

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ БАЛАГАНКИНСКАЯ ОСНОВНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Рассмотрена и принята  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № от 2023 г.

Утверждаю:  
Директор МКОУ Балаганкинская ООШ  
\_Е.Н.Бутакова\_\_\_\_\_  
Приказ № 75 от 22 августа 2023 г

**Рабочая программа**  
факультативного курса  
**«Всё, что тебя касается»**  
для 8-9 классов

Разработчик программы:  
Горячкина Лидия Александровна  
Учитель математики I-КК

село Балаганка, 2023

## Пояснительная записка

Данная программа факультативного курса «Всё, что тебя касается» рассчитана на учащихся 8-9 классов.

В основе программы «Всё, что тебя касается» лежат принципы актуальности, активности и позитивности, реализуемые в рамках программы «Всё, что тебя касается» фонда «Здоровая Россия» под редакцией Берновой Ю. Е. кандидата филологических наук, Дмитриевой Е. В. доктора социологических наук, Рюминой И. И. доктора медицинских наук, Фоминой Е. В. педагога, Фролова С. А. социолога, психолога. Программа внеурочной деятельности «Всё, что тебя касается» разработана на 1 год (0,5 часа в неделю, всего 18 часов).

Занятия по программе «Всё, что тебя касается» актуальны для подростков. Подростковый возраст и рискованное поведение – почти синонимы. Стремление испытать себя, комплекс неполноценности и жажда самоутверждения – все это закономерности полового созревания. Подростковый период – время потенциальных опасностей (зависимости, опасность заражения ИППП и ВИЧ). С другой стороны, подростковый период – это время активного освоения новой информации, эмоциональной активности и огромного интереса к этим вопросам.

Содержание и структура программы отвечают следующим принципам:

- актуальность – программа основана на ценностях, актуальных для ребенка 13-14 лет. В этом возрасте идет активный поиск ответов на множество вопросов. Кто я? Какой я? С кем я? Как меня воспринимают? Почему я так поступаю? Почему так поступают со мной? Кем и каким я буду? Именно на эти вопросы участники (самостоятельно!) должны найти ответы в процессе занятий;

- позитивность – программа учит подростка пользоваться своими ресурсами так, чтобы его кипучая энергия была направлена в мирное русло, что все его потребности можно реализовать позитивно, и даже проблемные ситуации имеют конструктивный способ их разрешения. Человек, который попадет в сложную жизненную ситуацию, будет стремиться найти позитивный выход из нее, а не прибегнет к алкоголю или наркотикам. Способ подобного мышления формируется именно в подростковом возрасте;

- активное участие группы – древнее высказывание гласит: «Скажи мне - я забуду, покажи мне - я запомню, дай мне поучаствовать - я пойму». Занятия строятся с максимальным вовлечением участников в работу с помощью интерактивных методик: мозгового штурма, работы в мини-группах, ролевых игр.

Основная цель программы – способствовать формированию уверенной в себе личности, уважающей себя и других, умеющей анализировать и контролировать ситуацию и свое поведение, осознающей ответственность за свою жизнь и здоровье.

Для достижения этой цели необходимо решить следующие задачи формирования жизнестойкости, которые можно разделить на три группы:

1. *Сообщение новой информации.* Участники должны узнать, что такое репродуктивное здоровье, безопасное сексуальное поведение, кризисные ситуации, конфликт и его типы, зависимость (никотиновая, алкогольная и наркотическая), ВИЧ/СПИД и т.д.

2. *Формирование заинтересованного отношения к теме здоровья.* Через «эмоциональную включенность» участники должны сформировать собственное отношение к разным формам рискованного поведения и конструктивным способам решения проблем; понять, что их жизнь и здоровье - в их руках.

3. *Формирование поведенческих навыков* ответственного отношения к своей жизни и здоровью.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### «Всё, что тебя касается»

#### I блок «Навстречу себе»

- **Давайте знакомиться.**

Возраст 13-14 лет – самый интересный в жизни. Мы чувствуем себя взрослыми и свободными. Нам хочется испытать себя. Нам хочется узнать о себе как можно больше.

- **Искусство общения.**

Общение людей друг с другом - чрезвычайно сложный и тонкий процесс. Очень важно быть хорошим собеседником и уметь производить приятное впечатление на человека.

- **Жизненные ценности.**

Ценности бывают разными: более значимыми и менее значимыми, общественными, личными и групповыми. Ценности формируются на протяжении всей нашей жизни. Это своеобразный фундамент, на котором мы стоим и живем. Именно поэтому одна из важных ценностей - это здоровье. Без этой ценности все человечество бы уже давно вымерло.

- **Эмоции.**

Не бойтесь своих эмоций: только они могут научить понимать язык, общий для всех людей. Нужно научиться понимать свои эмоции. Каждый имеет право выражать свои эмоции. Верх совершенства – уметь управлять своими эмоциями.

