

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №19 – корпус кадет «Виктория»
Старооскольского городского округа**

<i>РАССМОТРЕНА</i>	СОГЛАСОВАНА	<i>РАССМОТРЕНА</i>	<i>УТВЕРЖДЕНА</i>
на заседании методического объединения классных руководителей Протокол от 29.08.2020г. № 1	заместитель директора МАОУ «СШ №19 - корпус кадет «Виктория» _____ Л.В.Емельянова	на заседании педагогического совета МАОУ «СШ №19 - корпус кадет «Виктория» Протокол от 31.08.2020г. № 1	Приказом МАОУ «СШ №19 - корпус кадет «Виктория» от «31» августа 2019 г. №494

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Быть здоровым-это здорово!»**

ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

*Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации программы: 10 часов
Уровень - базовый*

Составитель:
Колпакова Вера Георгиевна,
Педагог-психолог

Старый Оскол

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Быть здоровым это здорово!» (далее – Программа). Программа имеет естественнонаучную направленность и предназначена для реализации в системе дополнительного образования.

Направленность программы – естественнонаучное.

Ориентирована на познание мотивов своего поведения, осознание ценности здоровья, построение жизненного плана, изучение методов самоконтроля, формирование личности как члена коллектива, а в будущем как члена общества, изучение межличностных взаимоотношений, адаптацию в коллективе, социальное самоопределение подростков.

Программа может быть использована при работе со следующими категориями обучающихся:

- дети-инвалиды;
- дети с особыми образовательными потребностями (одаренные обучающиеся).

Программа может служить основой для разработки *индивидуального учебного плана* или индивидуального образовательного маршрута.

Программа допускает организацию образовательной деятельности с обучающимися в *дистанционном формате* через электронную почту, мессенджеры и сайты, разработанные педагогом дополнительного образования, проведение сессионных занятий с участием всех обучающихся и индивидуальных консультаций по их потребностям.

Программа может использоваться при реализации в *сетевой форме*. Программа может быть использована также для обучения детей с разным уровнем начальной подготовки.

Новизна. Программа предполагает реализацию в очной форме обучения. Занятия проводятся в аудиторном режиме. Программа предполагает активизацию у обучающихся стремления к здоровому образу жизни, через использование интерактивных методов обучения, а также просмотр с дальнейшим обсуждением фильмов и мультфильмов созданных Общественной организацией «Общее дело», направленных на профилактику алкоголизма, табакокурения и наркомании, укрепление морально-нравственных ценностей и популяризацию здорового образа жизни учащихся. Программа является модульной. Каждый модуль – относительно самостоятельная часть Программы. Итогом изучения данной программы является индивидуальный проект, который отражает отношение учащегося к ценности здоровья.

Актуальность. Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни (ЗОЖ) в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально – демографических групп населения России. Его решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет.

Исследованиями отечественных и зарубежных учёных установлено, что здоровье человека лишь на 7–8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. Воспитание уважительного отношения к здоровью необходимо начинать с раннего детства. По мнению специалистов, 75% всех болезней человека заложено в детские годы.

Здоровье – мера реализации генетических потенциалов. Это резервы жизни, жизнеспособность человека как целостного творения в единстве его телесных, психических и духовно – нравственных характеристик.

По определению Всемирной организации здравоохранения, «Здоровье — это состояние полного *физического, психического и социального благополучия*, а не просто отсутствие болезни и физических дефектов».

Исходя из определения здоровья, можно сделать вывод, что личностный уровень здоровья строится в соответствии с основными целями и ценностями жизни и определяется индивидуальным стилем жизни, т.е. здоровым образом жизни.

В свою очередь, **здоровый образ жизни включает в себя такие компоненты, как:**

- физическая активность;
- рациональное питание;
- личная гигиена;
- здоровый психологический климат в семье;
- отсутствие вредных привычек;
- внимательное отношение к своему здоровью;
- положительные эмоции.

