

Адаптивная образовательная программа основного общего образования
МБОУ «СОШ № 51 г. Челябинска»

Утверждена в составе АООП ООО
МБОУ «СОШ № 51 г. Челябинска»
Приказ №199
От 10 сентября 2020 года.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«Здоровое будущее детей»

Часы коррекционно-развивающей области: психокоррекционные занятия

Срок реализации – 1 год (9 класс)

I. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основная цель: создание и укрепление у детей ресурсов противостояния факторам риска возникновения зависимостей от наркотиков.

Достижение основной цели осуществляется через формирование личности учащихся, осознание ценности здорового образа жизни, выбора здоровой жизненной позиции, умения строить здоровые отношения с другими людьми, принимая ответственность за свое здоровье, свое поведение и свое будущее.

В результате полученных знаний, изучения данной программы:

- дается возможность понять многое из уже случившегося в судьбе индивида
- познание себя
- понимание других
- искусство жить в сложном динамическом мире
- прогнозирование вероятные будущие достижения и успешно обойти многие препятствия на пути к личной цели.

Планируемые результаты 1ый модуль «Личностный рост»

- установление эмоционального контакта с группой
- создание безопасной атмосферы
- мотивация к участию в группе
- осознание причин и последствий неконструктивного отношения к трудностям и ошибкам
- формирование конструктивного отношения к трудностям и ошибкам
- научение способам изменения чувств и негативных мыслей
- овладение приемами релаксации
- утилизация негативного опыта неудач
- мобилизация личностных ресурсов для конструктивного преодоления трудностей и неудач.

Планируемые результаты 2ой модуль «Трудоустройство и профориентация»

- осознание мотивов трудоустройства
- содействие формированию критического мышления
- осознание последствий «опасного» трудоустройства
- знакомство с современными способами поиска работы
- содействие навыку поиска будущей работы
- умение заполнять анкеты и составлять резюме
- подготовка к успешному прохождению собеседования
- знание статей Трудового кодекса РФ, защищающими права работника
- знакомство с особенностями оформления трудовых договоров
- умение заключать трудовой договор с работодателем
- осознание условий выбора профессии: собственные мотивы, интересы, склонности, влияние окружающих, мода, престиж, востребованность в обществе
- знание способов получения информации о профессиях, востребованных на рынке труда

Планируемые результаты 3ий модуль «Социальная активность»

- содействовать пониманию учащимися устройства экономики государства с точки зрения деления на сектора
- сформировать четкое понимание роли государственных организаций
- сформировать четкое понимание роли коммерческих организаций
- сформировать четкое понимание роли некоммерческих организаций- формирование у учащихся ясного представления о некоммерческих негосударственных организациях («третьем секторе»)
- формирование представления о том, что такое НКО
- осознание вклада каждого сектора в развитие социальной сферы страны
- формирование понятия «социально активный бизнес» и «социально ответственный бизнес»
- создание у учащихся представления об участии, роли и возможностях каждого сектора в решении проблем и развитии социальной сферы
- содействие пониманию, что ответственность за решение проблем общества лежит на всех трех секторах
- формирование активной гражданской позиции у учащихся
- осознание своих возможностей для решения социальных проблем микрорайона
- получение практических навыков стратегического планирования
- оценка и осознание реальной эффективности своей деятельности
- закрепления материала всех предыдущих занятий

Планируемые результаты 4ый модуль «Формирование правового сознания»

- повысить бдительность учащихся, чтобы не допустить ситуаций насилия
- определение понятий физического, психологического, сексуального насилия
- развитие у учащихся навыков анализа ситуаций и умений предотвращать ситуации насилия
- анализ причин провоцирующих насилие
- познакомить учащихся с существующим законодательством по оформлению брачных отношений
- познакомить с существующими законными отношениями между мужчиной и женщиной в России
- познакомить с семейным кодексом РФ
- предоставить возможность оценить положительные и отрицательные стороны существующих отношений между мужчиной и женщиной
- познакомить с юридическими аспектами по наследованию и разделу имущества

- познакомить с нормативными документами, содержащими статьи (Семейный и Гражданский кодекс)
- расширить знания учащихся о формах и правилах обращения за юридической помощью
- актуализировать ситуации обращения за юридической помощью
- познакомить с правилами обращения в милицию, в суд
- познакомить с Гражданским процессуальным кодексом РФ
- содействовать развитию потребительской грамотности
- научить пользоваться правами потребителя
- познакомить учащихся с алгоритмом поведения, когда нарушаются права потребителя

Планируемые результаты «Ресурсы здоровья»

