

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА
"ПОЛЯРИС"

ПРИНЯТА
Методическим советом
МАУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»
Протокол от 30 августа 2024 г. №15

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
МАУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»
от 30 августа 2024 г. № 571

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности

«Познай себя»
(стартовый уровень)

Срок реализации – 8 часов

Возраст учащихся 10-17 лет

Составитель:
Ржавитина Наталья
Владимировна
педагог дополнительного
образования
МАУ ДО ЦРТД и Ю
«Полярис»

г. Мончегорск
2024

Пояснительная записка

При разработке дополнительной общеобразовательной программы «Познай себя» основными нормативными документами являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273,
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена Распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. № 768-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 No2);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 No28);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242);
- Устав ЦРТДиЮ "Полярис";
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра развития творчества детей и юношества «Полярис».

Направленность: **социально-гуманитарная.**

Уровень программы: **стартовый**

Актуальность программы

Актуальность проблемы сохранения здоровья подростков связана с рядом социальных факторов: повышением процента подростков, которые употребляют алкоголь, злоупотребляют табакокурением и падением нравственных ориентиров.

С другой стороны, она обуславливается также самими психологическими особенностями подросткового возраста, которые повышают уязвимость данной категории в отношении неблагоприятных факторов социальной среды:

- склонность к риску, связанная с желанием подростков поэкспериментировать,

- свойственное подросткам любопытство,
- безответственное поведение, часто являющееся причиной недостаточной информированности подростков.

Перечисленные социальные и психологические факторы в совокупности могут приводить к снижению у молодежи здоровья.

Педагогическая целесообразность. Занятия по данной программе способствуют развитию психологических знаний, самосознания (чувства собственного достоинства, адекватной самооценки); способствуют развитию эмоциональной сферы (чувств, переживаний, настроений).

Отличительные особенности данной программы заключаются в комплексной работе с подростками с использованием набора педагогических технологий: комплекс занятий с элементами тренинга для подростков; технологии организации дискуссий для подростков; технологии работы киноклуба. В ходе участия в программе каждый желающий подросток может получить индивидуальную консультацию у педагога-психолога.

Возраст и учет особенностей целевой категории

Программа рассчитана на подростков 10-17 лет. При проведении занятий необходимо учитывать особенности подросткового возраста.

Исходя из целей воспитания, можно выделить следующие аспекты в работе с подростками:

- Изучение физиологии пола: изменения в подростковом возрасте, физиологические различия, гигиена человека.
- Формирование здорового образа жизни: вредные привычки, профилактика, здоровое питание, личная гигиена.
- Проблемы межличностных отношений. В рамках этого направления предлагается обсуждение следующих тем: любовь и взаимные обязательства, общение с противоположным полом, личные ценности и др.

Срок реализации программы: 8 часов.

Форма реализации: программа реализуется в очной форме.

Программа представляет собой цикл занятий, в процессе которых применяются различные формы и методы работы с преобладанием активных форм организации занятия.

Наполняемость групп – 5 человек.

Режим занятий – 1 раз в неделю.

Продолжительность занятия – 2 занятия с 10 минутным перерывом для отдыха учащихся и проветривания помещения.

Формы работы: групповая.

Для реализации программы используются **виды учебной деятельности:** образовательная, творческая в формах деятельности:

- Лекция, беседа
- Самостоятельная работа
- Видеопросмотры
- Диспут

- Тренинг
- Анкетирование
- Квиз

Цель, задачи программы

Цель программы – создание условий для формирования у подростков жизненных ценностей и приоритетов, пропаганда ЗОЖ.

Задачи, решаемые программой «Познай себя»:

1. Образовательные задачи:

- дать знания о понятиях «здоровье», «ЗОЖ», «вредные привычки», семейные ценности;
- расширение гигиенических знаний и навыков
- дать представление о значении ЗОЖ в жизни человека

2. Развивающие задачи:

- способствовать формированию у подростков отношения к своему здоровью как к ценности;
- способствовать формированию у подростков понятия ЗОЖ;
- способствовать развитию гибкости поведения подростков в проблемной ситуации;

3. Воспитательные задачи:

- воспитывать чувство ответственности за свое здоровье
- создавать условия для повышения самооценки учащегося, реализации его как личности.