Следовательно, здоровье во многом зависит от жизненной позиции и усилий человека, способного активно регулировать собственное состояние с учетом индивидуальных особенностей своего организма. Для этого нужны мотивация формирования здоровья, культура знаний своего организма и способов совершенствования здоровья. Причем освоение основных компонентов здорового образа жизни возможно на основе принципа активности личности учащегося, позволяющего сочетать осознание ценности здоровья с формированием знаний и освоением практических навыков сохранения и укрепления здоровья и организации ЗОЖ.

Педагогическая целесообразность. В результате изучения программы будут созданы условия для становления базовых компетенций личности, ознакомление обучающихся с возможностями выбора собственного жизненного пути, не зависящего от употребления ПАВ; формирование ценностно-смысловых установок учащихся, отражающих их индивидуально-личностные позиции, профилактику асоциального поведения, формирование стремления к здоровому образу жизни.

Отличительные особенности. Программа имеет модульную структуру. Каждый модуль предусматривает свою цель и постепенное усложнение, и углубление основных понятий психологической науки.

Программа состоит из следующих модулей «Профилактика конфликтов. Сотрудничество», «Информационная безопасность», «Профилактика вредных привычек, ПАВ», «Создание образа позитивного будущего».

В модуле «Профилактика конфликтов. Сотрудничество», учащиеся знакомятся с понятием конфликт и способами его разрешения для формирования навыков бесконфликтного общения и сплочения детских коллективов.

Модуль «Информационная безопасность» посвящен проблеме профилактики информационной безопасности в сети интернет.

Модуль «Профилактика употребления ПАВ», призван сформировать представление о вреде курения, алкоголизма, наркомании на организм человека, а также сквернословия, как асоциальном поведении, как личную ответственность за свое поведение.

Модуль «Создание образа позитивного будущего» предполагает развитие навыков целеполагания, формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

Адресат Программы - учащиеся 7-17 лет. В этих возрастных рамках происходит взросление и важные изменения относительно размышлений о будущем. Протекающий подростковый кризис через борьбу за эмансипацию, за собственную независимость, удовлетворяет потребности в самопознании и самоутверждении, у подростка не просто возникают чувство уверенности в себе и способность полагаться на себя, но и формируются способы поведения, позволяющие ему и в дальнейшем справляться с жизненными трудностями. Важно чтоб это были конструктивные формы

поведения, свободные от зависимости к ПАВ. В юношеском возрасте предметом обдумывания главным образом становится способ достижения финального результата, а не только сам финальный результат. Это период социального, личностного, профессионального, духовного самоопределения и в основе этого процесса самоопределения располагается избрание будущей сферы деятельности. Учащимся необходимо оказывать помощь в становлении самосознания, формирования навыков целеполагания, а также профессиональной перспективы с учетом личностных особенностей. Эта помощь может оказываться, опираясь на опыт взрослых, на ошибки человечества и на историю персоналий.

Количество обучающихся в группе – 25-35 человек.

Уровень дополнительной общеразвивающей программы – продвинутый.

Срок реализации программы – 0,5 года (10 часов).

Форма обучения – смешанная: очная (аудиторная), групповая с постоянным составом детей.

Количество часов в неделю: 1 раз в неделю по 35 минут.

Целью данной программы - формирование ценностно-смысловых установок учащихся, отражающих их индивидуально-личностные позиции, создание условий для осознанного выбора здорового образа жизни, формирование здорового жизненного стиля подростков, препятствующего употреблению психоактивных веществ.

Задачи:

образовательные:

- формировать представление о ценности здорового образа жизни;
- мотивировать обучающихся к сохранению и укреплению своего здоровья;
- формировать практические навыки принятия решения, умения сказать «нет», умения определять и нести ответственность за себя, свои действия и свой выбор, умения обратиться при необходимости за помощью;
- мотивировать окружающих на ведение здорового образа жизни;
- способствовать формированию объективной, соответствующей возрасту информации о психоактивных веществах, умение противостоять факторам, негативно влияющим на здоровье.

