

МКОУ СОШ с.п.Нижний Черек Урванского муниципального района КБР

Принято:

на педсовете

МКОУ СОШ с.п.Н.Черек

Протокол № 1_ от 27.08.2023г.



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА
Формирования здорового образа жизни
для учащихся 1- 11 классов

"Моё здоровье"

Программа разработана в соответствии с требованиями Закона «Об образовании», ФГОС НОО и ФГОС ООО третьего поколения

Составлена: педагогом - психологом

Кажоковой Саихат К.

I квал.категория.

с.п.Нижний Черек, 2023г.

Психологическая программа

формирования здорового образа жизни «Мое здоровье»

на 104 часа (обучающиеся с 1 по 11 класс, родители, педагоги)

Автор: рабочей программы:

педагог- психолог Кажокова С.К.

Срок реализации: 1 год

2023-2024 учебный год

Психологическая программа

формирования здорового образа жизни «Мое здоровье»

Цель: выработка у обучающихся, родителей, педагогов навыков здорового образа жизни и формирования устойчивого нравственно-психологического неприятия употребления психоактивных веществ, алкоголя, курения.

Задачи:

разработка и реализация комплексных мер по профилактике употребления психоактивных веществ;

формирование здорового образа жизни обучающихся и отказа от употребления психоактивных веществ;

принятие мер по устранению причин и условий, способствующих употреблению психоактивных веществ;

проведение индивидуальной психологической работы по устранению аддитивного (зависимого) поведения, формирования зависимостей обучающихся;

первичное выявление лиц «группы риска» среди обучающихся, имеющих признаки различных отклонений в поведении и склонных к употреблению психоактивных веществ;

диагностика (анкетирование, групповая, индивидуальная работа) обучающихся на предмет выявления лиц, склонных к аддитивному поведению;

своевременное информирование администрации школы, родителей, комиссии по делам несовершеннолетних (КДН) и медицинского работника образовательного учреждения о выявлении случаев употребления психоактивных веществ;

предупреждение случаев вовлечения детей в раннюю алкоголизацию, эмоционального отвержения детей, жестокого обращения с ними в семье;

организация работы с родителями о целесообразности внутрисемейного контроля по данной проблеме обучающегося;

выявление признаков девиантности в поведении и зависимости;

профилактика социально-негативных явлений в семье.

Психологическая программа формирования здорового образа жизни «Мое здоровье» для обучающихся 1-11 классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990);

Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде от 05.09.2011г.;

ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.;

ФЗ №120 «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» от 21.05.99г.;

ФЗ №124 «Об основных гарантиях прав ребенка» от 24.07.98 г.;

Федеральная целевая программа по профилактике наркомании №1030 от 09.09.99г.;

ФЗ №3 «О наркотических средствах и психоактивных веществах» от 8.01.1998г.;

постановление Правительства Российской Федерации «О приоритетных направлениях развития образовательной системы Российской Федерации» от 9.12.2004 №47;

постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10». «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями на 29.06.2011) , (далее - СанПиН 2.4.2. 2821-10);

письмо МО РФ от 26 января 2000г. №22-06-86 «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков» ;

программа развития МКОУ СОШ с.п. Нижний Черек

устав МКОУ СОШ с.п. Нижний Черек

Алгоритм реализации программы

Первый этап –*организационный* – анализ причин, факторов препятствующих развитию обучающихся, непосредственное планирование, согласование планов, сведение их в единый комплексный план с учётом обстановки и рекомендаций, изучение потребностей и запросов педагогов, обучающихся и членов их семей.

Второй этап – *координация действий*, осуществление запланированных мероприятий, разработка системы контроля за их реализацией.

Третий этап – *итоговый* – анализ и подведение итогов работы, планирование на следующий год с учётом рекомендаций, выработанных в результате анализа.

Механизм реализации программы

Программа предназначена для работы с обучающимися с 6 до 17 лет; продолжительность занятий- 30 минут. Групповая работа проводится в достаточно просторном, хорошо проветренном помещении, в интерьере комнаты преобладают спокойные неяркие цвета.

Направления реализации программы

диагностическое;

коррекционно-развивающее;

консультативное;

экспертное;

профилактическое;

просветительское.

Принципы реализации программы

Принцип актуальности. Он отражает проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями; обеспечивает знакомство учащихся, родителей и педагогов с наиболее важной информацией;

Принцип доступности. В соответствии с этим принципом предлагается оптимальный для усвоения объем информации, который предполагает сочетание изложения информации теоретического характера с примерами и демонстрациями, что улучшает его восприятие.

