

# МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №4 Г. ДАНКОВА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрена и рекомендована к утверждению  
на педагогическом совете  
29 августа 2012 год протокол №1  
Одобрена Советом лицея  
1 августа 2012г протокол заседания №1



Утверждено  
директор МБОУ лицея № 4 г.Данкова  
И.Н. Меркулова  
01.09.2012 приказ №330в



## ПРОГРАММА «ОБРАЗ ЖИЗНИ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ» МБОУ ЛИЦЕЯ №4 г. Данкова Липецкой области на 2012 – 2015 годы.

## *Образовательная программа*

*по формированию навыков здорового образа жизни*

### **«Образ жизни – путь к здоровью»**

Пояснительная записка.

Здоровье детей и подростков сегодня становится все более актуальной темой. Расширение диагностических возможностей, становление школьной психологии позволяют выявлять особенности развития организма ребенка на всех этапах его пребывания в образовательном учреждении. Предметом острой общественной тревоги стало резкое ухудшение не только физического, но и психического здоровья детей. Культуру здоровья можно отнести к области общечеловеческой культуры, в которой формирование ценностей и приоритетов начинается с рождения ребенка и продолжается на всех этапах его развития и обучения. Программа «Образ жизни – путь к здоровью» направлена на формирование навыков здорового образа жизни.

Согласно данным по Данковскому району - количество слабых детей непрерывно растет с первого класса к старшим. Это обусловлено различными причинами: необходимостью проводить большую часть времени в сидячем, малоподвижном положении, нарушающем обмен веществ, имеющий у детей более энергичный характер и требующий интенсивных движений; состоянием школьной среды; личностью учителя; педагогическими технологиями. В последние годы в структуре заболеваемости школьников все большее значение приобретают социальные и поведенческие факторы. Особенно высок уровень опасных для здоровья поведенческих рисков у подростков, так как, выходя из-под опеки взрослых, они оказываются неподготовленными к ситуациям социального риска. Подобная неподготовленность может проявиться в неумении избежать вредных привычек, вовремя сказать «нет», просто последить за своим здоровьем. Отрицательную роль в рассматриваемой проблеме играют СМИ и в особенности реклама. Движению против алкоголя, табака и наркотиков «Умей сказать «нет»» противостоит реклама сигарет с надписью «Разве «нет» - это ответ?». Закономерным следствием несовершенного законодательства, регламентирующего рекламный бизнес, а также выраженного кризиса в области воспитания подрастающего поколения стало стремительное увеличение количества наркозависимых и ВИЧ-инфицированных подростков.

Школьная психологическая служба перестает быть «службой спасения», адресующей свою помощь только проблемным детям, превратившись в «службу развития», обеспечивающую позитивную, адекватную возрасту программу личностного развития каждого учащегося. Наряду с освоением академической программы школьник должен овладеть навыками самоконтроля и самооценки, разрешения конфликтов и сотрудничества, эмпатии и уважения с точки зрения оппонента. От социальной компетентности подростка во многом зависит его физическое и психическое здоровье, успешность его самореализации как личности.

Программа «Образ жизни – путь к здоровью» предназначена для занятий с детьми от 7 до 17 лет, нуждающихся в психолого- педагогической и медико-социальной помощи с проблемами опорно-двигательного аппарата, нервной системы, отклоне-

ний в поведении и развитии.

Она разделена на три модуля – модуль «Саморазвитие психики» (216 часов) его ведут педагоги-психологи; модуль «Саморазвитие социального здоровья» (110 часов) его ведут социальные педагоги; модуль «Саморазвитие здорового тела» (186 часов) его ведут учителя ФК.

Психологи и социальные педагоги, работающие от ЦДТ в образовательном учреждении выявляют детей, нуждающихся в психолого–педагогической и медико-социальной помощи и направляют и формируют группы в соответствии с возрастом и проблемой. После завершения занятий проводится анкетирование результативности коррекционной работы в форме: медицинского контроля, самоконтроля, диагностики.

### ***Цель программы:***

Формирование у детей, родителей и педагогов устойчивой потребности к здоровому образу жизни.

### ***Задачи программы:***

- воспитание потребности в здоровье как наивысшей ценности;
- становление научного понимания сущности здоровья и здорового образа жизни;
- развитие потребности к постоянному повышению физического и соматического самосовершенствования на основе фундаментальных научно-обоснованных знаний своего организма;
- овладение методами оценки физического состояния и здоровья, самоконтроля при физкультурно-оздоровительных занятиях и психопрофилактических мероприятиях;
- формирование культуры межличностных отношений;
- сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения;
- формирование понятия о нравственных ценностях и представлений о культуре здоровья;
- формирование знаний, умений и навыков здорового образа жизни;
- формирование устойчивого интереса и мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- повышение уровня физического развития и физической подготовленности;
- оптимизация индивидуального режима в соответствии с гигиеническими требованиями;
- повышение мотивации к самосовершенствованию и обучение методам самоконтроля и самомассажа.

### ***Этапы реализации программы:***

- I. *Диагностический* – выявление детей «группы риска» нуждающихся в психолого-медико-социальной помощи.
- II. *Коррекционный* – реализация занятий по программе.
- III. *Завершающий* – диагностика результативности коррекционной работы.

### ***Основные формы деятельности:***

- ◆ сеансы релаксации в сенсорной комнате;
- ◆ тренинги, игры, упражнения;
- ◆ практические занятия по физической культуре;
- ◆ культурно-оздоровительные мероприятия.

### ***Методы :***

1. *Метод переубеждения* (предоставление воспитанникам убедительных аргументов, включение их в критический анализ своих поступков);
2. *Метод переключения* (занятия подростка трудом, учебой, спортом, новой общественной деятельностью).

**Учебный план**  
**программы «Образ жизни – путь к здоровью».**  
**Предмет «Здоровый образ жизни».**

**I. Модуль – «Саморазвитие психики»**

№ п/п	Темы занятий	Часы	
		теория	практика
<i>Младший школьный возраст (1- 4 класс)</i>			
1.	<b>Введение в проблему развития психического здоровья.</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
1.1.	Знакомство детей друг с другом и педагогом.	1	1
1.2.	Физическое тело и психика.	1	1
1.3.	Взаимозависимость здоровья и психического развития человека.	1	1
1.4.	Оздоровление детей в творческих лабораториях ОЦ-ДЮТ	1	1
2.	<b>Познание себя.</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
2.1.	Кто я?	1	3
2.2.	Какой я?	1	3
3.	<b>Познание других.</b>		
3.1.	Моя семья?	2	2
3.2.	Школа моей жизни.	2	2
4.	<b>Влияние возрастных особенностей на психическое развитие ребенка</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
4.1.	Личность младшего школьника.	1	1
4.2.	Учебная деятельность.	1	1
4.3.	Внутренний план действий	1	1
5.	<b>Рекомендации по сохранению и укреплению своего психического здоровья.</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
5.1.	Что делать, если мне плохо?	2	3
6.	Обсуждение результатов занятий.	1	1
	<b>Всего:</b>	<b>29</b>	

<i>Подростки (5-8 класс)</i>			
<b>1.</b>	<b>Введение в проблему развития психического здоровья.</b>	<b>9</b>	<b>9</b>
1.1.	Знакомство подростков друг с другом и педагогов.	1	1
1.2.	Портрет психически здорового человека.	1	1
1.3.	Взаимосвязь физического тела и психического самочувствия.	1	1
1.4.	Факторы негативно влияющие на психическое здоровье.	1	1
1.5.	Искусство коммуникаций в развитии личности.	1	1
1.6.	Рациональное распределение сил.	1	1
1.7.	Рациональное распределение времени.	1	1
1.8.	Искусство и здоровье.	1	1
1.9.	Психогимнастика.	1	1
<b>2.</b>	<b>Самопознание.</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
2.1.	Особенности моего физического развития.	1	1
2.2.	Своеобразие моего психического здоровья.	1	1
2.3.	Оценка моего психического здоровья.	1	1
2.4.	Особенности моего характера.	1	1
2.5.	Мир моих увлечений.	1	1
2.6.	Я имею не только права, но и обязанности.	1	1
2.7.	Мои ценностные ориентации и идеалы.	1	1
<b>3.</b>	<b>Самооценка.</b>	<b>3</b>	<b>9</b>
3.1.	Какой я?	1	3
3.2.	Мои достоинства и недостатки.	1	3
3.3.	Мои способности и возможности.	1	3
<b>4.</b>	<b>Самовыражение и самоутверждение.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
4.1.	Моя референтная группа.	1	1
4.2.	Я влюбился...	1	1
4.3.	Моя будущая профессия.	1	1
<b>5.</b>	<b>Саморегуляция.</b>	<b>5</b>	<b>7</b>
5.1.	Как воспитывать выносливость, терпение, настойчивость?	2	2
5.2.	Можно ли контролировать свое поведение, мысли, чувства?	2	2

5.3.	Как улучшить свое самочувствие?	1	3
<b>6.</b>	<b>Подросткам о самих себе.</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
6.1.	Стремление к популярности и автономному поведению.	1	1
6.2.	Причины конфликтных ситуаций в общении со взрослыми и ровесник.	1	1
6.3.	Своеобразие самоутверждения (грубость, агрессия, упрямство)	1	1
6.4.	Интерес к проблемам, взаимоотношение девушек и юношей.	1	1
7.	Подведение итогов: какие знания, умения, навыки получил?	1	1
	<b>Всего:</b>		<b>72</b>
<i>Старшеклассники (9-11 класс)</i>			
<b>1.</b>	<b>Введение в проблему развития психического здоровья.</b>	<b>6</b>	<b>4</b>
1.1.	Знакомство старшеклассников друг с другом и педагога.	1	1
1.2.	Портрет психически здорового человека.	1	1
1.3.	Принципы и приемы формирования психического здоровья.	1	
1.4.	Искусство коммуникаций в развитии личности.		1
1.5.	Влияние самооценки на социальную адаптацию.	1	
1.6.	Роль самовоспитания в физическом и психическом развитии человека.	1	
1.7.	Факторы, негативно влияющие на психическое здоровье.		1
1.8.	Юность – период физической зрелости и социальной незрелости.	1	
<b>2.</b>	<b>Осмысление себя.</b>	<b>11</b>	<b>13</b>
2.1.	Кто я такой?	2	2
2.2.	Прошлое, настоящее, будущее моего «Я».	1	3
2.4.	Степень зависимости и независимости от родителей.	1	1
2.5.	Отношения с соучениками и друзьями.	1	1
2.6.	Социальные роли в моей жизни.	1	1
2.7.	Мои вкусы, интересы, увлечения.	1	1
2.8.	Мое физическое и психическое самочувствие.	1	1
2.9.	Моя привлекательность как юноши (девушки).	1	1
2.10.	Моя юношеская любовь.	1	1

2.11.	Проблема одиночества.	1	1
<b>3.</b>	<b>Личностное самоопределение.</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
3.1.	Мои социальные установки.	1	1
3.2.	Ценностные ориентации.	1	2
3.3.	Мировоззрение, убеждения и идеалы.	1	1
3.4.	Временная перспектива и способность к целеполаганию.	1	1
3.5.	Внутренний локус контроля.	1	1
<b>4.</b>	<b>Профессиональное самоопределение.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
4.1.	Поиск ответа на вопрос «Кем быть?»	1	1
4.2.	Основы выбора профессии.	1	1
<b>5.</b>	<b>Саморегуляция.</b>	<b>7</b>	<b>14</b>
5.1.	Неуверенный человек и методы коррекции неуверенности.	1	2
5.2.	Причины тревожности и депрессии. Как избавиться от них.	1	2
5.3.	Управление моим настроением и самочувствием	1	2
5.4.	Что делать со вспыльчивостью и импульсивностью?	1	2
5.5.	Как снять стресс?	1	2
5.6.	Помогите найти гармонию с самим собой и другими	1	2
5.7.	Методы принятия решения.	1	2
<b>6.</b>	<b>Подведение итогов курса.</b>	<b>2</b>	
6.1.	Какие знания, умения и навыки вы получили?.	2	
	<b>Всего:</b>		<b>72</b>

