

Министерство образования и науки Челябинской области
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом учащейся молодежи «Магнит»

ПРИНЯТО:
на Педагогическом совете
протокол № 1 от 26.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом ГБУДО «Дом учащейся
молодежи «Магнит»
№ 26-од от 26.08.2025 г.



Директор / Л.А. Летучева /

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Дискуссионный клуб «Вас это касается»
(наименование программы)

Направленность: социально-гуманитарная
(наименование направленности программы)

Срок освоения программы: 1 год
Возрастная категория учащихся: 15-18 лет

Автор-составитель: Рыжкова
Мария Сергеевна, педагог
дополнительного образования

г. Магнитогорск, 2025 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Нормативная база: Настоящая дополнительная общеразвивающая программа клуба «Вас это касается» разработана с учетом Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»; Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года (с изменениями на 21 июля 2020 года)» (Задача № 5 (б) абзац 2); Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р) (с изменениями на 15 мая 2023 года); Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письма Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»; Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»); Приказ Минпросвещения России от 17.03.2020 № 104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих программы начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительных общеобразовательных программ, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»; Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

Направленность (профиль) программы: Данная программа по содержанию имеет социально-педагогическую направленность. В ее рамках происходит обеспечение процессов эффективного межличностного взаимодействия, развитие личности обучающихся, раскрытие их интеллектуального и личностного потенциала и поддержка психического здоровья, социальная адаптация, формирование знаний об основных сферах современной социальной жизни, создание условий для развития коммуникативной, социально успешной личности.

Актуальность: На сегодняшний день профилактика рискованного поведения в его различных формах является одной из приоритетных задач психолого-педагогического сопровождения становления личности учащихся. Необходимость осуществления данной программы в образовательных учреждениях обусловлена прогрессивно нарастающими требованиями социальной среды, что вызывает появление массовых состояний психоэмоционального напряжения, увеличение форм саморазрушающего поведения у учащихся. Находясь под воздействием хронических, непрерывно возрастающих интенсивных стрессовых ситуаций, они не готовы к их преодолению и страдают от их последствий. В данной программе затрагивается более глубокий пласт факторов защиты от рискованного поведения – нравственные ценности и ориентиры обучающихся, которые являются личностным ядром совершаемых ими поступков и принимаемых решений, формированию жизненных навыков, которые позволили бы сохранить свою индивидуальность и сформировать здоровый и эффективный жизненный стиль.

Педагогическая целесообразность заключается в создании особой развивающей среды для успешной адаптации учащихся, а также для развития навыков отказа от ПАВ, что тем самым способствует к приобщению обучающихся к ЗОЖ. Располагая большими информационными ресурсами, наши тренинговые занятия способны внести значительный вклад в работу по пропаганде здорового образа жизни, профилактике наркомании, ВИЧ/СПИДа, злоупотребления психоактивными веществами среди учащихся. Таким образом, именно сейчас, когда молодежь охвачена наркоманией и алкоголизмом, подвергается воздействию криминальных структур, оказывается в группе риска по заболеванию ВИЧ/СПИДом, самое главное – предложить ей альтернативный образ жизни, наполненный творчеством.

Отличительные особенности программы. Занятия проходят в интерактивной и тренинговой форме, что позволяет обучающимся чувствовать себя спокойнее и увереннее. Другим важным компонентом программы является свободная активность обучающихся в рамках разнообразных коммуникативных и проблемных ситуаций. Важно не ограничивать активность учащихся, но ненавязчиво ее направлять и контролировать по времени и содержанию. Кроме того, важно понимать, что процессы взаимоотношения в группе, актуализация и развитие ресурсной, ценностно-смысловой и мотивационной сферы у обучающихся будут развиваться очень интенсивно. Педагог несет ответственность за продуктивность и позитивное направление развития обучающихся, поэтому необходимо иметь профессиональное представление о развитии данной возрастной группы и обладать профессиональным умением прогнозировать его динамику, выстраивая адекватную стратегию управления процессом.

Уровень сложности: – «Базовый уровень».

Адресат программы – Данная программа предназначена для обучающихся 1 курса профессиональных образовательных организаций.

Форма обучения – очная.

Язык(и), на котором(ых) осуществляется образование (обучение) – русский.

Срок освоения программы и объем программы: 1 год обучения: 144 часа.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 ак. часа (ак. час – 45 мин.)

В режиме полного (вынужденного) перехода на дистанционное обучение¹ академический час – 30 минут.

Общий объем часов образовательной программы при переходе на дистанционное обучение остаётся прежним с учетом того, что разница в выданных часах отводится на самостоятельную работу обучающихся (самостоятельное освоение теории и практики) и на работу педагога по организации дистанционного обучения.

2.1. Цель и задачи программы

Цель - Сформировать у обучающихся устойчивые ценностные ориентиры на здоровый образ жизни и активную жизненную позицию. Создать условия для открытого, доверительного общения и эффективной адаптации. Формирование навыков безопасного поведения и навыков проектирования своего будущего; Дать объективную информацию о последствиях употребления ПАВ, табакокурения, алкоголизма, наркотиков, ВИЧ-СПИД среди учащихся.

Задачи:

Образовательные:

знать:

- технику безопасности;

¹ Под дистанционным обучением понимается реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, что позволяет осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между педагогом и обучающимися.

- достоверную информацию о последствиях употребления ПАВ, табакокурения, алкоголизма, наркотиков, ВИЧ-инфекции;
- информацию о действиях и последствиях злоупотребления наркотическими и психоактивными веществами, причинах и формах заболеваний, связанных с ними (ВИЧ/СПИД);
- правила безопасного использования сети интернет;
- этику дистанционного общения;
- о профессиях, связанных с изучаемой предметной областью;
- о межпредметном характере изучаемой деятельности;

уметь:

- избегать ситуаций, связанных с употреблением наркотиков, других психоактивных веществ и другими формами саморазрушающего поведения;
- ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели.

владеть:

- базовыми навыками использования открытых образовательных сред.
- навыками отстаивания своих границ и защиты своего персонального пространства.

Развивающие:

- формирование навыков безопасного поведения и проектирования своего будущего;
- формирование мотивации на реализацию здорового образа жизни;
- формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами;
- формирование навыка самостоятельного поиска информации в поисковиках, электронных платформах, сайтах, блогах и т.д;
- развитие умения работать дистанционно, выполнять задания самостоятельно;
- развитие навыков бесконфликтного и эффективного межличностного взаимодействия, повышения уверенности в себе;
- увеличение степени самостоятельности учащихся, их способности контролировать свою жизнь и более эффективно разрешать возникающие конфликты и проблемы;
- развитие групповой сплоченности, создание благоприятного психологического климата в коллективе;
- развитие позитивного отношения к себе, критической самооценки и позитивного отношения к возможностям своего развития.

Воспитательные:

- повышение заинтересованности к теме сохранения собственного физического и психологического здоровья через представления о том, как здоровье молодого человека соотносится с его будущим;
- создание условий для открытого доверительного общения, восприятия информации, творческой атмосферы работы;
- воспитание гражданских качеств и толерантности у обучающихся через организацию социально значимой деятельности;
- координация совместной работы образовательного учреждения и дискуссионного клуба.
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях, др.

1.3. Учебный (тематический) план

№п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	Формы аттестации/
------	------------------------	--------------	-------------------

		Всего	Теория	Практика	контроля
1	Раздел 1. Вводное занятие	2	1	1	-
1.1	Знакомство. Тимбилдинг на командообразование	2	1	1	Анкетирование, выполнение практических упражнений
2	Раздел 2. Понятие личности.	6	3	3	-
2.1	Понятие и модель развития личности.	2	1	1	Фронтальный опрос
2.2	Оптимист или пессимист, кто вы? Тренинг личностного роста.	3	1	2	Тест-диагностика, выполнение практических упражнений
2.3	Актуализация внутренних ресурсов и развитие положительных нравственных качеств личности.	1	1	-	Беседа
3	Раздел 3. Эмоциональная сфера личности (чувства, эмоции, аффекты, настроения).	8	2	4	-
3.1	Чувства и их идентификация. Умение выражать и контролировать чувства.	4	1	3	Педагогическое наблюдение, выполнение практических упражнений
3.2	Развитие адаптивных способностей в социуме (стрессоустойчивость).	4	1	3	Тест-диагностика, выполнение практических упражнений
4	Раздел 4. Межличностные отношения	16	8	8	-
4.1	Практические навыки конструктивного взаимодействия со сверстниками.	4	2	2	выполнение практических упражнений
4.2	Обучение навыкам позитивного, эффективного общения.	2	1	1	Тест-диагностика, выполнение практических упражнений
4.3	Вербальное и невербальное общение.	2	1	1	Выполнение контрольных упражнений
4.4	Невербальное общение «Мимика и жесты».	2	1	1	выполнение практических упражнений
4.5	Ненормативная лексика (сленг).	2	1	1	выполнение практических упражнений
4.6	«Искусство слушать» - формирование культуры внимательного слушателя.	2	1	1	Проектное задание. Защита проектов
4.7	«Мы живем среди людей» (формирование представления о различных вариантах общения, этической культуры)	2	1	1	Педагогическое наблюдение. выполнение практических упражнений
5	Раздел 5. Конфликт и его виды	6	2	4	-