Принцип положительного ориентирования. Уделяется значительное внимание позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье.

Принцип последовательности. Выделение основных этапов и блоков, а также их логическую преемственность в процессе его осуществления.

Принцип системности позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровью, в виде целостной системы.

Принцип сознательности и активности направлен на повышение активности учащихся, родителей, педагогов в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих.

Формы реализации программы: в процессе реализации программы в работе с обучающимися, родителями, педагогами используются разнообразные методы и приемы: ролевые игры;

арт-терапия;

сказкотерапия;

беседы;

консультации;

мини-лекции;

дискуссии;
 релаксационные методы;
 метафорические притчи и истории;
 психофизиологические методики;
 телесно-ориентированные техники;
 диагностические методики.

Руководитель учреждения апробирования программы директор МКОУ СОШ с.п. Нижний Черек Тхазеплова А.Ю.

Адрес учреждения 361307, Урванский р-н ,с. п. Нижний Черек, ул. Ленина.69

Телефон 78-4-37

Длительность программы года

Программа реализуется на основе психодиагностики обучающихся

№	Методики, тесты	Исследуемая функция	Класс
4	Методика выявления характера атрибуции успеха/неуспеха.	личностное действие самооценивания (самоопределения), регулятивное действие оценивания результата учебной деятельности	5-7 кл
5	Анкета «Оцени поступок»(по Э.Туриэлю в модификации Е.А.Кургановой и О.А.Карабановой, 2004)	выделение морального содержания действий и ситуаций	1-7 кл
	Исследование школьной мотивации (Лусканова Н.Г)(2-6 кл);	отношение учащихся к школе, учебному процессу, эмоциональное реагирование на школьную ситуацию	1-6 кл
	Контрольный лист проблем	эмоциональное состояние	5-7 кл
	Исследования самооценки психических состояний (по Г.Айзенку)	самооценка психических состояний	
	4-11 кл		
	Исследование шкалы Зунге	уровень	4-11

(Т.И.Балашовой)	депрессии	кл
Тест «НСВ 10»	суицидальные высказывания	4-11 кл
Исследование (по Зигмунду)	тревога и депрессия	4-11 кл
Диагностика личности на мотивацию к избеганию неудач Т. Элерса	мотивационная направленность личности на избегание неудач	8-11 кл
Тест «Карта интересов»	направленность интересов	9-11 кл
Методика измерения самооценки Дембо-Рубинштейна	притязания, самооценка	9-11 кл

Программу реализует педагог-психолог Кажокова Саихат Кушбиевна

Программа составлена с учетом интересов и психолого-возрастных особенностей обучающихся

Участников программы обучающиеся 1-11 классов, родители, педагоги школы

Сроки реализации программы с 01.09.2023 г. по 31.05.2024г.

Место реализации программы

Система организации контроля над исполнением программы осуществляется директором школы Тхазепловой А.Ю..

Материально-техническая база

Ожидаемый результат

Формирование у обучающихся полного представления о проблеме потребления ПАВ, курения, алкоголизма.

Выработка у обучающихся установки на неприятие употребления наркотиков, курения, алкоголя.

Формирование навыков и привычек здорового образа жизни среди обучающихся, родителей, педагогов, ценностного отношения к себе и своему здоровью.

Сокращение численности семей и подростков, состоящих на внутришкольном учете.

Актуальность программы

Потребность быть здоровым — биологическая потребность. Быть здоровым — значит чувствовать себя защищенным, способным к саморазвитию, быть устремленным в будущее. Быть здоровым — значит быть социально значимым. Быть здоровым — значит переживать радость, счастье, полноту жизни.

Ученые Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) считают, что состояние здоровья на 70—80% определяется собственным отношением человека к здоровью, его возможностью влиять на факторы, имеющие отношение к здоровью. Исследования социологов свидетельствуют о том, что у граждан Российской Федерации низкий уровень мотивации, направленной на сохранение и укрепление индивидуального здоровья.

Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья – это, прежде всего, процесс социализации личности, это создание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства и на всю жизнь.

Изменения в социально-экономическом развитии нашей страны привели к неоднозначной социальной ситуации развития обучающихся различных возрастных категорий.

Современная социореальность характеризуется увеличением количества детей, попадающих в группу риска по употреблению психоактивных веществ. По данным социологического мониторинга в настоящее время основной возраст знакомства с ПАВ составляет 11-17 лет.

Отсутствие сформированных жизненных целей, перспектив, неопределенность жизненных смыслов и ценностей, низкий культурный уровень, несформированность жизненно важных навыков привели к тому, что употребление ПАВ превратилось у подростков и молодежи в способ решения проблем. Именно это обстоятельство делает особенно актуальной психолого-педагогическую работу по формированию здорового образа жизни обучающихся.