## II. Модуль «Саморазвитие социального здоровья»

№ п/п	Темы занятий	Часы	
		теория	практика
1	2	3	4
	<i>Подростки.</i>		
1	«Кто я? Я и мое общение с другими людьми». Групповая дискуссия	1	
2	Что могут дети. Совместное посещение детского клуба, театра (спектакля музыкально-хореографического теат-		2

	ра «Щелкунчик» ОЦДЮТ)		
3	Успехи детей сегодня — успех взрослого завтра. Пресс-конференция с детьми-журналистами, музыкантами, художниками	1	2
4	Для чего и как мы общаемся	1	
5	Я и мои друзья. Культура общения со сверстниками. Коммуникативная игра	1	2
6	Мы общаемся и без слов. Язык мимики и жестов. Игра «Пойми меня»	1	2
7	Я и взрослые. Культура делового общения. Спор. Дискуссия. Игра «Аргументация»	1	2
8	Культура делового общения. Деловой разговор, обсуждение и собеседование	1	2
9	Человек и общество. Я и мое окружение	2	
10	Что делать, если тебя не принимают в группу. Тренинг общения	1	3
11	Как изменить себя и отношение окружающих к себе	1	
12	Кто такой лидер? Какими бывают лидеры? Как стать лидером? Игровая программа «Лидер»	2	6
13	Что делать, если у тебя есть комплексы. Психологический тренинг изменения самооценки. Сеанс пластилиновой терапии	1	3
14	Конфликт. Отношения в конфликте	1	
15	Как разрешить конфликт. Сюжетно-ролевые игры «Конфликт с родителями», «Я поссорился с другом», «Ссора с учителем»	1	2
16	Как восстановить душевное равновесие в конфликтной ситуации	1	
17	Природа, искусство, музыка — лучшие помощники в достижении гармонии	2	34
18	Игра и аутогенная тренировка — развлечение и отдых	18	4
	<b>Всего:</b>		<b>55</b>
	<i>Старшеклассники</i>		
1	Что такое вредные привычки? Какой вред они приносят человеку? Алкоголизм — привычка или болезнь? Его последствия. Конкурс рисунков, плакатов на тему «В новый век без алкоголя»	2	2
2	Наркомания. Обратно дороги нет! Просмотр отрывков	2	3

	документального фильма «Исповедь наркомана»		
3	Чем опасен никотин. Конкурс карикатур «Минздрав предупреждает!»	2	2
4	Самоубийство — не выход из проблемной ситуации	1	
5	Почему совершаются преступления? За что можно попасть в милицию?		
6	Как избежать плохой компании? Сюжетно-ролевая игра «Крутая тусовка»	1	2
7	Любовь как основа социального благополучия. Литературная гостиная «Любовью дорожить умеете»	1	3
8	Чем мы заняты в свободное время? Хобби. Ярмарка увлечений „„„	2	2
9	Наш коллектив. Что мы можем все вместе (коллективное творческое дело)	2	
10	Спортивные игры. Зимняя (весенняя, летняя, осенняя) спартакиада. Операция «Поход»	1	8
11	Художественное творчество. Пьеса –сказка «Секреты здоровья», вечер Горячее сердце»	1	8
12	Труд – основа позитивного конструирования жизни. Операция «Радость малышам», вечер «Творить добро».	1	6
13	Познавательные дела. Выпуск устного журнала «Здравствуй!»	1	4
14	Эстетика и этика взаимоотношений. Рыцарский турнир вежливости. «Мама, папа, я –дружная семья» - совместное занятие	1	3
15	Ремесло и здоровье человека.	2	
16	Займитесь творчеством – это путь к здоровью.	1	
	<b>Всего:</b>		<b>55</b>

### III. Модуль «Саморазвитие здорового тела».

№ п/п	Темы занятий	Часы	
		теория	практика
	<i>Подростки (5-8 классы)</i>		
1	Физическая культура и спорт в России.	1	
2	Знакомство с тренажерами.	1	
3	Упражнения для детей с избыточным весом. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	в течение года
4	«Красивая осанка». Обучение приемам управления осанкой.	2	в течение года
5	Развитие мышц рук. Комплекс упражнений.	1	20
6	Развитие мышц ног. Комплекс упражнений.	1	20
7	Развитие мышц спины и шеи. Комплекс упражнений.	1	20
8	Развитие мышц груди и живота. Комплекс упражнений.	1	20
	<b>Всего:</b>		<b>90</b>
	<i>Старшеклассники (9-11 классы)</i>		
1	Знакомство с тренажерным планом	1	
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Комплекс упражнений по профилактике ПАВ.	1	в течение года
3	Гигиена, закаливание, режим питания. Занятия на тренажерах.	1	в течение года
4	Врачебный контроль, самоконтроль. Обучение упражнениям на восстановление организма после занятий на тренажерах.	1	в теч.г
5	Влияние вредных привычек на организм занимающихся.	3	
6	Психологическая и морально-волевая подготовка. Упражнения на укрепление силы и воли занимающихся.	3	в теч.г
7	Понятие «избыточный вес». Комплекс упражнений для детей с избыточным весом.	3	в теч.г.
8	Развитие мышц рук. Комплекс упражнений.	1	30

9	Развитие мышц спины, груди и живота. Комплекс упражнений.	1	30
10	Развитие мышц ног. Комплекс упражнений.	1	30
	Всего:		<b>103</b>

*Содержание программы*  
*«Образ жизни – путь к здоровью»*

***I. Модуль «Саморазвитие психики».***

Младший школьный возраст.

1.1. Тема: « Знакомство»

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Принятие правил группы.

Практическая часть. «Моё имя», «Приветствие», «Скажи как я», « Ласковые слова».

1.2. Тема: « физическое тело и психика»

Теоретическая часть. Дать понятие «психика», «физическое тело»

Практическая часть. «Дотронься до..», «Карусели», «Веселый мячик».

1.3. Тема: «Взаимосвязь здоровья и психического развития человека»

Теоретическая часть. Дать понятие о «психическом развитии человека».

Практическая часть. «Зеркало», «Веселый мячик», этюд « Король Боровик».

2.1. Тема: « Кто я?»

Теоретическая часть. Учить глубже понять свою индивидуальность

Практическая часть. «Веселое солнышко», «Это я. Узнай меня», «Море волнуется».

2.2. Тема: «Какой я?»

Теоретическая часть. Учить осознавать своё отличие от взрослых и сверстников.

Практическая часть. «Делай как я», «Пушинка», творческая игра «Подарки».

### 3.1. тема: «Моя семья»

Теоретическая часть. Расширить представление о семье, близких родственниках, формировать интерес к своей семье.

Практическая часть. Рисунок «Моя семья», игра «Наша мама», пальчиковый театр «Семья», п.игра «Карусели».

Влияние возрастных особенностей на психическое развитие ребенка.

### 4.1. Тема: «Личность младшего школьника»

Теоретическая часть. Познакомить с понятием «личность».

Практическая часть. «Мяч в кругу», «Черепашки», «Рисование настроения».

### 4.2. Тема: «Учебная деятельность»

Теоретическая часть. Дать понятие «учебная деятельность»

Практическая часть. рисование «Моя школа», ролевая игра «Учитель-ученик».

### 4.3. Тема: «Внутренний план действий»

Теоретическая часть. Дать понятие «внутренний план действий».

Практическая часть. «Добрые люди..»,

### 5.1. Тема: «Что делать, если мне плохо?»

Теоретическая часть. Дать понятие «стресс», «эмоциональное состояние»

Практическая часть. «Живая газета» -заметки на тему «Что делать если мне плохо»

### 6.Тема: «Результативность работы»

Теоретическая часть. Обсуждение основных моментов пройденного блока.

Практическая часть. «Поезд настроения».

Подростки (5-8 класс)

Введение в проблему развития психического здоровья.

### 1.1 Тема: « Знакомство»

Теоретическая часть. Знакомство с группой, принятие правил работы группы.

Практическая часть. «Знакомство», « Нас объединяет», « Совместный рисунок».

### 1.2.Тема: Портрет психически здорового человека»

Теоретическая часть. Дать понятие « психически здоровый человек»

Практическая часть. « Путаница», «переправа», «Пойми меня»

### 1.3. Тема: « Взаимосвязь физического тела и психического самочувствия»

Теоретическая часть. дать понятие « физическое тело» , «психическое самочувствие»

практическая часть. релаксация « Волшебный сон»

### 1.4. Тема: «Факторы негативно влияющие на психическое здоровье»

Теоретическая часть. Мини-лекция « факторы негативно влияющие на психическое здоровье человека»

Практическая часть. « Делай как я », « Молекулы», « Волшебный мяч».

### 1.5. Тема: Искусство коммуникации в развитии личности.

Теоретическая часть. Дать понятие «общение», о функциях и назначении общения, о межличностных отношениях, различие по характеру и уровню связи отношений людей.

Практическая часть. « Я могу многое», «Поддержи меня»,

### 1.6. Тема: « Рациональное распределение сил»

Теоретическая часть. Дать понятие « рациональное распределение сил»

Практическая часть. « Волшебный мяч», « Чудо-город», « Колпак»

### 1.7. Тема: « Рациональное распределение времени»

Теоретическая часть. Дать понятие « рациональное распределение времени»

Практическая часть. «Белые медведи», этюд « Встретились два существа»

## 1.8. Тема: «Искусство и здоровье»

Теоретическая часть. Дать советы, как научиться любить и принимать себя такими, какие мы есть.

Практическая часть. «Зоопарк», «Переманивание», «Шишки, желуди, орехи»

## 1.9. Тема «Психогимнастика»

Теоретическая часть. Дать понятие «психогимнастика».

Практическая часть. этюд «Покажи эмоции».

## 2. Самопознание.

### 2.1. Тема: «Особенности моего физического развития»

Теоретическая часть. Дать понятие о физическом развитии подростков.

Практическая часть. «Сказочная шкатулка»

### 2.2. Тема: «Своеобразие моего психического здоровья»

Теоретическая часть. Расширить понятие о «психическом здоровье»

Практическая часть «Танец», «Принц и принцесса».

### 2.3. Тема: «Оценка моего психического здоровья»

Теоретическая часть. Расширить понятие «психическое здоровье человека».

Практическая часть. игра «Цвет, музыка, движение», «четыре стихии»

### 2.4. Тема: «Особенности моего характера»

Теоретическая часть. Познакомить с психологией темперамента, дать психологическое определение характера.

Практическая часть. Тест «Мой характер», «Сад чувств».

### 2.5. Тема: «Мир моих увлечений»

Теоретическая часть. Беседа «Мир моих увлечений»

Практическая часть. «Что мне нравится..», «Медвежата»

### 2.6. Тема: «Я имею не только права, но и обязанности»

Теоретическая часть. Расширить представления детей о их правах и обязанностях.

Практическая часть. Релаксация « Солнце»

2.7. Тема: « Мои ценностные ориентации и идеалы»

Теоретическая часть. Дать понятие о ценностных ориентациях и идеалах подростков.

Практическая часть. « Киноколлаж», « Звездный час»

3. Самооценка.

3.1. Тема: «Какой я?»

Теоретическая часть. Дать понятие « самооценка»

Практическая часть. « Зеркало», «Как меня видят другие»

3.2. Тема: « Мои достоинства и недостатки»

Теоретическая часть. Дать понятие о достоинствах и недостатках

Практическая часть. « Винегрет», « Я умею», « Задай свой ритм»

3.3. Тема: « Мои способности и возможности»

Теоретическая часть. Анализ свойств собственной личности, развитие выявленных способностей.

