

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ЦПМСС Красносельского района)**

Принято

Педагогическим советом

Протокол от _____ № _____

Утверждаю

Директор _____ И.С.Седунова

Приказ от _____ № _____

Дополнительная общеразвивающая программа
социально-педагогической (социально-гуманитарной) направленности
«Развитие человека и его здоровье»

Возраст обучающихся: 13-18 лет

Срок реализации: 2023-2024 учебный год

Объем: 12 часов

Разработчик: Лаврова Наталья Николаевна, педагог-психолог

**Санкт-Петербург
2023**

Пояснительная записка

Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа «Развитие человека и его здоровье» имеет социально-педагогическую (социально-гуманитарную) направленность и ориентирована на расширение представлений подростков в области личностного, социального и физического развития, формирование единой концепции здорового стиля жизни.

Адресат программы: учащиеся 7-11-х классов образовательных организаций.

Программа носит общеразвивающий характер и предназначена для использования в общеобразовательных организациях. С осторожностью следует применять программу в группах, где есть обучающиеся с ОВЗ (ЗПР, нарушения опорно-двигательного аппарата, нарушения интеллектуального развития, комплексные нарушения развития).

Актуальность

Стремительные научно-технические, социокультурные, экономические изменения воздействуют на человека и приводят к изменениям в образе мыслей, в иерархии ценностей, в поведении. Изменяется отношение людей к себе, друг к другу и к обществу в целом. В свою очередь, эти изменения непосредственно отражаются на развитии подрастающего поколения и предъявляют к нему все большие требования.

Период 13-15 лет это особый этап взросления, когда происходят важнейшие изменения в физиологии, интеллектуальной и эмоциональной сферах ребенка. В этот период перед подрастающим человеком остро встают такие вопросы, как вопросы самоидентичности, взаимоотношений со сверстниками, ответственности. Происходит расширение социокультурного пространства. Деятельность подростка направлена на определение своего места в мире взрослых и общественных отношений, на социальное самоопределение. Мир психических переживаний подростка становится пронизанным парадоксальностью: уверенность в себе сменяется робостью и застенчивостью, чрезмерная активность – пассивностью, эгоизм чередуется с альтруистичностью, тяга к общению с замкнутостью. Подросток начинает проявлять повышенную чувствительность к критическим замечаниям сверстников и взрослых, к тому, как на него смотрят и что о нем говорят. Он становится легко возбудимым, раздражительным и одновременно незащищенным и ранимым. Существенные изменения происходят и в сфере личностных интересов и доминант подростка. Появляется интерес подростка к своему физическому и психическому «Я», к происходящим в нём переменам. Существенно повышается внимание к телу, к отклонениям от представляемой нормы. В целом процесс формирования новой идентичности сопровождается развитием субъективно значимых комплексных реакций и определенной неустойчивостью формирующейся самоидентичности.

Зачастую такие резкие изменения вызывают трудности подростка в общении, выстраивании взаимоотношений с друзьями, родителями, учителями. Это, в свою очередь, нередко приводит к конфликтным ситуациям, которые подростку необходимо уметь разрешать, вырабатывая определенные стратегии в поведении. Трудности адаптации к новым, изменяющимся условиям, могут вызывать проблемы в области психического и физического здоровья. Поэтому важными для подрастающего человека являются вопросы, связанные с самоконтролем и саморегуляцией поведения, способностью справляться со стрессом, выстраиванием отношений со сверстниками противоположного пола, умением продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности и достигать взаимопонимания и сотрудничества.

Данная программа позволяет расширить представление подростков о собственном личностном, социальном и физическом развитии, сформировать единую концепцию здорового образа жизни; направлена на развитие коммуникативной и эмоциональной компетентности учащихся.

Нормативно-правовые основания программы

- Статья 67.1 Конституции Российской Федерации;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 19 декабря 2012 г. № 1666 «О Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. №1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- Национальный проект «Образование» (Паспорт национального проекта утвержден 24 декабря 2018 года);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденные распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 ноября 2014 г. № 2403-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России «О повышении воспитательного потенциала образовательного процесса в общеобразовательном учреждении» от 2 апреля 2002 г. №13-51-28/13;
- Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы», утвержденная распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 №105-р (в рамках реализации Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года: распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-Р);
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 24 августа 2021 г. № 2395-р «Об организации работы по оказанию психолого-педагогической помощи и психолого-педагогическому сопровождению»;
- Критерии оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга, утвержденных распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25 августа 2022 г. №1676-р;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28.