Ожидаемые результаты обучения по образовательной программе:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- применять на практике полученные знания, способствующие сохранению здоровья и максимальному использованию резервов жизнедеятельности человека;
- бережно относиться к своему здоровью, вести здоровый образ жизни;
- соблюдать режим дня, основы гигиены;
- организовывать свой досуг с учетом полезных для организма физических нагрузок, занятий спортом;
- осознавать риски для организма, которые наносят вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики и др.);

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- составляющие здорового образа жизни;
- закономерности поддержания здоровья и здорового образа жизни;
- режим дня, основы гигиены;
- принципы рационального питания, питьевого режима;
- пагубность влияния на здоровье вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики и др.);

- особенности профилактики разных видов заболеваний;
- основы оказания первой медицинской помощи.

Реализация программы «Познай себя» у подростков способствует:

- формированию (уточнению, дополнению) системы представлений о здоровье, мотивах вступления во взаимоотношения, характере ответственности за свое поведение;
- повышению уровня развития умений самостоятельно принимать решения с учетом оценки ситуации, высказывать собственную точку зрения с использованием аргументации.

Формы аттестации и контроля

Диагностика результативности образовательного процесса

В ходе реализации программы используются следующие виды контроля результативности общеобразовательной программы:

Текущий контроль усвоения материала осуществляется в форме наблюдения, опроса.

Итоговый контроль осуществляется в форме тестирования, анкетирования.

Учебный план

	тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности. «Особенности взросления»	2	1	-	Устный опрос
2	«Семейные ценности: семья и здоровье»	2	2	-	Устный опрос, тест
3	«Основы ЗОЖ. Профилактика вредных привычек»	2	1	1	Анкетирование
4	«Психология общения» Итоговое занятие	2	1	1	Тестирование Подведение итогов.
5	Итого:	8	6	2	

Содержание учебного плана

1. «Особенности взросления» Вводное занятие. Техника безопасности (30 мин). Обзор образовательной программы: содержание программы, формы контроля. Понятие о подростковом возрасте. Физиологические, психологические особенности в период взросления. Какие трудности возникают в период взросления. Демонстрация фильма «Я взрослею» (1ч.30 мин).

2. «Семейные ценности: семья и здоровье». Семья в современном обществе. Понятие здоровой семьи. Здоровые родители-здоровый ребенок. Этика и психология семейной жизни. Ответственное родительство (2ч.).

3. «Основы ЗОЖ. Профилактика вредных привычек». Стратегия понятия ЗОЖ в подростковой среде. Личная гигиена человека. Причины возникновения болезней. Основы самоконтроля за состоянием здоровья. Влияние вредных привычек на здоровье человека. Правила поведения в экстремальных ситуациях. Психоэмоциональная культура как компонент ЗОЖ(2ч.).

4. «Психология общения». Итоговое занятие. Формы общения между людьми. Что помогает и что мешает общению. Формирование жизненных ценностей и приоритетов. Как человек выражает свои эмоции и чувства. Конфликтные ситуации и способы их решения(2ч.).

Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Реализация данной программы осуществляется в учебном кабинете, оснащенном:

- наглядными пособиями, материалами
- Демонстрационное устройства (экран, проектор).

Кадровое обеспечение

Осуществлять реализацию программы «Познай себя» могут педагоги-психологи, знающие предметную область по профилю программы, которые отвечают квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках.

Методическое обеспечение программы

- Образовательная программа
- Методическая и учебная литература
- Наглядные пособия и иллюстрированные материалы
- Видеофильмы
- Формы проверки ЗУН (тесты, опросники, анкеты, вопросники).

Методы и приемы, используемые для организации образовательного процесса

В основе программы лежат следующие принципы организации занятий:

- Принципы доступности, систематичности, последовательности.
- Принцип активности и сотрудничества.
- Принцип гуманизма и уважения к личности подростка.
- Принцип приоритета активных форм проведения занятий.

