

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ДЛЯ ДЕТЕЙ, НУЖДАЮЩИХСЯ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
«ОРЛОВСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»
(БУ ОО «ППМС-ЦЕНТР»)**

ИНН 5752019590; ОГРН 1025700787200; Лицензия на осуществление образовательной деятельности Серия 57Л01
№0000374 рег.№250 от 09 марта 2016 г;
Лицензия на осуществление медицинской деятельности № ЛО-57-01-0009635 , выдана Департаментом здравоохранения
Орловской области 03 марта 2016 г.

г. Орёл, 302043, ул. Автовокзальная, 22. Тел/факс (486-2) 77-22-97. E-Mail:
ppms.orel@mail.ru

**Программа формирования навыков здорового образа жизни у
подростков «Всё, что тебя касается»**

Авторы:
Бернова Ю.Е., Дмитриева Е.В., Рюмина И.И., Фомина Е.В., Фролов С.А.

Реализует:
Кожина Ю. М.,
социальный педагог

Актуальность и научное обоснование программы.

Программа «Все, что тебя касается» разработана при поддержке Фонда «Здоровая Россия» и межрегиональной благотворительной общественной организации Российский Комитет «Детские деревни - SOS».

Целевая группа: подростки 14-17 лет. 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, опасное заражение ВИЧ, ИППП). С другой стороны, подростковый период – время активного освоения новой информации, эмоциональной открытости и огромного интереса к этим вопросам. Здоровье и здоровый образ жизни не является ценностью в 14-17 лет. В этот период человек не может быть сосредоточенным на том, чем он обладает в полной мере здесь и сейчас. У него другие приоритеты: он активно познает мир взрослых, себя в этом мире. Здоровье – не самоцель, а средство для достижения цели. Средство для того, чтобы стать независимой личностью, яркой индивидуальностью, признанным авторитетом, успешным профессионалом. При этом надо понимать, что запасы здоровья - не бесконечны. Человек не достигнет никакой цели, если ресурс здоровья будет истрачен в юности. Поэтому программа призвана актуализировать ценность здоровья и человеческой жизни у подростка.

Основные принципы программы:

- Принцип актуальности. Программа основана на ценностях, актуальных для человека 14-17 лет. В этом возрасте идет активный поиск ответов на множество вопросов. Кто я? Какой я? Почему я так поступаю? С кем я? Как меня воспринимают? Почему так поступают со мной? Кем и каким я буду? Именно на эти вопросы участники (самостоятельно) должны найти ответы в процессе занятий.
- Принцип позитивности. Одна из задач программы – показать участнику, что все его потребности можно реализовать позитивно, и даже проблемные ситуации имеют конструктивный способ их разрешения.
- Принцип активности. Древнее высказывание гласит: «скажи мне – я забуду, покажи мне – я запомню, дай мне поучаствовать – я пойму». Занятия строятся с максимальным вовлечением участников в работу с помощью интерактивных методик.

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.

Задачи программы:

1. Сообщение новой информации. Участники должны узнать, что такое репродуктивное здоровье, безопасное сексуальное поведение, кризисные ситуации, конфликт и его типы, зависимость (никотиновая, алкогольная, наркотическая), ВИЧ/СПИД.
2. Формирование заинтересованного отношения к теме здоровья. Через эмоциональную включенность участники формируют собственное отношение к разным формам рискованного поведения и конструктивным способам решения проблем; понять, что их здоровье – в их руках.
3. Формирование поведенческих навыков ответственного отношения к своему здоровью.

Срок реализации программы: учебный год.

Количество занятий в неделю: 1 раз.