личностные:

- воспитывать уважительное отношение к другому человеку;
- формировать ответственное отношение к порученному делу;
- воспитывать активную жизненную позицию, стремление к соблюдению моральных норм;
- воспитывать трудолюбие, целеустремленность, чувство коллективизма, взаимопомощи.

метапредметные:

- умение координировать свои действия в зависимости от ситуации;
- умение организовать окружающих для конкретного дела;
- умение применять на практике полученные теоретические знания (умение сказать «нет», построение жизненной перспективы, избегать и разрешать конфликтные ситуации).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-4 классы

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Из них:		Формы контроля
			Теоретическая часть	Практическая часть	
	Вводное занятие.	1	1		Входной контроль (тестирование, анкетирование, мини-сочинение)

1.	Модуль 1. «Профилактика конфликтов. Сотрудничество»	2	0	2	Рефлексия
1.1.	Общение без конфликтов	1	0	1	
1.2.	<u>Наш класс-наша команда</u>	1	0	1	
2.	Модуль 2. «Информационная безопасность»	2	0	2	Рефлексия
2.1.	Позитивный интернет	1	0	1	
2.2.	Знаки внимания и невнимания в общении	1	0	1	
3.	Модуль 3. «Профилактика употребления ПАВ»	2	0	2	Рефлексия
3.1.	Тайна едкого дыма	1	0	1	
3.2.	Опасное погружение	1	0	1	
4.	Модуль 4. «Создание образа позитивного будущего»	2	0	2	Рефлексия
4.1.	Квест игра «Обыкновенное чудо»	1	0	1	
4.2.	Быть уверенным-это здорово!	1	0	1	
	Итоговое занятие	1	1	0	
	итого	10	2	8	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводное занятие.

Теория: Введение в программу. Правила техники безопасности на занятиях.

Практика: Входная диагностика: выявление сформированности коммуникативных способностей. Тестирование, анкетирование (приложение1), мини-сочинение на тему «Конфликт-это.....»

МОДУЛЬ 1. «Профилактика конфликтов. Сотрудничество»

Тема 1.1. Общение без конфликтов

Теория: Понятие конфликта. Виды конфликтов.

Практика: Тренинговые упражнения «Иностранец», «Говорящие руки», «Общение без слов», «Барьеры в общении». Игра по разрешению конфликтных ситуаций в межличностном общении.

Тема 1.2. Наш класс-наша команда

Теория: Что такое малая группа. Группа и коллектив. Психологический климат в группе и коллективе. Конфликты и их разрешение.

Практика: Тренинговое занятие «Мы и другие». Психологическая игра «Известное и неизвестное». Психологическая игра «Волшебный город».

МОДУЛЬ 2. «Информационная безопасность»

Тема 2.1. Позитивный интернет

Теория: Понятие позитивное мышление, его влияние на коммуникацию.

Практика: Тренинговые упражнения «Позитивное мышление», «Рисуем позитивную установку»

Тема 2.2. Знаки внимания и невнимания в общении

Теория: Какие бывают знаки внимания и невнимания в общении. Реакции опонента при общении.

Практика: Упражнения «Интересный разговор», «Стикеры и эмодиконы», «Дай мне знак!».

МОДУЛЬ 3. «Профилактика употребления ПАВ»

Тема 3.1. Тайна едкого дыма

Практика: просмотр и обсуждение мультфильма, «Тайна едкого дыма. Команда Познавалова» направленного на профилактику курения и формирования ценности здорового образа.

Тема 3.2. Опасное погружение

Практика: просмотр и обсуждение мультфильма, «Опасное погружение. Команда Познавалова», направленного на профилактику употребления алкоголя и формирования ценности здорового образа.