Уровень освоения - общекультурный.

Объем и срок освоения программы: Программа реализуется в течение одного учебного года. Общее количество часов реализации программы - 12 академических часов.

Цель:

Расширение представлений подростков в области личностного, социального и физического развития, формирование единой концепции здорового стиля жизни в образовательной среде.

Задачи:

- **Обучающая** – просвещение подростков по актуальным вопросам их физического, психологического и социального развития; расширение представлений о межличностном общении, конфликте и стратегиях выхода из конфликтной ситуации; просвещение по вопросам саморегуляции поведения, управления эмоциями и самопомощи в стрессовой ситуации.
- **Развивающая** – развитие коммуникативных навыков и самосознания подростков; развитие возможных стратегий поведения для предупреждения и эффективного разрешения конфликтов; развитие навыков саморегуляции и способности к адаптации.
- **Воспитательная** – воспитание культуры общения и формирование у учащихся мотивации к конструктивному взаимодействию; формирование мотивации к саморазвитию и самовоспитанию; формирование мотивации к здоровому стилю жизни; формирование гуманистически направленной системы ценностных ориентаций.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные

1. Формирование гуманистических ориентаций и ценностно-смысловых установок, таких как ценность безопасного и здорового образа жизни, уважение и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению,

- мировоззрению и культуре, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствам других людей.
2. Формирование готовности к саморазвитию и личностному самоопределению, способности делать осознанный и ответственный выбор.
 3. Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствие с общечеловеческими ценностями и идеалами.
 4. Толерантное сознание и поведение.
 5. Формирование осознанного конвенционального поведения и культуры общения.
 6. Развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные

1. Приобретение коммуникативных компетенций, а именно: готовность слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; приобретение навыков управления эмоциями; умение осуществлять самоконтроль.
2. Умение признавать возможность существования различных точек зрения.
3. Способность принимать решения и осуществлять осознанный выбор в познавательной и учебной деятельности.
4. Умение оценивать свои действия, изменять их в зависимости от существующих требований и условий, корректировать их в зависимости от ситуации; уметь рассматривать разные точки зрения и выбирать правильные пути реализации поставленных задач.
5. Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
6. Формирование готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные

1. Расширение представлений о межличностном общении.
2. Приобретение навыков выхода из конфликтной ситуации.
3. Умение аргументированно вести диалог.
4. Умение выслушивать собеседника и доходчиво доводить до него свои мысли и доводы;
5. Развитие навыков вербального и невербального общения, таких как умения грамотно передавать свои эмоции, чувства, мысли и потребности; умение владеть и правильно применять различные речевые способы коммуникации в зависимости от ситуации и задач;
6. Развитие умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Язык реализации: русский.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации: возможность реализации программы как полностью (все разделы), так и частично (отдельно взятый раздел).

Реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий

В целях обеспечения безопасных условий реализации дополнительных общеразвивающих программ ЦПМСС Красносельского района в ситуации осложнения эпидемической обстановки возможна реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Использование дистанционных образовательных технологий и электронного обучения регулируется Положением об электронном обучении и использовании дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных программ в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Красносельского района Санкт Петербурга.

Особенности организации образовательного процесса

Групповые занятия с учащимися проводятся по предварительному согласованию с администрацией образовательной организации на базе образовательной организации в соответствии с соглашением о совместной

реализации дополнительных общеразвивающих программ между ЦПМСС Красносельского района и образовательной организацией. Решение о полной или частичной реализации программы образовательная организация принимает самостоятельно. Сферы ответственности, основные права и обязанности специалистов ЦПМСС Красносельского района и образовательной организации, на базе которой реализуется программа, определяются договором с ЦПМСС Красносельского района.

Перед началом реализации программы рекомендуется беседа с классным руководителем, которая поможет специалисту учесть особенности уже сложившегося детского коллектива.