Теоретическое обоснование

ВОЗ определяет здоровье как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Педагогические аспекты здоровья школьников исследовались рядом отечественных ученых. Основные средства и способы сохранения и укрепления здоровья учеников исследовались Ю.Л. Варшамовым, А.Г. Голевым, Е.Д. Марьясисом, В.П. Саломиним.

Теоретическую основу исследования составили идеи и концепции, раскрывающие:

гуманизацию образования (Ш.А. Амонашвили, М.Н. Бериулава, В.А. Караковский, И.Б. Котова, Е.А. Ямбург, Е.Н. Шиянов);

личностно-ориентированный подход к образованию (Н. А. Алексеев, Е.В. Бондаревская, А.В. Зеленцова, В.В. Сериков, В.А. Якиманская);

сущность педагогического процесса (Ю.К. Бабанский, В.С. Ильин, В.В. Макаев, А.С. Макаренко, В.А. Слостенин, В.А. Сухомлинский);

психологические основы теории формирования личности (В.В. Белоус, Л.И. Божович, И.С. Кон, А.Н. Леонтьев, Р.С. Немов, А.В. Петровский).

Проблема формирования здорового образа жизни у обучающихся изучена в отечественной педагогической науке С.В. Березиным, Ю.Е. Клевцовой, Л.С. Колесовой, А.М. Куликовым, Л.В. Назаровой, К.С. Лисецким (профилактика наркомании, курения, алкоголизма, формирование навыков здорового образа жизни и др.).

Пояснительная записка

Реализация психологической программы формирования здорового образа жизни «Мое здоровье» позволит сформировать у обучающихся, родителей, педагогов убеждения в необходимости вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье и здоровье окружающих, обосновать необходимость гармоничности в развитии как основы благополучия в жизни.

При составлении психологической программы учитывались результаты психодиагностики обучающихся 1-11 классов и рекомендации для педагогов школы:

Мотивация учения – 2-4 кл.

Уровни школьной мотивации: 1-высокий уровень школьной мотивации, учебной активности; 2-хорошая школьная мотивация; 3-положительное отношение к школе, но школа привлекает таких детей внеучебной деятельностью; 4-низкая школьная мотивация; 5-негативное отношение к школе, школьная дезадаптация.

Уровень нравственной воспитанности 1-4 классов

Мотивация учения (5-6 классы)

Уровни школьной мотивации: 1-высокий уровень школьной мотивации, учебной активности; 2-хорошая школьная мотивация; 3-положительное отношение к школе, но школа привлекает таких детей внеучебной деятельностью; 4-низкая школьная мотивация; 5-негативное отношение к школе, школьная дезадаптация.

Самооценка обучающихся, межличностные отношения в 5-7 классах

Межличностные отношения: + самооценка в норме; - заниженная самооценка

Мотивационная направленность обучающихся на избегание неудач

обучающихся 8-11 классов

Уровни: 1-низкая мотивация к защите; 2-средний уровень мотивации; 3-высокий уровень мотивации; 4-слишком высокий уровень мотивации к избеганию неудач, защит.

Нравственная воспитанность обучающихся 8-11 классов

Направленность интересов обучающихся 8-11 классов

Направленность интересов (тест «Карта интересов»): 1. Биология. 2. Химия. 3. Физика. 4. Информатика, программирование. 5. Экономика. 6. Иностранные языки. 7. Математика. 8. Право. 9. Педагогика. 10. Медицина. 11. Журналистика. 12. Психология. 13. История. 14. Литература.

Направленность личности обучающихся 8-11 классов

Направленность личности (Тест Голланда): 1 - реалистический тип; 2 - интеллектуальный тип; 3 - социальный тип; 4 - конвенциональный тип; 5 - предприимчивый тип; 6 - артистический тип;

Притязания, самооценка обучающихся 8-11 классов

Методика измерения самооценки Дембо-Рубинштейна: притязания, самооценка – низкий уровень, N – норма, В – высокий уровень

Психологическая программа предназначена для работы с обучающимися, родителями, педагогами 1-11 классов.