МОДУЛЬ 4. «Создание образа позитивного будущего»

Тема 4.1. Квест игра «Обыкновенное чудо»

Практика: проведение квест игры «Обыкновенное чудо», обсуждение результатов, подведение итогов.

Тема 4.2. Быть уверенным-это здорово!

Теория: Понятие уверенное поведение.

Практика: Тренинговые упражнения «Помоги другу», «Полоса препятствий», ролевая игра «Я могу быть разным».

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5-9 классы

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Из них:		Формы контроля
			Теоретическая часть	Практическая часть	
	Вводное занятие.	1	1		Входной контроль (тестирование, анкетирование, мини-сочинение)
1.	Модуль 1. «Профилактика конфликтов. Сотрудничество»	2	0	2	Рефлексия
1.1.	Мы разные, но мы вместе	1	0	1	
1.2.	Сотрудничество или учимся работать вместе	1	0	1	
2.	Модуль 2. «Информационная безопасность»	2	0	2	Рефлексия
2.1.	Плюсы и минусы интернета	1	0	1	
2.2.	Язык интернет общения	1	0	1	
3.	Модуль 3. «Профилактика употребления ПАВ»	2	0	2	Рефлексия
3.1.	Никотин. Секреты манипуляции	1	0	1	
3.2.	Алкоголь. Незримый враг	1	0	1	
4.	Модуль 4. «Создание образа позитивного будущего»	2	0	2	Рефлексия
4.1.	Квест игра «Мое здоровье в моих руках»	1	0	1	
4.2.	Мои ценности	1	0	1	
	Итоговое занятие	1	1	0	
	итого	10	2	8	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводное занятие.

Теория: Введение в программу. Правила техники безопасности на занятиях.

Практика: Входная диагностика: выявление сформированности коммуникативных способностей. Тестирование, анкетирование (приложение1), мини-сочинение на тему «Конфликт-это.....»

МОДУЛЬ 1. «Профилактика конфликтов. Сотрудничество»

Тема 1.1. Мы разные, но мы вместе

Теория: Что такое конформизм. Конформизм – это хорошо или плохо. Что может меньшинство. Психологический климат в группе и коллективе. Конфликты и их разрешение.

Практика: Тренинговые занятия «Как противостоять манипуляции», «Альтернативная реклама». Тренинг «Я и конфликт», «Как разрешить конфликты. Приемы успешного решения споров». Игра по разрешению конфликтных ситуаций в коллективе.

Тема 1.2. Сотрудничество или учимся работать вместе

Теория: Что такое малая группа. Группа и коллектив. Положение человека в группе и коллективе. Влияние большинства в группе. Конфликты и их разрешение.

Практика: Тренинговые занятия «Как противостоять манипуляции», «Альтернативная реклама». Тренинг «Я и конфликт», «Как разрешить конфликты. Приемы успешного решения споров». Игра по разрешению конфликтных ситуаций в коллективе.

МОДУЛЬ 2. «Информационная безопасность»

Тема 2.1. Плюсы и минусы интернета

Теория: Использование интернета в различных сферах жизни человека.

Практика: диспут «Интернет: за и против»

Тема 2.2. Язык интернет общения

Теория: Особенности Интернет-языка. Какие бывают знаки внимания и невнимания в общении.

Практика: Упражнения «Интересный разговор», «Стикерсы и эмодзи», «Дай мне знак!».

МОДУЛЬ 3. «Профилактика употребления ПАВ»

Тема 3.1. Никотин. Секреты манипуляции

Практика: просмотр и обсуждение видеофильма, «Никотин. Секреты манипуляции» направленного на профилактику курения и формирования ценности здорового образа.

Тема 3.2. Алкоголь. Незримый враг

Практика: просмотр и обсуждение видеофильма, «Алкоголь. Незримый враг», направленного на профилактику употребления алкоголя и формирования ценности здорового образа

МОДУЛЬ 4. «Создание образа позитивного будущего»

Тема 4.1. Квест игра «Мое здоровье в моих руках»

Практика: проведение квест игры «Мое здоровье в моих руках», обсуждение результатов, подведение итогов.

