

Педагогического совета  
ГБОУ Школа №51  
Протокол № 2  
от 14 сентября 2018г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
ДИРЕКТОР ГБОУ Школы № 51

Н.А.Гаврилычева

«14» октября 2018 г.



**Профилактический тренинг для подростков**

**«Здоровый образ жизни».**

**(обучающая программа для учащихся 5-8 классов).**

Автор-составитель:

Социальный педагог

Задорожная И.Н.

## **1. Пояснительная записка**

Программа направлена на профилактику девиантного поведения подростков.

**Целевая аудитория** - Программа ориентирована на учащихся 5 – 8-х классов массовых общеобразовательных школ, рассчитана на 13 занятий, одно занятие длится 1 час. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

**Цель** - формирование у подростков жизненно важных ценностей и установок относительно собственного здоровья, как необходимого условия для предупреждения различного рода подростковых зависимостей (вредные привычки, игромания и т.п.)

**Задачи:**

Формирование активной жизненной позиции;

Осознание подростками необходимости нести ответственность за себя, свои действия и свой выбор;

Информирование подростков о том, что происходит с человеком при употреблении психоактивных веществ.

Развитие социальных навыков необходимых для здорового образа жизни..

**Актуальность и новизна программы**

В современном российском обществе продолжает оставаться актуальной проблема здоровья нации, употребление психоактивных веществ, особенно подростками. XXI век – век информации. Большинство молодежи проводят достаточно большое время за компьютером, это не всегда позитивно сказывается на здоровье.

Профилактическая программа «Здорового образа жизни» поможет подросткам узнать получше себя, свои возрастные особенности, получить более широкую информацию о вреде психоактивных веществ и тотальном времени препровождении за компьютером.

Групповая работа с учащимися в форме тренинга имеет ряд преимуществ:

1. Дает возможность получения обратной связи и поддержки от людей, имеющих общие проблемы.

2. В процессе взаимодействия члены группы могут узнать много полезной информации, активно проявить себя.

3. В поддерживающей и контролирующей обстановке участники программы могут научиться навыкам сохранения собственного здоровья.

**Форма и методы проведения занятий**

Занятия проводятся с учащимися из разных школ, состоящих на учете в КДН и ЗП, в ОВД, внутришкольных учетах либо на контроле социальноПедагогическом подразделении Центра в форме тренинга: подача лекционного материала, беседы, выполнение игровых упражнений, ролевые игры, упражнения по тематике занятия, групповые дискуссии, моделирование ситуаций, тесты, мозговые штурмы. На занятиях рекомендуется использовать все виды деятельности, которые требуют творческого подхода к материалу и обеспечивают условия для раскрытия индивидуальности учащегося. Проведение входной и выходной диагностики учащихся.

## **2. Учебно-тематический план**

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Вводное занятие	1
2.	Знакомство	1
3.	Особенности подросткового возраста	1
4.	Здоровый образ жизни	1
5.	Стресс - способы преодоления	1
6.	Негативное влияние вредных привычек на жизни подростка	1
7.	Компьютер за и против	2
8.	Противостояние негативному влиянию	1
9.	Саморазвитие и самопознание	2
10.	Заключительная игра «ЗОЖ»	2
<b>ИТОГО:</b>		<b>13 часов</b>

### **3. Содержание тем**

#### **Занятие № 1. Вводное занятие**

##### **Задачи:**

- установление контакта с подростками;
- создание положительной мотивации предстоящих занятий;
- ознакомление участников с тематикой будущих занятий;
- анкетирование (4 анкеты прилагаются);
- введения правил группового взаимодействия;
- знакомство с программой.

##### **Упражнения:**

- «Имя и увлечение, имя и качество»;
- «Поход»;
- «Интервью»;
- «Введение групповых правил».

#### **Занятие № 2. «Знакомство»**

##### **Задачи:**

- развить уважительное отношение друг к другу
- создать атмосферу открытости, групповой сплочённость
- совершенствовать уровень общительности

##### **Упражнения:**

- «Рукопожатие или поклон»
- «Круг-треугольник-квадрат»
- «Солнце - тучки»
- «Пожелания»

#### **Занятие № 3. «Особенности подростка»**

##### **Задачи:**

- Информирование об особенностях подросткового возраста;
- Формирование установок на позитивное самоутверждение;
- Выработка позитивной мотивации на саморазвитие и рефлексию.

##### **Упражнения:**

- Беседа об особенностях возраста, о позитивных и негативных формах самоутверждения подростков;
- Письменные упражнения на рефлексию и самооценку;

#### **Задание № 4. «Здоровый образ жизни»**

##### **Задачи:**

- Формирование у участников убеждения в необходимости соблюдения здорового образа жизни;

**Упражнения:**

- «Пантомима ЗОЖ»;
- Мозговой штурм «Зачем людям вести здоровый образ жизни»;
- Беседа «Что помогает и что мешает вести ЗОЖ»;
- «Рекламная компания за здоровый образ жизни».

**Занятие № 5. «Стресс - способы преодоления»****Задачи:**

- Научиться находить способы, которые помогут преодолеть чувства тревоги, одиночества, застенчивости;
- Научиться достигать эмоционального равновесия.

**Упражнения:**

- «Гвалт»;
- «Признаки стресса»;
- «Стрессовые ситуации из личного опыта»;
- «Что я делаю, когда сильно переживаю»
- Беседа «Способы преодоления стресса».

**Занятие № 6. «Негативное влияние вредных привычек на жизни подростка»****Задачи:**

- Закрепление пройденного материала по теме зависимости;
- Отработка навыков преодоления зависимого поведения.