Содержание психологической программы

№ п/п	Раздел программы	Формы работы	
		тест, анкета, опросник	развивающее/ коррек- ционное занятие
		Кол-во часов	
	Раздел I. Психодиагностика		
1	Исследование школьной мотивации (<i>Лусканова Н.Г</i>)	1	
2	Исследование самооценки, межличностных отношений (<i>Методика «Фотография» (Дереклеева Н.И.)</i>)	1	
3	Диагностика личности на мотивацию к избеганию неудач Т. Элерса	1	
4	Определение уровня нравственной воспитанности учащихся . Тест «Пословицы» (<i>С.М. Петрова</i>)	1	
5	Выявления характера атрибуции успеха/неуспеха. Контрольный лист проблем	1	
6	Анкета «Оцени поступок» (<i>по Э.Туриэлю в модификации Е.А.Кургановой и О.А.Карабановой</i>)	1	
7	Методика измерения самооценки Дембо-Рубинштейна	1	
8	Исследования самооценки психических состояний (<i>по Г.Айзенку</i>)	1	
9	Тест «НСВ 10» , исследование тревоги, депрессии (<i>по Зигмонду</i>)	1	
10	Тест «Карта интересов»	1	
11	Исследование тревоги, депрессии (<i>по Зунге (Т.И.Балашовой)</i>)	1	
	Раздел II. Работа с обучающимися		

12	Не сломай свою судьбу			1	
13	Проступок, правонарушение, преступление				
14	Личность и ее развитие. Положительное отношение к себе			1	
15	Почему важно быть здоровым				
16	Мотивация			1	
17	Решение конфликтов без насилия. Жизнь дается один раз				
18	Учимся справляться с гневом»				
19	Здоровый образ жизни				
20	Арт-терапия. Способы реагирования на гнев. Пути решения конфликтов.				
21	Самооценка . Почему люди ссорятся. Эмпатия				
22	Уверенность в себе				
23	Внешний вид курильщика				
24	Что нужно делать, если взрослые рядом курят				
25	Алкоголь: отношение, понимание, проблемы				
		1			1 8-
					1
					1
26	Мои вредные привычки			1	1
27	Как справиться с плохим настроением?		1		1
28	Развитие толерантности		1		1
29	Вирусные болезни»			1	
30	СПИД: правда и вымысел			1	
31	Будущее без СПИДа	1		1	
32	Знать - чтобы не				

	отступиться			
33	Профилактика ПАВ «Линия жизни»	1		1
34	Снижение эмоционального напряжения	1		1
35	Письмо в бутылке	1		1
36	Потребности других людей	1		1
37	Держись от вредных привычек		1	1
38	Родительская компетентность	1		1
39	Акция «Я не курю и тебе не советую»			1 1
	по распространению информационно-раздаточных материалов по профилактике курения среди обучающихся			
40	Тренинг на развитие навыков поведения в экстремальных ситуациях	1		1
41	Самое дорогое, что есть - жизнь		1	1
42	Моя семья	1		1
43	Преодоление жизненных преград. Куда обратиться если случилась беда?		1	1
44	Позитивное	1		1

	отношение в общении. Чувство собственного достоинства			
45	Искру туши до пожара, беду отводи до удара		1	1
46	Опасные ситуации		1	1
47	Арт-терапия. Снимаем напряжение		1	1
48	Развитие мышечного контроля. Коррекция межличностных отношений	1		1
49	Мои права. Всегда ли мы поступаем правильно		1	1
	Раздел III. Работа с обучающимися «группы риска»			16
50	Алкогольная и наркотическая зависимость	1		1
51	Отработка навыка говорить «Нет!»	1		1
52	Телефон доверия. В кругу доверия. Наши мысли и эмоции.		1	1
53	Консультация: «Самооценка»		1	1
54	Как преодолеть стресс...			1 1
55	Способы реагирования на гнев		1	1
56	Преодоление жизненных	1		1

	преград			
57	Пойми себя, мы в мире людей	1		1
58	Если вы курите – бросайте!		1	1
59	Права курящих и права некурящих			1
60	Женщина и курение		1	1
61	Здоровый образ жизни - выигрывает каждый!		1	1
62	Остановись и подумай...	1		1
63	Уверенность поведения	1		1
64	Умей своим страхам в лицо рассмеяться...			1
65	Стресс. Распознавание своих чувств		1	1
	Раздел IV. Работа с родителями			14
66	Роль семьи в воспитании нравственно устойчивой личности		1	1
67	Распространение бюллетеней о вреде алкоголя и курения на детский организм			1
68	Заповеди семейного воспитания		1	1
69	Учимся общаться с ребенком		1	1
70	Почему	1		1