Условия набора в группы: набор производится на основании решения ППК общеобразовательной организации и ЦПМСС Красносельского района. Принимаются все желающие в соответствии с письменными заявлениями родителей (законных представителей) либо самих учащихся, достигших 15 лет.

Условия формирования групп: группы разновозрастные; смешанные.

Количество детей в группе: не более 15 человек.

Формы организации занятий: занятия по программе проводятся в групповой форме.

Формы проведения занятий: занятия проводятся в лекционной форме с применением игр и упражнений интерактивного характера.

Форма организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, мини-лекция, демонстрация);

- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, для выполнения определенных задач;

Материально-техническое оснащение

Реализация программы осуществляется в помещениях в соответствии с Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28.

Необходимые материалы и оборудование: доска, мел, цветные карандаши, бумага А3, интерактивная доска.

Кадровое обеспечение: реализация программы осуществляется педагогом-психологом.

Учебный план

дополнительной общеразвивающей программы
«Развитие человека и его здоровье»

Раздел 1. Мужественность и женственность

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Мужественность и женственность	1	0.5	0.5	Рефлексия
2.	Особенности гендерных взаимоотношений	1	0.5	0.5	Рефлексия
3.	Контрольные и итоговые занятия	1		1	Анкета обратной связи, рефлексия
Итого		3	1	2	

Раздел 2. Конфликтология

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Понятие конфликта	1	0.5	0.5	Рефлексия
2.	Стратегии разрешения конфликтной ситуации	1	0.5	0.5	Рефлексия
3.	Контрольные и итоговые занятия	1		1	Анкета обратной связи, рефлексия
Итого		3	1	2	

Раздел 3. Общение – путь к успеху

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общение – понятие, виды.	1	0.5	0.5	Рефлексия
2.	Основные составляющие эффективного общения	1	0.5	0.5	Рефлексия
3.	Контрольные и итоговые занятия	1		1	Анкета обратной связи, рефлексия
Итого		3	1	2	

Раздел 4. Стресс и саморегуляция

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Понятие стресса	1	0.5	0.5	Рефлексия
2.	Способы совладения со стрессом	1	0.5	0.5	Рефлексия
3.	Контрольные и итоговые занятия	1		1	Анкета обратной связи, рефлексия
Итого		3	1	2	

Содержание занятий

Раздел 1. Мужественность и женственность

Этапы	Деятельность педагога	Деятельность учащегося
Организационный этап	Помогает учащимся в разделении на группы. Разделение осуществляется по гендерному признаку.	Объединяются в группы
Постановка цели и задач урока. Мотивация учебной деятельности учащихся.	Представляет цели и задачи урока. Разъясняет актуальность проводимого занятия	Слушают педагога. При необходимости задают вопросы.
Урок 1 – Понятие мужественности и женственности		
Теоретический этап	Проводит беседу с детьми на тему «мужественность и женственность». В процессе беседы следует обсудить вопросы: <ul style="list-style-type: none"> • Как вы понимаете, что такое мужественность/женственность. • Что определяет эти понятия и почему (черты характера, внешние данные, особенности поведения и т.п.) 	Слушают педагога. Участвуют в обсуждении. Формулируют собственное мнение, аргументируют его, формулируют ответы.
Практический этап	Дает инструкции. Организует обсуждение. Стимулирует высказывание учащимися собственного мнения.	Участвуют в упражнении. Мальчики записывают, что определяет понятие «женственность», девочки «мужественность». Далее обмениваются списками и обсуждают. Формулируют собственное мнение, аргументируют его.

