

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

ГБПОУ города Москвы
«Школа №727»



Стажировочная площадка:

«Развитие профессиональных компетенций педагогов в соответствии с требованиями ФГОС по формированию здорового образа жизни, профилактике потребления ПАВ, зависимого поведения, профилактике негативных проявлений среди обучающихся» в 2016 году

ПРОГРАММА СЕМИНАРА

по формированию культуры здоровья и
профилактике аддиктивного поведения
среди обучающихся 14 - 16 лет
«СТИЛЬ ЖИЗНИ – ЗДОРОВЬЕ!»



СОЦИАЛЬНЫЕ ПАРТНЕРЫ



Москва, 2016 год

Организационно-методическое обеспечение семинара

- Департамент образования города Москвы
- ГБОУ города Москвы «Школа №727»
- ФГБОУ ДПО «Центр повышения квалификации и профессиональной переподготовки специалистов в области профилактики аддиктивного поведения у детей и молодежи»
- Кафедра охраны здоровья и ОБЖ Новосибирского института повышения квалификации и переподготовки работников образования
- Стажировочная площадка Департамента образования г.Москвы: «Развитие профессиональных компетенций педагогов в соответствии с требованиями ФГОС по формированию здорового образа жизни, профилактике потребления ПАВ, зависимого поведения, профилактике негативных проявлений среди обучающихся» в 2016 учебном году

Социальные партнеры семинара

- ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей»
- Кафедра наркологии Российской медицинской академии последипломного образования.
- Ассоциация детских психиатров и психологов
- Российская макареньковская ассоциация
- Федеральный учебно-методический журнал «ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОСТЕЙ»

Концепция программы.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Стиль жизни – здоровье» для обучающихся 14 – 16 лет составлена в соответствии с нормами Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" и требованиями ФГОС к структуре и результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования. Данная программа является образовательным модулем программы воспитания и социализации в части формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни. Программа ориентирована на формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья как одной из ценностных составляющих личности обучающегося, способствует развитию его личностных и социальных ресурсов, необходимых для профилактики различных форм девиантного поведения, включая употребление психоактивных веществ и других его форм, создающих риск ВИЧ-инфицирования.

Актуальность данной программы обусловлена радикальными социально-экономическими преобразованиями современного российского общества, трансформацией института семьи, ослаблением социального контроля, сокращением детских неформальных коопераций, разрастанием сети компьютерных игр с виртуальными партнерами, возрастанием агрессивного информационного потока СМИ. Изменения целого ряда социокультурных факторов развития и кризисность социально-психологической обстановки приводит к непрерывному возрастанию стрессовых ситуаций, интенсивному длительному психоэмоциональному напряжению. Следствием этого является потеря человеком чувства безопасности и появление страха перед действительностью, что порождает стремление уйти от реальности. В результате множатся формы психической дезадаптации в детском и подростковом возрасте, среди которых самой распространённой является аддиктивное поведение.

В рамках программы «Стиль жизни – здоровье» будут осваиваться знания из области «экология человека» и «социальная экология», являющиеся разделами общего экологического образования в интересах устойчивого развития. Методологическим основанием при проектировании образовательной программы явились Концепция общего экологического образования в интересах устойчивого развития (2010 г.), Концепция профилактики употребления психоактивных веществ (ПАВ) в образовательной среде (2011 г.), Концепции превентивного обучения в области профилактики ВИЧ/СПИД в образовательной среде (2005 г.) и требования ФГОС основного общего образования.

Цель программы: применить экосистемную познавательную модель к стилю жизнедеятельности обучающихся в лично значимых социальных ситуациях; выявить его экологические риски для здоровья, социального окружения и личностного развития; определить возможности внести свой вклад в решение социальных проблем местного сообщества; творчески адаптировать принципы управления своим поведением для достижения лично и социально значимых результатов; использовать приобретенную информацию и умения в социальных проектах для сверстников по формированию установки на здоровый образ жизни и безопасное поведение в рамках общепринятых в российском обществе морально-нравственных норм и правил.

Задачи программы:

1. Развитие экологического мышления на основе *экосистемной познавательной модели* («учусь экологическому мышлению»);
 2. Формирование основ *модели экологически ориентированной социальной деятельности* (как этапа освоения эгоцентрической управляющей модели): развитие представлений об экологической этике и праве, развитие навыков саморегуляции, развитие готовности к самоограничению на основе экологических, нравственных и правовых императивов («учусь управлять собой», формирование экологической направленности личности);
 3. Развитие *опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной деятельности*: приобретение личного опыта экологически направленной деятельности и формирование экологически целесообразного здорового и безопасного образа жизни («учусь действовать»).
- В программе учитываются психолого-педагогические особенности подросткового возраста, сущность аддиктивного поведения, требования информационной безопасности, социальные нормы «неприкосновенности частной жизни», она способствует выращиванию социальных и личностных ресурсов, являющихся факторами защиты от развития социально негативных явлений.

