра, ситуация выбора, от которого зависят ход жизни и социально-психологические отношения, осознание себя в структуре общественных отношений, «крепкий орешек» (решение трудных вопросов в жизни совместно с группой, доверительный разговор на основе добрых отношений), день добрых сюрпризов (упражнение в умении оказывать знаки внимания, доставлять людям радость); - <i>педагогические технологии</i>: технология группового обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, технология образа и мысли, здоровьесберегающая технология; - <i>дидактические материалы</i>: раздаточные материалы, инструкционные, задания, упражнения.
Разумный выбор, правильное решение	- <i>Методы обучения</i>: словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный; игровой, дискуссионный и воспитания (убеждение, упражнение, стимулирование, мотивация); - <i>формы организации занятия</i>: беседа, диспут, занятие-игра, занятие-просмотр видеофильмов, рассказы и прослушивания, игра сюжетно-ролевая, наблюдение, спектакль, творческая мастерская; - <i>формы деятельности детей</i>: раскрытие роли предмета, социального предназначения в жизни человека, участие в социальных отношениях,

	сюжетно-ролевая игра, ситуация выбора, от которого зависят ход жизни и социально-психологические отношения, осознание себя в структуре общественных отношений, соотнесение личных интересов с общественными, предложение новых идей для решения жизненных проблем; «крепкий орешек» (решение трудных вопросов в жизни совместно с группой, доверительный разговор на основе добрых отношений); - <i>педагогические технологии</i>: технология группового обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, технология образа и мысли, здоровьесберегающая технология; - <i>дидактические материалы</i>: раздаточные материалы, инструкционные, задания, упражнения.
Находим ответы на трудные вопросы	- <i>Методы обучения</i>: словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный; игровой, дискуссионный и воспитания (убеждение, упражнение, стимулирование, мотивация); - <i>формы организации занятия</i>: беседа, диспут, занятие-игра, занятия основанные на методах общественной практики (репортаж, устный журнал, газета), занятие-просмотр видеофильмов, рассказы и прослушивания, игра сюжетно-ролевая, «мозговой штурм», наблюдение, творческая мастерская, тренинговые групповые занятия, экскурсия; - <i>формы деятельности детей</i>: сюжетно-ролевая игра, ситуация выбора, от которого зависят ход жизни и социально-психологические отношения, осознание себя в структуре общественных отношений, способность проецировать изменения действительности во имя улучшения жизни, соотнесение личных интересов с общественными, предложение новых идей для решения жизненных проблем; чаепитие (обладает большой силой, создает особую психологическую атмосферу, смягчает взаимные отношения, раскрепощает), «крепкий орешек» (решение трудных вопросов в жизни совместно с группой, доверительный разговор на основе добрых отношений), день добрых сюрпризов (упражнение в умении оказывать знаки внимания, доставлять людям радость); - <i>педагогические технологии</i>: технология группового обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология; - <i>дидактические материалы</i> раздаточные материалы, инструкционные, задания, упражнения

IV. Список литературы

1.Для педагога:

1. Конституция РФ от 12.12.1993г.
2. Федеральный закон РФ «Об образовании Российской Федерации» от 29.12.2012г.№273-ФЗ
3. Типовое положение об образовательном учреждении, дополнительного образования детей. Приказ Министерства образования и науки РФ от 26.06.2012г.№504.

4. Безруких М.М., Макеев А.Г, Филиппова Т.А. Все цвета, кроме черного.- Москва: центр Вентана Граф, 2003.
5. Плющ И.В., Третьякова А.П., Герьянская Н.О. – Организация деятельности по профилактике злоупотребления психоактивных веществ в образовательных учреждениях.- Новосибирск: НИПК и ПРО 2004.
6. Белокурова С.Б., Климович В.Ю. – Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивление распространению наркомании.- Москва: Центр планетариум 2003.

2.Для учащихся и родителей:

1. Безруких М.М. Рабочие тетради для учащихся.- Москва: центр Вентана Гран, 2003.
2. Безруких М.М. Книга для родителей.- Москва: центр Вентана Гран, 2003.

V. Электронные образовательные ресурсы

	Раздел	Адрес
1.	«Профилактика злоупотребления психоактивными веществами»	www.kuzdrav.ru
2.	«Профилактика наркомании среди подростков в школе»	www.russlav.ru
3.	«Навыки противостояния и сопротивления распространению наркотиков»	https://www.metod-kopilka.ru