5.1	Что такое конфликт? Стили поведения в конфликте.	2	1	1	Тест-диагностика, выполнение практических упражнений
5.2	Пути решения конфликтов. Закрепление практических навыков.	4	1	3	выполнение практических упражнений
6	Раздел 6. Самооценка	6	3	3	-
6.1	«Какой Я? И Я глазами других».	2	1	1	Тест-диагностика, выполнение практических упражнений
6.2	Уверенность в себе.	2	1	1	Тест-диагностика, выполнение практических упражнений
6.3	Ответственность за себя и свои поступки.	2	1	1	Фронтальный опрос. Деловая игра
7	Раздел 7. Понятие зависимости	22	10	14	-
7.1	Физическая и психическая зависимость.	4	1	3	Тест-диагностика, выполнение практических упражнений
7.2	«Наркотики. Не влезай - убьет!».	4	2	2	выполнение практических упражнений Фронтальный опрос.
7.3	Алкоголь и последствия его употребления. Ролевая игра «Алкоголь в семье».	4	2	2	выполнение практических упражнений
7.4	Думаем о будущем сегодня. Профилактика табакокурения.	4	2	2	выполнение практических упражнений. Защита проектов.
7.5	Компьютер – польза или вред?	4	1	3	выполнение практических упражнений
7.6	Гаджет – зависимость (мобильная зависимость).	2	1	1	выполнение практических упражнений
Промежуточная аттестация		4	2	2	Контрольный урок (интеллектуальная викторина, дискуссия)
8	Раздел 8. Кризисные ситуации и пути выхода из них	4	2	2	-
8.1	Кризис – выход есть всегда! Приемы и методы преодоления кризисных ситуаций.	2	1	1	выполнение практических упражнений
8.2	На пути к правильному решению.	2	1	1	Проектные работы. Защита проектов.
9	Раздел 9. Межполовые взаимоотношения	12	6	6	-
9.1	Взаимоотношения. «Любовь спасет мир»	2	1	1	выполнение практических упражнений
9.2	Есть ли настоящая любовь? Любовь или влюбленность?	3	2	1	Педагогическое наблюдение
9.3	Репродуктивное здоровье (ИППП).	3	2	1	Анкетирование. Беседа.

9.4	Семья и семейные ценности. Отношения в браке.	2	1	1	выполнение практических упражнений
9.5	Квест – путешествие: «Любовь в ладонях».	2	-	2	выполнение практических упражнений
10.	Раздел.10. Профилактика ВИЧ/СПИДа	6	2	4	-
10.1	ВИЧ/СПИД. Знать, чтобы жить. Пути передачи.	2	1	1	Фронтальный опрос. Выполнение практических упражнений
10.2	Толерантное отношение к людям, живущим с ВИЧ.	2	1	1	Беседа. Выполнение практических упражнений
10.3	Просмотр х/ф «Дневник Насти», обсуждение.	2	-	2	Дискуссия, педагогическое наблюдение
11	Раздел 11. Групповое давление и манипуляции	12	4	8	-
11.1	Понятие, особенности и виды группового давления.	2	1	1	выполнение практических упражнений
11.2	Практическое занятие «Умей сказать «Нет!»».	4	-	4	выполнение практических упражнений. Беседа
11.3	«Осторожно, манипуляции!». Манипуляционные методики и противостояние им.	6	2	4	выполнение практических упражнений
12	Раздел 12. Целеполагание и жизненные ценности	8	3	5	-
12. 1	«Мой путь – мой выбор».	2	1	1	выполнение практических упражнений. Дискуссия
12.2	Просмотр и обсуждение фильма «Борцу не больно».	2	-	2	Дискуссия и педагогическое наблюдение
12.3	Ценность жизни.	2	1	1	выполнение практических упражнений
12.4	Позитивное мышление. «Давай дерзай!».	2	1	1	выполнение практических упражнений
13.	Раздел 13. Мы за здоровый образ жизни!	10	2	8	-
13.1	Составляющие нашего здоровья.	6	2	4	Групповые проекты
13.2	Показ и обсуждение видеороликов о ЗОЖ.	2	-	2	Фронтальный опрос
13.3	Общее мероприятие «Мы за «ЗОЖ!».	2	-	2	Общее мероприятие
14	Раздел 14. Лидерство	16	4	12	-
14.1	Раскрытие лидерского потенциала. Развитие лидерских качеств.	2	1	1	Тест-диагностика. Беседа.
14.2	«Лидер как эффективный коммуникатор».	2	1	1	выполнение практических упражнений

14.3	Освоение практических навыков активного стиля общения, умения убеждать.	4	2	2	выполнение практических упражнений
14.4	Эффективное взаимодействие в команде и развитие навыков общения в группе.	2	-	2	Педагогическое наблюдение, выполнение практических упражнений
14.5	Практические занятия по мобилизации группы на совместное решение задач.	2	-	2	выполнение практических упражнений
14.6	«Лидер переговоров».	4	-	4	выполнение практических упражнений
Промежуточная аттестация		4	-	4	Контрольный урок (презентация проектов)
Итоговая аттестация		2	2	-	Итоговое тестирование
Итого:		144	56	88	-

1.4 Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие.

Тема 1. Знакомство. Тимбилдинг на командообразование.

Теория: Знакомство. Представление программы дискуссионного клуба «Вас это касается». Демонстрация модели поведения на занятиях, информирование группы по основным вопросам, связанным с программой, формирование мотивации к работе по программе. Понятие «команда» - эффективное взаимодействие, понимание и доверие друг к другу. Психологическая разгрузка.

Практика: Интерактивная игра на знакомство «Давайте познакомимся – Чемодан откровений». Анкетирование - диагностика исходного уровня нравственных представлений. Тимбилдинг на сплочение группы. Упражнение «Чем мы похожи». Игра «Одеяло», «Платформы», «Смайлик», «Неразлучные друзья», «На льдине». Задание «Упражнения с веревками», «Мешки – ловилки», «Пронести мяч всей командой». Упражнение «Распутайте узел». Игра «Переход через болото».

Раздел 2. Понятие личности.

Тема 1. Понятие и модель развития личности.

Теория: Изучение понятий и терминов: «индивид», «индивидуальность», «личность», структура личности, типы личности, «эго», «супер-эго». Социально значимые свойства и качества личности.

Практика: Дискуссия «Уникальность и своеобразие каждого человека» - определить понятие «личность». Практические упражнения «Я -...», «Что такое личность?» «Похвала по кругу». Упражнение «Интересное – полезное».

Тема 2. Оптимист или пессимист, кто вы? Тренинг личностного роста.

Теория: Раскрыть значение понятий «жизнерадостный человек», «оптимист», «пессимист»; рекомендации по развитию уверенности в себе и умению анализировать чувства и поступки, жизненные установки.

Практика: Работа в группах с карточками-ситуациями. Тренинговые упражнения по личностному росту. Тест-диагностика «Оптимист или пессимист?». Упражнения «Моя визитная карточка», «Пессимист, Оптимист, Шут», «Комиссионный магазин», «В чем мне повезло в этой жизни», «Калоши счастья».

Тема 3. Актуализация внутренних ресурсов и развитие положительных нравственных качеств личности.

Теория: Потребность и мотив нравственного поведения, обогащение эмоционального мира. Мораль и целесообразность моральных норм, значимость воспитания в себе положительных нравственных качеств. Анализ собственных нравственных качеств.

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

Раздел 3. Эмоциональная сфера личности (чувства, эмоции, аффекты, настроения).

Тема 1. Чувства и их идентификация. Умение выражать и контролировать чувства.

Теория: Знакомство с понятиями «чувства» «эмоции», «настроение», с видами эмоций.

Практика: Проведение тренинга: «Способы и умение выражения и контроля чувств». Работа на закрепление темы в группах. Тренинги на приобретение и развитие умений владеть и управлять своими эмоциями (Приветствие «Погода»), развитие у учащихся интереса к собственной личности. Выполнение упражнений: «Слова, обозначающие чувства», «Три плана», «Точно ли мы можем определить, что чувствует другой», «Солнце и планеты», «Парадокс», «Выражение чувств», «Мой эмоциональный портрет». Задание для самостоятельной работы: «Анализ негативных эмоций».

Тема 2. Развитие адаптивных способностей в социуме (стрессоустойчивость).

Теория: Ознакомить с понятием «стресс» и способами его устранения. Ознакомить с приемами саморегуляции.

Практика: Тренинговые упражнения на осознание эмоционального состояния и приемы саморегуляции по технологии «Шесть пар обуви образа действий». Упражнение «Зато...». Тест «Стрессоустойчивость личности».

Раздел 4. Межличностные отношения.

Тема 1. Практические навыки конструктивного взаимодействия со сверстниками.