	возникают затруднительные ситуации в общении родителя с ребенком?			
71	Особенности общения с подростком в семье		1	1
72	Как спасти детей от наркотиков		1	1
73	Подросток и наркотики			1 1
74	Здоровый образ жизни формируется в семье		1	1
75	ВИЧ-инфекция и семья. Как говорить со своим ребёнком о СПИДе?		1	
76	Стоп! Наркотик!			1 1
77	Взаимопонимание между родителями и детьми	1		1
78	Секретный мир подростка в мире взрослых			1 1
79	Подростковый суицид		1	1
80	Молодежные субкультуры обучающихся. Предупреждение безнадзорности		1	1
Раздел V. Работа с родителями «группы риска»				

81	Конструктивное взаимодействие родителей и детей	1		1	9-11
82	Умеем ли мы говорить с нашими детьми			1	8-11
83	Воспитание без насилия		1		1-11
84	Стили воспитания			1	1-11
85	Совершенствование взаимоотношений с ребенком		1		1-11
86	Обидчивый ребенок			1	1-11
87	Как помочь тревожному ребенку...		1		1-11
88	Здоровый образ жизни формируется в семье		1		1-11
89	Как родители могут помочь ребенку справиться со страхами?		1		4-11
90	Вредные привычки ребенка		1		1-11
91	Общение с ребенком в семье как диалог. Для чего? В чем его воспитательная ценность и секреты?	1			8-11
92	Суицид подростков. Как предупредить		1		4-11
	Раздел VI. Работа с педагогами				12
93	Толератность		1		1-11
94	Стили воспитания			1	1-11
95	Конфликты в педагогической		1		1-11

	практике. Формы работы с родителями											
96	Распространение бюллетеней о вреде алкоголя и курения на детский организм								1	1	1-11	
97	Профилактика девиантных форм детей и подростков!								1	1	5-11	
98	Как помочь тревожному ребенку...					1				1	1-11	
99	Формирование здорового образа жизни у детей					1				1	1-11	
100	Стоп! Наркотик!									1	1-11	
101	Вредные привычки ребенка					1				1	1-11	
102	Общение с ребенком в семье как диалог. Для чего? В чем его воспитательная ценность и секреты?	1								1	8-11	
103	Подростковый суицид					1				1	5-11	
104	Суицид подростков. Как предупредить									1	4-11	
	Итого:	11	13	15	1	3	25	12	6	5	13	104

Календарно-тематическое планирование

Вид работы	Мероприятия	Класс	Дата по плану	Дата по факту
Работа с обучающимися	Исследование школьной мотивации (Лусканова Н.Г)	2-6	04.09; 06.09	
	Диагностика личности на мотивацию к	8-11	07.09;07.05; 09.05;21.05	

избеганию неудач Т.
Элерса

Выявления характера атрибуции успеха/неуспеха. Контрольный лист проблем	5-7	13.09; 20.09
Практическое занятие : " Не сломай свою судьбу"	7-9	13.09
Определение уровня нравственной воспитанности учащихся . Тест «Пословицы» (С.М. Петрова)	9-11	14.09;07.05; 09.05; 21.05
Исследование самооценки, межличностных отношений(Методика «Фотография» (Дереклеева Н.И.)	5-7	20.09; 27.09; 18.10
Презентация: «Проступок, правонарушение, преступление»	9-11	27.09
Анкета «Оцени поступок» (по Э.Туриэлю в модификации Е.А.Кургановой и О.А.Карабановой)	1-7	27.09; 04.10; 09.10; 25.09; 07.05; 09.05; 21.05
Исследования самооценки психических состояний(по Г.Айзенку)	4-11	27.09; 04.10; 11.10; 18.04; 23.05; 30.05
Тест «НСВ 10» , исследование тревоги, депрессии (по Зигмонду)	4-1	
Исследование тревоги, депрессии (по Зунге	4-11	04.10; 11.10;

	(Т.И.Балаشو- вой),		07.05; 09.05;
			30.05
	Тест «Карта интересов»	9-11	05.10;07.05;09.05;21.05
	Практическое занятие: «Личность и ее развитие. Положительное отношение к себе.»	10	12.10
	Методика измерения самооценки Дембо-Рубинштейна	9-11	12.10; 19.10
	Консультация: «Почему важно быть здоровым»		
	3-4	17.10	
Практическое занятие: «Мотивация»	5-7	18.10	
Тренинг: «Решение конфликтов без насилия. Жизнь дается один раз»	8	18.10	
Тренинг: «Учимся справляться с гневом»	1-4	23.10	
Памятки : «Здоровый образ жизни»	1-11	октябрь	
Арт-терапия. Способы реагирования на гнев. Пути решения конфликтов.	1-11	15.11; 04.12	
		18.12	
Презентация: «Самооценка . Почему люди ссорятся. Эмпатия»	7	15.11	
Беседа:	9	16.11	