Данная образовательная программа ориентирована на обучающихся 14 – 16 лет и может быть реализована за счет времени, отводимого на внеурочную деятельность, в рамках в программы работы классного руководителя, куратора, школьного педагога-психолога или социального педагога, деятельности школьного подросткового клуба или школьной общественной организации.

Показателями эффективности программы будут: личностные, метапредметные и предметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей образовательной программы «Стиль жизни – здоровье».

Содержание основных тем программы «Стиль жизни – здоровье»

Вводное занятие.

Знакомство с программой. Приёмы работы с рабочей тетрадью обучающихся: постановка цели занятий, выделение задач, формулировка ожидаемых результатов занятия. Правила работы в группе. Вводное анкетирование по оценке отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Тема 1. «Темперамент – природная основа характера».

Понятие о темпераменте. Понятие об основных свойствах нервной системы, которые определяют её тип (сильный-слабый, уравновешенный-неуравновешенный, подвижный-инертный). Понятие об адаптации и её типах (спринтер, стайер). Практические упражнения на определение типов темперамента, нервной системы, адаптации.

Тема 2. «Найти своё лицо».

Понятие о личности. Комплекс устойчивых компонентов личности (темперамент и характер, потребности и интересы, возможности и способности, привычки и способы действия, желания, ценности, экологические противоречия: «мораль и право», «потребности – ресурсы их удовлетворения», «индивидуальное – коллективное», «факты – мнения», «самоидентификация – толерантность»; право и обязанность). Личность, индивид и индивидуальность. Понятие границ личности. Развитие личности. Личностные ценности, в том числе ценность здоровья, здорового образа жизни, устойчивого развития, экологической безопасности. Самооценка.

Тема 3. «Познаю себя в общении с другими».

Роль общения в жизни человека. Способы общения. «Ты-высказывания». «Я-высказывания». Модель построения «Я-высказываний». Способы формулирования положительных суждений. Формирование навыков эффективного и безопасного общения. Я и мои друзья.

Тема 4. «Управление своими чувствами».

Понятие о чувствах и эмоциях. Развитие способности переживать и распознавать чувства. Выражение чувств. Отделение чувств от поведения. Формирование навыков осознания чувств и эмоций, выбора эффективного способа их выражения. Развитие навыков регуляции своего эмоционального самочувствия через творческое самовыражение и поиск различных конструктивных способов поведения, исключающих употребление психоактивных веществ и других деструктивных действий.

Тема 5. «Управление своим поведением в сложных жизненных ситуациях».

Понятие о сложной жизненной ситуации, о стрессе. Оценка собственной стрессогенной нагрузки и сопротивляемости стрессу (стрессоустойчивости). Понятие об агрессии, эмпатии, конфликте. Оценка своей агрессивности, способности к эмпатии, своего привычного выбора стратегии поведения в ситуации конфликта. Поиск способов оптимизации своего поведения в конфликтных ситуациях. Понятие о стратегиях поведения совладания со стрессом (копинг-стратегиях). Оценка собственных копинг-стратегий. Оценка эффективности своего поведения. Выбор эффективных стратегий поведения в сложных жизненных ситуациях.

Тема 6. «Мораль и нравственность в жизни человека».

Понятие о морали и нравственности. Моральные категории. Мораль как система принципов, ценностей, норм и идеалов. Механизмы регуляции нравственного поведения человека. Нравственная самооценка. Роль культуры при формировании нравственности и нормативного поведения: народный фольклор (половицы, поговорки, сказки), литература (проза, поэзия), живопись, музыка др. виды искусств.

Тема 7. «Ответственность».

Понятие об ответственности и её роли в жизни человека. Личная и коллективная ответственность. Ответственность как системное понятие. Компоненты ответственности: морально-нравственная, эмоциональная, когнитивная, поведенческая. Развитие способности планировать, прогнозировать свою деятельность. Развитие мотивации на успех и эмоциональное переживание ответственности за порученное дело.

Тема 8. «Потребности и зависимости».

Понятие о потребностях человека. Жизненно важные потребности. Формирование навыков осознания собственных потребностей. Развитие навыков творческого поиска способов удовлетворения собственных потребностей на основе представлений о безопасности, ценности собственного здоровья, здоровья окружающих людей, о природных и социо-культурных условиях проживания.

Понятие о зависимости. Виды зависимостей, в том числе от психоактивных веществ. Понятие об информационной среде. Развитие навыков критического отношения к информации (на примере рекламы). Развитие способности распознавать информационные воздействия, провоцирующие использование деструктивных способов удовлетворения потребностей.

Тема 9. «Незримые угрозы».