Урок 2 – Особенности гендерных взаимоотношений		
Теоретический этап	Актуализирует необходимость обсуждения темы в рамках данного коллектива. Важно ли нам, что о нас думают другие? Почему?	Слушают педагога. Участвуют в обсуждении. Формулируют собственное мнение, аргументируют его, формулируют ответы.
Практический этап	<p>Дает инструкцию. <i>Для девочек:</i> Упражнение «Большинство мальчиков в нашем классе...» <i>Для мальчиков:</i> Упражнение «Большинство девочек в нашем классе...»</p> <p>Организует обсуждение. Вы получили информацию о себе. Что делать дальше? Нужно ли реагировать на написанное и как?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Если нам все равно, мы, скорее всего, не обратим внимание на написанное. • Но если вам не все равно, что о вас написали, то самый конструктивный способ – поговорить об этом с теми, кто такого мнения о вас, спросить их почему о вас сложилось такое мнение. Выразить свое согласие или несогласие. <p>Мы можем обратить внимание на написанное в отношении нас и попробовать понять, почему о нас сложилось такое мнение. Давайте подумаем и попробуем ответить на этот вопрос.</p>	<p>Участвуют в упражнении. Пишут на листке, составляя два списка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • что нравится в мальчиках (девочках) нашего класса • что не нравится в мальчиках (девочках) нашего класса <p>Обмениваются списками. Обсуждают написанное.</p> <p>Задают вопросы. Обсуждают. Аргументируют ответ.</p>
Обратная связь		
Рефлексия деятельности	<p>1. Анализ работы учащихся во время занятия. Достижение поставленных целей. Ответы на вопросы.</p> <p>2. Предоставление анкеты обратной связи (на бланках):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Была ли информация, полученная в ходе уроков актуальной для вас. • Была ли информация, полученная в ходе занятия полезной. • Будете ли вы применять полученные знания в жизни. • Насколько комфортно вы чувствовали себя на занятиях. • Ваши пожелания _____ 	<p>Рассказывают, что нового узнали на занятии, что было актуально и важно для них. Выражают собственного мнения об уроке, его значимости в жизни человека. Заполняют анкету.</p>

Раздел 2. Конфликтология

Этапы	Деятельность педагога	Деятельность учащегося
Организационный этап	Помогает учащимся в разделении на группы. Разделение осуществляется на основании рекомендаций классного руководителя или в свободной форме.	Объединяются в группы
Постановка цели и задач урока. Мотивация учебной деятельности учащихся.	Представляет цели и задачи урока. Разъясняет актуальность проводимого занятия	Слушают педагога. При необходимости задают вопросы.

Урок 1 – Понятие конфликта		
Теоретический этап	<p>1. <i>Знакомство с понятием «конфликт».</i> Предлагает назвать по кругу ассоциации со словом «конфликт». Названные ассоциации записывает на доске. Подводит итог: основная часть ассоциаций – негативная. Всегда ли конфликт – это плохо? Организует обсуждение вопроса.</p> <p>2. <i>Актуализация знаний о положительных и отрицательных сторонах конфликта.</i> Предлагает назвать по кругу плюсы и минусы конфликта: участники, чередуясь, называют по одному плюсу (минусу) конфликта. Ведущий резюмирует.</p>	<p>Слушают педагога. Участвуют в обсуждении. Формулируют собственное мнение, аргументируют его, формулируют ответы.</p>
Практический этап	<p><i>Упражнение: «Конфликтная ситуация» «Слепой-глухой-немой»</i></p> <p><i>Инструкция.</i> Учащиеся разбиваются на тройки. Участники тройки договариваются между собой, кто какую роль будет играть, после чего педагог-психолог дает задание: «Вы втроем приглашены на день рождения. Один из вас – слепой (слышит и говорит, но не видит); второй – глухой (видит и говорит, но не слышит); третий – немой (видит и слышит, но не говорит). Помня про свои особенности, вам необходимо договориться друг с другом о том, где вы встретитесь, во сколько, что подарите, и кто этот подарок купит». На выполнение задания отводится 10 минут, после чего участники каждой тройки рассказывают о результатах.</p> <p>Вопросы для анализа:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Трудно ли было общаться? • Похожа ли данная ситуация на ситуацию, когда мы попадаем в конфликт? (При конфликте также говорим, будто на разных языках) • Удалось ли договориться? Что помогло получить результат? • Что не получилось? Почему? Что можно было сделать иначе? 	<p>Участвуют в упражнении. Участвуют в рефлексии. Ведут диалог с педагогом.</p>
Урок 2 – Стратегии выхода из конфликтной ситуации		
Теоретический этап	<p>Актуализирует знания о стратегиях выхода из конфликтной ситуации. Сообщает о существовании нескольких тактик (стратегий) в разрешении конфликтов.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Соперничество • Приспособление или уступка. • Уход • Компромисс • Сотрудничество <p>Раскрывает суть каждой стратегии.</p>	<p>Слушают педагога. Участвуют в обсуждении. Формулируют собственное мнение, аргументируют его, формулируют ответы.</p>