Практическая часть. Заполнение анкеты « Мои способности и возможности»

4. Самовыражение и самоутверждение.

4.1. Тема : « Моя референтная группа»

Теоретическая часть.

Практическая часть Релаксация « Зимняя дорога»

4.2. Тема: « Я влюбился...»

Теоретическая часть. Дать понятие «любовь», этапы любовных отношений.

Практическая часть. притча « о любви»

#### 4.3. Тема: « Моя будущая профессия»

Теоретическая часть. Побудить учащихся задуматься о собственных жизненных ценностях, обсудить, связаны ли они с выбором профессии.

Практическая часть. Методика « карта интересов»

#### 5. Саморегуляция.

##### 5.1. Тема: « Как воспитывать выносливость, терпение, настойчивость?»

Теоретическая часть. Познакомить с понятиями : «выносливость», « терпение»,

« настойчивость».

Практическая часть. Релаксация « водопад»

##### 5.2. Тема: « Можно ли контролировать свое поведение, мысли , чувства?»

Теоретическая часть. Ознакомление со способами восстановления эмоционального равновесия.

Практическая часть

##### 5.3. Тема: « Как улучшить свое самочувствие?»

Теоретическая часть. Обучение приемам расслабления и активизации организма.

Практическая часть

#### 6. Подросткам о самих себе.

##### 6.1. Тема: « Стремление к популярности и автономному поведению»

Теоретическая часть. Дать понятие « популярность» , « автономное поведение».

Практическая часть. Этическая игра « Мне – обо мне»

##### 6.2. Тема: « Причины конфликтных ситуаций в общении со взрослыми и сверстниками»

Теоретическая часть. Дать понятие « конфликтная ситуация», способы выхода из конфликтных ситуаций, правила общения в конфликтных ситуациях.

Практическая часть. Проигрывание конфликтных ситуаций и способов выхода из них

« В магазине», « В автобусе», « На улице».

6.3. Тема: « своеобразие самоутверждения ( грубость, агрессия, упрямство )

Теоретическая часть. Дать понятия «грубость», « агрессия», « упрямство».

Практическая часть. этюд « Два барана», этюд « Просьба», этюд « Отказ».

6.4. Тема: « Интерес к проблемам, взаимоотношение девушек и юношей.»

Теоретическая часть. Особенности дружбы юношей и девушек. Этикет общения.

практическая часть. Занятие « разговор при свечах»

7. Тема: подведение итогов.

Старшеклассники ( 9 -11 класс )

1. Введение в проблему развития психического развития.

1.1. Тема: Знакомство.

Теоретическая часть. Знакомство с группой и структурой курса. Принятие правил работы группы.

Практическая часть. упражнение « Имя», « Письмо психологу»

1.2. Тема: Портрет психически здорового человека.

Теоретическая часть. Дать понятие « психически здоровый человек »

Практическая часть. «Кто Я?», «Меняются местами те кто»,«Угадай, кому письмо».

1.3. Тема: Принципы и приемы формирования психического здоровья.

Теоретическая часть. Мини-лекция «Формирование психического здоровья : принципы и приёмы.

Практическая часть. Сеанс релаксации « Водопад»

1.4. Тема: Искусство коммуникации в развитии личности.

Теоретическая часть. Знакомство с понятием «общение», стилями общения.

Практическая часть. «Самое длинное», «Общая рука», «Если человек...», «Качества моего друга».

1.5. Тема: Влияние самооценки на социальную адаптацию

Теоретическая часть. Расширить понятие «самооценка».

Практическая часть. «Письмо самому себе»

1.6. Тема: Роль самовоспитания в физическом и психическом развитии человека.

Теоретическая часть. Беседа о роли самовоспитания в жизни человека.

Практическая часть. Сеанс релаксации « Величие водопадов»

1.7. Тема: Факторы, негативно влияющие на психическое здоровье.

Теоретическая часть. Знакомство с факторами негативно влияющими на психическое здоровье детей.

Практическая часть. «Я среди друзей»

1.8. Тема: Юность – период физической зрелости и социальной незрелости.

Теоретическая часть. Беседа о психологических особенностях юношества: о специфике физического, психического и социального развития; о трудностях и противоречиях юношества.

2. Осмысление себя.

2.1. Тема: Кто я такой ?

Теоретическая часть. Знакомство с различными видами темперамента людей.

Практическая часть. «Угадай, чей голосок?», « Угадай, кому письмо?», «Кто я?»

2.2. Тема: Прошлое, настоящее, будущее моего «Я»

Теоретическая часть. Сформировать целеполагание будущего на основе прошлого и настоящего.

Практическая часть. Рисунок «Мое прошлое, настоящее и будущее»

2.3. Тема: Степень зависимости и независимости от родителей.

Теоретическая часть. Диспут «Я и родители». Дать понятие «зависимость», «независимость».

Практическая часть. Тест «Моя семья»

2.4. Тема: Отношения с соучастниками и друзьями.

Теоретическая часть. Беседа о взаимоотношениях среди людей.

Практическая часть. «Золотые горошины», «Покажи ситуацию», « Волшебный ковер».

2.5. Тема: Социальные роли в моей жизни.

Теоретическая часть. Беседа о осознании своей жизненной стратегии

Практическая часть. Разыгрывание ситуаций .

2.6. Тема: Мои вкусы, интересы, увлечения.

Теоретическая часть. Беседа « Я- о самом себе» ( о вкусах, интересах, увлечениях)

Практическая часть . Сеанс релаксации « Тропический лес»

2.7. Тема: Моё физическое и психическое самочувствие.

Теоретическая часть. Дать понятие о физическом и психическом самочувствии .

Практическая часть. «Снежный ком», « Изобрази мимикой и жестами»

2.8. Тема: Моя привлекательность как юноши ( девушки)

Теоретическая часть. Беседа о методах самопознания, самоизучения, самоанализа.

Практическая часть. Анкета «Для самого себя», этический диктант, игра «Мне обо мне», тест « Узнай себя».

2.9. Тема: Моя юношеская любовь.

Теоретическая часть. Дать понятие «любовь». исторический экскурс возник-

новения и развития этого чувства. Три этапа любви. аксиомы любви.

Практическая часть. «Твое отношение к любви. Какое оно?»

2.10. Тема: Проблема одиночества.

Теоретическая часть. Дать понятие «одиночество», как жить в одиночестве.

Практическая часть. Игра « я тебя понимаю»

3. Личностное самоопределение.

3.2. Тема: Ценностные ориентации.

Теоретическая часть. Дать понятие « ценностные ориентации»

Практическая часть. упражнение «Кто, позвал?», «Определяем ценности»

3.3. Тема: Мировоззрение, убеждения и идеалы.

Теоретическая часть. Урок-дискуссия, основанный на обсуждении представлений учащимися данных наук ( философии, этики, эстетики, психологии и др.) примеров из произведений литературы и искусства.

Практическая часть. Игра « Дискуссионные качели»

4.Профессиональное самоопределение.

4.1. Тема : Кем быть?

Теоретическая часть. Познакомить с классификацией профессий.

Практическая часть. игра « Аукцион»

4.2. Тема: Основы выбора профессии.

Теоретическая часть Беседа о значении интересов и склонностей в жизни человека.

Практическая часть. методика « Карта интересов»

5. Саморегуляция.

5.1. Тема: Неуверенный человек и методы коррекции неуверенности.

Теоретическая часть. Беседа о проблеме неуверенности . Дать понятие « неуверенный человек».Способы коррекции неуверенности.

Практическая часть. Психологический тренинг «Я уверен в себе»

5.2. Тема: Причины тревожности и депрессии. Как избавиться от них.

Теоретическая часть. Беседа о проблеме тревожности и депрессии. Расширить понятие «тревожность», «депрессия». Методы коррекции.

Практическая часть. «Золотые мысли», «Ассоциации», «Если я сильный».

5.3. Тема: Управление моим настроением и самочувствием.

Теоретическая часть. Дать понятие «настроение», познакомить с видами настроения.

Практическая часть. «Клубочек», «Царевна–Несмеяна», «Расскажи стихотворение»

5.4. Тема: Что делать со вспыльчивостью и импульсивностью.

Теоретическая часть. Дать понятие «вспыльчивость», «импульсивность».

Практическая часть. «Отгадай чувство», «Маленькая страна»

5.5. Тема: Как снять стресс?

Теоретическая часть. Дать понятие «стресс» Способы снятия стресса.

Практическая часть. Сеанс релаксации «Солнечная поляна»

5.6. Тема: Помогите найти гармонию с самим собой и другими.

Теоретическая часть. Беседа о способностях человека к саморегуляции своей деятельности.

Практическая часть. Памятка «Способы саморегуляции»

6. Тема: Подведение итогов курса.

Теоретическая часть. Диспут «Что нового я узнал из прошедшего курса»

Практическая часть «Говорящая газета»

### ***III. Модуль «Саморазвитие здорового тела».***

#### ***Подростки ( 5-8 классы)***

Тема №1 «Физическая культура и спорт в России»

1. Изучение понятий «физическая культура», «спорт».
2. Комплекс общеразвивающих упражнений 2 раза в неделю в течении года.

Тема №2 «Знакомство с тренажерами»

1. Что такое «тренажер» и какую пользу он нам приносит?
2. Знакомство с техникой выполнения упражнений на тренажерах.

Тема №3 «Избыточный вес»

1. Изучение понятия «избыточный вес».
2. Комплекс упражнений для устранения избыточного веса.

Тема №4 «Красивая осанка»

1. Определение дефектов осанки в основных позах при различных положениях тела. Определение производится визуально или по заключению врача.
2. Изучение понятия «осанка». Виды и причин неправильной осанки.
3. Обучение приемам управления осанкой.

Тема №5 «Развитие мышц рук»

1. Что такое «мышца»? Виды мышц и способы поддержания мышц в тонусе.
2. Комплекс упражнений на развитие мышц бицепса и трицепса.

Тема №6 «Развитие мышц ног»

1. Виды мышц ног, их влияние на работоспособность организма.
2. Комплекс упражнений на развитие мышц задней и передней поверхности бедра, икроножной мышцы голени.

Тема №7 «Развитие мышц спины и шеи»

1. Беседа о важной роли мышц спины и шеи в жизнедеятельности нашего организма.
2. Комплекс упражнений на развитие широчайшей мышцы спины, дельтовидной мышцы шеи.

Тема №8 «Развитие живота и груди»

1. Закрепление понятия мышца, развитие у детей умения управлять своим телом.
2. Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса, мышц плечевого пояса и груд

#### ***Старшеклассники ( 9-11 классы).***

Тема №1 «Знакомство с тренажерным залом».

1. Беседа о пользе тренажеров в развитии физических качеств.
2. Комплекс общеразвивающие упражнение на выносливость и быстроту.

Тема: №2 «Влияние физических упражнений на организм развивающихся».

1. Понятие «физическое упражнение» и значимость этого фактора в гармоническом физическом и психическом развитии.

2. Комплекс упражнений по профилактики ПАВ.

Тема № 3 «Гигиена, закаливание, режим питания».

1. Изучение понятий «гигиена», «закаливание», «режим питания».
2. Обучение соблюдению режима сна и питания, гигиены; знакомство с закаливанием.
3. Занятие на тренажерах.

Тема №4 «Врачебный контроль, самоконтроль».

1. Знакомство с данными понятиями. Раскрытие правильного подхода к тренировкам и дальнейшего учета индивидуальных измерений в организме и своевременное медицинское обследование.
2. Обучение упражнениям на восстановление и отдых после занятий на тренировках.

Тема №5 «Психическая и морально – волевая подготовка».

1. Теория. Беседа о факторах поведения человека, влияющих на понятие решения в том или ином случае.
2. Практика. Выполнение упражнений силы и воли занимающихся.