«Уверенность в себе»		
Дискуссия: «Внешний вид курильщика»	1-2	20.11
Советы: «Что нужно делать, если взрослые рядом курят?»	4-7	23.11
Тренинг по профилактике алкогольной и наркотической зависимости у подростков на тему: «Алкоголь: отношение, понимание, проблемы»	8-11	24.11
Беседа: «Мои вредные привычки»	8-9	29.11
Беседа: «Вирусные болезни»	4 кл.	01.12
Сказкотерапия : «Как справиться с плохим настроением?»	1-4	04.12
Беседа: «СПИД: правда и вымысел»	5-6	06.12
Профилактическое занятие «Будущее без СПИДа»	7-8	08.12
Круглый стол – дискуссия: «Знать - чтобы не отступить»	9-11	09.12
Тренинг на развитие толерантности: «На острове радости и успеха»	6-7	13.12

Тренинг на профилактику ПАВ «Линия жизни»	7-9	20.12
Снижение эмоционального напряжения	1-11	25.12; 25.04
Психологическое занятие : «Письмо в бутылке»	10-11	26.12
Коммуникативный тренинг «Волшебная страна общения». Потребности других людей	5-6	17.01; 24.01
Советы: «Держись от вредных привычек»	1-4	31.01
Тренинг детско-родительских отношений на тему: «Родительская компетентность»	9-11	07.02
Акция «Я не курю и тебе не советую»	1-11	март
по распространению информационно-раздаточных материалов по профилактике курения среди обучающихся		
Тренинг на развитие навыков поведения в экстремальных ситуациях	9	06.04
Час общения: «Самое дорогое, что есть - жизнь»	1-11	09.04

Тренинг: «Моя семья»	9-11	10.04
Консультация : «Преодоление жизненных преград. Куда обратиться если случилась беда?»	5-7	18.04;04.04 11.04
Практическое занятие: «Позитивное отношение в общении. Чувство собственного достоинства»	8-9	25.04
Круглый стол: «Искру туши до пожара, беду отводи до удара»	9-11	30.04
Беседа: «Опасные ситуации»	2-4	14.05
Арт-терапия. Снимаем напряжение	5-11	18.05; 25.05
Тренинг на развитие мышечного контроля. Коррекция межличностных отношений	1-4	21.05
Дискуссия: «Мои права. Всегда ли мы поступаем правильно»	5-8	28.05
Аутогенные тренировки	1-11	в течение года
Консультации обучающимся с целью профилактики наркозависимости, алкоголизма, табакокурения обучающимся.		

Работа с обучающимися «группы риска»	Исследование школьной мотивации (<i>Лусканов а Н.Г</i>)	2-6	04.09; 06.09
	Диагностика личности на мотивацию к избеганию неудач Т. Элерса	8-11	07.09;07.05; 09.05; 21.05
	Выявления характера атрибуции успеха/неуспеха. Контрольный лист проблем		
	5-7		13.09; 20.09
Определение уровня нравственной воспитанности учащихся . Тест «Пословицы» (<i>С.М . Петрова</i>)	9-11		14.09;07.05; 09.05; 21.05
Исследование самооценки, межличностных отношений(<i>Методика «Фотография» (Дереклеева Н.И.)</i>)	5-7		20.09; 27.09; 18.10
Тренинг по профилактике алкогольной и наркотической зависимости у подростков на тему: «Алкогольная и наркотическая зависимость»	8-11		20.09
Методика измерения самооценки Дембо-Рубинштейна	9-11		12.10; 19.10
Анкета «Оцени поступок» (<i>по Э.Туриэлю в</i>	1-7		27.09; 04.10; 09.10; 25.09;

модификации Е.А.Кургановой и О.А.Карабановой)		07.05; 09.05; 21.05
Исследования самооценки психических состояний(по Г.Айзенку)	4-11	27.09; 04.10; 11.10; 18.04; 23.05; 30.05
Тест «НСВ 10» , исследование тревоги, депрессии (по Зигмонду)	4-1	
Исследование тревоги, депрессии (по Зунге (Т.И.Балашо- вой),	4-11	04.10; 11.10; 07.05; 09.05; 30.05
Тест «Карта интересов»	9-11	05.10;07.05;09.05;21.05
Тренинг по профилактике алкогольной и наркотической зависимости у подростков на тему: «Отработка навыка говорить «Нет!»	8-11	25.10
Беседа: «Телефон доверия. В кругу доверия. Наши мысли и эмоции.»	4-11	20.11; 13.12 09.05
Консультация: «Самооценка»	5-7	22.11
Памятки: «Как преодолеть стресс...»	9-11	ноябрь
Арт-терапия. Способы реагирования на гнев	5-7	25.11
Практическое занятие: «Преодоление	5-7	20.12