Понятие об иммунитете и способах его укрепления. Изучение строения и функций иммунной системы организма человека. Клетки и органы иммунной системы. Специфический и неспецифический иммунитет. Закаливание как способ укрепления иммунитета. Формирование способности передачи знаний об особенностях работы иммунной системы.

Терминологическое определение ВИЧ-инфекции и СПИДа. Источники ВИЧ-инфекции. Механизмы передачи ВИЧ-инфекции. Основные пути передачи ВИЧ-инфекции. Группы риска заражения ВИЧ-инфекцией. Структура вируса ВИЧ и его воздействие на иммунную систему человека. Основные тенденции развития эпидемии ВИЧ-инфекции в России и других странах мира.

Диагностика ВИЧ-инфекции.

Решение ситуационных задач по формированию навыков принятия решений о выборе безопасных способов поведения в ситуациях повышенного риска заражения ВИЧ-инфекцией и потребления психоактивных веществ.

Тема 10. «Уверенность – моя визитка».

Понятие об уверенном (ассертивном) поведении. Оценка собственной ассертивности. Формирование навыков ассертивного поведения. Понятие о личных границах. Формирование навыков обозначения собственных границ, навыков эффективного отказа от нежелательного предложения. Знакомство с приёмами отказа от социального давления (предложения употребить психоактивные вещества). Развитие способности принимать решения. Модель принятия решений «Остановись и подумай!».

Тренинг ассертивного поведения в ситуациях психологического давления и манипуляции. Тренинг психической саморегуляции в профилактике рискованного поведения среди учащихся. Формирование навыков избегания опасных ситуаций.

Тема 11. «Реализую себя. Люди равных возможностей».

Понятие о ресурсах развития и самореализации личности. Оценка собственных ресурсов. Понятие о самооэффективности. Оценка собственной самооэффективности. Понятие о молодёжных субкультурах. Кумиры и значимые люди. Понятие о самоорганизации, социальном проекте. Пошаговая инструкция разработки социального проекта.

Понятие о социально-психологических и экономических последствиях ВИЧ-инфекции для личности, семьи, общества, государства. Понятие о толерантности и её границах. Формирование толерантного отношения к ВИЧ-инфицированным людям.

Деятельность общественных организаций и отдельных людей, которые осуществляют борьбу с эпидемией ВИЧ-инфекции. История Красной ленточки.

Тема 12. «Самостоятельность».

Понятие о самостоятельности, самостоятельном человеке. Определение смысла и границ самостоятельности. Определение способности к регуляции собственной деятельности, развитие способности быть самостоятельным (автономным). Выявление признаков зависимого поведения и поиск способов повышения собственной самостоятельности (автономности).

Тема 13. «Жизненные перспективы».

Актуализация основных потребностей подростка: 1) потребность во внимании и поддержке без осуждения и оценок; 2) потребность в четких правилах и границах, которые должны удерживать взрослые, несмотря на бунт и сопротивление подростка; 3) потребность в развитии и обучении через жизненную практику; 4) потребность в интересных жизненных событиях; 5) потребность в удовольствии; 6) потребность в уважении и признании; 7) потребность в общении и в принятии сверстниками; 8) потребность в умении уверенно отстаивать свое мнение; 9) потребность в творческом самовыражении и самореализации; 10) потребность в постановке жизненных целей.

Участники программы:

классные руководители, кураторы, педагоги-психологи, социальные педагоги образовательных организаций.

Алгоритм реализации программы:

Организация установочного занятия с участниками программы.

Самоопределение участников программы в выборе тем для их реализации с основной целевой группой обучающимися 14 – 16 лет образовательных организаций (2-3 человека на одну тему).

1-й этап. Освоение программы в режиме дистанционных образовательных модулей.

2-й этап. Освоение программы в режиме очных образовательных модулей по освоению интерактивных, тренинговых и проектных технологий в рамках модулей программы.

3-й этап. Представление тем программы для участников учебной группы.

Подведение итогов реализации программы.



Объем программы 72 часа.



Режим работы:

Продолжительность семинара 13 тем. (10 занятий)

Начало занятий в 15.30 час., окончание занятия в 17.30 час.



Число участников: 30 – 35 человек.



Методическое обеспечение. Участники обеспечиваются рабочими тетрадями по программе «Стиль жизни – здоровье», учебно-методическими и раздаточными материалами.



Сертификация участников семинара.

Участники семинара, успешно прошедшие обучение получают Удостоверение о повышении квалификации в объеме 72 часа.



Место проведения и координаторы семинара-тренинга: Москва, 3-й Лихачёвский переулок, дом 2а.

Проезд: метро «Водный стадион» автобусы № 72, 123 до остановки 3-й Лихачевский переулок.



Координатор мероприятий стажировочной площадки:

Коростылева Нина Владимировна 8(985) 365-02-35 metodist-box@yandex.ru