Тема №6 «Избыточный вес».

1. Понятие «избыточный вес».
2. Комплекс упражнений для детей с избыточным весом.

Тема №7 «Развитие мышц рук».

1. Правильно ли мы дышим, когда занимаемся? Беседа на тему.
2. Комплекс упражнений на развитие мышц рук.

Тема №8 «Развитие мышц спины, груди и живота».

1. Что такое «мышцы – сгибатели» и «мышцы – разгибатели»?
2. Комплекс упражнений направленных на развитие мышц спины, груди и живота.

Тема №9 «Развитие мышц ног»

1. Правильно ли мы держим осанку, когда занимаемся на тренажерах?
2. Комплекс упражнений на развитие мышц.

### **Тематическое планирование (1-й класс)**

*Тема «Формирование представлений о своем физическом Я, психическом Я».* Основная направленность занятий по теме -обучение владеть своим телом. Учащиеся должны научиться понимать свое Я как совокупность различных функциональных систем. Развивается чувство собственного Я.

Урок 1. Цель: Показать, как упражнения, мимика могут влиять на настроение человека.

Урок 2. Цель: Научить чувствовать собственное тело по его основным звеньям.

Урок 3. Цель: Развивать базовые двигательные стереотипы для ощущения «схемы тела».

Уроки 4-5. Цель: Научить элементарным навыкам самоконтроля и саморегуляции в процессе двигательной активности.

Уроки 6-7. Цель: Научить овладевать ритмом произвольных движений.

*Тема «Направленное сопряженное воздействие на физическую и психическую сферы ребенка».* Основная направленность занятий по тематике - применение метода сопряженных воздействий, который используется как последовательно (физические упражнения создают предпосылки для последующего развития психических качеств), так и параллельно (упражнения одновременно воздействуют на физическую и психическую сферы).

Уроки 8-9. Цель: Развивать с помощью сопряженных упражнений физическое качество быстроты движений и интеллектуальное качество быстроты реакций.

Уроки 10-11. Цель: Развивать внимание в процессе двигательной активности.

Урок 12. Цель: Развивать двигательную память.<sup>^</sup>

*Тема «Формирование коммуникативных, знаний и навыков».* Направленность темы - обучение общению с окружающими. Учитывая общую направленность раздела, такие коммуникации должны способствовать эффективной жизнедеятельности, реализации принципов здорового образа жизни.

Урок 13. Цель: Развивать телесные выразительные возможности учащихся.

Урок 14. Цель: Научить пользоваться и распознавать жесты и мимические средства для выражения эмоционального состояния.

Урок 15. Цель: Научиться моделировать положительные черты характера и нежелательного поведения в процессе двигательной активности.

Уроки 16-17. Цель: Освоение выразительных средств, необходимых для общения.

Уроки 18-19. Цель: Расширить набор двигательных навыков преодолеть сложившиеся неправильные двигательные автоматизмы.

Уроки 20-21. Цель: Развивать коммуникативные и организаторские способности в процессе двигательной активности.

Урок 22. Цель: Повторить и закрепить пройденный материал.

*Тема «Формирование навыков поведения в сложных ситуациях».* В процессе двигательной деятельности в соответствии с темой дети должны научиться реализовать принципы, знания и навыки поведения в современных условиях.

Уроки 23-24. Цель: Развивать моторно-слуховое восприятие и моторно-слуховую память.

Уроки 25-26. Цель: Развивать наблюдательность в процессе двигательной активности.

Урок 27. Цель: Развивать способность к сосредоточению.

Урок 28. Цель: Развивать глазомер.

Уроки 29-30. Цель: Развивать координацию, скоростные качества, инициативность.

Уроки 31-32. Цель: Повторить и закрепить пройденный материал во время прогулки на природе.

### **Тематическое планирование (2-й класс)**

*Тема «Формирование представлений о своем физическом Я, психическом Я».* Учащиеся продолжают обучаться навыкам владения и понимания «схемы» и «образа» своего тела, собственного Я.

Уроки 1-2. Цель: Объяснить и научить механизму напряжения и расслабления

мышц.

Уроки 3-4. Цель: Научить движениями тела передавать особенности характера.

Урок 5. Цель: Продолжить обучение навыкам самоконтроля и саморегуляции в процессе двигательной активности.

Уроки 6—7. Цель: Показать значение и возможности ритмической гимнастики, развивать чувство ритма и пластики.

*Тема «Направленное сопряженное воздействие на физическую и психическую сферы ребенка».* По сравнению с первым классом сопряженное воздействие «усиливается» в направлении развития психической сферы. В каждом физическом упражнении выделяется психический аспект. Каждая тема конкретного урока является логическим развитием аналогичной темы такого же урока в первом классе.

Урок 8. Цель: Развивать с помощью сопряженных упражнений физическое качество быстроты движений и интеллектуальное качество быстроты реакций.

Урок 9. Цель: Развивать внимание и наблюдательность в процессе двигательной активности.

Уроки 10-11. Цель: Развивать быстроту принятия решений методами двигательной активности.

Урок 12. Цель: Развивать моторную память и двигательное восприятие

*Тема «Формирование коммуникативных знаний и навыков».* Ко второму классу учащиеся более глубоко понимают сущность таких терминов, как «организатор», «руководитель», «команда». Именно понятие команды должно становиться ведущим в большинстве игр и упражнений по этой теме.

Урок 13. Цель: Научить выразительности движений, показать связь телесного и духовного.

Урок 14. Цель: Развивать правильное понимание детьми эмоционально-выразительных движений рук и адекватного использования жеста.

Уроки 15-16. Цель: Прививать интерес к занятиям физической культурой, развивать пластику движений.

Уроки 17-18. Цель: Развивать коммуникативные и организаторские способности в процессе двигательной активности.

Уроки 19-20. Цель: Развивать психические качества: волевое внимание, двигательную память, коммуникативные способности.

Уроки 21-22. Цель: Развивать коммуникативные и организаторские способности, скоростные качества, глазомер.

Урок 23. Цель: Повторить и закрепить пройденный материал.

*Тема «Формирование навыков поведения в сложных ситуациях».* По сравнению с первым классом цель упражнений должна объясняться с учетом, что учащиеся более осознанно понимают сложность ситуации современной жизни, возможности возникновения рискованных ситуаций и необходимость быть физически и психологически готовым к тому, что эти ситуации необходимо избегать.

Уроки 24-25. Цель: Развивать моторно-слуховое восприятие и моторно-слуховую память.

Урок 26. Цель: Развивать наблюдательность в процессе двигательной активности.

Урок 27. Цель: Развивать способность к сосредоточению.

Урок 28. Цель: Развитие глазомера.

Уроки 29-30. Цель: Развитие ловкости, координации, скоростных качеств.

Уроки 31-32. Цель: Повторить и закрепить пройденный материал во время прогулки на природе.

### **Тематическое планирование (3-й класс)**

*Тема «Формирование представлений о своем физическом Я, психическом Я».* По сравнению с предыдущими классами учащиеся получают более углубленные понимания связи между звеньями тела и их функциями. Учащиеся получают комплексное представление о том, что оценивать свое физическое состояние и регулировать настроение надо комплексом таких воздействий, как напряжение и расслабление мышц, дыхательные и ритмичные упражнения.

Уроки 1-2. Цель: Научить использовать напряжение и расслабление мышц как средство саморегуляции.

Уроки 3<sup>^</sup>. Цель: Научить элементарным дыхательным упражнениям и использованию их для саморегуляции.

Урок 5. Цель: Объяснить значение и научить приемам саморасслабления.

Уроки 6-7. Цель: Обучение танцевальным элементам, развитие пластики.

*Тема «Направленное сопряженное воздействие на физическую и психическую сферы ребенка».* Конкретизируется сопряженное воздействие по принципу «физическое качество - психическое качество». Дети учатся понимать, что, развивая физическое качество силы, они одновременно формируют «сильный» характер, а развивая физическое качество быстроты, формируют способность к быстрым решениям.

Уроки 8-9. Цель: Развивать быстроту принятия решений методами двигательной активности.

Уроки 10-12. Цель: Развивать ловкость на основе двигательных представлений.

Уроки 13-14. Цель: Развивать гибкость на основе двигательных представлений.

*Тема «Формирование коммуникативных знаний и навыков».* При изучении темы учащиеся должны получить представление о том, что в процессе подвижных игр развиваются коммуникативные качества и организаторские навыки, необходимые в жизни.

Урок 15. Цель: Прививать интерес к занятиям спортом, развивать пластику движений.

Уроки 16-17. Цель: Развивать эмоциональную сферу и коммуникативные способности методами двигательной активности.

Уроки 18-19. Цель: Развивать коммуникативные и организаторские способности, скоростные качества, глазомер.

Урок 20. Цель: Развивать коммуникативные и организаторские способности.

Уроки 21-22. Цель: Научить формам правильного поведения на улице.

Урок 23. Цель: Повторить и закрепить пройденный материал.

*Тема «Формирование навыков самозащиты, избегания ситуаций риска».* Если в первом-втором классах у учащихся формировалась установка на необходимость из-

бегания ситуации риска, то в третьем классе следует формировать понимание активных действий, связанных с элементами самозащиты.

Урок 24. Цель: Развивать наблюдательность.

Уроки 25-26. Цель: Развитие ловкости, координации, скоростных качеств.

Уроки 27-29. Цель: Научить правилам поведения в случаях агрессивных посягательств, элементарным приемам самозащиты.

Уроки 30-32. Цель: Повторить и закрепить пройденный материал во время похода.

### **Тематическое планирование (4-й класс)**

*Тема «Формирование представлений о своем физическом Я, психическом Я».* Учащиеся уточняют представление о физических качествах человека (сила, быстрота, ловкость, гибкость) и об умении с помощью изучаемых психических упражнений воздействовать на физическое состояние.

Уроки 1-2. Цель: Развитие координации движений в упражнениях и действиях без предметов.

Уроки 3-4. Цель: Научить элементарным дыхательным упражнениям и использованию их для саморегуляции.

Уроки 5-7. Цель: Развивать чувство координации, ловкости, пластики, ритма.

*Тема «Направленное сопряженное воздействие на физическую и психическую сферы ребенка».* При сопряженном воздействии ведущим становится воздействие на психическую сферу. Особенно важно такое воздействие для развития жизненно важного качества быстроты принятия решений и управления психическим состоянием.

Уроки 8-9. Цель: Развивать быстроту принятия решений методами двигательной активности.

Уроки 10-11. Цель: Способствовать формированию правильной осанки.

Уроки 12-14. Цель: Познакомить и научить элементарным упражнениям хатха-йога, используя ее в дальнейшем для сопряженного психофизического воздействия.

*Тема «Формирование коммуникативных знаний и навыков».* У детей формируется представление о том, что поведение в условных ситуациях (танец, игра) может переноситься на конкретные жизненные ситуации.

Уроки 15-16. Цель: Развивать умение творческого подхода к общению, решению различных коммуникативных задач.

Урок 17. Цель: Научить правилам принятого поведения во время танцев, развивать пластику движений.

Уроки 18-19. Цель: Развивать коммуникативные и организаторские способности, скоростные качества, глазомер.

Уроки 20-21. Цель: Развивать эмоциональную сферу и коммуникативные способности методами двигательной активности.

Уроки 22. Цель: Развивать коммуникативные и организаторские способности в процессе двигательной активности.

Урок 23. Цель: Закрепить пройденный материал, используя командные соревнования.

*Тема «Формирование навыков самозащиты, избегания ситуаций риска».* Учащие-

ся усваивают понятия и элементы пассивной и активной защиты.

Урок 24. Цель: Развивать внимание и наблюдательность.

Уроки 25-26. Цель: Развитие ловкости, координации, скоростных качеств.