Тематическое планирование

№	Тема	Содержание	Кол-во часов	Формы работы	Методическое обеспечение	Специалист
1	Знакомство.	Знакомство с участниками групповых встреч, принятие правил работы группы, мотивация на дальнейшее сотрудничество.	2	Урок-тренинг	Я хочу провести тренинг. М., 2003. Все, что тебя касается. Методическое пособие по программе формирования навыков здорового образа жизни у подростков. Фонд «Здоровая Россия», 2010.	Кожина Ю.М.
2	Искусство общения.	Знакомство участников с процессом и техниками общения, овладение навыками коммуникативной и социальной компетентности (навыкам начала разговора, невербального общения, эффективного слушания, понимания других людей)	2	Урок-тренинг	Все, что тебя касается. Методическое пособие по программе формирования навыков здорового образа жизни у подростков. Фонд «Здоровая Россия», 2010.	Кожина Ю.М.
3	Жизненные ценности.	Знакомство участникам с понятием «ценность» и выявить специфику жизненных ценностей; формирование отношение участников тренинга к ценностям как очень важной составляющей личности, которая определяет наше отношение к жизни вообще; формирование навыка выявления ценностей	2	Урок-тренинг	«Работающие программы», выпуск 4, Журавлева О.В., Зуева С.П., Нижегородова М.Н. Программа «Путешествие во времени».М.: 2000. Всё, что тебя касается. Методическое пособие по программе Формирования навыков	Кожина Ю.М.

		в конфликтах между разными поколениями.			здорового образа жизни у подростков. Фонд «Здоровая Россия», 2010.	
4	Эмоции.	Знакомство с понятием эмоции, позитивного и негативного влияния эмоций на развитие жизненных ситуаций, формирование внимательного отношения к эмоциям как к «предупредительным» сигналам, выработка способов управления своими эмоциями.	2	Урок-тренинг	Все, что тебя касается. Методическое пособие по программе формирования навыков здорового образа жизни у подростков. Фонд «Здоровая Россия», 2010.	Кожина Ю.М.
5	Мужчина и женщина.	Сформировать навыки общения с противоположным полом, знакомство с правилами безопасного сексуального поведения и правилами сохранения репродуктивного здоровья.	2	Урок-тренинг	Н.В.Ковтун «Откровение» Программа, Орел, 2006г. Все, что тебя касается. Методическое пособие по программе формирования навыков здорового образа жизни у подростков. Фонд «Здоровая Россия», 2010.	Кожина Ю.М.
6	Разрешаем конфликты.	Актуализировать понятие «конфликт», формирование у подростков стремления к предупреждению конфликтов, позитивному выходу из конфликтных ситуаций, выработка и тренировка способов предупреждения и выхода из конфликтной ситуации.	2	Урок-тренинг	Все, что тебя касается. Методическое пособие по программе формирования навыков здорового образа жизни у подростков. Фонд «Здоровая Россия», 2010.	Кожина Ю.М.
7	Критическое	Формирование	2	Урок-	Все, что тебя	Кожина

	мышление.	позитивного отношения к критике и мнение о том, что она порой помогает не попасть в беду, знакомство с понятием «критическое мышление», его аспектами и нюансами, тренировка навыков задавания вопросов и принятия критики.		тренинг	касается. Методическое пособие по программе формирования навыков здорового образа жизни у подростков. Фонд «Здоровая Россия», 2010.	Ю.М.
8	Курить или не курить.	Актуализация причин и последствий курения, выработка критического отношения к курению, тренировка навыка отказа от сигарет.	2	Урок-тренинг	Сизанов А.Н., Хриптович В.А. Модульный курс профилактики курения. Школа без табака 5-11 классы, ПТУ. М., 2006. Все, что тебя касается. Методическое пособие по программе формирования навыков здорового образа жизни у подростков. Фонд «Здоровая Россия», 2010.	Кожина Ю.М.
9	Соппротивление давлению.	Знакомство с понятием социального давления, формирование позитивного отношения к стремлению быть индивидуальностью, тренировка навыков сопротивления давлению.	2	Урок-тренинг	Все, что тебя касается. Методическое пособие по программе формирования навыков здорового образа жизни у подростков. Фонд «Здоровая Россия», 2010.	Кожина Ю.М.
10	Наркотики: не влезай – убьет!	Актуализировать представления о причинах и последствиях наркозависимости, формирование	2	Урок-тренинг	Я хочу провести тренинг. М., 2003. Все, что тебя касается. Методическое пособие по	Кожина Ю.М.