Теория: Понятие - взаимодействие (умение работать в коллективе и индивидуально, коммуникативная компетентность учащихся). Формы и методы общения.

Практика: Отработка навыков работы в коллективе, сотрудничества с помощью практических упражнений: «Дары учения», «Обратная связь», «География команды», «Письмо-история», «Подсолнух». Беседа «Планы на будущее» (закрепление коммуникативных умений и навыков участниками тренинга и настройка их на активное и продуктивное общение в будущем).

Тема 2. Обучение навыкам позитивного, эффективного общения.

Теория: Ознакомление с методами конструктивного реагирования на привычные и сложные ситуации в общении. Беседа и рассуждения о правильном использовании главных качеств общения, правилах успешного убеждения другого человека и ведении конструктивного диалога.

Практика: Проведение тренинговых упражнений направленных на привитие навыков позитивного, эффективного общения. Упражнения на отработку индивидуальных стратегий и тактик эффективного общения. «Я пришел к тебе с приветом», «Как понравиться», «Первое впечатление», «Информация». Рефлексия занятия. Тест «Умение излагать свои мысли». Тест «Атмосфера в группе». «Составление программы и подбор упражнений для саморегуляции». Психогимнастика «Лесной телефон».

Тема 3. Вербальное и невербальное общение.

Теория: Виды общения. Функции, стратегии, тактики вербального общения. Зоны общения. Потеря информации при общении. Диалоговое взаимодействие. Как организовать дискуссию. Невербальное общение. Многообразие жестов, их виды.

Практика: Практические и тренинговые упражнения по теме: «Диагноз», «Установление ролевой структуры», «Точка зрения», «Соблюдение правил дискуссии», «Техника дискуссии».

Тема 4. Невербальное общение «Мимика и жесты».

Теория: Просмотр и обсуждение видеоматериала по невербальному общению «Пойми меня без слов». Знакомство с техникой оптимального жестикулирования, использования невербальных средств общения для установления контакта. Понимание «языка телодвижений».

Практика: Работа с карточками в парах «О чем говорят нам мимика и жесты?». Упражнения: «С чего начать», «Запрет на жесты», «Зеркальное отражение», «Наша мимика, или Читаем лицо», «Общение без слов».

Тема 5. Ненормативная лексика (сленг).

Теория: Культура речи. Ненормативная лексика.

Практика: Практические упражнения «Сила языка». Дискуссия. Обсуждение за «Круглым столом». Упражнение «Чему я научился». Дискуссия «Проблема использования ненормативной лексики».

Тема 6. «Искусство слушать» - формирование культуры внимательного слушателя.

Теория: Что такое внимательный слушатель.

Практика: Тренинговые упражнения по формированию культуры внимательного слушателя: «Оказываем знаки внимания собеседнику», «Слушаем тишину», «Испорченный телефон», «Уровни слушания», «Упражняемся в активном слушании». «Оценка собственной манеры слушать». Проектное задание «Составить программу развития своих слушательских навыков».

Тема 7. «Мы живем среди людей» (формирование представления о различных вариантах общения, этической культуры).

Теория: Представление об обществе, нормах поведения в нем, понятия эмпатии и продуктивного общения. Различные варианты человеческого общения, развитие этической культуры учащихся.

Практика: Приветствие «Мое настроение». Тренинговые упражнения, направленные на воспитание доброжелательного отношения друг к другу, формирование представления о различных вариантах человеческого общения, развитие этической культуры учащихся: «Доверие», «Тренируем наши реакции», «Сидящий и стоящий», «Сказочный образ».

Раздел 5. Конфликт и его виды.

Тема 1. Что такое конфликт? Стили поведения в конфликте.

Теория: Понятие «конфликт», виды конфликта, причины конфликтов, стили поведения в конфликте. Способы регулирования конфликтов. Различные стратегии: Соревнование (конкуренция) - человек сосредотачивает внимание только на своих интересах, полностью игнорируя интересы других. Данная стратегия вызывает негатив со стороны других людей. Избегание (уклонение)- человек показывает отсутствие внимания как к своим интересам, так и к другим. Он откладывает разрешение конфликта, надеясь, что ситуация разрешится сама собой. Компромисс - достижение «половинчатой» выгоды каждой стороной. Люди идут на взаимные уступки. Сотрудничество - учитываются

интересы обеих сторон, находится взаимоприемлемый вариант, который устраивает обоих.

Приспособление - человек отступает от своей точки зрения и соглашается с интересами другого, лишь бы не ссориться.

Практика: Решение проблемных и ситуационных задач: учебная дискуссия по технике аквариума «Агрессивное поведение подростков». Тест «Конфликтны ли вы?».

Тема 2. Пути решения конфликтов. Закрепление практических навыков.

Теория: Понятия амбивалентного смысла конфликтов (положительного и отрицательного). Эффективность применения различных стратегий поведения в зависимости от ситуаций, выраженности интересов людей, вовлеченных в конфликт. Метод кейс-технологии «Стратегии выхода из конфликтных ситуаций».

Практика: Просмотр видеосюжетов и обсуждение:

Видеосюжет: В кино или на каток?: Эмоции и оскорбления не помогают в решении конфликта. Разные способы поведения в конфликте приводят к разным результатам.

Основные принципы поведения в конфликте.

Видеосюжет: 100 рублей.

Анализ сюжета: Конфликтная ситуация. Обсуждение вариантов поведения. Какие способы использовались для решения конфликта? Насколько эффективен каждый из них?

Умение сказать «НЕТ» - это важный навык в конфликтных ситуациях. Какие еще варианты поведения в этой конфликтной ситуации ты можешь предложить? Подумайте все варианты.

Видеосюжет: Интернет и родители. Варианты поведения.

Видеосюжет: Девушка и друг. Анализ ситуации: Интересы девушки и молодого человека противоречат интересам другого молодого человека. Ситуация осложняется тем, что эти молодые люди друзья. Варианты поведения.

Видеосюжет: Уборка комнаты. Конфликтная ситуация: Сестру раздражает неубранная комната брата, а ему не хочется заниматься уборкой, а также, чтобы в его комнате убирались без него. Конфликт начинает сестра, наведя порядок в комнате без разрешения и выкинув какие-то вещи брата. Варианты поведения брата.

А какой твой вариант поведения в этой конфликтной ситуации? На месте брата? На месте сестры? Почему?

Видеосюжет: Три двойки. Мы видим, что еще до начала конфликта учительница раздражена. Как вести себя в подобной ситуации?

Главное, в любой конфликтной ситуации постараться перевести ее с эмоционального уровня на рациональный. А перед этим ответить себе на вопросы. Чего вы хотите добиться, что для вас будет наиболее хорошим результатом.

Выводы: Мы рассмотрели только основы принципов поведения в конфликте. Но если их выполнять, то конфликтные ситуации с родителями, учителями и сверстниками будут разрешаться легче и с лучшими результатами.

Раздел 6. Самооценка.

Тема 1. «Какой Я? И Я глазами других».

Теория: Представление о самооценке человеческого «Я», понятие «самооценка», «завышенная», «адекватная», «заниженная». Способы самопомощи (способы распознавания своих потребностей, способы удовлетворения своих потребностей). *Практика:* Работа в группах «Определение уровня самооценки». Групповая дискуссия «Как мы поддерживаем и улучшаем свою самооценку». Упражнение «На какой я ступеньке?», «Самооценка», «Без маски», «Познаю себя». Методика для определения самооценки учащихся. Рефлексия занятия. «Самораскрытие».

Тема 2. Уверенность в себе.

Теория: Понятие личностного роста. Разрешение внутренних конфликтов. Самоактуализация личности. Интерес к самопознанию. Личностный рост по результату. Появление новых форм самореализации. Советы Д. Карнеги «Как добиться успеха».

Практика: Тренинговые упражнения по развитию уверенности. Упражнение «Обретение уверенности в себе» «Внимание! Позитив!» Интерактивная игра «Я в будущем». Работа с самовосприятием, с представлениями о себе, (организация позитивной обратной связи.). Тест-диагностика «Моя самооуверенность».

Тема 3. Ответственность за себя и свои поступки.

Теория: Рассмотреть основные понятия «свобода», «ответственность», «выбор».

Практика: Приветствие «Книга рекордов». Беседа «Учимся брать и нести ответственность за себя и свои поступки». Деловая игра «Поступки и ответственность».

Раздел 7. Понятие зависимости.

Тема 1. Физическая и психическая зависимость.

Теория: Зависимость. Виды зависимости. Физическая и психическая зависимость. Определение ПАВ.

Практика: Работа в группах. Игра «Полет в будущее», «В открытом будущем», «Большая книга идей». Тест-диагностика «Сможешь ли ты устоять?». Анализ занятия. «Мозговой штурм».

Тема 2. «Наркотики. Не влезай - уььет!».

Теория: Понятие наркомании. Понятие «Легальные» и «нелегальные» наркотики.

Определение наркомании. Причины употребления наркотиков. Развитие заболевания – наркомания. График эмоциональной тональности человека, принимающего ПАВ.