жизненных
преград»

Коммуникативный тренинг: «Пойми себя, мы в мире людей»	11	20.12
Советы : « Если вы курите – бросайте!»	4-11	декабрь
Презентация: «Права курящих и права некурящих»	5-8	22.01
Беседа: «Женщина и курение»	8-11	12.02
Советы : «Здоровый образ жизни - выигрывает каждый!»	5-11	05.03
Практическое занятие: «Остановись и подумай...»	10-11	20.03
Психологическая игра : «Уверенность поведения»	9	12.04
Памятки : «Умей своим страхам в лицо рассмеяться...»	5-7	апрель
Презентация : «Стресс. Распознавание своих чувств»	8-11	23.05
Аутогенные тренировки	1-11	в течение года
Консультации обучающимся с целью профилактики наркозависимости, алкоголизма, табакокурения		

обучающихся

3.Работа с родителями	Лекция: «Роль семьи в воспитании нравственно устойчивой личности»	1-11	30.09
	Распространение бюллетеней о вреде алкоголя и курения на детский организм	1-11	октябрь
	Советы: «Заповеди семейного воспитания»	5-7	07.10
	Семинар-практикум : «Учимся общаться с ребенком»	1-4	ноябрь
	Тренинг: «Почему возникают затруднительные ситуации в общении родителя с ребенком?»	1-4	25.11
	Изучение качества воспитания в семьях обучающихся	1-11	январь
	Консультация : «Особенности общения с подростком в семье»	8-11	04.11
	Рекомендации: «Как спасти детей от наркотиков»	9-11	02.12
	Памятки : «Подросток и наркотики»	8-11	декабрь
Консультация: «ВИЧ-инфекция и семья. Как говорить со своим ребёнком о СПИДе?»»	5-11	09.12	
Дискуссия : «Здоровый образ	1-11	27.01	

жизни
формируется в
семье»

Информационные
листовки : «Стоп!
Наркотик!»

1-11

февраль

Практическое
занятие :
«Взаимопонимани
е между
родителями и
детьми»

5-8

31.03

Листовки :
«Секретный мир
подростка в мире
взрослых»

9-11

апрель

Консультация :
«Подростковый
суицид»

5-11

05.05

Беседа:
«Предупреждение
безнадзорности
детей»

5-11

28.05

Консультации
родителям с
целью
профилактики
наркозависимости
, алкоголизма,
табакокурения
обучающихся.

в течение года

4.Работа
с родителями
«группы риска»

Практическое занятие:
«Конструктивное
взаимодействие
родителей и детей»

9-11

27.09

Буклет : «»Умеем ли
мы говорить с нашими
детьми

8-11

октябр
ь

Советы: «Воспитание
без насилия»

1-11

04.10

Лекция : «Стили
воспитания»

1-11

09.10

Консультация :
«Совершенствование

1-11

21.11

	взаимоотношений с ребенком»		
	Памятки : «Обидчивый ребенок»	1-11	январь
	Консультация: «Как помочь тревожному ребенку...»	1-11	17.01
	Дискуссия: «Здоровый образ жизни формируется в семье»	1-11	27.01
	Беседа: «Как родители могут помочь ребенку справиться со страхами?»	4-11	17.02
	Дискуссия : «Вредные привычки ребенка»	1-11	03.03
	Тренинг : «Общение с ребенком в семье как диалог. Для чего? В чем его воспитательная ценность и секреты?»	8-11	28.04
	Рекомендации: «Суицид подростков. Как предупредить»	4-11	май
	Посещение семей обучающихся	1-11	в течение года
	Консультации родителям с целью профилактики наркозависимости, алкоголизма, табакокурения обучающихся.		
5.Работа с педагогами	Тренинг: «Толератность»	1-11	27.09
	Лекция : «Стили воспитания»	1-11	09.10
	Выступление: « Конфликты в педагогической практике. Формы работы с родителями»	1-11	25.11

	Распространение бюллетеней о вреде алкоголя и курения на детский организм	1-11	23.12
	Лекция : «Профилактика девиантных форм детей и подростков!»	5-11	15.01
	Консультация : «Как помочь тревожному ребенку...»	1-11	17.01
	Дискуссия«Формирование здорового образа жизни у детей»	1-11	27.01
	Информационные листовки: «Стоп! Наркотик!»	1-11	февраль
	Дискуссия: «Вредные привычки ребенка»	1-11	03.03
	Тренинг : «Общение с ребенком в семье как диалог. Для чего? В чем его воспитательная ценность и секреты?»	8-11	28.04
	Советы : «Подростковый суицид»	5-11	05.05
	Памятки : «Суицид подростков. Как предупредить»	4-11	май
	Консультации педагогам с целью профилактики наркозависимости, алкоголизма, табакокурения обучающихся.	1-11	в течение года
6. Социальное партнерство	Взаимодействие с КДН		в течение года
	Взаимодействие с ПДН		
	Взаимодействие с администрацией школы, социальным педагогом, медицинской		