- **Разрешаем конфликты.**

Любой конфликт – это маленькая война, которая может нести и затяжной характер. А любая война только разрушает. Поэтому наша задача - не провоцировать конфликт и уж тем более не «подогревать» его и «не подливать масла в огонь». Но если уж конфликт вспыхнул, надо искать

выход из него, ведь после преодоления конфликта человек становится мудрее. Подтверждением этого являются две китайские пословицы: «Причина любой войны – в незнании ее результатов». И вторая: «Лучший способ выиграть войну – это избежать ее».

## **II блок «Твой выбор»**

- **Критическое мышление.**

Нас постоянно оценивают другие люди, с которыми мы встречаемся. И нам свойственно оценивать других, чтобы убедиться: мы что-то значим, и от нас что-то зависит. Поэтому критическое отношение к людям, их поступкам и мыслям будет всегда. А раз так, то надо спокойно относиться к этому. Критика, которую мы получаем – это «суперская» информация, помогающая нам стать лучше и мобильней. Она учит нас понимать мир. Но это не значит, что любая критика полезна. Надо уметь отстаивать и свое мнение. А для этого надо быть «профи» в том вопросе, о котором говоришь.

- **Скажи курению НЕТ.**

Есть масса способов сказать «нет», когда тебе предлагают сигарету, и не уронить свое достоинство. Главное – не бояться! Надо в трудных ситуациях вспоминать известное высказывание: «Ничего страшного, если над тобой смеются... Гораздо хуже, когда над тобой плачут...».

- **Сопrotивление давлению.**

Сопrotивляться давлению, быть индивидуальностью, четко знать, чего хочешь, и не соглашаться на компромиссы, когда на вас давят или пользуются вашей добротой и мягкостью – очень важные навыки.

- **Наркотики: не влезай – убьет!**

Наркотики – это дорога в никуда! Шаги в пропасть:

Первый шаг – это первый прием наркотика.

Второй шаг – это втягивание в этот процесс, прием более сильного наркотика.

Третий шаг – это зависимость со всеми вытекающими последствиями: ломкой, ВИЧ, алкоголизмом, воровством, продажей своего имущества.

Четвертый шаг – это продажа себя в наркобизнес за дозу. Распространение наркотиков, втягивание других, только бы самому добыть дозу.

Стоит ли наша жизнь того, чтобы вот так ее закончить?

- **ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить.**

В наше время ВИЧ-инфекция распространяется очень стремительно. Любой человек, независимо от своего социального положения, возраста и интересов, может быть затронут инфекцией. Но если точно знать, как передается ВИЧ, и научиться избегать рискованных ситуаций, заражения вполне можно не допустить. К ВИЧ-инфицированным многие относятся

плохо. Их боятся, избегают, осуждают. Но важно помнить, что они - такие же люди, как и мы.

- **Алкоголь: мифы и реальность.**

Веселиться и радоваться жизни и без употребления алкоголя. Тем более, что сделать это очень просто, если вы общительный, интересный, и уверенный в себе человек.

### **III блок «Будь собой»**

- **Развитие характера.**

Характер человека – это программа его жизни, поэтому его надо воспитывать и развивать, чтобы потом именно характер помогал совершать поступки. Составным элементом характера является уверенное поведение.

- **Я абсолютно спокоен.**

Умение справляться со своими эмоциями – это, пожалуй, одно из самых важных умений в жизни. Ведь от положительного настроения многое зависит: и самооценка, и уверенность в себе, и эффективное взаимодействие с людьми, и успех в делах... Эмоции контролировать сложно! Но можно!

- **Кризис: выход есть.**

Человек – очень сильное существо! И способен преодолеть все жизненные невзгоды, которые на него свалятся! Главное – пытаться найти выход, делать для этого все и даже больше!

- **Мое мнение.**

Чтобы стать индивидуальностью, личностью, важно иметь свое мнение, иначе это мнение вам навязжут другие. Чем мы менее информированы и самостоятельны, тем легче нами манипулировать. Мы часто делаем что-то не потому, что мы этого хотим, а потому, что все так делают. Мы пьем и едим то, что навязывает нам реклама, мы начинаем курить, потому что в нашей компании все так делают. Мы сами отказываем себе в праве на собственное мнение, в праве на выбор. Давайте выбирать то, что хотим мы сами, а не слепо следовать тому, что навязывают другие.

- **Толерантность.**

Важно помнить, что люди имеют право быть такими, какие они есть. Они не обязаны меняться, чтобы понравиться нам. Мы тоже имеем право быть такими, какие мы есть.

- **Мое будущее. Стратегии успеха.**

Наше будущее строится уже сегодня! Мы должны ответственно подходить ко всему, что делаем сейчас, потому что отвечать за это придется именно нам. И если что-то не удастся, винить будет некого.