Уроки 27-29. Цель: Научить правилам поведения в случаях агрессивных посягательств, элементарным приемам самозащиты.

Уроки 30-32. Цель: Повторить и закрепить пройденный материал во время турпохода.

### **Тематическое планирование занятий для выпускного класса начальной школы**

В связи с предстоящим переходом в основное звено школы возможно дополнительное проведение тренингового цикла из десяти занятий и итоговой двухчасовой психологической игры для повышения адаптационных возможностей детей. Проведение занятий этого цикла возможно в рамках классного часа. Особенности проведения тренинговых циклов описаны в следующем разделе. Здесь мы предлагаем только тематическое планирование этих занятий, объединенных общей темой «Мое Я».

*Занятие 1. Мое тело.* Цель: Научить чувствовать собственное тело, знать его органы и части, их функциональное предназначение, привести к осознанию необходимости правил личной гигиены.

*Занятие 2. Мои эмоции.* Цель: Показать, как пантомимика связана с настроением и состоянием человека; научить оценивать настроение и состояние человека по внешним проявлениям.

*Занятие 3. Как люди отдыхают.* Цель: Уметь распознавать признаки утомления и иметь навыки переключения на разные виды деятельности для избежания утомления.

*Занятие 4. Погода и одежда.* Цель: Формирование эстетического вкуса, навыков личной гигиены, бережного отношения к одежде как средству сохранения здоровья и привлекательности.

*Занятие 5. Как не заболеть, когда другие болеют.* Цель: Формирование понимания опасности инфекционных заболеваний и необходимости защищаться от них, в т.ч. соблюдая правила личной гигиены, навыков здорового образа жизни как способа повышения иммунитета.

*Занятие 6. Как правильно пользоваться лекарствами.* Цель: Сформировать навык аккуратного обращения с лекарствами.

*Занятие 7. Я и моя семья.* Цель: Формировать убеждение о важности семьи в жизни человека, укрепить привязанность к общепринятым семейным ценностям.

*Занятие 8. Я и мои друзья.* Цель: Формировать способность конструктивно взаимодействовать с членами формальной и неформальной группы по достижению общей цели.

*Занятие 9. Спокойствие, только спокойствие!* Цель: Формирование психологической готовности к адекватным действиям при экстремальной ситуации, развитие психических качеств наблюдательности и внимания.

*Занятие 10. Я и моя безопасность.* Цель: Формирование убеждения в том, что со-

блюдение правил техники безопасности при обращении с предметами домашнего обихода снижают риск бытового травматизма, понимания, в каких случаях и как следует обращаться за экстренной медицинской помощью, и умение обращаться за ней.

*Итоговое занятие. Психологическая игра «Волшебная скорая помощь».* Цель: Обобщение полученных знаний о правилах личной гигиены и здорового образа жизни.

### **«Я и мир». Программа для основного и старшего звеньев общеобразовательной школы**

В переходном возрасте, характеризующий эти школьные периоды, приобретают особое значение социальные факторы жизнедеятельности. Психологические трудности, сопровождающие этот возраст - это: эмоциональная неуравновешенность, статусная неопределенность, неустойчивость социальных ценностей. Изменения, происходящие во внешнем облике, в отношениях с родителями и со сверстниками, в отношении к обществу в целом, соединяются в едином процессе переосмысления молодым человеком самого себя. Это находит выражение в развитии и трансформации Я-концепции в период юности [16]. Все указанное послужило своеобразной отправной точкой при разработке программы для 5-11 классов. Так, при организации тренинго-вой профилактической работы в основном и старшем звеньях школы авторы ставили перед собой задачу не столько передачи знаний, сколько создания стойких убеждений в приемлемости или неприемлемости соответствующих способов поведения. При этом соблюдалась определенная последовательность: сначала у учащихся формируется представление о предмете или явлении, затем вырабатывается соответствующее отношение к нему и далее осваиваются адекватные способы поведения в данной ситуации.

Авторы стремились к тому, чтобы привычка к здоровому образу жизни возникла у детей не в силу формального подчинения требованиям взрослых, а в силу глубоких внутренних мотивов. Известно, что источником формирования убеждения является яркое эмоциональное переживание (чем младше ребенок, получивший такой эмоциональный опыт, тем более устойчивыми становятся его убеждения, основанные на этом опыте) [8]. Поэтому при передаче информации авторы старались использовать методические средства, позволяющие наиболее эффективно воздействовать на эмоциональную сферу учащихся: психологические упражнения и игры, творческие этюды, самотестирование, а также различный иллюстративный материал.

В предлагаемой программе дается тематическое планирование занятий, объединенных в семь блоков: «Я и Мы» (5-й класс); «Я -это интересно» (6-й класс); «Я управляю собой» (7-й класс); «Я и Они» (8-й класс); «Я в обществе» (9-й класс); «Я и Мой выбор» (10-й класс); «Я сам» (11-й класс). Как видно из названий блоков, каждый из них направлен на осознание учащимися неповторимости своей индивидуальности и вместе с тем - на формирование социальных навыков. В тематике занятий каждого модуля прослеживается линия, направленная от осознания себя («Мое тело», «Я взрослею, я меняюсь») к осознанию себя в социуме («Я и моя семья», «Мои одноклассники и одноклассницы»). Ряд занятий посвящен профилактике возникновения вредных привычек, например «Человек и наркотики: кому и зачем это нужно», а также занятие, формирующее навыки противостояния групповому давлению.

По своей структуре занятия состоят из следующих частей:

вводная часть, актуализирующая имеющийся опыт и житейские знания (в этой части применяются такие психологические упражнения, как «мозговой штурм», а также стимульные аудио-и видеоматериалы, фрагменты литературных произведений);

основная часть, направленная на формирование новых представлений (осуществляется с использованием ролевых игр, творческих этюдов, элементов психодрамы и т.д.);

заключительная часть, включающая отработку личной стратегии поведения («аукционы идей» и другие способы решения проблемных ситуаций) и осмысление полученного опыта, рефлексия («продолжи фразу...» и т.д.).

Предлагаемое в конце каждого занятия домашнее задание выполняется при обязательном участии членов своей семьи. Вовлечение значимых взрослых в процесс освоения ребенком новых способов поведения представляется тем более важным, что именно ближайшее окружение во многом определяет привычные жизненные алгоритмы. При этом авторы учитывали, что у некоторых учащихся может не быть родителей. В этом случае они рекомендовали говорить о близких, родственниках, друзьях. Занятие заканчивается выбранным вместе с учащимися ритуалом окончания работы.

Сценарные планы завершаются примечаниями «Ведущему на заметку». В них предлагаются рекомендации, обобщившие опыт проведения занятий с различными классами или группами: «коррекционными» и «лицейскими», «раскованными» и «зажатыми», «заинтересованными» и «равнодушными».

В опубликованном варианте авторы остановились на такой форме описания занятий, как сценарный план. Этот вариант достаточно подробен и в то же время позволяет учителю осуществлять собственное планирование хода занятий, вводить новые игры и упражнения, учитывать специфику ученической группы, особенности своего региона и т.п.

### **«Я и Мы». Тематическое планирование (5-й класс)**

*Занятие 1. Я расту, я меняюсь.* Цель. Формирование представлений о вариантах физиологической нормы, причинах, по которым происходят изменения в физическом и эмоциональном состоянии человека в период взросления; снижение уровня тревожности по поводу своей телесности.

*Занятие 2. «Мир кожи».* Цель: Уточнение представлений о функциях кожи; формирование навыков ухода за кожей.

*Занятие 3. Гигиена - это трудно?* Цель: Закрепление навыков соблюдения правил личной гигиены.

*Занятие 4. Человек есть то, что он ест.* Цель: Формирование представлений о том, что в традиционных кухнях разных народов присутствуют основные питательные вещества; привить навык избегания пищевых рисков.

*Занятие 5. «Совы» и «жаворонки».* Цель: Обучение планированию своей деятельности с учетом индивидуальных колебаний работоспособности.

*Занятие 6. Как справиться с плохим настроением.* Цель: Формирование убеждения о необходимости уметь произвольно контролировать и регулировать свое настроение.

*Занятие 7. Способы решения конфликтов с родителями.* Цель: Формирование представлений о причинах возникновения конфликтов между близкими людьми - детьми и родителями; умения устанавливать причинно-следственные связи, характеризующие конфликтную ситуацию с родителями; навыков конструктивного разрешения ситуации.

*Занятие 8. Мои одноклассники и одноклассницы.* Цель: Оптимизация внутригруппового сотрудничества; формирование привычки считаться с различиями между людьми, в том числе, вызванными половыми различиями.

*Занятие 9. Можно ли рисковать «по умному»? Цель: Формирование убеждения в необходимости избегать форм поведения, связанных с неоправданным риском для здоровья и жизни.*

*Занятие 10. Что такое ответственность?* Цель: Формирование умения прогнозировать негативные последствия проступков и чувства ответственности за них.

*Итоговое занятие. Психологическая игра «Репортер».* (Автором игры «Репортер» является канд. психол. наук М.Р. Битянова, которая проводила ее в ходе семинара, организованного еженедельником «Школьный психолог» и Экономической школой-лицеем (Москва). Описание игры приводится с любезного согласия ее автора.) Цель. Формирование навыков группового сплочения.

### **«Я - это интересно». Тематическое планирование (6-й класс)**

*Занятие 1. Вот и стали мы на год взрослей.* Цели: Формирование убеждения во временном характере негативных проявлений возрастных изменений, представления о закономерностях взросления; умения управлять своими эмоциями; уверенности в будущем.

*Занятие 2. Режим дня - это не так уж скучно.* Цели: Формирование представления о режиме дня, умения самостоятельно планировать дела с учетом своих индиви-

дуальных особенностей, убеждения в необходимости придерживаться принятого режима работы и отдыха, питания закаливания.

*Занятие 3. Вредные и полезные привычки.* Цели: Формирование осознанного негативного отношения к употреблению наркотиков, алкоголя, к курению; развитие навыков соблюдения режима дня, закаливания, питания.

*Занятие 4. Безопасность и первая помощь.* Цели: Формирование психологической готовности к адекватным действиям в экстремальной ситуации, убеждения в необходимости соблюдать правила техники безопасности при обращении с предметами домашнего обихода, умения различать ситуации, при которых следует обращаться за экстренной медицинской помощью.

*Занятие 5. Мои успехи и неудачи.* Цели: Формирование умения видеть свои недостатки и достоинства, сильные и слабые стороны свои и других людей; стремления преодолевать недостатки и использовать преимущества, терпимого отношения к слабостям людей.

*Занятие 6. Мои одноклассники и одноклассницы.* Цели: Оптимизация внутригрупповых отношений, умения сотрудничать, считаться с особенностями в позициях и взглядах людей, обусловленных половыми различиями.

*Занятие 7. Неуверенность, уверенность, грубость.* Цели: Формирование убеждения в преимуществах уверенного поведения перед грубым, уверенности в том, что грубость не является признаком силы.

*Занятие 8. Я среди сверстников и среди взрослых.* Цели: Формирование умения устанавливать отношения конструктивного сотрудничества со взрослыми и сверстниками, навыков критического восприятия незнакомых людей.

*Занятие 9. Кто я, какой я?* Цели: Формирование стремления к самопознанию и самореализации, уважения к другим людям.

*Занятие 10. Я сегодня, я завтра.* Цели: Формирование положительного образа будущего, умения планировать, подчинять сиюминутные интересы стратегическим целям.

*Итоговое занятие. Психологическая игра «Алмаз раджи».* Цели: Обобщение полученного опыта, оценка эффективности проведенного цикла занятий, развитие навыков группового взаимодействия.

## **«Я управляю собой». Тематическое планирование (7-й класс)**

*Занятие 1. Внешность и характер.* Цели: Формирование представлений о закономерностях и особенностях становления характера и внешности человека, о внешних проявлениях индивидуальных особенностей людей, позитивного принятия непохожих на себя людей.