<p>Практический этап</p>	<p><i>1. Упражнение «Решение конфликтной ситуации»</i></p> <p><i>Инструкция.</i> Учащиеся разбиваются на пары или группы по три человека. Карточки с описанием конфликтной ситуации раскладываются на парте текстом вниз. Каждая группа по желанию выбирает одну из карточек и проигрывает описанную в ней ситуацию. Предварительно каждый человек в группе определяет для себя, какой способ решения проблемы он хочет проиграть. Задача остальных учащихся - угадать способы решения конфликтной ситуации, выбранной каждым участником группы.</p> <p>Вопросы для анализа:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Что помогло определять, какой способ решения конфликта выбрал тот или иной участник? • Какие чувства испытывали, когда наблюдали за игрой одноклассников? • Какие способы урегулирования конфликтов было легче сыграть? Почему? Какие чувства испытывали при этом? • Сложно ли было разыграть ситуацию и почему? <p>Примеры конфликтных ситуаций (записаны на карточках):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Девушка упрекает юношу, что тот не дарит ей цветы. • Юноша сердится на своего друга за то, что тот опоздал и обвиняет его в неумении планировать свое время. • Дочь обвиняет родителей, что они не разрешают гулять ей на улице подольше. • Девушка обвиняет свою подругу в том, что та рассказала другим её секрет. • Юноша сердится на младшего брата за то, что он разбросал все свои игрушки в его комнате. 	<p>Участвуют в упражнении. Участвуют в рефлексии. Ведут диалог с педагогом.</p>
<p>Обратная связь</p>		
<p>Рефлексия деятельности</p>	<p>1. Анализ работы учащихся во время занятия. Достижение поставленных целей. Ответы на вопросы. 2. Предоставление анкеты обратной связи (на бланках):</p>	<p>Рассказывают, что нового узнали на занятии, что было актуально и важно для них. Выражают собственного мнения об</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Была ли информация, полученная в ходе уроков актуальной для вас. • Была ли информация, полученная в ходе занятия полезной. • Будете ли вы применять полученные знания в жизни. • Насколько комфортно вы чувствовали себя на занятиях. • Ваши пожелания _____ 	уроке, его значимости в жизни человека. Заполняют анкету.
--	--	--

Раздел 3. Общение – путь к успеху

Этапы	Деятельность педагога	Деятельность учащегося
Организационный этап	Помогает учащимся в разделении на группы. Разделение осуществляется на основании рекомендаций классного руководителя или в свободной форме.	Объединяются в группы
Постановка цели и задач урока. Мотивация учебной деятельности учащихся.	Представляет цели и задачи урока. Разъясняет актуальность проводимого занятия	Слушают педагога. При необходимости задают вопросы.
Урок 1 – Общение – понятие и виды.		
Теоретический этап	<p>Дает определение «общения» и рассматривает основные виды:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вербальное, невербальное; • Деловое, формальное, дружеское; <p>Дает понятие вербального (слова) и невербального (жесты, мимика, пантомимика, тон и т.п.) общения.</p>	Слушают педагога. Участвуют в обсуждении. Формулируют собственное мнение, аргументируют его, формулируют ответы.
Практический этап	<p>Упражнение на выбор:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Молчащее и говорящее зеркало» <p><i>Инструкция.</i> В круг выходит доброволец, который будет "смотреть в зеркало". — Твоя задача только по отражению в "зеркале", точнее в двух "зеркала", определить, кто из членов группы подошел к тебе сзади. Эти два "зеркала", разумеется, будут живыми. Одно будет молчащим: оно сможет объяснить тебе, кто находится за твоей спиной, только с помощью мимики и жестов. Второе "зеркало" – говорящее. Оно будет объяснять, что это за человек, конечно, не называя его имени. Выбери из группы тех двоих, кто станет молчащим и говорящим "зеркалом".</p> <p>После того, как игрок сделал выбор, ведущий дает "зеркала" более подробную <i>инструкцию</i>: — "Зеркала" встают рядом у стены. Основной игрок перед ними. Все остальные участники группы располагаются за его спиной и по одному бесшумно подходят к нему сзади. Отражение</p>	Участвуют в упражнении. Обсуждают, задают вопросы. Высказывают свое мнение. Аргументируют ответ.