### **IV блок «Добавь красок»**

- **Итоговое занятие по выбору учащихся.**

Это могут быть:

- 1) тренинги по командообразованию;
- 2) спортивные акции (катание на роликах, коньках и др.);
- 3) проведение уличных акций и флеш-мобов;
- 4) проектно-исследовательскую деятельность.

### Тематическое планирование

№ п/п	Название тематических тренинговых занятий	Количество часов
<b>I блок «Навстречу себе»</b>		
1.	Давайте знакомиться	1
2.	Искусство общения	1
3.	Жизненные ценности	1
4.	Эмоции	1
5.	Разрешаем конфликты	1
<b>II блок «Твой выбор»</b>		
6.	Критическое мышление	1
7.	Скажи курению НЕТ	1
8.	Сопrotивление давлению	1
9.	Наркотики: не влезай – убьет!	1
10.	ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить	1
11.	Алкоголь: мифы и реальность	1
<b>III блок «Будь собой»</b>		
12.	Развитие характера	1
13.	Я абсолютно спокоен	1
14.	Кризис: выход есть	1
15.	Мое мнение	1
16.	Толерантность	1
17.	Мое будущее. Стратегии успеха	1
<b>IV блок «Добавь красок»</b>		
18.	Итоговое занятие по выбору учащихся	1

**Календарно-тематическое планирование  
«Всё, что тебя касается»**

№ п/ п	Тема тренинга	Содержание деятельности	Дата проведения		Коррект ировка
			план	факт	
<b>I блок «Навстречу себе»</b>					
1.	Давайте знакомитьс я	- познакомить участников с процессом и техниками общения; - сформировать позитивный настрой на работу по данной проблематике; - способствовать формированию у участников ощущения единой группы.			
2.	Искусство общения	- познакомить участников с процессом и техниками общения; - показать, что может дать им успешное освоение техник общения; - помочь подросткам овладеть навыками коммуникативной и социальной компетентности (навыками начала разговора, невербального общения, эффективного слушания, понимания других людей и др.)			
3.	Жизненные ценности	- познакомить участников с понятием «ценность» и выявить специфику жизненных ценностей; - сформировать отношение участников тренинга к ценностям как очень важной составляющей личности, которая определяет наше отношение к жизни вообще;			

		- сформировать навык выявления ценностей в конфликтах между разными поколениями.			
4.	Эмоции	- объяснить, что такое эмоции, какими они бывают, прояснить позитивное и негативное влияние эмоций на развитие жизненных ситуаций; - сформировать внимательное отношение к эмоциям как «предупредительным сигналам»; - научить определять свое эмоциональное состояние.			
5.	Разрешаем конфликты	- познакомить участников с понятием «конфликт»; - сформировать у подростков стремление к предупреждению конфликтов, позитивному выходу из конфликтных ситуаций; - научить предотвращать развитие конфликта, показать и отработать способы выхода из конфликтных ситуаций.			
<b>II блок «Твой выбор»</b>					
6.	Критическое мышление	1. - познакомить участников с понятием «критическое мышление», его аспектами и нюансами; 2. - отработать навыки задавания вопросов и принятия критики, полезные для формирования критического мышления; 3. - определить критерии доверия-недоверия к получаемой информации; 4. - сформировать у подростков позитивное отношение к критике и мнение о том, что она порой помогает не попасть в беду.			
7.	Скажи	- показать причины и			



	курению НЕТ	последствия курения; - выработать критическое отношение к курению; - привить навык отказа от сигареты.			
8.	Сопротивление давлению	- дать представление о причинах и последствиях наркозависимости; - сформировать у подростков негативное отношение к наркотикам; - сформировать навык отказа от приема наркотиков, даже легких;			
9.	Наркотики: не влезай – убьет!	- дать представление о причинах и последствиях наркозависимости; - сформировать у подростков негативное отношение к наркотикам; - сформировать навык отказа от приема наркотиков, даже легких;			
10	ВИЧ/СПИД . : мы знаем, как себя защитить	- выяснить первоначальный уровень информированности участников о проблеме и сообщить достоверную информацию о ВИЧ/СПИДе, путях передачи и способах профилактики; - сформировать толерантное отношение к больным ВИЧ-инфекцией; - научить подростков избегать ситуаций с высокой степенью риска и закрепить полученные знания в практических навыках.			
11	Алкоголь: . мифы и реальность	1. - дать представление о причинах и последствиях алкоголизма; 2. - сформировать у подростков представление о культуре употребления спиртных напитков; 3. - сформировать у участников навыки, помогающие			