*Занятие 2. Чистота и красота.* Цели: Формирование убеждения в необходимости соблюдать правила личной гигиены, представления о привлекательности опрятного человека, умения оптимально составлять гардероб.

*Занятие 3. Медикаменты и правила их употребления.* Цели: Формирование представлений о правилах хранения и употребления медикаментов, убеждения в том, что лечение назначает только врач, а лекарства дает взрослый, умения оказывать первую доврачебную помощь при бытовых травмах и понимания как и куда обращаться за экстренной медицинской помощью.

*Занятие 4. Сам себе режиссер.* Цели: Формирование представлений о взаимосвязи настроения и самочувствия человека, умения управлять своими чувствами и эмоциями, произвольно регулировать свое настроение, с уважением и пониманием относиться к эмоциональным проявлениям других людей.

*Занятие 5. Стресс, гнев, обида.* Цели: Формирование навыков оптимального поведения в критических ситуациях, умения конструктивно решать конфликты, контролировать негативные эмоции.

*Занятие 6. Как мы общаемся.* Цели: Формирование навыков повседневного общения, умения начинать, поддерживать и прекращать разговор, негативного отношения к использованию в речи бранных слов.

*Занятие 7. Мои друзья - мое богатство.* Цели: Формирование умения завязывать и поддерживать дружеские отношения, переживать разрыв дружеских связей, отличать истинную дружбу от псевдодружеских связей.

*Занятие 8. Мой дом - моя крепость: как решать конфликты с родителями.* Цели: Формирование представлений о природе конфликтов между разными людьми (в том числе между людьми разных поколений), о возможности конфликтов между близкими, стремления преодолевать конфликтные ситуации и умения находить компромиссные решения.

*Занятие 9. Какой я на самом деле.* Цели: Формирование представлений о разнице в восприятии людьми одних и тех же явлений, о возможности возникновения непонимания, стремления видеть чужие недостатки и достоинства, умения пользоваться своими преимуществами во взаимодействии с людьми.

*Занятие 10. Моя линия жизни.* Цели: Формирование способности видеть положительную перспективу жизни, умения планировать будущее, стремления реализовывать запланированное в своей повседневной жизни.

*Итоговое занятие. Психологическая игра «Репортер».* Цели: Обобщение полученного опыта, оценка эффективности проведенного цикла занятий, развитие навыков группового взаимодействия, творческой инициативы, воображения. Формирование атмосферы дружеского доверия в группе, умения оказывать поддержку другим, и

пользоваться поддержкой одноклассников.

### **«Я и Они». Тематическое планирование (8-й класс)**

*Занятие 1. Каким ты выглядишь в глазах других?* Цель: Формирование стремления к конструктивному взаимодействию с людьми, независимо от многообразия проявлений их индивидуальности.

*Занятие 2. О пользе критики.* Цель: Формирование конструктивного отношения к критике в свой адрес и представлений о корректности в критике; обучение навыкам самокритического отношения, умения критически мыслить.

*Занятие 3. Умение принимать решение.* Цель: Формирование навыка принятия решений коллективно и персонально.

*Занятие 4. Конфликты и компромиссы.* Цель: Формирование представлений о конфликтах, умения распознавать и прогнозировать конфликтную ситуацию, способности идти на компромисс.

*Занятие 5. Зачем людям законы.* Цель: Формирование убеждения в необходимости знаний законов и моральных норм и их соблюдения.

*Занятие 6. Стресс в жизни человека.* Цель: Научить планировать свою деятельность в период повышения нагрузок; владеть техниками быстрого снятия стресса; противостоять физическим и интеллектуальным перегрузкам.

*Занятие 7. Способы борьбы со стрессом.* Цель: Формирование способов оптимального поведения в состоянии стресса и переживания острых негативных эмоций.

*Занятие 8. Как правильно употреблять лекарственные средства.* Цель: Формирование знаний минимального арсенала лекарственных препаратов, которые можно применять без назначения врача.

*Занятие 9. Умеешь ли ты сказать «Нет»?* Цель: Формирование убеждения, что каждый человек несет персональную ответственность за свое решение; решение, принимаемое «своей компанией», не всегда самое правильное.

*Занятие 10. Говоря наркотикам «нет», ты говоришь своему здоровью «да».* Цель: Формирование навыков отказа от употребления психоактивных веществ (ПАВ), навыков критического осмысления информации, получаемой в неформальных группах. *Итоговое занятие. Психологическая игра «Вместе - лучше?».* Цель: Показать биологическую основу различий в поведении людей; научить понимать и принимать различия между людьми, уважая особенности их поведения; понимать необходимость реалистичной позитивной самооценки и самопринятия; формировать позитивный образ будущего.

### **«Я в обществе». Тематическое планирование (9-й класс)**

*Занятие 1. Мы ждем перемен.* Цели: Формирование представлений об особенностях юношеского возраста, о возросших психических и физических возможностях и повысившейся в связи с этим ответственности, о новых учебных и внеучебных задачах, стоящих перед 9-классниками.

*Занятие 2. Если бы моим другом был... я сам.* Цели: Формирование навыков са-

мопрезентации, умения видеть себя со стороны, объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, стремления научиться преодолевать слабости.

*Занятие 3. Наши «маленькие» слабости.* Цели: Формирование умения отличать человеческие слабости от серьезных пороков, стремления преодолевать свои слабости и противостоять развитию дурных привычек.

*Занятие 4. Как извлечь пользу из критических замечаний в свой адрес.* Цели: Формирование умения отличать конструктивную критику от оскорблений и использовать критические замечания для преодоления своих недостатков, развитие навыков корректной критики.

*Занятие 5. Как преодолевать разногласия между людьми.* Цель: Формирование навыков преодоления разногласий путем поиска приемлемых для обеих сторон решений.

*Занятие 6. Кто принимает решения - тот несет ответственность.* Цели: Формирование умения прогнозировать результаты своего поведения, принимать оптимальные решения на основе критической оценки обстоятельств, выполнять их и нести за них ответственность.

*Занятие 7. Что такое хорошо и что такое плохо.* Цели: Формирование представлений о том как и почему появляются моральные нормы, разрабатываются различные законы, в чем их отличия, ответственного отношения к соблюдению законов и норм.

*Занятие 8. О вреде и пользе стресса.* Цели: Формирование представлений о природе стресса, его роли в жизни человека, навыков конструктивного поведения в стрессовой ситуации.

*Занятие 9. Как сказать «Нет» и сохранить дружбу.* Цели: Формирование представления о том, что ответственные персональные решения могут не совпадать с решениями группы, убеждения в приоритете своей физической и психологической безопасности над стремлением соответствовать настроениям и мнениям посторонних.

*Занятие 10. Что такое наркотики и как с ними бороться.* Цели: Формирование представления о причинах, по которым некоторые люди становятся жертвами наркотиков и др. ПАВ, убеждения в необходимости избегать приобщения к ПАВ.

*Итоговое занятие. Психологическая игра «Волнуйтесь спокойно - скоро экзамены».* Цели: Обобщение полученного опыта, оценка эффективности цикла занятий, умения концентрироваться в сложных ситуациях, противостоять стрессу, быстро находить оптимальные решения, оказывать поддержку друг другу.

### **«Я и мой выбор». Тематическое планирование (10-й класс)**

*Занятие 1. Неповторимость индивидуальности.* Цель: Формирование социальных навыков взаимодействия с другими людьми.

*Занятие 2. С точки зрения других.* Цель: Формирование навыков конструктивного поведения при общении с людьми, имеющими отличные точки зрения.

*Занятие 3. Выбор жизненных целей.* Цель: Формирование умения ставить реальные цели и выбирать адекватные способы их достижения.

*Занятие 4. В человеке все должно быть прекрасно.* Цель: Формирование эстетического вкуса, культуры отношения к собственному телу и внешнему виду.

*Занятие 5. Я выбираю здоровье.* Цель: Формирование знаний о путях передачи инфекционных заболеваний, способах защиты от них; умения самостоятельно обращаться за медицинской помощью, ответственного отношения к посещению врача.

*Занятие 6. «Крутой» или уверенный в себе.* Цель: Формирование адекватной социальной позиции.

*Занятие 7. Защита против жестокого обращения.* Цель: Формирование умения обращаться за помощью в случае жестокого обращения в семье, во дворе, в школе; обучение конструктивному решению конфликтных ситуаций; побуждение оказывать помощь и сочувствие жертвам насилия.

*Занятие 8. Как помочь человеку справиться с горем.* Цель: Формирование умения оказывать помощь человеку, переживающему горе и печаль; приобретение навыков конструктивного поведения в ситуации печали и горя.

*Занятие 9. Как помочь при отравлении лекарствами.* Цель: Формирование понимания опасности передозировки лекарственными препаратами, умения применять меры первой помощи.

*Занятие 10. Человек и наркотики: кому и зачем это нужно.* Цель. Формирование убеждения, что употребление наркотиков и других психоактивных веществ (ПАВ) является ложным способом решения жизненных проблем.

*Итоговая психологическая игра «Вокзал мечты».* Цель. Формирование позитивного образа будущего.

### **«Я сам». Тематическое планирование (11-й класс)**

*Занятие 1. На пороге нового жизненного этапа.* Цели: Формирование спокойного и ответственного отношения к завершению школьного обучения и выбору будущей профессии, развитие положительного образа будущего.

*Занятие 2. Жизненный опыт и жизненные трудности.* Цели: Формирование представлений о жизненных навыках, событиях жизни, ее трудностях и проблемах; развитие навыков преодоления возникающих трудностей.

*Занятие 3. Как справляться с жизненными проблемами.* Цели: Формирование представления о неизбежности возникновения и закономерностях разрешения жизненных проблем; развитие навыков конструктивного поведения в проблемных ситуациях.

*Занятие 4. Оказание помощи в трудной жизненной ситуации.* Цели: Формирование стремления оказывать конструктивную поддержку тому, кто столкнулся с проблемой; развитие умений давать адекватную оценку проблемной ситуации, искать оптимальные пути ее преодоления.

*Занятие 5. Поиск и принятие помощи в трудной жизненной ситуации.* Цели: Формирование представлений о том, что поиск помощи в трудной ситуации не является

признаком слабости, умения отличать помощь от манипуляций; развитие навыков принятия помощи окружающих, укрепление убеждения о неприемлемости использования ПАВ как способа решения жизненных проблем.

*Занятие 6. Нужно ли избегать проблемных ситуаций в жизни.* Цели: Формирование представлений о стратегии избегания; развитие умения различать жизненные ситуации, при которых использование стратегии избегания оптимально и при которых оно имеет негативные последствия; укрепление убеждения в необходимости избегать ситуаций, связанных с употреблением ПАВ.

*Занятие 7. Самооценка и самоуважение.* Цели: Формирование представлений о самооценке; развитие стремления адекватно оценивать различные стороны своей личности, умения мыслить критически, видеть и ценить свои достоинства, гордиться своими успехами и достижениями, отличать обоснованную гордость от хвастовства.

*Занятие 8. Самоконтроль и самоэффективность.* Цели: Формирование представлений о ситуациях, в которых необходимо контролировать себя; преодолевать жизненные трудности и достигать успехов, решительно и осознанно отказаться от употребления ПАВ как средства преодоления трудностей.

*Занятие 9. Сопереживание и сочувствие.* Цели: Формирование умения понимать и разделять эмоциональное состояние других людей, «вставать» на их позицию, оказывать и принимать эмоциональную поддержку.

*Занятие 10. Как противостоять давлению со стороны.* Цели: Формирование умения узнавать ситуацию злоупотребления доверием, манипулирования, давления; развитие навыков принятия самостоятельных и ответственных решений, уверенного поведения, способности противостоять негативному влиянию, конструктивно противостоять давлению.