сестрой, классными
руководителями,
родителями

К концу учебного года обучающиеся должны:

понимать, что...	Знать...	уметь...
... можно влиять на свое будущее	-свои планы и возможности	-ставить достижимые цели; -планировать свои действия;
...личные отношения – важнейшая часть жизни	-как искать и выбирать друзей; - начинать и заканчивать отношения	-доверять, быть искренним; -находить друзей; -разрешать конфликты
... на каждого человека сильно влияет его окружение	-каждый может сам влиять на свое окружение	-четко формулировать свою позицию; -вести себя уверенно и неагрессивно
...каждый человек имеет право сказать «НЕТ» как другим, так и самому себе	-способы и правила отказа	-сказать «нет» на предложение, если то, что предлагают, не соответствует собственному желанию; -обращаться за помощью
...наркомания - неизлечимая болезнь на всю жизнь	-зависимость может возникнуть даже после однократного употребления наркотика	-продумывать все «за» и «против» перед тем, как сделать выбор
...в ситуации стресса	- способы выхода из стрессового состояния	-находить помощь; -различать свои чувства;
Человек может совершить необдуманные	- к каким специалистам можно обратиться в сложных ситуациях	-конструктивно выражать эмоции;
Поступки		-использовать способы релаксации в ситуации стресса;

		- вести здоровый образ жизни
...все ПАВ – это яды	-сильные и слабые наркотики – это условное деление	-осознавать опасности для своего здоровья; -заботиться о собственном здоровье

сформироваться у обучающихся, родителей, педагогов убеждения в необходимости вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье и здоровье окружающих.

Список литературы, использованной при разработке психологической программы «Мое здоровье»:

- Бабенкова Е.А. Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье. - М.: Вентана-Граф, 2003.
- Величковский Б. Т., Кирпичев В. И., Суравегина И. Т. Здоровье человека и окружающая среда. — М.: Новая школа, 1997.
- Гринченко Н.А. Предупреждение наркомании. – ЕГУ, 2000.
- Журавлева О.В., Зуева С.П., Нижегородова М.Н. Программа «Путешествие во времени» (методические рекомендации по курсу профилактических занятий для подростков). - М., 2014.
- Зиттлер П. «Основы здоровой жизни». - М.: «Польза», 2013 .
- Катаев В.В. «Здоровье и работоспособность человека». -М.: «Знание», 2015.
- Латышев Г.В., Орлова М.В., Яцышин С.М., Титова О.А., Речнев Д.О. Руководство по работе с подростками «Смотри по жизни вперед». - СПб.: АПКИПРО, 2001.
- Макеева А.Г. Как уберечь ребенка от курения и знакомства с алкоголем. - М.: Вентана-Граф, 2002.
- Макеева А.Г., Лысенко И.В. Учебно-методический комплект «Волшебные уроки в стране Здоровье». - СПб., Образование и культура, 1999.
- Неплож Я. М. Человек, познай себя! — СПб.: Наука, 2015.
- Реан А.А. «Психология и педагогика»- С.Петербург, 2000.
- Сайфутдинова, Е. В. Проект «Здорово живем» // Классный руководитель. – 2011. - № 2.
- Смирнов Н.К. Ориентировочная оценка состояния здоровья обучающихся в школе.//Практика административной работы в школе. №1, 2006.
- Семенова Н.Б., Раменская Т.П., Долгушина Е.Е., Мартынова Т.Ф. Диагностика эмоционального состояния учащихся в общеобразовательных учреждениях Республики Саха (Якутия) / Методические рекомендации. – Красноярск, 2013.

Соколов Я.В. «Наш выбор: здоровый образ жизни» М; НМЦ «Гражданин», 2010.

Слепцова С.Е. Социально-педагогическая деятельность по формированию здорового образа жизни среди учащихся / С.Е. Слепцова. - Якутск, ЯГПУ, 2000.

Черноярова, О. Д. Здоровый образ жизни – экология души // Классный руководи-тель. – 2011. - № 5.

Адрес публикации: <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/265643-psihologicheskaja-programma-formirovanija-zdo>