В ходе участия в программе каждый желающий подросток может получить индивидуальную консультацию у педагога.

Приемы и методы организации образовательного процесса

- словесные (инструктаж, беседа, разъяснения, лекция, объяснение, диалог, консультация);
- наглядные (демонстрация видеоматериалов);
- частично-поисковые (решение проблемных задач с помощью педагога);
- проблемные (постановка проблемы и самостоятельный поиск ее решения);
- познавательные задачи, дискуссии, создание ситуации новизны, ситуации гарантированного успеха.

Выбор методов обучения определяется анализом уровня подготовленности учащихся к восприятию содержания материала, уровня его и типа учебного занятия. На выбор обучения влияют состав учебной группы, индивидуальные особенности и интересы учащихся.

Для стимулирования учебной деятельности и мотивации обучения используются методы формирования познавательного интереса, такие как стимулирующее влияние содержания обучения, связь с жизнью, системность, анализ жизненных ситуаций.

Структура занятия

1. Вводная часть. Объявляется тема и цель занятия. Задачи, которые нужно решить, для достижения цели (приветствие, разминочное упражнение, мотивирование участников на работу).
2. Основная часть (актуализация имеющихся представлений участников по теме, упражнения, дискуссии и беседы).
3. Завершение работы (рефлексия, анкетирование, получение обратной связи, подведение итогов).

Организация образовательного процесса осуществляется с применением технологий

- Информационно-коммуникационные технологии (развитие навыков исследовательской деятельности, формирование принимать решения в сложных ситуациях).
- Технология группового обучения 9активизация познавательной активности, развитие рефлексивных навыков, выявление и развитие

творческих способностей учащихся, активности и познавательной самостоятельности).

– Личностно-ориентированные технологии (создание условий для раскрытия познавательных возможностей ученика на основе использования имеющегося у него опыта).

– Технология развивающего обучения (развитие личности и ее способностей через вовлечение в различные виды деятельности).

– Технология проблемного обучения (развитие познавательной самостоятельности умения выдвигать и разрешать нестандартные задачи).

– Технология дифференцированного обучения (организация учебного процесса с учетом индивидуальных особенностей учащихся, адаптация процесса обучения под потребности каждого ученика для достижения лучших образовательных результатов).

– Воспитательные технологии (приобщение учащихся к общечеловеческим культурным ценностям).

– Обучение в сотрудничестве (с педагогом, в группе, разновозрастное) способствует созданию деловых, коллективных, межличностных отношений.

– Коммуникативные технологии (организация взаимоотношений с учащимися, обуславливающая успешность обучения и воспитания).

– Здоровьесберегающие образовательные технологии (создание благоприятного психологического климата на занятиях, охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни, воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья).

Формы и критерии оценки результативности обучения

В качестве способа определения эффективности программы разработана процедура оценки, которая заключается в следующем:

1. По итогам реализации программы ожидается повышение уровня информированности молодежи о сохранении собственного здоровья:

- Исходный уровень информированности участников оценивается на первом занятии;
- Итоговый уровень информированности участников оценивается на последнем занятии.

2. По итогам реализации программы ожидается повышение уровня мотивации к сохранению собственного здоровья у участников:

- Исходный уровень мотивации измеряется на первом занятии;
- Итоговый уровень мотивации измеряется на последнем занятии.

3. Уровень удовлетворенности участников проведенными занятиями замеряется на последнем занятии.

По окончании цикла занятий осуществляется вычисление показателей динамики информированности, мотивации и уровень удовлетворенности.

Динамика информированности и динамика мотивации по итогам реализации программы должна быть положительной, уровень удовлетворенности – не ниже 50 %.