- обеспечить усвоение знаний о поведенческом репертуаре
- содействовать формированию умений распознавать свои чувства в трудной ситуации
- способствовать развитию навыков поиска выходов из трудной ситуации, эмоционально-волевой сферы
- обобщить понятия, касающиеся механизмов возникновения конструктивного и неконструктивного поведения
- продолжить формирование умения изменять собственные мысли в трудной ситуации
- содействовать формированию осознанного отношения к взаимосвязи «ситуация – мысли – чувства – поведение»
- способствовать развитию умения осознания собственных чувств (рефлексия)
- закрепить сведения о средствах, вызывающих удовольствие и зависимость
- способствовать воспитанию ответственности за свое здоровье и будущее
- продолжить формирование навыков самоконтроля, планирования здорового будущего
- обеспечить усвоение понятия «конфликт», знаний об источниках помощи
- содействовать формированию идеи единства и борьбы противоположностей, способствовать воспитанию ответственности за свое поведение и отношение
- способствовать развитию речи, эмоций, навыков общения, решению конфликтов
- продолжить формирование умений принимать решение в пользу здоровья
- повторить и закрепить понятие «конфликт с потребностями своего организма»
- научить признавать свои потребности
- уметь удовлетворять свои потребности
- уметь удовлетворять свои потребности конструктивным (безопасным для здоровья) способом
- закрепить понятия о зависимости и потребностях
- содействовать усвоению понятия о созависимости
- закрепить умение говорить «Нет!» близким людям и друзьям, предлагающим сомнительные и опасные предложения
- признавать свои и чужие потребности и ограничения
- обеспечить усвоение теоретических знаний о планировании жизни
- продолжить формирование умений оценивать свое настроение
- содействовать формированию идеи причиннообусловленных явлений, воспитанию здоровых ценностей, ответственности за свое будущее и здоровые отношения
- обобщить знания и представления о любви, браке
- закрепить умения анализировать и прогнозировать жизненные ситуации
- обобщить знания о потребностях высшей ступени (по пирамиде Маслоу)
- содействовать воспитанию свободной, независимой и ответственной личности
- способствовать развитию навыков планирования своего будущего

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Формы деятельности:

- обсуждение,
- работа в парах,
- рисунок,
- психологическая игра,
- работа в малых группах,
- визуализация.

Виды деятельности: проблемно-ценностное общение; игровая деятельность; социальное творчество.

В работе с подростками используются **групповые методы работы.**

Программа основывается на методических подходах, обеспечивающих причинно-ориентированную первичную профилактику и формирование когнитивных ресурсов личности подростка в критические периоды ее становления с учетом, изменяющихся условий и особенностей актуальной наркоситуации, а также обеспечивает коррекцию в адекватном поведении у детей и подростков.

Программа состоит из 4х модулей и «Ресурсов здоровья»:

1 модуль - «Личностный рост», ориентирован на биопсихосоциальный комплекс факторов, способствующих или препятствующих развитию зависимостей и иных видов рискованного поведения подростков, опирается на новые способы передачи знаний, на изменения мотивации и поведения, предлагаемые когнитивно-поведенческой психологией, а также новейшими социальными и педагогическими технологиями.

Цель: содействие укреплению когнитивных и волевых ресурсов личности подростка, противодействующих рискованному поведению.

Задачи:

- научить подростка ставить и достигать важные для них жизненные цели
- содействовать выработке позитивного и конструктивного способа проживания неудач
- содействовать коррекции негативных установок, убеждений и верований, стереотипов мышления, влияющих на поведение и жизненную позицию
- содействовать мобилизации существующих ресурсов личности для преодоления трудностей и неудач
- способствовать формированию новых ресурсов и стратегий предупреждения неудач и их эффективного преодоления
- содействовать формированию активной и здоровой жизненной позиции, основанной на личной ответственности, высокой самооценке, позитивном отношении к жизни, готовности к переменам.

2 модуль - «Трудоустройство и профориентация», направлен на обучение подростков современным методам написания резюме, умению проходить собеседования, правилам составления трудового договора, поиска информации о вакантных рабочих местах.

Цель: содействовать формированию навыков учащихся при трудоустройстве и трудовой адаптации.

Задачи: познакомить учащихся с технологией самопрезентации и подготовки резюме, помочь в раскрытии творческого потенциала, научить отстаивать и защищать свои права, грамотно проходить различные этапы устройства на работу.

3 модуль - «Формирование правового сознания», направлен на удовлетворение познавательной правовой потребности данной возрастной группы.

Цель: создание условий для формирования правового самосознания подростков.

Составляющие (функции) модуля:

- познавательная составляющая, формирует знания о своих возможностях в актуальных вопросах права
- развивающая составляющая, развивает навык определения степени своей ответственности в различных жизненных ситуациях, своей роли в складывающихся жизненных обстоятельствах
- психопрофилактическая составляющая, мотивирует на ответственное и осознанное отношение к своей судьбе, осознание возможности менять обстоятельства в свою пользу в рамках закона.

4 модуль - «Социальная активность», направлен на формирование мотивации к социально направленной деятельности вне зависимости от сферы профессиональной занятости гражданина.

Цель и задачи: ввод ряда новых для учащихся понятий (некоммерческий сектор, общественная организация, социальная ответственность и др.), предоставление информации о функционировании и взаимодействии различных форм организаций (государственных, коммерческих, некоммерческих), а также о возможностях и способах реализации социально значимых проектов.