Практика: Дискуссия. Моделирование ситуаций, ролевые и тематические игры по теме. Игра «Сюрприз».

Тема 3. Алкоголь и последствия его употребления. Ролевая игра «Алкоголь в семье».

Теория: Алкоголь и последствия его употребления. Ознакомить учащихся с основными сведениями об опасности алкоголя для организма.

Практика: Тест «Об алкоголе». Работа в группах «Найти выход из ситуации». Практическая работа: работа с таблицей «Аргументы «за» и «против». Упражнение «Незаконченное предложение». Ролевая игра «Алкоголь в семье». Рефлексия. Голосование.

Тема 4. Думаем о будущем сегодня. Профилактика табакокурения.

Теория: Вред табачных изделий и их влияние на организм человека.

Практика: Мозговой штурм «Причины курения». Упражнение «Правдивая реклама». Упражнение: «Сказка - антиреклама курения», «Научная лаборатория». Работа в группах «Проект профилактика курения в нашем городе». Презентация проектов». Упражнение «Принятие решения».

Тема 5. «Компьютер – польза или вред?»

Теория: Ознакомить учащихся с определением «компьютерная зависимость»; Теоретическое изучение проблемы компьютерной зависимости. Информирование о последствиях злоупотребления компьютером.

Практика: Упражнение «Рисунки» (визуализация представлений учащихся о компьютерной зависимости). Ролевая игра «Игра» Работа в группах. Дебаты: как считаете - Интернет друг или враг?

Тема 6. Гаджет – зависимость (мобильная зависимость).

Теория: Гипотезы и достоверные данные о вредных воздействиях мобильного телефона на организм человека. Психологическая зависимость от мобильного телефона. Правила по эксплуатации и пользованию телефоном. Меры профилактики и защиты. Правила мобильного этикета.

Практика: Работа в группах. Дебаты «Чем опасен телефон?».

Раздел 8. Кризисные ситуации и пути выхода из них.

Тема 1. Кризис – выход есть всегда! Приемы и методы преодоления кризисных ситуаций.

Теория: Приемы и методы преодоления кризисных ситуаций.

Практика: Игра «Выйди из круга». Дискуссия по методу Джеффа. Проблема «Отцов и детей». Практикум «Тренинг разрешения проблемных ситуаций». Упражнение «Коробочка».

Тема 2. На пути к правильному решению.

Теория: Обсуждение вопросов: Зачем нужно выбирать? Что влияет на выбор? Всегда ли у человека есть выбор? Какие проблемы возникают при совершении выбора? Какими качествами должен обладать человек, чтобы делать осознанный выбор?

Практика: Упражнение «Паутина проблем». Проект «Портрет поколения».

Раздел 9. Межполовые взаимоотношения.

Тема 1. Взаимоотношения. «Любовь спасет мир».

Теория: Понятие «истинная любовь» и ее существенные признаки, проявления. Понятие и особенности межполовых взаимоотношений. Сущности нравственных норм.

Практика: Упражнение «Женственность и мужественность». Проблемная беседа - дискуссия «Современные представления о мужественности и женственности». Тестовые ситуации «Особенности поведения мужчин и женщин». Упражнение «Сердечки».

Тема 2. Есть ли настоящая любовь? Любовь или влюбленность?

Теория: Любовь без взаимности. «Как пережить расставание».

Практика: Упражнение «Это хорошо, это плохо...», «Древо мудрости».

Тема 3. Репродуктивное здоровье (ИППП).

Теория: Познакомить с понятием «репродуктивное здоровье», «ИППП». Контрацепция. Профилактика ранней беременности. Профилактика заболеваний передающихся половым путем. Физиологические, психологические и социальные проблемы ранней беременности. Причины ранней беременности. Чем опасна ранняя беременность. Аборт и его последствия.

Практика: Анкета «Охрана репродуктивного здоровья». Беседа «Причины ранней беременности». Мозговой штурм «Выбор. Способы выражения любви и взаимной симпатии».

Тема 4. Семья и семейные ценности. Отношения в браке.

Теория: Понятие семьи и ответственного отношения к внутрисемейному общению. Нормы, регулирующие отношения в семье. Семья как социальный институт. Традиционные семейные ценности. Тенденции развития семьи в современном мире. Государственная политика поддержки семьи. Роль семьи в обществе. Навыки решения внутрисемейных конфликтов. Актуализация ресурсного значения родственных связей

Практика: Игра «Ассоциация». Работа в группах. Обсуждение по теме с элементами дискуссии. Самостоятельная группа.

Тема 5. Квест – путешествие: «Любовь в ладонях».

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Общее мероприятие. Квест-путешествие по этапам.

1 этап: Не тратьте жизнь на тех, кто вас не ценит, на тех, кто вас не любит (как безболезненно разорвать взаимоотношения).

2 этап: Любовь стоит того, чтобы ждать! (близкие взаимоотношения).

3 этап: Знакомство и первое свидание.

4 этап: Любовь - это твой выбор.

5 этап: Если у вас закончилась любовь, будьте уверены – она у вас ещё не начиналась.

Раздел 10. Профилактика ВИЧ/СПИДа.

Тема 1. ВИЧ/СПИД. Знать, чтобы жить. Пути передачи.

Теория: Выяснить первоначальный уровень информированности и сообщить достоверную информацию о ВИЧ/СПИДе, путях передачи и способах профилактики. Научить избегать ситуаций с высокой степенью риска

Практика: Упражнение на мотивацию участия в тренинге и на выяснение уровня информированности по теме ВИЧ/СПИД. Упражнение «Каждые 5 секунд – один человек с ВИЧ», Ролевая игра «Эпидемия». Упражнение: «Степень риска заражения ВИЧ».

Тема 2. Толерантное отношение к людям, живущим с ВИЧ.

Теория: Беседа «ВИЧ не передается через дружбу».

Практика: Письмо ВИЧ- инфицированного, обсуждение (для мальчиков и для девочек). Ролик «Жизнь прекрасна!», рефлексия.

Тема 3. Просмотр х/ф «Дневник Насти», обсуждение.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Просмотр х/ф «Дневник Насти». Обсуждение х/ф «Дневник Насти.

Вопросы к обсуждению:

1. Часто ли подобное происходит среди знакомых вам молодых людей?
2. Предлагали ли вам попробовать наркотики ваши знакомые?
3. Как вы думаете, возможно ли противостоять наркотикам, так как это показано в фильме.
4. Может ли ВИЧ передаваться через прикосновение или обычный контакт?
5. Как передается ВИЧ?
6. Как вы думаете, Костя поступил правильно или нет? Что вы думаете о роли Пикселя в этой истории?
7. Есть ли право у живущих с ВИЧ, право на конфиденциальность?
8. Как следует поступить ребятам сейчас?
9. Как вы думаете, следует ли Насте продолжать встречаться с Никитой. Почему?
10. Как вы думаете, каким должен быть конец фильма? Каким будет результат анализа?
11. Что сделает Настя, если результат анализа будет положительным? А если отрицательным?
12. Поведение кого из героев вам ближе? Почему?
13. Что вам понравилось и не понравилось в этом фильме?

Раздел 12. Групповое давление и манипуляции.

Тема 1. Понятие, особенности и виды группового давления.

Теория: Знакомство с понятиями: «лесть», «шантаж», «уговоры», «запугивание», «насмешки», «похвала», «подкуп», призыв «делай как мы», «обман», «применение силы» с видами группового давления, с приемами, алгоритмом и видами отказа.

Практика: Беседы по данным понятиям, моделирование ситуации.

Тема 2. Практическое занятие «Умей сказать «Нет!»».

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Как научиться противостоять чужому давлению, выразить отказ оптимальными способами. Отработка навыков уверенного поведения, отстаивания своей позиции в упражнениях «Отказ», «Разожми кулак», «Откажись по-разному».

Тема 3. «Осторожно, манипуляции!». Манипуляционные методики и противостояние им.

Теория: Работа с понятиями «манипуляции», «манипулятор». Знакомство с манипулятивными тактиками, типами манипуляторов, типы манипуляционных систем.

Практика: Практикум «Игры, в которые с нами играют или как разглядеть манипулятора»: упражнения: «Театр манипуляций», «Уровни манипуляций», «Люди-манипуляторы», «Игры манипуляторов», Манипуляционная игра «Сила жеста», «Полная демократия». Рефлексия: «Опросник». Дискуссия «Манипулятором не становятся, а рождаются». Задание для самостоятельной работы: «Как рос во мне манипулятор». Психогимнастика «Музыкальная картинка».

Раздел 13. Целеполагание и жизненные ценности.

Тема 1. «Мой путь – мой выбор».

Теория: Знакомство учащихся с понятиями «цель», «целеполагание», «мотивы», «интересы», «желанье», «стремление», «намеренье». Виды целей. Познакомить с понятием «Жизненные ценности», их классификацией, закрепить данное понятие.