Тема 4.2. Мои ценности

Теория: Понятие жизненные ценности.

Практика: Тренинговые упражнения «Ценности», «Линия жизни», заполнение карты «Жизненного Успеха»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

10-11 классы

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Из них:		Формы контроля
			Теоретическая часть	Практическая часть	
	Вводное занятие.	1	1		Входной контроль (тестирование, анкетирование, мини-сочинение)

1.	Модуль 1. «Профилактика конфликтов. Сотрудничество»	2	0	2	Рефлексия
1.1.	Конфликт. Способы разрешения	1	0	1	
1.2.	Общение и здоровье. Умение владеть собой	1	0	1	
2.	Модуль 2. «Информационная безопасность»	2	0	2	Рефлексия
2.1.	Интернет язык: за и против	1	0	1	
2.2.	«Ответственность онлайн-офлайн»	1	0	1	
3.	Модуль 3. «Профилактика употребления ПАВ»	2	0	2	Рефлексия
3.1.	Наркотики. Секреты манипуляции	1	0	1	
3.2.	Секреты манипуляции. Алкоголь	1	0	1	
4.	Модуль 4. «Создание образа позитивного будущего»	2	0	2	Рефлексия
4.1.	Квест игра «Случай в горах»	1	0	1	
4.2.	Жизненные перспективы	1	0	1	
	Итоговое занятие	1	1	0	
	итого	10	2	8	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводное занятие.

Теория: Введение в программу. Правила техники безопасности на занятиях.

Практика: Входная диагностика: выявление сформированности коммуникативных способностей. Тестирование, анкетирование (приложение1), мини-сочинение на тему «Конфликт-это.....»

МОДУЛЬ 1. «Профилактика конфликтов. Сотрудничество»

Тема 1.1. Конфликт. Способы разрешения

Теория: Виды общения. Общение и отношения. Вербальное и невербальное общение. Конфликты и их разрешение.

Практика: Тренинговые упражнения «Экзаменатор и экзаменуемый», «Иностранец», «Деловая игра», «Общение без слов», «Барьеры в общении». Игра по разрешению конфликтных ситуаций в межличностном общении.

Тема 1.2. Общение и здоровье. Умение владеть собой

Теория: Эмоциональное состояние и чувства. Саморегуляция в выражении чувств. Смушение и застенчивость. Чувство стыда. Чувство вины. Совесть. Чувство долга и ответственности. Чувство привязанности. Чувство одиночества. Негативные моральные чувства. Что может нарушить процесс самоопределения (стресс, зависимость, иллюзии).

Практика: Тренинговые упражнения «В плену иллюзий», «Хозяин судьбы», «Если друг оказался вдруг...», «Что такое стресс? Как справиться со стрессом»

МОДУЛЬ 2. «Информационная безопасность»

Тема 2.1. Интернет язык: за и против

Теория: Особенности Интернет-языка.

Практика: диспут «Интернет язык: за и против»

Тема 2.2. «Ответственность онлайн-офлайн»

Теория: Понятие авторского права, порядок использования материалов людей в Интернете, приобретение и потребление товаров и услуг, предоставленных на Интернет-ресурсах.

Практика: Упражнения «Интересный разговор», «Стикеры и эмодиконы», «Дай мне знак!», работа с кейсами.

МОДУЛЬ 3. «Профилактика употребления ПАВ»

Тема 3.1. Наркотики. Секреты манипуляции

Практика: просмотр и обсуждение видеофильма, «Наркотики. Секреты манипуляции» направленного на профилактику употребления наркотических веществ и формирования ценности здорового образа.