*Итоговое занятие. Психологическая игра «Нас выбирают? Мы выбираем!»* Цели: Обобщение полученного опыта, оценка эффективности цикла занятий; развитие навыков группового сплочения, умения принимать коллективные и персональные решения, оказывать и принимать поддержку, противостоять давлению.

Тематика отдельных занятий является «сквозной» и повторяется в разных классах. Авторы исходили из необходимости периодически возвращаться к особенно важным темам, чтобы закрепить результат. Точки зрения детей и подростков в разные возрастные периоды могут претерпевать изменения. Поэтому формы психологического воздействия на формирование взглядов и убеждений подростков также должны изменяться. Примерами могут служить различные подходы при организации занятий, посвященных собственной безопасности, в выпускном классе начальной школы («Спокойствие, только спокойствие») и в 6-м классе («Безопасность и первая помощь»). Разные подходы можно увидеть в занятиях, посвященных социально одобряемым нормам поведения в 6-м классе («Неуверенность, уверенность, грубость») и в 10-м классе («Крутой», или уверенный в себе»).

## Способы реализации программы и формы оценки ее эффективности

Авторы предлагают три способа реализации программы: модульный, интегративный и смешанный. При модульном подходе занятия проводятся отдельными циклами. В этом случае оптимальным является расписание, при котором занятия проводятся 1 раз в неделю, желательно в одно и то же время в течение двух с половиной месяцев (примерно одна учебная четверть, или триместр). Одно занятие рассчитано на академический час (40-45 минут). Психологическая игра проходит по завершении цикла и занимает два академических часа. В отдельных случаях возможно проведение цикла в интенсивной форме, при которой занятия проводятся чаще и занимают от 2-3 дней до 1 месяца.

Второй способ организации работы по программе предполагает интеграцию тем занятий в уроки по другим предметам. Эта работа проводится учителями-предметниками и предполагает их серьезную заинтересованность в реализации программы. Ин-тегративный способ может использоваться в тех случаях, когда по каким-то причинам невозможно выделение в расписании отдельных часов для проведения этих занятий [21].

Таблица 1

### Интеграция материалов раздела «Я и мы» в уроки по различным предметам в 5-м классе

Материалы занятия	Предмет	Тема	Урок
№ 6. Гигиена - это трудно?	История	Древнейшие люди	Быт и занятия древ-
№ 1. Я расту, я	История	Древняя	Воспита-
№ 2. Мир кожи	География	Вода на земле	Движение вод в
№ 4. Человек есть то, что он	Литература	Л. Кэррол «Алиса в	Любой урок
№ 7. Способы решения конфликтов с по-	Ино-странный язык	Моя семья	Любой урок
№ 9. Можно ли рисковать	Граждановедение	Человек в обществе	Любой урок

Возможно сочетание модульного и интегративного способов реализации программы, что позволяет добиться большего эффекта, однако требует серьезной организационной подготовки. В любом случае ведущему занятию необходима определенная подготовка, например предварительное «клиентское» участие в тренингах.

Всемирная организация здравоохранения разработала основные требования к про-

филактическим программам для детей и подростков, особое значение уделяя оценке эффективности внедряемой программе. В соответствии с этими требованиями следует принимать во внимание следующие факторы:

рассчитана ли программа на детей всех возрастов;

предполагает ли она длительное (на протяжении нескольких лет) воздействие на детей;

обучает ли программа жизненным навыкам при помощи интерактивных методов (моделирование ситуаций, ролевые игры, дискуссии, мозговые штурмы);

воспитывает ли программа положительное отношение к школе;

обучает ли программа навыкам противостояния негативному давлению (коммуникабельность, самоуважение) в соответствии с уровнем эмоционального развития детей;

способствует ли программа положительному влиянию детей друг на друга;

прививает ли программа социально одобряемые нормы поведения;

закрепляются ли полученные знания отработкой умений и навыков;

предполагает ли программа периодическую оценку ее эффективности [38].

Предлагаемая авторами программа, как видно из ее содержания, отвечает всем перечисленным факторам. Она рассчитана на детей и подростков от 1-го до 11-го класса и оказывает влияние на формирование личности школьника на протяжении всех лет обучения. При этом формирование и развитие жизненных навыков происходит при помощи разнообразных интерактивных методов, стимулирующих активное участие членов группы в процессе совместной выработки поведенческих стратегий, персонализации поведенческих рисков и т.д. К таким формам относятся моделирование ситуаций, ролевые игры, дискуссии, «мозговые штурмы» и др.

Учитывая то, что особой специфической для подростков проблемой является противостояние негативному влиянию референтной группы, программа не только обучает навыкам, но и способствует формированию поведенческих стратегий такого противостояния. Каждое занятие программы предполагает закрепление социально одобряемых способов поведения путем отработки приобретенных умений в модельных условиях, а в качестве домашнего задания - самонаблюдения за успешностью

применения этих навыков в повседневной жизни и привлечение к этому процессу внимания взрослых членов семьи. В ходе занятий создается атмосфера доверительности, взаимной поддержки участников, положительного отношения их друг к другу и к школе в целом.

Постоянная проверка эффективности занятий отражена в систематичности и периодичности проведения итоговых экспертных психологических игр. В ходе таких игр, проводимых после каждого цикла, в модельных условиях можно оценить степень сформированности приобретенных детьми социальных навыков. Помимо этого оценку можно осуществлять при помощи имеющихся вопросов для проверки. Разрабатывая перечень контрольных вопросов, авторы ставали перед собой несколько целей.

Во-первых, вопросы должны быть достаточно разнообразными, в том числе формулироваться не только в закрытой, но и открытой форме с несколькими вариантами предлагаемых ответов. Во-вторых, вопросы не должны трактоваться учащимися только с точки зрения «педагогической ожидаемости» ответа, например «употреблять алкоголь и наркотики вредно?» или «нужно ли чистить зубы?». На подобные вопросы учащийся может ответить утвердительно, не показав при этом своего реального отношения к ситуации употребления алкоголя и наркотиков или ежедневной двухразовой чистке зубов. В-третьих, для учителя важно определить не уровень знаний учащихся, а наличие сформированных представлений о сути явления, отношения к нему и готовности вести себя в соответствии с приобретенными навыками.

Вместе с тем авторы полностью солидарны с мнением М.Р.Битяновой, в соответствии с которым успешность профессиональных действий психолога (добавим: и педагога, проводящего психологические тренинги) «в большинстве случаев не может напрямую измеряться в каких-либо единицах реальных изменений в поведении...школьника». Проводимые занятия, как составная часть школьного психолого-педагогического процесса, могут «далеко не сразу привести к реальным изменениям, а на состоянии поведения или обучения отдельных учеников не сказаться вообще» [6].

В качестве иллюстрации приведем несколько примеров контрольных вопросов для циклов из книги В.А. Родионова «Я и другие. Тренинг социальных навыков». Ярославль: Академия Развития, 2001.

*«МоеЯ» (3-4-й классы):*

Сообщая врачу о своем самочувствии, в первую очередь необходимо сказать, сколько ты вешишь. Правильно ли это?

Что ты предпримешь, если тебе необходимо закончить тяжелую работу, А ты уже устал?

Если в квартире загорится телевизор, то сначала необходимо:

- а) немедленно переключить на другую программу;
- б) сразу позвонить по 01;
- в) обесточить его, вынув вилку из розетки.

*«Я и Мы» (5-й класс)*

Подтверди или опровергни: «Чем больше человек весит, тем он сильнее и здоровее»

Почему полезно соблюдать режим дня?

Продолжи фразу: «Если мой друг получил серьезную травму, а я не могу самостоятельно ему помочь, то я...»

*«Я и Они» (8-й класс)*

Прав ли тот, кто считает, что находится в полной безопасности, находясь в компании своих друзей? Почему?

Правильно ли утверждение: «Если лекарство просрочено, необходимо принять двойную, чтобы получить желаемый эффект»?

Продолжи фразу: «Аргументированно отстаивать свою правоту - это ...»

*«Я и Мой выбор» (10-й класс)*

Все ли лекарственные средства можно принимать только по назначению врача?

Продолжи фразу: «Побочное действие лекарственных средств - это...»

Что необходимо сделать, чтобы в короткий срок восстановить свою работоспособность?

Помимо игр, вопросов, тестов, используемых для оценки эффективности, возможны и другие объективные способы, описанные ниже.

Результаты апробации

В полном объеме программа применялась в школе «Премьер» в течение трех учебных лет, начиная с 1999 года. В течение этих лет для оценки результатов апробации были проведены медико-психолого-педагогические исследования 226 подростков в возрасте от 10 до 16 лет. В качестве основных методов исследования применялись следующие: анкетирование учащихся и экспертные опросы педагогов и родителей; метод направленных наблюдений для оценки поведенческих характеристик школьников; метод самооценки; социометрия; комплексный компьютеризованный метод Калинина-Нилопца\* для оценки психодинамических свойств индивида; методика Люше-

\* Методика основана на «подростковом» тесте Кеттелла и тесте Люшера (фигурный вариант).

ра\*, для оценки психофизиологической работоспособности человека; метод исследования состояния вегетативной нервной системы человека по динамике спектра вариативности ритма сердца (прибор «Телекард»).

Дополнительным критерием являлось количество обращений за индивидуальной психологической помощью, что обусловлено формирующимся интересом к собственному Я. На рис. 1 видно, что запрос на индивидуальные консультации и занятия постепенно возрастает от 5-го к 7-му классу. В 8-м классе значительный рост обращений к психологу имеет не только биологическую причину (гормональную перестройку организма подростков и связанными с этим ощущениями психологического дискомфорта), но и приобретенный к этому времени опыт участия в психологических тренингах. Этот опыт позволяет подросткам преодолевать негативные ощущения, связанные с переходным возрастом, не прибегая к социально неприемлемым формам поведения.

Резкое увеличение числа обращений за психологической помощью среди учащихся 9-х классов обусловлено, во-первых, наличием позитивного опыта получения такой помощи в прошлом учебном году, во-вторых, напряжением в связи с экзаменами за курс средней школы. В 10-м классе некоторое снижение потребности в индивидуальной работе с психологом объясняется тем, что подростки в основном уже освоили способы психологической саморегуляции, адекватного взаимодействия с окружающими. В 11-м классе необходимость в получении психологической поддержки диктуется в основном социальными причинами - перспективой окончания школы и необходимостью выбора жизненного пути.

Для проверки эффективности предлагаемой программы также использовался метод спектрального анализа ритма сердца у школьников. Этот метод позволяет получать данные о вегетативном тоне, отражающем состояние соматических функций и свидетельствующем об успешной адаптации учащегося к социальной, в том числе, школьной среде. Для проведения спектрального анализа использовался прибор «Телекард», с помощью которого оценивалась вариативность ритма сердца (РС) под влиянием вегетативной нервной системы (ВНС). Метод подробно описан в ряде статей [45]. Выделились следующие виды колебаний вариативности РС: 1) высокочастотные (HF) – это маркер парасимпатических влияний, 2) низкочастотные (LF) - маркер симпатических влияний, 3) очень низкочастотные (VLF) - отражают степень надсегментарной эрготропной активации.

*Рис. 1. Динамика запроса а индивидуальную психологическую помощь*

В результате диагностики определялись частота сердечных сокращений (ЧСС), среднеквадратическое отклонение кардио-интервалов R-R (SRR), а также значения РС. Данные диагностики, выполненной в начале и в конце педагогического эксперимента, который проходил в течение 3 учебных лет, показаны в табл. 2.

В результате внедрения программы удалось добиться такой вариативности РС, которая уменьшилась к концу педагогического эксперимента, что можно рассматривать как отражение здоровья [55].