Практика: Ролевая игра «Кадры из жизни». Работа в малых группах. Итоговая дискуссия. Подведение итогов.

Тема 2. Просмотр и обсуждение фильма «Борцу не больно».

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Просмотр фильма «Борцу не больно». Дискуссия, обсуждение фильма «Борцу не больно».

Тема3. Ценность жизни.

Теория: Работа с понятием «жизненные ценности». Выявить основные жизненные ценности и степень их значения для учащихся. Ранжирование и определение жизненных ценностей.

Практика: Упражнение «Ромашка», «Мое счастье», «Выслушиваем мнения», «Чувство благодарности», «Три повода для радости». Работа с карточками – ситуациями.

Тема4. Позитивное мышление. «Давай дерзай!».

Теория: Обсуждение истории о «Соломоновом кольце»

Практика: Упражнение «Позитивное мышление – это могучая сила», «Галерея личных достижений», «Рецепты счастья».

Раздел 14. Мы за здоровый образ жизни!

Тема 1. Составляющие нашего здоровья.

Теория: Определить факторы, влияющие на здоровье и вывести «формулу здоровья». Работа с понятиями «здоровый образ жизни», «пути сохранения здоровья», «вредные привычки».

Практика: Упражнение «Скажи, что чувствуешь». Работа в группах.

Тема 2. Показ и обсуждение видеороликов о ЗОЖ.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Просмотр видеороликов о ЗОЖ. Ролики - «вредные привычки», «рациональное питание», «личная гигиена», «здоровье», «полезные советы». Обсуждение видеороликов о ЗОЖ.

Тема 3. Общее мероприятие «Мы за «ЗОЖ!».

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Общее мероприятие «Мы за «ЗОЖ!» (разработка сценария, подготовка ведущих, подготовка реквизита, проведение).

Раздел 15. Лидерство.

Тема 1. Раскрытие лидерского потенциала. Развитие лидерских качеств.

Теория: Познакомить с понятиями: лидерство; лидер; функции, качества лидера. Познакомить с видами, типами лидерства.

Практика: Тестирование на определение лидерских качеств «Лидер ли я?».

Тема 2. «Лидер как эффективный коммуникатор».

Теория: Понятие «эффективность коммуникатора». Степени успешности действий коммуникатора по целенаправленному формированию (изменению) мотивов поведения аудитории (населения, целевой группы) в интересах субъекта. Стратегии и эффективные коммуникационные средства влияния на мотивы поведения людей.

Практика: Моделирование ситуаций.

Тема 3. Освоение практических навыков активного стиля общения, умения убеждать.

Теория: Познакомить со стилями лидерства. Познакомить с приемами активного стиля общения, умения убеждать.

Практика: Упражнение «Лидер – это». Ролевая игра «Стили лидерства». Упражнения «Как вести себя во время публичного выступления».

Тема 4. Эффективное взаимодействие в команде и развитие навыков общения в группе.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Деловая игра «Выборы президента»: развить умение работать в команде, рассмотреть сотрудничество как альтернативу конфликту в групповой деятельности.

Тема 5. Практические занятия по мобилизации группы на совместное решение задач.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Деловая игра «Ведущий телепередачи». Упражнение «Без командира». Упражнение «Большая семейная фотография». Метод «Машина» - метод оценки группового взаимодействия (по М. Кипнис).

Тема 6. «Лидер переговоров».

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Интегрировать группу за счет осознания коллективной ответственности и включенности в совместную деятельность; потренироваться в выработке совместной стратегии и тактики успеха. Ролевая игра «Трудный разговор».

1.5 Планируемые результаты

Образовательные:

знать:

- правила безопасного использования сети интернет;
- этику дистанционного обучения;

- достоверную информацию о последствиях употребления ПАВ, табакокурения, алкоголизма, наркотиков, ВИЧ-инфекции;
- информирование о действиях и последствиях злоупотребления наркотическими и психоактивными веществами, причинах и формах заболеваний, связанных с ними (ВИЧ/СПИД).

уметь:

- избегать ситуаций, связанных с употреблением наркотиков, других психоактивных веществ и другими формами саморазрушающего поведения;
- ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели.

владеть:

- базовыми навыками использования открытых образовательных сред.
- навыками отстаивания своих границ и защиты своего персонального пространства.

Развивающие:

- развить навык владения техническими средствами обучения и программами;
- сформирован навык самостоятельного поиска информации в поисковиках, электронных платформах, сайтах, блогах и т.д.;
- развито умение работать дистанционно, выполнять задания самостоятельно;
- формирование навыков безопасного поведения и проектирования своего будущего;
- формирование мотивации на реализацию здорового образа жизни;
- развитие навыков бесконфликтного и эффективного межличностного взаимодействия, повышения уверенности в себе;
- увеличение степени самостоятельности подростков, их способности контролировать свою жизнь и более эффективно разрешать возникающие конфликты и проблемы;
- развитие групповой сплоченности, создание благоприятного психологического климата в коллективе;
- развитие позитивного отношения к себе, критической самооценки и позитивного отношения к возможностям своего развития.

Воспитательные:

- сформировано умение самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- сформирован навык использования социальных сетей в образовательных целях,
- повышение заинтересованности к теме сохранения собственного физического и психологического здоровья через представления о том, как здоровье молодого человека соотносится с его будущим;
- создание условий для открытого доверительного общения, восприятия информации, творческой атмосферы работы;
- воспитание гражданских качеств и толерантности у подростков через организацию социально значимой деятельности;
- координация совместной работы образовательного учреждения и дискуссионного клуба.

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- Помещение должно быть достаточно просторным для проведения подвижных игр, но не слишком большим, т.к. это нарушает ощущение безопасности. В помещении не должно быть ничего лишнего - предметов, плакатов и т.д. Не должно быть острых и опасных углов, предметов и т.д. Помещение всегда должно быть одним и тем же, иначе нарушается ощущение безопасности. Помещение должно быть не проходным и не просматриваемым для посторонних. Стулья должны быть легко перемещаемыми и не скрепленными друг с другом, иногда их приходится отодвигать к стенам. В помещении должно быть достаточно светло. В помещение не должны проникать посторонние звуки. Дверь должна быть закрыта на время занятий. Оптимально, если есть возможность сидеть и рисовать на полу. Помещение должно быть проветриваемо.

- Столы (один на двоих обучающихся), стулья (1 на каждого обучающегося).
- Доска, мел или флипчарт магнитно-маркерный.
- Компьютер.
- Мультимедийное оборудование.
- Канцелярские принадлежности: шариковая ручка (1 на каждого обучающегося), листы бумаги и цветные карандаши (в зависимости от темы занятия).
- Наличие выхода в информационно-коммуникационную сеть Интернет.
- Программное обеспечения для дистанционного обучения (Интернет-браузер, программы для просмотра изображений и видео-файлов, пакет MS Office, Skipe, Zoom, и др.).
- Цифровая платформа реализации образовательной программы (например, сеть во Вконтакте) с указанием ссылки на неё.

Информационное обеспечение:

Обучающиеся ГБУДО ДУМ «Магнит» с компьютеров учреждения (в т.ч. в сопровождении педагога), а также из дома могут бесплатно оформить Виртуальный читательский билет (Виртуальный абонемент) в Челябинской областной универсальной научной библиотеке (ЧОУНБ): <http://chelreglib.ru/ru/pages/readers/services/virtabonement/> (ссылка на прохождение удалённой регистрации). После регистрации в ЧОУНБ обучающийся получает бесплатный доступ к следующим электронным библиотечным системам: Электронная библиотека ЛитРес, Электронная библиотечная система Лань, Библиотека Global F5, Электронная библиотечная система IPRbooks, Библиотека периодических изданий EastView, Библиотека Нон-фикшн, База данных Polpred, Электронная библиотечная система Университетская библиотека онлайн, Электронная библиотечная система VOOK.ru, Электронная библиотечная система Юрайт, Электронная библиотечная система Znanium.com.

ГБУДО ДУМ «Магнит» для работы с электронными ресурсами предоставляет обучающимся компьютерный класс (каб.№ 23) и выход в интернет.

Литература и интернет-ресурсы для обучающихся программы «Дискуссионный клуб «Вас это касается»:

1. Гусева Т. И. Психология личности : учебное пособие / Т. И. Гусева, Т. В. Катарьян. — 2-е изд. — Саратов : Научная книга, 2019. — 159 с. — <http://www.iprbookshop.ru/81081.html>

2. Карпович Т. Н. Психологическая коррекция эмоциональной сферы в юношеском возрасте : учебно-методическое пособие / Т. Н. Карпович, И. М. Павлова. — Минск : Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2009. — 104 с. — <http://www.iprbookshop.ru/67723.html>

3. Крылов А.А. Психология // Сайт ВикиЧтение. – Режим доступа: <https://psy.wikireading.ru/26980>

4. Электронная библиотека «Куб». – Режим доступа: <https://www.koob.ru/>

Информационное обеспечение по темам учебного плана для дистанционного обучения:

Раздел 1. Вводное занятие.