		удержаться от алкоголя;			
<b>III блок «Будь собой»</b>					
<b>12</b>	Развитие • характера	<p>- познакомить участников с различными способами развития характера, с приемами и техниками уверенного поведения, а также техниками воздействия на собеседника;</p> <p>1. - сформировать желание развивать свой характер, тренировать волю и работать над собой;</p> <p>2. - отработать способы поведения, которые позволяют развивать свой характер и повышают уверенность в себе.</p>			
<b>13</b>	Я • абсолютно спокоен	<p>1. - познакомить участников с типами темперамента;</p> <p>2. - научить методикам самоконтроля и оценки собственного эмоционального состояния;</p> <p>3. - отработать техники снятия напряжения и релаксации.</p>			
<b>14</b>	Кризис: • выход есть.	<p>- дать представление о кризисных ситуациях и о рискованном поведении, которое к ним приводит;</p> <p>1. - сформировать отношение к кризису как к возможности для саморазвития;</p> <p>2. - разработать стратегию поведения в кризисной ситуации.</p>			
<b>15</b>	Мое • мнение	<p>1.- рассказать участникам о способах эффективной аргументации и том, как важно иметь собственное мнение и уметь отстаивать его неагрессивно;</p> <p>2.- сформировать у подростков активную позицию по отношению к собственной</p>			

		жизни; 3.- отработать навык эффективной аргументации и другие способы доказательства своей точки зрения.			
<b>16</b>	Толерантность	1. - познакомить участников тренинга с понятием «толерантность», с разными видами поддержки и ситуациями, в которых они применяются; 2. - способствовать формированию навыков толерантного поведения; 3. - научить применять поддержку на практике.			
<b>17</b>	Мое будущее. Стратегии успеха	1. - сформировать представление о том, как здоровье молодого человека соотносится с его будущим; 2. - помочь участникам осознать и прочувствовать, что их будущее во многом зависит от их собственных намерений, целей и действий; 3. - сформировать навык проектирования собственного будущего.			
<b>IV блок «Добавь красок»</b>					
<b>18</b>	Итоговое занятие по выбору учащихся	1. - обобщить всю полученную информацию; 2. - подвести итоги работы по программе; 3. - получить обратную связь от участников тренинга и попрощаться друг с другом.			

## **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

В результате освоения содержания программы подросток получает возможность совершенствоваться и расширить круг умений, навыков и способов деятельности. Это является существенными элементами культуры и необходимы условием развития и социализации школьников.

### **Предполагаемые результаты реализации программы:**

#### **Личностные УУД:**

1) самоопределение:

- мотивация учения;
- осознание себя частью семьи, страны;
- ведение здорового образа жизни и приобретение навыка самостоятельного физического совершенствования;

2) смыслообразования:

- убежденность и активность в пропаганде ЗОЖ, как необходимого элемента сохранения своей жизни;
- самостоятельность в принятии правильного решения;

3) нравственно-этического оценивания:

- оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей, обеспечивающее личностный моральный выбор;
- внимательность и вежливость во взаимоотношениях с окружающими.

#### **Предметные УУД:**

- создание у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- знания и навыки, связанные с предупреждением возможного приобщения к одурманивающим веществам, умение отказываться от предложений, которые считают опасными;
- сформированность важнейших учебных умений и действий.

#### **Метапредметные УУД:**

1) познавательные:

- формулирование познавательной цели;
- поиск и выделение информации, моделирование;
- анализ с целью выделения признаков (существенных, несущественных);
- синтез как составление целого из частей, восполняя недостающие компоненты;
- выбор оснований и критериев для сравнения, сериации, классификации объектов;
- подведение под понятие, выведение следствий;
- установление причинно-следственных связей;
- построение логической цепи рассуждений;
- доказательство;
- выдвижение гипотез и их обоснование;
- формулирование проблемы;

- самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 2) коммуникативные УУД:
- планирование (определение цели, функций участников, способов взаимодействия);
  - инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
  - разрешение конфликтов;
  - управление поведением партнёра точно выражать свои мысли;
- 3) регулятивные УУД:
- целеполагание (постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно);
  - планирование (определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий);
  - контроль (в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона);
  - коррекция (внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта);
  - оценка (выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения);
  - волевая саморегуляция (способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию – к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий).

### **Формы работы:**

Классные часы, психологический практикум, акции, конкурсы, проекты, родительские собрания.

Практические занятия с элементами тренинга, деловые и ролевые игры, эстетические беседы, диспуты, встречи с интересными людьми, презентации.

### **Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса:**

1. Методическое пособие по программе формирования навыков здорового образа жизни у подростков. Авторский коллектив: Бернова Ю. Е. кандидат филологических наук, Дмитриева Е. В. доктор социологических наук, Рюмина И. И. доктор медицинских наук, Фомина Е. В. педагог, Фролов С. А. социолога, психолога, 2008

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>
1.	Ноутбук ICL
2.	Проектор Epson

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>
3.	Акустическая система
4.	Сеть Интернет