Тема 3.2. Секреты манипуляции. Алкоголь

Практика: просмотр и обсуждение видеофильма, «Секреты манипуляции. Алкоголь», направленного на профилактику употребления алкоголя и формирования ценности здорового образа

МОДУЛЬ 4. «Создание образа позитивного будущего»

Тема 4.1. Квест игра «Случай в горах»

Практика: проведение квест игры «Случай в горах», обсуждение результатов, подведение итогов.

Тема 4.2. Жизненные перспективы

Теория: Понятие жизненные ценности., жизненные перспективы.

Практика: Тренинговые упражнения «Ценности», «Линия жизни», заполнение карты «Жизненного Успеха»

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

образовательные:

- получают представление о ценности здорового образа жизни;
- получают мотивацию к сохранению и укреплению своего здоровья;
- получают практические навыки принятия решения, умения сказать «нет», умения определять и нести ответственность за себя, свои действия и свой выбор, умения обратиться при необходимости за помощью;
- получают мотивацию мотивировать окружающих на ведение здорового образа жизни;
- получают представление об объективной, соответствующей возрасту информации о психоактивных веществах, умение противостоять факторам, негативно влияющим на здоровье.

личностные:

- будет сформировано уважительное отношение к другому человеку;
- будет сформировано ответственное отношение к порученному делу;
- будет сформирована активная жизненная позиция, стремление к соблюдению моральных норм;
- будет сформировано трудолюбие, целеустремленность, чувство коллективизма, взаимопомощи.

метапредметные:

- сформировано умение координировать свои действия в зависимости от ситуации;
- сформировано умение организовать окружающих для конкретного дела;
- сформировано умение применять на практике полученные теоретические знания (умение сказать «нет», построение жизненной перспективы, избегать и разрешать конфликтные ситуации).

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало учебного года	01 сентября
Окончание учебного года	30 мая
Количество учебных часов/недель	144/36
Сроки каникул	28 декабря по 10 января
Продолжительность каникул	13 дней
Сроки контрольных процедур (входного, рубежного итогового контроля)	01-10 сентября 20-27 декабря 25-30 мая

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Теоретические занятия при реализации программы проходят в виде беседы, лекции, просмотра и обсуждения видео-материалов. Практические занятия – тестирование, тренинги, дискуссии, решение психолого-педагогических задач.

Материально-техническое обеспечение

Для осуществления образовательного процесса по программе необходимы следующее оборудование:

- АРМ педагога (компьютер, принтер, интерактивная доска, проектор);
- акустические колонки – 1 комплект;
- учебная доска –1 единица;
- столы – 35 единиц;
- стулья –35 единиц.

Формы и методы контроля

Время Проведения	Цель проведения	Формы и методы контроля
Начальный или входной контроль		
В начале учебного курса обучения	Определение уровня развития детей, их коммуникативных способностей	Беседа, опрос, тестирование, анкетирование, мини-сочинение
Итоговый контроль		
В конце учебного курса обучения	Определение изменения уровня развития детей, их коммуникативных способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования дополнительной программы и методов обучения.	Конкурс, творческая работа, презентация творческих работ, опрос, контрольное занятие, зачет, открытое занятие, защита рефератов, взаимозачет, игра-испытание, переводные и итоговые занятия, коллективная рефлексия, отзыв, коллективный анализ работ, самоанализ, тестирование, анкетирование, участие в областной, Всероссийской олимпиадах, конкурсах, конференциях.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Формы работы

Практико-теоретическая

Теоретические сведения сообщаются в форме познавательных бесед. Это беседы с одновременной демонстрацией материалов, с вопросами и ответами, дискуссиями. Большую часть необходимых теоретических знаний учащиеся получают в групповой работе.

Практическая

Реализация приобретенных теоретических знаний в играх и упражнениях.

Методы обучения

- *практическая работа* с использованием *метода обучающей психодиагностики* как форма работы, объединяющая ситуации тестирования, психологического просвещения и групповой консультации учащихся;
- *методы активного социально – психологического обучения* как формы работы, активизирующие процесс освоения теоретического материала, являющиеся способом практической реализации полученных теоретических знаний (*метод анализа конкретных ситуаций; сюжетно – ролевая игра; групповая дискуссия, психогимнастические упражнения*).