1. Грецов А. Г. Лучшие упражнения для сплочения команды. / Учебно-методическое пособие. — СПб., СПбНИИ физической культуры, 2006., — 44 с. // Электронная библиотека «Куб». – Режим доступа: <https://www.klex.ru/av8>

2. Правильные правила для тренинговых групп / Статьи / Психология для профессионалов // Сайт Психологи на b17.ru. - Режим доступа: <https://www.b17.ru/article/pravilavoskob/>.

3. Что такое тимбилдинг (командообразование): идеи и сценарии + инструкция как все правильно организовать / Рубрики / Заработок / Бизнес // Финансовый блог «Мой рубль». - Режим доступа: <https://myrouble.ru/teambuilding/>

Раздел 2. Понятие личности.

1. Формирование личности подростков // Инфоурок. – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=xaDTpGYS7nA&feature=emb_logo

2. Влияние моды на формирование личности подростка. – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=ZHMSkbOzhMg&feature=emb_logo

3. Возраст и становление личности. – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=romCvCA7bYw&feature=emb_log

Раздел 3. Эмоциональная сфера личности (чувства, эмоции, аффекты, настроения).

1. Видео урок «Эмоциональный Интеллект». - Режим доступа: <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7219950083187024182&text=ютуб+видеоЭмоциональный+Интеллект+и+Как+его+прокачать+>

2. Крылов А.А. Глава 14. Эмоциональная сфера личности / А.А. Крылов Психология // Сайт ВикиЧтение. – Режим доступа: <https://psy.wikireading.ru/26996>

Раздел 4. Межличностные отношения.

1. Петрановская Л. «Как воспитывать современных подростков» <https://www.youtube.com/watch?v=feahlyXxISo>

2. Голубева М.В. Межличностные отношения. Психология межличностных отношений // Сайт Советы психолога. – Режим доступа: <https://psychologist.tips/3834-mezhlichnostnye-otnosheniya-psihologiya-mezhlichnostnyh-otnoshenij.html>

3. Межличностные отношения – классификация, виды, уровни / Психологическое здоровье / Отношения // Сайт Твое здоровье – твой успех! – Режим доступа: <https://yandex.ru/turbo/tizdorov24.ru/s/mezhlichnostnye-otnosheniya/>

4. Грецов А.Г. Тренинги развития с подростками. Творчество, общение, самопознание // Электронная библиотека «Куб». – Режим доступа: https://www.koob.ru/gretsov/training_teenagers

5. Видеолекция Роль педагога в формировании личности школьника // Инфоурок. – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=biiSIn8EPs4&feature=emb_logo

6. Вербальное и невербальное общение // Сайт psylogik.ru. – Режим доступа: <https://yandex.ru/turbo/psylogik.ru/s/221-verbalnoe-i-neverbalnoe-obschenie.html>

Раздел 5. Конфликт и его виды.

1. Грецов А.Г. Попова Е.Г. Беседы с подростками о них самих. Книга для учителя. – СПб., 2005., 120 с. // Электронная библиотека «Куб». – Режим доступа: https://www.koob.ru/gretsov/book_teachers

2. Грецов А.Г., Попова Е.Г. Исправь свое настроение сам / Информационно-методические материалы для подростков. – СПб, СПбГАФК им П. Ф. Лесгафта, 2003. – 36 с. // Электронная библиотека «Куб». – Режим доступа: <https://www.koob.ru/gretsov/mood>

3. Грецов А.Г. Попова Е.Г. Научись преодолевать стресс / Информационно-методические материалы для подростков. - 2006. – 56 с. // Электронная библиотека «Куб». – Режим доступа: https://www.koob.ru/gretsov/nauchis_preodolevat_stress

Раздел 6. Самооценка.

1. Лабковский М. О том, как поднять самооценку. - Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=g0dXfxD9MT8>
2. Психология успеха 3 х минутный урок на всю жизнь! - Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=qORnOKz8_DY
3. Как достичь успеха в любом деле (и в жизни)? - Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=tpUkqk_4yts&feature=emb_logo

Раздел 7. Понятие зависимости.

1. Хриптович В. А. Психология зависимого поведения. - Режим доступа: https://library.bsuir.by/m/12_101945_1_129021.pdf
3. Вред курения. - Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=PBR-2Yev5vO8&feature=emb_logo
3. Вред курения. - Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=b7JQARRJS9A&feature=emb_logo
4. Видеоролик по профилактике курения «Только так!» - Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=EUVKhep2s4s&feature=emb_logo
5. Ларионова М. Профилактика табакокурения у подростков. - Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=JDp2YdbK8BU&feature=emb_logo
6. Вред табакокурения у подростков. - Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=98Qxo1gUtEE&feature=emb_logo
7. Скажи курению «НЕТ». - Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=qn6Dd9HI05I&feature=emb_logo
8. Маюров А.Н. «Алкоголь - шаг в пропасть». - Режим доступа: https://trezvost.ru/images/Knigi/3_раздел.Алкоголь_-_шаг_в_пропасть.pdf
9. Телеповы Михаил и Надежда Семинар «Зависимость и созависимость». - Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=M7zHSu_pННУ
10. Профилактика употребления алкоголя. - Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=JI-Pp7slLEU&feature=emb_logo
11. Урок трезвости. Трезвая Россия. - Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=Ye2Lf57qhL4&feature=emb_logo
12. «Будьте здоровы»: профилактика алкоголизма. - Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=A9-F-t49grs>
13. Маюров А.Н. Наркотики, выход из наркотического круга [Текст] : Учебное пособие для ученика и учителя. 7-11 классы. Кн. 4 / А. Н. Маюров, Я. А. Маюров. - Москва : Педагогическое общество России, 2006. - 192 с. // Книжный архив «Клех». - Режим доступа: <https://klex.ru/5pe>
14. Видео урок. Профилактика наркомании для подростков. - Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=cIvF-lizCcM&feature=emb_logo
15. Титова В. Профилактика алкоголизма и наркомании. - Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=UFJk2WOfsKI>
16. Фильм по профилактике наркомании. - Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=McYCSKBs1gM&feature=emb_logo
17. Видеоурок по профилактике наркомании «Не меняй жизнь на дозу! Люби жизнь!» - Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=h6oxBVME-cw&feature=emb_logo
18. Видеофильм «Без лица: наркоман, который пробовал все». - Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=KelNb0yUSIU>
19. Видеоролик по профилактике наркомании «За вами будущее». - Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=Wmh2n2QW28s&feature=emb_logo

Раздел 8. Кризисные ситуации и пути выхода из них.

1. Захарова Е.И. Подростковый кризис. Видео лекция часть 1 «Особенности поведения подростка, трудности взаимодействия с ним». - Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=QMqgUBLExw4&feature=emb_logo

Раздел 9. Межполовые взаимоотношения.

1. Социальный ролик «Цените друг друга» про любовь. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=raCGeI7FMIA>
2. Лучший ролик о любви в наше время. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=DZUQ-CfKYUg>
3. Социальный ролик про отношения. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=0uMKtUHyxE>
4. Видеоролик про любовь. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=CVrecm8JmdY>
5. Идеальные взаимоотношения. В чём секрет? – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=aShhBjpgV5g>

Раздел 10. Профилактика ВИЧ/СПИДа.

1. Красовский А. Про ВИЧ. – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=8omQ9otDc8M&feature=emb_logo
2. ВИЧ/СПИД / Центр СМИ // Всемирная организация здравоохранения. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/hiv-aids>
3. ВИЧ-инфекция главная / Медицинский справочник болезней / Инфекционные болезни // Красота и медицина. – Режим доступа: <https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/infectious/HIV>

Раздел 11. Групповое давление и манипуляция.

1. Грецов Ф.Г., Попова Е.Г. Будь уверенным в себе / Информационно-методические материалы для подростков. – СПб., СПбГАФК имени П.Ф. Лесгафта, 2004., - 48 с. – Режим доступа: https://www.koob.ru/gretsov/be_confident
2. Грецов Ф.Г. Лучшие упражнения для обучения эффективной коммуникации / Учебно-методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2006., - 48 с. - Режим доступа: https://www.koob.ru/gretsov/best_exercises_2
3. Процесс группового давления // Сайт Студопедия. – Режим доступа: https://studopedia.ru/18_5860_protsess-grupпового-davleniya.html
4. Что такое манипулирование и групповое давление // Диагностика и виды давления. – Режим доступа: <https://zoobird.ru/chto-takoe-manipulirovanie-i-grupповое-davlenie/>

Раздел 12. Целеполагание и жизненные ценности.

1. Грецов А. Г. Научись побеждать / Информационно-методические материалы для подростков. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2006., - 52 с. // Книжный архив klex. - Режим доступа: <https://www.klex.ru/avc>
2. Как мотивировать подростка учиться? - Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=PFifV0bn2BM>
3. Целеполагание, нормы, ценности // Сайт Хелпикс.Орг - Режим доступа: <https://helpiks.org/7-48740.html>

Раздел 13. Мы за здоровый образ жизни!