*Таблица 2* Данные спектрального анализа ритма сердца у школьников

Условия обсле́дова-	Вегетативные показатели				
	ЧСС,	SRR,	HF,	LF,	VLF
До начала пед. экспе-	82,1	55,8	28,9	20,2	25,3
В конце	79,7	46,8	25,4	17,4	22,7

### **Практическая и научная значимость и внедрение в практику**

В соответствии с актуальностью проблемы авторы разработали программу, отдельные элементы которой вошли в междисциплинарную программу «Здоровье» [13], а четыре тренинговых

цикла - в книгу «Я и другие», изданную в рамках Федеральной программы книгоиздания России. В полном объеме программа реализуется в школе «Премьер» и готовится к изданию.

Апробация проходила в московских образовательных учреждениях: негосударственной школе «Премьер», психолого-медико-социальном центре «Юго-Запад», Центре психосоциальной работы при Консорциуме «Социальное здоровье России», а также в гимназии № 8 города Видное, гимназии «Плесково» (Московская область).

Результаты исследования и в дальнейшем апробации программы неоднократно докладывались на различных, в том числе международных форумах: симпозиуме «Психолого-педагогическая коррекция детей и подростков с девиантным поведением» (Рединг, Великобритания, 1993 г.), Международном научно-проектном семинаре «Развитие школ, ориентированных на повышение уровня здоровья школьников» (Москва, 1995 г.), конференции «Здоровье школьников: медико-психологическая поддержка и физическая культура» (Москва, 1996 г.), Международном конгрессе «Психология и экология человека: психологические факторы культуры мира и ненасилия современной России» (Москва, 1999 г.), V Ежегодной Все российской конференции «Практическая психология в школе (цели и средства)» (Санкт-Петербург, 2000 г.), Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура и спорт против наркомании и преступности среди молодежи» (Смоленск, 2000 г.), а также на семинарах в клубе школьных психологов ЗАО г. Москвы (1998/1999-1999/2000 учебные года) и в рамках спецкурса «Профилактические программы: тренинг в уроке», проводимого Российской Академией переподготовки и повышения квалификации работников образования (2000/2001-2001/2002 учебные года).

В одной из ведущих работ о профилактических программах в школах («Public school programs...») обращается внимание на необходимость соблюдения определенных условий при воспроизведении программы в других образовательных учреждениях и регионах. Указывается, что при адаптации стандартных программ к локальным нуждам необходимо учитывать, эффект достигается при сохранении стержневых элементов программы (включая структуру, содержание, способы реализации). В содержании должны быть сохранены наиболее действенные компоненты. Реализация программы должна быть обеспечена с точки зрения подготовки персонала, наличия необходимых методических руководств, контроля за качеством исполнения программ [13].

Все перечисленные факторы были учтены при подготовке окончательного варианта программы, воспроизводимой не только психологами, но и педагогами. Опыт проведения авторами серии семинаров для педагогов на базе Российской Академии ППКРО показал ее доступность для специалистов, не имеющих психологического образования. Это представляется немаловажным, так как вся образовательная среда должна быть пронизана *единой* направленностью, ориентирующей всех участников образовательного процесса на укрепление здоровья. К этому мнению пришли специа-

листы, разрабатывающие аналогичные профилактические программы в Австралии, Великобритании, Израиле [27].

Научная значимость работы состоит в том, что внесен вклад в исследования и механизм решения проблем профилактики социальной дезадаптации, формирования навыков здорового жизненного стиля. По теме проекта опубликовано 63 методические работы, в том числе 5 монографий, а также авторами в качестве составителей-редакторов подготовлено и издано 7 брошюр, объединенных в серию «Работающие программы» (2000).

Таким образом, оценка эффективности программы осуществлялась с помощью комплексного психолого-педагогического и медико-психологического подхода. Достаточно высокие объективные показатели позволили НМД «ДАР» им. Л.С.Выготского Минобразования РФ, Российской Академии переподготовки и повышения квалификации работников образования рекомендовать программу для дальнейшего внедрения в образовательные учреждения Москвы и других городов России.

Признавая достоинства разработанной программы, Министерство поместило ее фрагменты образования в сборнике приказов и инструкций «Вестник образования» № 12 за 2001 год.

### *Литература*

1. Азбука здоровья. Программа специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта // СПб, 1994.

2. Александровская Э.М. Программа сопровождения подростков в школе. М., 2000.

3. Ананьева Н.А., Ямпольская Ю.А. Здоровье и развитие современных школьников // Школа здоровья. 1994. № 1.

4. Арямов И.А. Основы педологии. М.: Работник просвещения, 1928.

5. Бодон А.М. и соавт. Исследование серийной организации движений у взрослых и детей-первоклассников (Бодон А.М., Ахутина Т.В., Курганский А.В.) // Школа здоровья. № 4. 1997.

6. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. М., 2000.

7. Влияние учебной нагрузки и санитарно-гигиенических условий обучения на здоровье школьников / Под ред. А.Г.Хрипковой. М., 1997.

8. Воропаева И.П. Коррекция эмоциональной сферы младших школьников. М., 1993.

9. *Выгодская И.Г., Берковская Н.В.* Релаксация как система расслабляющих упражнений // Школа здоровья. 1999. № 1.
10. *Геллер Е.М.* Ритмическая гимнастика для школьников. М., 1989.
11. *Гостюшкт А.В.* Энциклопедия экстремальных ситуаций. М., 1994.
12. *Дубово Т.Ф.* Исследование социального компонента физического «Я» школьников // Тезисы докладов XI Всесоюзной научно-практической конференции психологов спорта. Минск: Госкомспорт, 1990.
13. *Здоровье.* Учебно-методическое пособие для учителей 1-11 классов / Под редакцией В.Н.Касаткина, Л.А.Щеплягиной. Ярославль: ДИА-Пресс, 2001.
14. *Зелинская Д.И.* О состоянии здоровья детей России // Школа здоровья. 1995. №2.
15. *Как построить свое «Я»* / Под ред. В.П.Зинченко. М., 1991.
16. *Кокуркина Н.И.* Психодрама как фактор изменения Я-концепции старшеклассников // Школа здоровья. 1998. №3-4.
17. *Лебедева Н.Т.* Школа и здоровье учащихся. Минск, 1998.
18. *Макеева А.Г., Лысенко И.В.* Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников. Пособие для учителей начальной школы. СПб., 1999.
19. *Машина Л.А.* Построение личностно-ориентированной модели образования // Негосударственные образовательные учреждения г. Москвы /Под ред. Л.Е. Курнешовой. Вып. 2. М., 1998.
20. *Мишьграм Л.И., Кондаков А.М.* и соавт. Международный бакалавриат и российская школа. Нормативно-методическая документация для российских образовательных учреждений. М., 1997.
21. *Павлова И.В., Тувельман А.Е., Скегина Н.Г.* Интеграция тем программы «Здоровье» в предметы учебного плана //Школа здоровья. 2001. № 3.
22. *Обучение жизненным навыкам.* Аналитическое исследование (выполнено по заказу ЮНИСЕФ). М.: НМЦ «ДАР» Минобразования России, 2002.
23. *Педагогика здоровья* / Под ред. В.Н. Касаткина. М., 1998.
24. *Пономарчук В.А., Аяшев О.А.* Физическая культура и становление личности. М., 1991.
25. *Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте* / Под ред. И.В.Дубровиной. Екатеринбург, 2000.
26. *Ремшидт Х.* Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности / Пер. с нем. М., 1994.
27. *Родионов В.А.* У кого что болит. Британские подсказки // Пресс-вестник Министерства образования. 1992. № 7.
28. *Родионов В.А.* «Терапевтическое сообщество» - школа-интернат для детей с отклоняющимся поведением» // Школа здоровья. 1995. № 1.
29. *Родионов В.А.* Самозащита по Карлссону // Учительская газета №26.1998.
30. *Родионов А.В., Родионов В.А.* Физическое развитие и психическое здоровье. М.,

1997.

31. *Родионов В.А., Родионов А.В.* Расслабимся перед экзаменами. Метод прогрессивной релаксации Э.Джекобсона // Школьный психолог № 44. 1999.

32. *Родионов В.А., Ступницкая М.А.* Взаимодействие психолога и педагога в учебном процессе. Ярославль, 2001.

33. *Родионов В.А., Ступницкая М.А., Кардашина О.В.* Я и другие. Тренинг социальных навыков. Ярославль, 2001.

34. *Сирота Н.А., Ялтонский В.М.* Программа формирования здорового жизненного стиля. М., 2000.

35. *Собкин В.С., Кузнецова Н.И.* Российский подросток 90-х: движение в зону писка. М., 1998

36. *Соловое А.В.* Навыки жизни. Программа ранней профилактики химической зависимости для детей 9-12 лет. М., 2000.

37. *С юангер Б.* Ключевые принципы построения профилактических программ для подростков // Вопросы наркологии. 1993. № 3.

38. *Спрангер Б.* Анализ состояния обучающих программ «Формирование жизненных навыков» в мире // Вопросы наркологии. 1994. № 1.

39. *Ступницкая М.А.* Попробуйте пойти на компромисс // Школьный психолог № 4. 2000.

40. *Сухарев А.Г.* Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. М., 1991.

41. *Сюньков В.Я.* Программа курса «Основы безопасности жизнедеятельности». М., 1998.

42. *Тихомандрицкая О.А.* Роль социальной установки в изменении поведения человека // Школа здоровья. 2001. № 2.

43. *Топоров И.К.* Основы безопасности жизнедеятельности: Учебное пособие. СПб., 1992.

44. *Усачев А.А., Березин А.И.* Школа безопасности: Учебное пособие для учащихся 1 класса начальной школы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». М., 1996.

45. *Хаспекова Н.Б., Чечельницкая С.М.* и соавт. Вариабельность сердечного ритма и исследований возрастной динамики вегетативной регуляции у здоровых детей 5-14 лет / Школа здоровья. 1999. № 4.

46. *Чечельницкая С.М.* Вегетативная регуляция у детей и подростков. Закономерности становления и роль в реализации риска хронической патологии: Автореф. дисс. ... доктора мед. наук. М., 2000.

47. *Чистякова М.И.* Психогимнастика / Под ред. М.И.Буянова. М., 1995.

48. *Шанина Э.Г.* Специальное мышечное тестирование в системе диагностики и коррекции психоэмоционального состояния // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. 2000. № 2.

49. *Шипицына Л.М.* и др. Основы коммуникации. СПб., 1993.

50. *Freudenberg Ж, Zimmerman M.* AIDS prevention in the community: Lessons from the first decade. / Am. Publ. Health Assoc. Washington, 1995.

51. *Health Education. A Framework Syllabus for Kindergartens, State Schools and Religious State Schools.* Jerusalem: Ministry of Education and Culture, 1992.

52. *LeCapitaine J.* Promoting personal and psychological development in children: Of what good is it to graduate the mind but to lose the person? // Education. - 2001. Vol. 121, №3.

53. *Metcalf O., Weare K., Williams T.* and others. Promotion Health of Young People in Europe. Health Educations in Schools. A Training Manual for Teachers and Others Working with Young People. Commission of the European Communities, WHO, Council of Europe, Health Education Board for Scotland, 1994.

54. *Moolchan E., Ernst M., Henningfield J.* A review of tobacco smoking in adolescents: Treatment implications. // J. Am. Acad. Child Adolesc. Psychiatry. 2000. Vol. 39, № 6.

55. *Nelson J.C.* et al. Probing the order within neonatal heart rate variability (Nelson J.C., Rizwanuddin, Griffin M.P., Moorman J.R.) // *Pediatr. Res.* 1998. №6.

56. *Public school programs require more student information and teacher training* // AIDS Education. 1990. № 5.

57. *Yarham C.* Schools Total Health Program. For grades 1 to 12. Vicas Publishing, New Delhi, 1999.