Программа рассчитана для учащихся 9х классов: 34 учебных занятия в год, 5 разделов, 30 тем, 34 урока.

Эффективность данной программы отслеживается при помощи многофакторного опросника личности, экспресс- диагностики: Тест Кэттелла и проективной методики исследования личности Дж.Букома «Дом. Дерево. Человек» (источник: Психодиагностические тесты/ Под редакцией А.А.Карелина: В 2х томах- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.- Т.1.- 312с.: ил.). Диагностика проводится в начале и в конце курса.

Список литературы:

1. В.В. Лозовой, Т.В. Лозовая (М Ц «Холис», г. Екатеринбург). Личностный рост: Комплексная модульная обучающая программа в рамках проекта «Здоровое будущее детей»: Метод. Рекомендации. Екатеринбург: Из- во Урал. ун-та, 2005- 76с. Пособие создано при содействии детского фонда ООН «ЮНИСЕФ».
2. В.В. Лозовой, Т.В. Лозовая (М Ц «Холис», г. Екатеринбург). Трудоустройство и профориентация: Комплексная модульная обучающая программа в рамках проекта «Здоровое будущее детей»: Метод. Рекомендации. Екатеринбург: Из- во Урал. ун-та, 2005- 108с. Пособие создано при содействии детского фонда ООН «ЮНИСЕФ».
3. В.В. Лозовой, Т.В. Лозовая, Н.В. Пятина, Н.В. Ершова (М Ц «Холис», г. Екатеринбург). Формирование правового сознания: Комплексная модульная обучающая программа в рамках проекта «Здоровое будущее детей»: Метод. Рекомендации. Екатеринбург: Из- во Урал. ун-та, 2005- 96с. Пособие создано при содействии детского фонда ООН «ЮНИСЕФ».
4. В.В. Лозовой, Т.В. Лозовая (М Ц «Холис», г. Екатеринбург), М.М.Климова, Ю.С. Шевелева (центр «Подвал», г. Москва). Социальная активность: Комплексная

модульная обучающая программа в рамках проекта «Здоровое будущее детей»: Метод. Рекомендации. Екатеринбург: Из- во Урал. ун-та, 2005- 112с. Пособие создано при содействии детского фонда ООН «ЮНИСЕФ».

5. В.В. Лозовой, Т.В. Лозовая, Н.В. Пятина, Н.В. Ершова (М Ц «Холис», г. Екатеринбург). Ресурсы здоровья: 5-11 класс. Методическое обеспечение программы профилактики наркомании, токсикомании и иных зависимостей среди детей и подростков в образовательных учреждениях в курсе «Основы безопасности жизнедеятельности» - Екатеринбург: Издательство Дома учителя, 2004, - 103с.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| ТЕМЫ | Кол-во часов |
|--|----------------|
| 1ый модуль «Личностный рост» | 7 часов |
| 2ой модуль «Трудоустройство и профориентация» | 9 часов |
| 3ий модуль «Социальная активность» | 4 часа |
| 4ый модуль «Формирование правового сознания» | 5 часов |
| «Ресурсы здоровья» | 9 часов |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | 34 часа |

| ТЕМЫ | Кол-во часов |
|--|--------------|
| 1ый модуль «Личностный рост» | |
| Мотивация и актуализация личного опыта. | 2 часа |
| Причины и последствия неудач. | 3 часа |
| Ресурсы личности. | 2 часа |
| 2ой модуль «Трудоустройство и профориентация» | |
| Как не попасть в ловушку рекламы. | 1 час |
| Как найти себе работу. | 1 час |
| Сквозь анкеты и резюме | 1 час |
| Резюме. Собеседование. | 1 час |
| Собеседование. | 1 час |
| Как заключить трудовой договор. | 1 час |
| Как не ошибиться в выборе будущей работы. | 1 час |
| Какого специалиста ищет работодатель. | 1 час |
| Собеседование «Мои сильные и слабые черты». | 1 час |
| 3ий модуль «Социальная активность» | |

| | |
|--|----------------|
| Устройство государства. Три сектора экономики. | 1 час |
| Некоммерческие организации. | 1 час |
| Решение проблем социальной сферы. | 1 час |
| Планирование социального проекта. | 1 час |
| 4ый модуль «Формирование правового сознания» | |
| Как защитить себя в ситуациях насилия. | 1 час |
| Брак, который меня защищает | 1 час |
| Мои права, мое имущество | 1 час |
| Моя юридическая защита | 1 час |
| Я покупаю | 1 час |
| «Ресурсы здоровья» | |
| Человек в трудной ситуации. | 1 час |
| Мысли и чувства в трудной ситуации. | 1 час |
| Нелегальные наркотики. | 1 час |
| Конфликт со своим окружением. | 1 час |
| Конфликт со своим здоровьем, со своим будущим. | 1 час |
| Зависимость во взаимоотношениях. | 1 час |
| Моя способность делать здоровый выбор. | 1 час |
| Планирование семьи. | 1 час |
| Жизненная цель и жизненный путь. Мое предназначение в жизни. | 1 час |
| Общее количество часов | 34 часа |