1. Видео инфографика о здоровом образе жизни. - Режим доступа: <https://azclip.net/video/Ld7XD0QZjko/видео-инфографика-о-здоровом-образе-жизни.html>
2. Здоровый образ жизни // Инфоурок. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=gNeujSdbIuo>
3. Здоровый образ жизни. Рекомендательный список литературы / Иркутск, 2017., - 15 с. – Режим доступа: https://mir.ismu.baikal.ru/src/downloads/cde0998c_zdorovyiy_obraz_zhizni1.pdf
4. Бакешин К. П. Основы здорового образа жизни студента : учебное пособие / К. П. Бакешин. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-

строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 96 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/66829.html>

5. Здоровый образ жизни - понятие, составляющие / Здоровый образ жизни // Спорт, хобби, питание. - Режим доступа: <https://personsport.ru/zozh-zdorovyj-obraz-zhizni>

Раздел 14. Лидерство.

1. Хакамада И. Как стать лидером своей жизни. Практические советы. - Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=LunNI09QuA4>

2. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для обучения эффективной саморегуляции / Учебно-методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – Спб., СПбНИИ физической культуры, 2006., - 44 с. // Книжный архив klex. - Режим доступа: <https://www.klex.ru/av6>

3. Грецов А.Г. Пойми, как ты взрослеешь / Информационно-методические материалы для подростков. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – Спб., СПбНИИ физической культуры, 2005., - 54 с. // Книжный архив klex. - Режим доступа: https://www.koob.ru/gretsov/poimi_kak_ti_vzrosleesh

4. Грецов А.Г. Раскрой свои способности / Информационно-методические материалы для подростков. – Спб., СПбГАФК имени П.Ф. Лесгафта, 2004., - 64 с. – Режим доступа: https://www.koob.ru/gretsov/raskroi_svoi_sposobnosti

5. Видеоматериал «Техники психологического консультирования подростков и молодежи». – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=n1McDg03gUE&feature=emb_logo

6. Лидерство: теории и типология / Общая психология // Сайта Zachnik – Режим доступа: <https://zachnik.com/spravochnik/psihologija/obschaja-psihologija/liderstvo/>

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования, аттестация на соответствие занимаемой должности Приказ ГБУДО ДУМ "Магнит" от 02.10.2024 № 215-К (действует до 02.10.2029) – Рыжкова Мария Сергеевна.

Высшее образование: ГОУ ВПО «Магнитогорский государственный педагогический институт», 2006 (по специальности «Педагогика и методика начального образования», квалификация «Учитель начальных классов»); ГОУ ВПО «Магнитогорский государственный педагогический институт», 2008 (по специальности «Психология», квалификация «Психолог. Преподаватель психологии»).

Курсы повышения квалификации:

- ГБУ ДПО ЧИРПО с 09.12.2024г. по 16.12.2024г. «Реализация бережливых технологий в системе образования», 36 часов.

2.3 Формы аттестации учащихся

Формы промежуточного контроля:

- контрольный урок.

Контрольный урок включает в себя комплекс теоретических знаний (проверяемых в форме интеллектуальной викторины, дискуссии, устного опроса, беседы, тестирования, психологической диагностики) и практических умений и навыков по пройденному материалу. Оценка практических навыков в ходе контрольного урока может проводиться в виде открытых уроков, творческих показов, презентации проектов, акций, фото/видео демонстрации и оценивается: высокий уровень, средний уровень, низкий уровень, где:

Высокий – убежден в собственной значимости для развития коллектива (объединения), осуществляет действия для развития среды без вмешательства педагога. Принимает активное участие в мероприятиях, акциях, конкурсах.

Средний – позитивно оценивает свою причастность к коллективу (объединению), считает себя частью коллектива, проявляет готовность к развитию коллектива, но активных самостоятельных действий не осуществляет. Не активно проявляет участие в мероприятиях, акциях, конкурсах.

Низкий – понимает свою причастность к творческому объединению, учреждению, но не определяет себя как часть коллектива. Не принимает участие в мероприятиях, акциях, конкурсах.

Формы итогового контроля:

Итоговый контроль проводится в форме **тестирования**.

2.4 Оценочные материалы

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, уровень освоения теоретических знаний, активное участие в мероприятиях образовательного учреждения и города.

Промежуточная аттестация 1-го полугодия: проводится в форме **интеллектуальной викторины**.

Вопросы викторины:

1. Взаимные деловые или дружеские отношения людей — это ... (Ответ: **общение**).
2. Какая особенность межличностных отношений подчёркивается словом «взаимо»? (Ответ: **обоюдный характер таких отношений**).
3. Что является основой межличностных отношений? (Ответ: **чувства**).
4. Межличностные отношения — это ... (Ответ: **взаимосвязи между людьми в процессе общения и совместной деятельности**).
5. Как называется чувство неприязни? (Ответ: **антипатия**).
6. Внутреннее расположение, одобрительное отношение человека к другим людям — это ... (Ответ: **симпатия**).
7. Как называют обобщённое и упрощённое представление о той или иной группе людей, часто мешающее построению межличностных отношений? (Ответ: **стереотип**).
8. Сколько выделяют видов межличностных отношений? (Ответ: **4**).
9. Какие межличностные отношения основываются на деловых связях? (Ответ: **товарищество**).
10. Какой стиль отношений связан с соблюдением каких-либо формальностей и правил? (Ответ: **Официальные**).
11. Выразительные движения мышц лица (губ, глаз и щёк), показывающая расположение к смеху или выражающая удовольствие, приветствие, доброжелательность либо иронию (Ответ: **Улыбка**).
12. Социально-психологический феномен проявления группового эффекта страха, бессознательное, стихийное, неконтролируемое поведение людей в толпе (Ответ: **Паника**).
13. Состояние психической напряжённости, обусловленное адаптацией психики человека, его организма в целом к сложным, изменяющимся условиям его жизнедеятельности (Ответ: **Стресс**).
14. Психологическое состояние, для которого характерно притупление интереса к другим людям, к окружающей действительности (Ответ: **Равнодушие**).
15. Безнравственное чувство, низменное эмоциональное проявление личности (Ответ: **Себялюбие**).
16. Способность человека к сопереживанию, умение "вчувствоваться" в состояние другого человека, понимать его не "умом", а "сердцем" (Ответ: **Эмпатия**).
17. Когнитивная эмоция, возникающая при возникновении неожиданной ситуации (Ответ: **Удивление**).
18. Положительное эмоциональное состояние, способствующее развитию навыков и умений. Проявляется в замедлении сердечного ритма (Ответ: **Интерес**).
19. Отрицательное эмоциональное состояние, вызванное объектом, соприкосновение с которым вступает в резкое противоречие с принципами и установками субъекта (Ответ: **Отвращение**).
20. Отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание негативных событий (Ответ: **Тревога**).
21. Закончи пословицу: «Здоровье сгубишь – ... (Ответ: **новое не купишь**).

22. Какой наркотик вызывает зависимость почти мгновенно (т.е. наиболее опасен) (Ответ: **героин**).
23. Какой курительный прибор используют в мирных переговорах? (Ответ: **трубка**).
24. Употребление наркотических веществ, способствует – ... (Ответ: **способствует развитию сильной психической зависимости**).
25. Последствия употребления «лёгких наркотиков»? (Ответ: **Со временем переход на более сильные**).
26. Что такое наркомания? (Ответ: **Болезнь, при которой возникает психологическая и физическая зависимость от наркотиков**).
27. Что общего между наркоманией и токсикоманией? (Ответ: **одурманивание различными химическими веществами**).
28. Как наркотики сказываются на будущем ребенка? (Ответ: **повышенная смертность детей при родах; среди детей, родившихся от наркоманов матерей значительно выше отставание в умственном и физическом развитии**).
29. Влияет ли наркотики на умственную и физическую деятельность подростка? Как? (Ответ: **производительность труда ниже, более рассеянны, успеваемость снижена, легко отвлекаются, нервозность; ухудшается координация движений, замедляется реакция, скорее развивается умственное и физическое утомление**).
30. К чему может привести наркотическое опьянение? (Ответ: **к совершению преступления, смерти**).
31. Какой путь употребления наркотических веществ наиболее опасен для заражения СПИДом? (Ответ: **шприцевание**).
32. Назовите причины употребления наркотиков? (Ответ: **широкое распространение наркотиков, незанятость, неблагоприятная семья**).
33. Что является причиной ломки у наркоманов? (Ответ: **отсутствие привычной дозы наркотика в течении нескольких часов**).
34. Может ли единственное употребление наркотика вызвать зависимость от него? (Ответ: **Да**).
35. Возможно ли излечение детей от наркомании? (Ответ: **Нет**).
36. От чего умирают люди, страдающие наркоманией? (Ответ: **от передозировки**).

Критерии оценки:

Критерий	Оценка
Обучающийся продемонстрировал понимание более половины обсуждаемых вопросов, умеет аргументировать свой ответ и использует терминологию	«Зачёт»
Обучающийся продемонстрировал непонимание значительной части обсуждаемых вопросов, не умеет аргументировать свой ответ, не использует и не понимает терминологию	«Незачёт»

Промежуточная аттестация 2-го полугодия: проводится в форме разработки и презентации (индивидуальных или групповых проектов).