Перечень учебно - методических средств обучения

Для реализации программы используется:

- учебно-методические пособия для педагога и учащихся:
- дидактические материалы (опорные конспекты, инструкции, раздаточный материал, наглядные пособия, иллюстрированные материалы)
- методические разработки (конспекты, обучающие практические работы)
- видеоматериалы

Список литературы

Рекомендуемая литература для педагога:

1. Дубинская В.В., Баскакова З.Л. Мой мир. Курс социальной поддержки учащихся старших классов. М., 2000. – 156 с.
2. Дубровина И.В. Руководство практического психолога. Психологическая программа развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. М., 2004. – 592с.
3. Ефремцева С.А. Тренинг общения для старшеклассников. Киев, 2000. – 80 с.
4. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. СПб., 2003. – 365 с.
5. Консультирование подростков и молодежи по вопросам репродуктивного здоровья. Руководство для учреждений, оказывающих медицинскую и консультативную помощь подросткам и молодежи. / Под ред. Б.Д. Рязанова. М., 2005. – 230 с.
6. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Тренинг. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. М., 2003. – 202 с.
7. Леванова Е.А. Готовность работать с подростками. М.: Речь, 2003.–152с.
8. Методическое пособие по профилактике наркомании и ВИЧ/СПИДа для специалистов. – М., 2004. – 137с.
9. Погодина А.В. Возрастные особенности представлений о любви в подростковом и раннем юношеском возрасте: Автореф. дис. ... канд. психол. наук/ А.В. Погодина. – М.,2003. – 149 с.
10. Подросток на перекрестке эпох. Проблемы и перспективы социально-психологической адаптации подростков./ Под ред. С.В. Кривцовой. М., 2003. – 320 с.
11. Пособие для начинающего тренера, работающего в области профилактики ВИЧ/СПИД, наркозависимости и ИППП «Я хочу провести тренинг». Новосибирск, 2000. – 205 с.
- 12.
13. Психогимнастика в тренинге. / Под ред. Хрящевой Н.Ю. СПб.,1995.– 250с.

14. Румянцева Т.В. Психологическое консультирование молодой семьи и методы диагностики. Методические рекомендации для работы специалистов учреждений молодежи. Ярославль, 2005. – 86 с.
15. Сатир В. Психотерапия семьи. – М., 2006. – 288 с.
16. Технологии профилактики ВИЧ/СПИД в молодежной среде. Сборник информационно - методических материалов. Ярославль, 2007. – 245 с.
17. Франкхам Дж., Канабус А. Поговорим с подростками о СПИДе. – Таллинн, 2004. – 145 с.
18. Чистякова Г.И. Психогимнастика. М., 1997. – 160 с.

Интернет-ресурсы:

1. Министерство здравоохранения и социального развития РФ (<http://www.minzdravsoc.ru>).
2. Центральный НИИ организации и информатизации здравоохранения (<http://www.mednet.ru>).

Рекомендуемая литература для учащихся, для родителей

1. Барташникова И.А., Барташников А.А. Учись играя. Харьков: «ФОЛИО», 2002.
2. Коноваленко С.В. Как научиться думать быстрее и запоминать лучше. М.: «ГНОМ и Д», 2003.
3. Никольская И.Л., Тигранова Л.И. Гимнастика для ума. М.: «Экзамен», 2007.
4. Сеницина Е.И. Умные занятия. М: «Лист», 1999.

**Календарный учебный график по программе «Познай себя»
2024/2025 учебный год**

Педагог: Ржавитина Н.В.

Режим проведения занятий: 1 раз в неделю по 2 часа

Каникулярный период: во время каникул занятия в объединениях проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания

№	Дата	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
1	26.10	10.00-10.45 11.00-11.45	2	«Особенности взросления»	Беседа. Просмотр и обсуждение фильма «Я взрослею»	Наблюдение Устный опрос	Кабинет №25
2	02.11	10.00-10.45 11.00-11.45	2	«Семейные ценности: семья и здоровье»	Интерактивное занятие. Арт-упражнение	Наблюдение Устный опрос	Кабинет №25
3	09.11	10.00-10.45 11.00-11.45	2	«Основы ЗОЖ. Профилактика вредных привычек»	Лекция. Видеопрезентация.	Наблюдение Тест	Кабинет №25
4	16.11	10.00-10.45 11.00-11.45	2	«Психология общения»	Интерактивное занятие с элементами тренинга	Наблюдение Анкетирование	Кабинет №25