	<p>"зеркалами" происходит по очереди. Сначала работает молчащее "зеркало". Если основной игрок не может угадать человека за спиной, то вступает "говорящее зеркало" и произносит одну – только одну! – фразу. Если игрок опять не угадывает, то снова – можно по-другому – отражает молчащее "зеркало" и так далее. Задача игрока – угадать человека за спиной как можно быстрее.</p> <p>Для "зеркал" есть определенные условия. Молчащее "зеркало" фактически не ограничивается в способах "отражения" человека за спиной основного игрока. Но не стоит акцентироваться только на изображении чисто внешних особенностей людей и тем более подчеркивать какие-то физические характеристики.</p> <p>— На говорящее же "зеркало" накладывается ряд четких ограничений. Во-первых, естественно, запрещено называть имя человека за спиной основного игрока. Во-вторых, описывая этого человека, нельзя ссылаться на воспоминания о событиях с участием этого человека вне группы. В-третьих, следует избегать простых описаний внешности. Это разрешается только в третьей фразе. Начинаем!</p> <p>Через несколько минут ведущий предлагает сменить основного игрока, а тот получает право поменять и "зеркала".</p> <p>Вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Кому из игроков потребовалось меньше всего зеркальных "отражений", чтобы определить, кто находится за его спиной?</i> - <i>В чем секрет такой прозорливости?</i> - <i>Кто из участников группы оказался самым талантливым "зеркалом"? Что ему в этом помогло?</i> - <i>Кто из участников удивлен тем, как был отражен "зеркалами"?</i> - <i>Что вы почувствовали, когда увидели свое "отражение"?</i> <p style="text-align: center;">• <i>«Передача информации»</i></p> <p><i>Инструкция.</i> Детям предоставляются карточки с информацией, на которых написана одна и та же фраза, но в разном эмоциональном контексте. Детям предлагается произнести написанное, в контексте определенной эмоции. Наблюдающие отмечают для себя, какую эмоцию они увидели.</p> <p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • На что обратили внимание (слова одинаковые, а произносятся по-разному; 	
--	--	--

	благодаря чему)? <ul style="list-style-type: none"> • Были ли сложности при выполнении упражнения (у выполняющих, у наблюдателей) 	
Урок 2 – Основные составляющие эффективного общения		
Теоретический этап	Рассматривает основные составляющие эффективного общения: <ul style="list-style-type: none"> • распознавание невербальных сигналов собеседника; • осознание и соблюдение личных границ; • активное слушание; • правильное установление контакта. 	Слушают педагога. Участвуют в обсуждении. Формулируют собственное мнение, аргументируют его, формулируют ответы.
Практический этап	Организует выполнение упражнений: <ul style="list-style-type: none"> • Упражнение на распознавание невербальных сигналов «Мигалки»; • Упражнение на вербальный контакт «Марфуша» • Упражнение на осознание и соблюдение личных границ «Границы в контакте»; 	Участвуют в упражнении. Обсуждают, задают вопросы. Высказывают свое мнение. Аргументируют ответ.
Обратная связь		
Рефлексия деятельности	1. Анализ работы учащихся во время занятия. Достижение поставленных целей. Ответы на вопросы. 2. Предоставление анкеты обратной связи (на бланках): <ul style="list-style-type: none"> • Была ли информация, полученная в ходе уроков актуальной для вас. • Была ли информация, полученная в ходе занятия полезной. • Будете ли вы применять полученные знания в жизни. • Насколько комфортно вы чувствовали себя на занятиях. • Ваши пожелания _____ 	Рассказывают, что нового узнали на занятии, что было актуально и важно для них. Выражают собственного мнения об уроке, его значимости в жизни человека. Заполняют анкету.

Раздел 4. Стресс и саморегуляция

Этапы	Деятельность педагога	Деятельность учащегося
Организационный этап	Помогает учащимся в разделении на группы. Разделение осуществляется на основании рекомендаций классного руководителя или в свободной форме.	Объединяются в группы
Постановка цели и задач урока. Мотивация учебной деятельности учащихся.	Представляет цели и задачи урока. Разъясняет актуальность проводимого занятия	Слушают педагога. При необходимости задают вопросы.
Урок 1 – Понятие стресса.		
Теоретический этап	Мини-лекция «Понятие стресс»: <ul style="list-style-type: none"> • Определение; 	Слушают педагога. Участвуют в обсуждении.