		негативного отношения к наркотикам, формирование навыка отказа от приема наркотиков.			программе формирования навыков здорового образа жизни у подростков. Фонд «Здоровая Россия», 2010.	
11	ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить.	Информирование о ВИЧ/СПИД, путях передачи, отработка полученной информации, выработка способов предупреждения, формирование толерантного отношения к ВИЧ-положительным людям.	2	Урок-тренинг	Я хочу провести тренинг. М., 2003. Все, что тебя касается. Методическое пособие по программе формирования навыков здорового образа жизни у подростков. Фонд «Здоровая Россия», 2010.	Кожина Ю.М.
12	Развитие характера (уверенное поведение).	Знакомство участников с различными способами развития характера, с приемами и техниками уверенного поведения, техниками воздействия на собеседника, формирование желания тренировать волю и работать над собой, отработка способов поведения, которые позволяют развить свой характер и повышают уверенность в себе.	2	Урок-тренинг	Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Тренинг развития жизненных целей (программа психологического содействия успешной адаптации)./ Под ред. Е.Г. Трошихиной. – СПб.: Речь, 2002. Все, что тебя касается. Методическое пособие по программе формирования навыков здорового образа жизни у подростков. Фонд «Здоровая Россия», 2010.	Кожина Ю.М.
13	Я абсолютно спокоен.	Информирование о типах темперамента, выработка способов и	2	Урок-тренинг	Все, что тебя касается. Методическое	Кожина Ю.М.

		тренировка умений справляться со своими эмоциями, с раздражением, гневом.			пособие по программе формирования навыков здорового образа жизни у подростков. Фонд «Здоровая Россия», 2010.	
14	Кризис: выход есть.	Формирование представления о кризисных ситуациях и о рискованном поведении, которое к ним приводит, формирование отношения к кризису как к возможности для саморазвития, разработка стратегии поведения в кризисной ситуации.	2	Урок-тренинг	Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Тренинг развития жизненных целей (программа психологического содействия успешной адаптации)./ Под. ред. Е.Г. Трошихиной. – СПб.: Речь, 2002. Все, что тебя касается. Методическое пособие по программе формирования навыков здорового образа жизни у подростков. Фонд «Здоровая Россия», 2010.	Кожина Ю.М.
15	Алкоголь: мифы и реальность.	Актуализация представлений о причинах и последствиях алкоголизма, формирование у подростков представлений о культуре употребления спиртных напитков, формирование у участников навыков, помогающих удержаться от алкоголя.	2	Урок-тренинг	Все, что тебя касается. Методическое пособие по программе формирования навыков здорового образа жизни у подростков. Фонд «Здоровая Россия», 2010.	Кожина Ю.М.

16	Мое мнение.	Знакомство участников со способами эффективной аргументации и о том, как важно иметь собственное мнение и уметь отстаивать его неагрессивно, формирование активной позиции у подростков по отношению к собственной жизни, отработка навыка эффективной аргументации и другие способы доказательства своей соевой точки зрения.	2	Урок-тренинг	Все, что тебя касается. Методическое пособие по программе формирования навыков здорового образа жизни у подростков. Фонд «Здоровая Россия», 2010.	Кожина Ю.М.
17	Толерантность	Знакомство с понятием «толерантность», с разными видами поддержки и ситуациями, в которых они применяются, выработка способов формирования навыков толерантного поведения, обучение приемам поддержки на практике.	2	Урок-тренинг	Все, что тебя касается. Методическое пособие по программе формирования навыков здорового образа жизни у подростков. Фонд «Здоровая Россия», 2010.	Кожина Ю.М.
18	Мое будущее. Стратегии успеха.	Формирование представления о том, как здоровье молодого человека соотносится с его будущим, актуализировать представления о том, что будущее во многом зависит от их собственных намерений, целей и действий, формирование навыка проектирования собственного будущего.	2	Урок-тренинг	«Работающие программы», выпуск 4, Журавлева О.В., Зуева С.П., Нижегородова М.Н. Программа «Путешествие во времени».М.: 2000. Все, что тебя касается. Методическое пособие по программе формирования навыков здорового образа	Кожина Ю.М.

					жизни у подростков. Фонд «Здоровая Россия», 2010.	
19	Итоговое занятие.	Обобщение полученной информации, подведение итога работы по программе, получение обратной связи от участников тренинга, проведение постдиагностики.	2	Урок-тренинг	Все, что тебя касается. Методическое пособие по программе формирования навыков здорового образа жизни у подростков. Фонд «Здоровая Россия», 2010.	Кожина Ю.М.

Ожидаемые результаты:

1. повышение уровня информированности в сфере здоровья и здорового образа жизни;
2. мотивация подростков на осознанную активную жизненную позицию;
3. сформировать заинтересованное отношение к своему здоровью;
4. сформировать способы социально-приемлемого поведения.