Ключевые компетенции выпускника объединения:

познавательная компетентность (способность к обучению в течение всей жизни, как в личном профессиональном, так и в социальном аспекте; использование наблюдений, измерений, моделирования; комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения);

информационная компетентность (способность работать с разными источниками информации; способность к критическому суждению в отношении получаемой информации; владение телекоммуникационными технологиями в общении с людьми; компьютерная грамотность, умение использовать планы и конспекты, знаковые системы, таблицы и схемы);

коммуникативная компетентность (владение различными средствами письменного и устного общения; выбор адекватных ситуациям форм вербального и невербального общения, способов формирования и формулирования мысли; владение способами презентации себя и своей деятельности);

социальная и гражданская компетентность (соблюдение социальных и культурных норм поведения, правил здорового образа жизни; умение ориентироваться в политических и социальных ситуациях и занимать адекватные позиции; способность к регулированию конфликтов ненасильственным путем; способность жить и общаться с людьми других языков, религий и культур; способность участвовать в деятельности демократических институтов; готовность к участию в позитивных социальных преобразованиях на уровне коллектива, образовательного учреждения, населенного пункта);

организаторская компетентность (планирование и управление собственной деятельностью; владение навыками контроля и оценки деятельности; способность принимать ответственность за собственные действия; владение способами совместной деятельности).

ЛИТЕРАТУРА

1. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. – М. 2019
2. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2014
3. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. – СПб. 2017
4. Лаптев А.П. Закаливайтесь на здоровье. – М.: Медицина. 2011
5. Михайлов Л.А., Копылов Н.Д., Михеева П.Г., Щеголев У.А., Слоломин В.П. Основы безопасности жизнедеятельности человека. – СПб.: Специальная Литература. 2018
6. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья: 1-4 класс. – М.: ВАКО. 2014
7. Панкратьева Н.В., Попов В.Ф., Шиленко Ю.В. Здоровье – социальная ценность. – М.: Мысль. 2019
8. Ротенберг Р. Растить здоровым: Детская энциклопедия здоровья. – М.: Физкультура и спорт. 2011
9. Сидоров А.П., Секреты здоровья. – М.: Физкультура и спорт. 2018

Интернет-ресурсы

<https://общее-дело.рф/video/multy/> видеоуроки для 1-4 классов, занятие 3.1., 3.2.
<http://psy-centre-31.ru/images/metodicheskie-materiali.pdf>, <http://psy-centre-31.ru/images/kvest-obiknovennoe-chudo.pdf> методический материал 1-4 классы, занятие 4.1.
<https://общее-дело.рф/video/filmy/> видеоуроки для 5-11 классов, занятие 3.1., 3.2.
<http://psy-centre-31.ru/images/docs/1.6.11-posobie-gr-soc-riska.pdf> методические материалы к занятию 4.1., 5-9 классы
<http://psy-centre-31.ru/images/docs/1.6.12-posobie-gr-suicidalnogo-riska.pdf> методические материалы к занятию 4.1., 10-11 классы
сайт КнигоГид <https://knigogid.ru/books/585659>
<https://www.litres.ru/mariya-osorina/>
<https://www.labirint.ru/books/496013/>
<https://4brain.ru/conflictology/knigi.php>
<https://metodlit.ru>
<https://infourok.ru>
<http://easyen.ru/>
<https://psyera.ru>
<https://www.e-reading.club/.../Voitina - Shpargalka po obshchim osnovam pedagog...>

Приложения

Приложение 1

Тест «Какой я в общении?»