	<ul style="list-style-type: none"> • Признаки стресса; • Виды; • Положительные и отрицательные стороны стрессов. 	Формулируют собственное мнение, аргументируют его, формулируют ответы
Практический этап	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Стресс в моей жизни» (выполняется в мини-группах по 3-5 человек) <p><i>Инструкция.</i> Учащиеся разбиваются на группы по три человека. Каждой группе дается инструкция: Напишите ситуации, которые вы считаете наиболее стрессовыми для подростков». После обсуждения в группе ранжируйте эти ситуации по 10-ти бальной шкале от наименее стрессовой к наиболее стрессовой. Обсуждаем ранжированные результаты.</p>	Участвуют в упражнении. Обсуждают, задают вопросы. Высказывают свое мнение. Аргументируют ответ.
Урок 2 – Способы совладения со стрессом.		
Теоретический этап	<p>Мини-лекция «Способы совладения со стрессом»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Активное преодоление – активные действия, направленные на преодоление стрессовой ситуации. • Планирование – обдумывание плана и стратегии поведения; • Подавление конкурирующих видов активности – избегание отвлечения на другие виды деятельности, с тем чтобы сконцентрироваться на разрешении стрессовой ситуации; • Поиск социальной поддержки в инструментальных целях – стремление получить нужную информацию или совет; • Поиск социальной поддержки по эмоциональным причинам – стремление найти людей, которые могли бы выслушать, оказать моральную поддержку. • Концентрированность на эмоции и её высвобождении - стремление выразить негативные чувства, связанные с переживанием стрессовой ситуации. 	Слушают педагога. Участвуют в обсуждении. Формулируют собственное мнение, аргументируют его, формулируют ответы.
Практический этап	<p>Организует отработку навыков в соответствии с полученной ранее теоретической информацией</p> <p>Организует выполнение упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Медитативное дыхание» <ol style="list-style-type: none"> 1. При первом выполнении сядем, примем удобную позу. 2. Располагаем одну руку в области живота, а другую кладем на грудь. 3. Делаем глубокий вдох, вначале которого немного выпячиваем живот вперед, а затем поднимаем грудь (совершаем волнообразные движение). Вдох длится не менее 2 секунд. 	Участвуют в упражнении. Обсуждают, задают вопросы.

	<p>4. Задерживаем дыхание на 1-2 секунды. 5. Выдыхаем медленно и плавно в течение 3 секунд. 6. Затем, снова глубокий вдох, без паузы, т.е. Повтор цикла. Повторяем 2-3 цикла.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Прогрессивное расслабление мышц» Необходимо последовательно напрягать и расслаблять следующие участки своего тела в течение 10-20 секунд: плечи, живот, ноги, руки, лоб, глаза (зажмуривание), шея. • Упражнение «Визуализация» Мысленно совершите путешествие в спокойное место. Для этого сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь, сосредоточьтесь на своем дыхании. Стремитесь сфокусировать свое внимание на настоящем моменте и думать о хорошем. 	
Обратная связь		
Рефлексия деятельности	<p>1. Анализ работы учащихся во время занятия. Достижение поставленных целей. Ответы на вопросы. 2. Предоставление анкеты обратной связи (на бланках):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Была ли информация, полученная в ходе уроков актуальной для вас. • Была ли информация, полученная в ходе занятия полезной. • Будете ли вы применять полученные знания в жизни. • Насколько комфортно вы чувствовали себя на занятиях. • Ваши пожелания _____ 	<p>Рассказывают, что нового узнали на занятии, что было актуально и важно для них. Выражают собственного мнения об уроке, его значимости в жизни человека. Заполняют анкету.</p>

Оценочные и методические материалы

Система контроля результативности реализации программы

Для итогового контроля предусмотрено проведение анкетирования обучающихся, включенных в группы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Развитие человека и его здоровье» (анкета представлена в приложении 1). Результаты анкетирования фиксируются в протоколах обследований. Результативность освоения программы определяется путем анализа результатов анкетирования по следующим параметрам: полезность информации и актуальность полученных знаний.