**Упражнения:**

- «Спорные утверждения»
- «Словесный портрет зависимого человека»
- «Вопрос-ответ»

**Занятие № 7. «Компьютер за и против» (1)****Задачи:**

- Сформировать представление о компьютерной зависимости;
- Понимание вреда тотального времени провождения за компьютером.

**Упражнения:**

- Беседа «Признаки зависимость»;
- Тест «Компьютерная зависимость»;
- Мозговой штурм «Нужен ли сегодня интернет?»;
- Игра «Кресты и параллели»

**Занятие № 8. «Компьютер за и против» (2)****Задача:**

- Сформировать представление о компьютерной зависимости;

- Понимание вреда тотального времени провождения за компьютером.

**Упражнения:**

- Свободное рисование на тему «Компьютерная зависимость»;
- Обсуждение «Способы борьбы с компьютерной зависимостью»;
- Ролевая игра «Мой друг - геймер».

**Занятие № 9. «Противостояние негативному влиянию»**

**Задачи:**

- Изучение и отработка схемы не агрессивного настаивания на своём, умения сказать нет;
- Ознакомление со способами манипуляции;

**Упражнения:**

- Разыгрывание ситуаций с необходимостью отстаивания своей позиции;
- Беседа о техниках неагрессивного настаивания на свое;
- Игра «Впусти в круг».

**Занятие № 10. «Саморазвитие и самопознание» (1)**

**Задачи:**

- Формирование убеждений и ценностей относительно необходимости саморазвития в подростковом возрасте;
- Выработка эффективных способов саморазвития у подростков.

**Упражнения:**

- «Рефрейминг»;
- «Прошлое, настоящие будущее»;
- «Мои успехи, мои ресурсы».

**Занятие № 11. «Саморазвитие и самопознание» (2)**

**Задачи:**

- Формирование убеждений и ценностей относительно необходимости саморазвития в подростковом возрасте;
- Выработка эффективных способов саморазвития у подростков.

**Упражнения:**

- «Герб».
- Беседа «Альтернативные способы проведения досуга»

**Занятие № 12. «Заключительная игра «ЗОЖ» (1)**

**Задачи:**

- Выработка навыков сохранения и укрепления собственного здоровья;
- Ориентирование на ценности здорового образа жизни;

**Упражнения:**

- Мозговой штурм «Для чего нужно здоровье?»;
- Ролевая игра «Советы Айболита»;
- Смех прибавляет здоровья

**Занятие № 13. «Заключительная игра «ЗОЖ» (2)****Задачи:**

- Выработка навыков сохранения и укрепления собственного здоровья;
- Ориентирование на ценности здорового образа жизни;

**Упражнения:**

- Групповой рисунок «Здоровый человек»;
- Работа в группах: программа вечеринки людей, ведущих ЗОЖ.
- «Я люблю тебя и весь мир!»

#### **4. Структура занятия.**

- I. Ритуал приветствия.
- II. Разминка.
- III. Основная часть.
- IV. Повторение и закрепление.
- V. Заключительная часть. Анализ прошедшего занятия.
- V. Ритуал завершения.

#### **5. Конечный результат.**

Достижение цели данной программы, т.е. эффективная профилактика употребления психоактивных веществ, формирование ценностей относительно собственного здоровья.

#### **6. Контроль за эффективностью программы**

Осуществляется средствами бесед, письменных опросов, наблюдением.

#### **7. Условия, необходимые для реализации программы.**

Помещение – класс, где можно сесть в круг.

Принадлежности – бумага А4, ручки, фломастеры, карандаши. По необходимости понадобятся ватманы, ножницы, клей, вырезки из журналов.

Положительный результат реализации программы зависит от ряда условий, в том числе и от поддержки администрацией образовательных учреждений (создание необходимых условий для проведения программы), заинтересованности педагогов и родителей в участии подростков в программе.

Семья и школа – основные источники информации, пример взаимоотношений и поведения. Во многом от родителей и педагогов зависит, будет ли подростков посещать занятия по программе, сможет ли реализовать полученные на занятиях знания и навыки. Успешность внедрения программы зависит от согласованности действий педагогов, родителей и специалистов, ведущих программу. Специалисты, ответственные за реализацию программы, должны получить специальную подготовку в области психологии человека, психологии межличностных отношений, в области возрастной и педагогической психологии, профилактики и пр. Ведущими программы могут быть педагоги-психологи и социальные педагоги.

## **Список литературы**

1. Родионова В., М. Ступницкой «Я и они» – занятия для учащихся 8–9-х классов по формированию социальных навыков и навыков здорового образа жизни.// Школьный психолог.: издательский дом "Первое сентября". – 2001, № 22.
2. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/Пер. с нем. – М.: Генезис, 2002. – 240 с.
3. Соковня И., Семенова Ф. Понятие о здоровье// Основы безопасности жизнедеятельности, 2003 г., № 8-9, с. – 18-23
4. Битянова М.Р. Работа с ребенком в образовательной среде: решение задач и проблем развития.: Научно-методическое пособие для психологов и педагогов. – М.: МГППУ, 2006. – 96 с.
5. Казакова Т. Технология здоровьесбережения в образовательном учреждении: методическое пособие / Татьяна Казакова. – М.: Чистые пруды, 2007. – 32 с.
6. Семенов В.Е. Ценностные ориентации российской молодежи и проблемы воспитания // Социологическое исследования // [http://nравственность.info/library/news\\_detail.php?ID=2200](http://nравственность.info/library/news_detail.php?ID=2200)