Инструкция: Внимательно прочитайте предложенные вам вопросы теста и ответьте на них с предельной искренностью и откровенностью. При этом вам следует отвечать «да», «и да, и нет», «нет». Выбирайте один из вариантов ответа, особенно не задерживайтесь над каждым вопросом. Еще раз обращаю ваше внимание на необходимость отвечать откровенно, так как это нужно прежде всего вам.

<i>Вопросы</i>	<i>Ответ</i>	<i>Балл</i>
1. Много ли у тебя друзей?		
2. Всегда ли ты можешь поддержать беседу в обществе друзей?		
3. Можешь ли ты преодолеть замкнутость, стеснение в общении с людьми?		
4. Бывает ли тебе скучно наедине с собой?		
5. Всегда ли можешь найти тему для разговора при встрече со знакомым?		
6. Можешь ли скрыть свое раздражение при встрече с неприятным тебе человеком?		
7. Всегда ли умеешь скрыть плохое настроение, не срывая злость на близких?		
8. Умеешь ли сделать первый шаг к примирению после ссоры с другом?		
9. Можешь ли сдержаться от резких замечаний при общении с близкими людьми?		
10. Способен ли идти в общении на компромисс?		
11. Умеешь ли в общении ненавязчиво отстаивать свою точку зрения?		
12. Воздерживаешься ли ты в разговоре от осуждения знакомых в их отсутствие?		
13. Если узнали о чем-то интересном, возникает ли желание рассказать об этом друзьям?		

Обработка результатов

За каждый положительный ответ, т.е. «да», поставьте себе 3 очка, за каждый ответ «и да, и нет» - 2 очка, за каждый отрицательный ответ «нет» - 1 очко. А теперь суммируйте свои очки.

Интерпретация результатов

30-39 очков. Ты – человек общительный, испытывающий большое удовлетворение от контактов с близкими, знакомыми и незнакомыми людьми. Ты интересен в общении, чаще всего ты – «душа общества», друзья и знакомые ценят тебя за умение выслушать, понять, дать совет. Но не переоценивай своих возможностей – иногда ты бываешь просто болтлив. Будь внимателен к собеседникам, следи за их реакцией, старайся не стать навязчивым.

20-29 очков. Ты – человек в меру общительный, но в общении испытываешь некоторые затруднения. Друзей у тебя мало, со знакомыми не всегда можешь найти общий язык. Иногда в разговоре бываешь несдержанным, неуравновешенным. Следует быть искренним, внимательным, доброжелательным к своим собеседникам. Кроме того, не мешало бы преодолеть некоторую неуверенность в себе.

до 20 очков. Ты – человек стеснительный, замкнутый, в кругу знакомых в основном отмалчиваешься, общению с людьми предпочитаешь одиночество. Однако это вовсе не означает, что у тебя нет друзей и знакомых. Вполне вероятно, они ценят тебя за умение выслушать, понять, простить. Ну, а если тебе хочется свободно высказать свою точку зрения, спорить на равных, стать интересным собеседником, следует, преодолев свою застенчивость, быть искренним в споре, активно поддерживать беседу. А чтобы высказывания не показались неуместными, тебе следует развивать и совершенствовать навыки общения. Кроме того, возможно, ты слишком критически относишься к себе, к своим знаниям, умениям, способностям.

Вариант анкеты входного анкетирования

«Мои ожидания»

1. На занятиях я хотел(а) бы узнать о _____

2. На занятиях мне бы хотелось научиться _____

3. На занятиях мне было бы интересно _____

4. Прочее _____

Спасибо!

Вариант анкеты итогового анкетирования

«Мои впечатления»

1. Было ли Вам интересно? (Да / нет) _____
2. Было ли Вам комфортно? (Да / нет) _____
3. Была ли информация встреч Вам полезна? (Да / нет) _____
4. Получили ли Вы ответы на свои вопросы (Да / нет) _____
5. Хотели ли Вы участвовать в подобных встречах в будущем? (Да / нет) _____
6. На занятиях мне больше всего понравилось _____

7. Ваши пожелания _____

Спасибо!