Результаты анализа оформляются в аналитической справке по итогам групповой коррекционно-развивающей работы.

Текущий контроль результативности проводится посредством рефлексии, наблюдения, оценки достижения поставленных задач во время занятия, анализа работы обучающихся на занятиях. Специальные формы фиксации результатов текущего контроля не предусмотрены.

Глоссарий (понятийный аппарат)

- **Конфликт** - наиболее острый способ разрешения противоречий в интересах, целях, взглядах, возникающих в процессе социального взаимодействия, заключающийся в противодействии участников этого взаимодействия и обычно сопровождающийся негативными эмоциями, выходящий за рамки правил и норм.
- **Компромисс** - разрешение некой конфликтной ситуации путём взаимных уступок; уступка ради достижения какой-либо цели.
- **Сотрудничество** - это деятельность нескольких сторон, благодаря которой все участники получают определенную выгоду.
- **Соперничество** - это особый вид человеческих взаимоотношений, который характеризуется борьбой за что-либо ценное: власть, престиж, признание, любовь и т.д.
- **Приспособление** - это такой способ поведения участника конфликта, при котором он готов поступиться своими интересами и уступить другому человеку ради того, чтобы избежать противостояния.
- **Вербальное общение** - термин, применяемый в психологии для обозначения форм знакового материала, а также процессов оперирования с этим материалом.
- **Невербальное общение** - это коммуникационное взаимодействие между индивидами без использования слов (передача информации или влияние друг на друга через образы, интонации, жесты, мимику, пантомимику и т.д.)
- **Анонимное общение** - взаимодействие между незнакомыми или не связанными личными отношениями людьми.
- **Формально-ролевое общение** - различной продолжительности связи между людьми, которым присущи определенные роли.
- **Неформальное общение** - всевозможные личностные контакты людей за пределами официальных отношений в качестве сослуживцев, членов каких-либо организаций.
- **Стресс** - реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом)
- **Гомеостаз** (одинаковый, подобный — стояние, неподвижность) — саморегуляция, способность открытой системы сохранять постоянство своего внутреннего состояния посредством скоординированных реакций, направленных на поддержание динамического равновесия.
- **Стрессоустойчивость** — представляет собой совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.
- **Дистресс** - стресс, оказывающий отрицательное воздействие на организм, дезорганизующее влияние на деятельность и поведение.
- **Эустресс** - это стресс, оказывающий позитивное воздействие на психофизиологическое состояние человека, вызывающий состояние жизненного тонуса, мобилизации.
- **Посттравматическое стрессовое расстройство** — это тяжёлое психическое состояние, возникающее в результате единичного или повторяющихся событий, в которых присутствует сверхмощное негативное воздействие на психику индивида.
- **Саморегуляция** - свойство систем в результате реакций, компенсирующих влияние внешнего воздействия, сохранять внутреннюю стабильность на определённом, относительно постоянном уровне.

Список литературы

1. Авдулова Т.П. Агрессивность в подростковом возрасте: практическое пособие. – Москва: Юрайт, 2023. – 126 с.
2. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология – М.: Питер, 2019. – 560 с.
3. Андреева Г.М. Социальная психология – М.: Аспект Пресс, 2022. – 360 с.
4. Клецина И.С., Иоффе Е.В. Психология гендерных отношений.– СПб.: РГПУ им. А.И.Герцена, 2018–244 с.
5. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2022. – 583 с.
6. Макарова К.В., Таллина О.А. Психология человека. – Прометей, 2023. – 160 с.

7. Чернова Г.Р. Психология общения. – СПб.: Питер, 2018. – 248 с.
8. Экман П. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2022. – 448 с.

Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы
«Развитие человека и его здоровье»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2023-2024 учебный год	01.09.2023	25.05.2024	34	12	По согласованию с образовательной организацией

Приложение 1.

Анкета обратной связи

- Была ли информация, полученная в ходе уроков актуальной для вас _____
 - Была ли информация, полученная в ходе занятия полезной _____
 - Будете ли вы применять полученные знания в жизни _____
 - Насколько комфортно вы чувствовали себя на занятиях _____
 - Ваши пожелания _____
-
-