Проекты разрабатываются по ранее изученным темам. Форма проекта: кластер, буклет, коллаж, слайд - презентации, постер, лэпбук и т.д. на выбор.

Примерные темы:

1. Зависимость от интернета и гаджет-зависимость.
2. Репродуктивное здоровье.
3. Жизненные и семейные ценности.
4. ВИЧ/СПИД.
5. Групповое давление и манипуляции.
6. Основы ЗОЖ.
7. Лидерство.
8.
9.
10.

Критерии оценивания проектов:

Критерии оценки	«Не зачтено»	«Зачтено»	
	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень
Актуальность проекта - предъявление опыта уже проделанной работы в направлении предлагаемого проекта; описание результатов исследований потребностей детей, родителей, педагогов; учёт имеющегося опыта в данном направлении; соотнесённость проекта с направлениями государственной молодёжной политики (ГМП)	Проект не актуален, в нем нет новых идей, тема не соответствует социальным запросам	Проект может заинтересовать некоторое количество людей, тема частично соответствует интересам и потребностям общества	Актуальность проекта подтверждена социологическими исследованиями и, тема полностью соответствует интересам и потребностям общества
Целеполагание - соответствие целей и задач направлениям ГМП; наличие целей, определяемых социальными потребностями, интересами самих участников проекта, предназначением организации; предусмотренные проблемы, которые могут возникнуть в ходе реализации проекта и возможные способы их решения	В программе проекта не прописаны цели и задачи	В программе есть определенные цели и задачи, они частично соответствуют актуальным направлениям ГМП	В программе проекта есть четко поставленные цели и задачи, они полностью соответствуют актуальным направлениям ГМП
Содержание проекта - содержательная и методическая проработанность, соответствие используемых методик, технологий и форм работы поставленной цели и задачам; описание основных форм работы, мероприятий и видов деятельности по периодам; сочетание индивидуальных, групповых, массовых видов деятельности, различных направлений	Содержание либо не написано, либо прописано не полностью	Содержание в большей части прописано, нет 1-2 пунктов, методы реализации частично раскрывают задачи и цели проекта	Содержание полностью прописано, методы реализации полностью раскрывают задачи и цели проекта

деятельности; наличие новых и традиционных для организации форм, раскрывающих содержание проекта			
Структура организации деятельности по проекту - описание структуры организации деятельности в процессе реализации проекта; взаимодействие со внешними структурами; взаимодействие внутренних организационных структур; организация самоуправления; ведущие организационные формы в процессе достижения целей проекта	Проект не прописан полностью и не может быть реализован	Проект прописан, но не реализован	Проект полностью прописан и реализован
Результаты проекта - социальный эффект и востребованность проекта на региональном уровне; соответствие описываемых результатов целям и актуальности проекта; воспроизводимость применяемых инноваций	Проект не написан и не реализован, результатов быть не может	Проект написан, но не реализован. Теоретическое исследование значения проекта	Проект написан и успешно реализован. Проведено социальное исследование по результатам проекта

Итоговая аттестация (по результатам всего периода обучения):

Контроль уровня знаний по результатам всего периода обучения проводится в форме **тестирования**. В каждом вопросе из предложенных вариантов ответов выбрать **один или несколько**, которые, по вашему мнению, являются полными и верными.

Вопросы теста:

1. Конфликт – это.....

А) столкновение противоположных интересов, взглядов, стремлений, серьёзное разногласие, острый спор.

Б) это принятие противоположностями друг друга в тех или иных свойствах и взаимодействиях.

В) процесс формализации социальных отношений, переход от неформальных отношений, и неорганизованной деятельности к созданию организационных структур с иерархией власти.

2. - возникающее у людей столкновение противоположных целей, мотивов, точек зрения интересов участников взаимодействия.

А) групповой конфликт

Б) межличностный конфликт

В) межгрупповой конфликт

3. По способам разрешения конфликты бывают:

А) разрушительные, компромиссные, кооперативные

Б) пассивные, активные

В) силовые, мирные

4. По силе воздействия конфликты бывают:

А) затяжные, постоянные

Б) сильные, слабые

В) деструктивные, конструктивные

5. Две основные функции конфликта:

А) функция социализации, защитная функция

Б) конструктивная функция, деструктивная функция

В) регулятивная функция, интегративная функция

6. Тип модели поведения личности в конфликтной ситуации, в ходе которой проявляется пассивность, склонность к уступкам в оценках и суждениях, непоследовательность.

А) деструктивная модель поведения

Б) продуктивная модель поведения

В) конформистская модель поведения

7. Деятельность участников конфликта, направленная на прекращение противодействия и устранение проблемы.

А) принятие соглашения

Б) разрешение конфликта

В) уклонение

8. Репродуктивное здоровье – это...

А) Состояние полного физического, умственного и социального благополучия при отсутствии заболеваний репродуктивной системы на всех этапах жизни человека.

Б) Состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

В) Совокупность органов и систем организма, обеспечивающих функцию воспроизводства.

9. Перечислите факторы разрушающие репродуктивное здоровье.

А) Вредные привычки

Б) ЗППП

В) Занятие физкультурой

10. Что такое контрацепция?

А) Метод иммунизации

Б) Защита от нежелательной беременности

В) Защита от ЗППП

11. Как называются болезни передаваемые половым путем?

А) Венерические

Б) Инфекционные

В) Половые

12. Заражение другого лица венерической болезнью или ВИЧ-инфекцией:
А) Не предусматривает какого-либо наказания
Б) Предусматривает наказание в уголовном порядке
В) Предусматривает наказание только в административном порядке
Г) Подлежит только общественному осуждению
Д) Подлежит наказанию в соответствии с законодательством о материальной ответственности

13. С симптомами ИППП обращаться к:

- А) Психиатру,
- Б) Педагогу,
- В) Депутату,
- Г) Дерматовенерологу.**

14. В каком году был впервые описан СПИД?

- А) 1991
- Б) 1981**
- В) 2008

15. Каким путем можно заразиться ВИЧ – инфекцией?

- А) Половым**
- Б) Через посуду
- В) Через рукопожатие

16. В чем суть разрушительного действия ВИЧ на организм?

- А) Он разрушает свертывающую систему крови.
- Б) Вызывает дисбактериоз.
- В) Разъедает оболочку нервных стволов.
- Г) Вызывает разрушение костной ткани.
- Д) Способствует помутнению хрусталика глаза.
- Е) Препятствует оплодотворению.
- Ж) Разрушает иммунную систему человека.**

17. Контакт, с какими жидкостями организма наиболее опасен в смысле инфицирования ВИЧ?

- А) Слюна
- Б) Кровь**
- В) Моча
- Г) Выделения из носа
- Д) Сперма
- Е) Грудное молоко
- Ж) Слезы
- З) Влагалищный секрет**

18. Отметьте пути передачи ВИЧ-инфекции.

- А) Незащищенный сексуальный контакт**
- Б) Пользование общей посудой
- В) Переливание крови и использование общих нестерильных шприцев**
- Г) От матери - к ребенку (беременность, роды, вскармливание)**
- Д) Воздушно-капельный путь

19. Как человек может узнать, что у него ВИЧ?

- А) Если он заботится о своем здоровье, он почувствует это в первые часы
- Б) Сдать кровь на анализ на антитела к ВИЧ**
- В) Почувствует недомогание

20. Через какое время с момента предполагаемого заражения лучше сдавать тест на антитела к ВИЧ?
- А) На следующий день
 - Б) Каждую неделю в течение года
 - В) Через 3-6 месяцев**
 - Г) Через 3 года
21. Период «окна» - это состояние, когда...
- А) Организм еще не успел выработать антитела к вирусу и диагностировать заболевание невозможно**
 - Б) У человека еще не появились симптомы заболевания
 - В) Человек не может передать инфекцию другим
22. С какого момента после инфицирования человек может заразить других?
- А) После окончания периода «окна»
 - Б) Когда разовьется СПИД
 - В) Сразу, с момента своего заражения**
 - Г) На последней стадии СПИД
23. Какие кровяные клетки поражаются при заболевании СПИДом?
- А) Т-лейкоциты**
 - Б) Эритроциты
 - В) Тромбоциты
 - Г) Макрофаги
24. Сколько времени может пройти с момента заражения до проявления заболевания?
- А) Несколько часов;
 - Б) Несколько дней
 - В) Несколько лет**
25. На практике под термином лидерство чаще всего подразумевают _____
- лидерство
- А) Неформальное**
 - Б) Формальное
 - В) Деструктивное
 - Г) Харизматическое
26. Какими важнейшими чертами характера должен обладать лидер?
- А) Целеустремленность
 - Б) Решительность
 - В) Настойчивость
 - Г) Инициативность
 - Д) Всё перечисленное**
27. Можно ли заслужить должное уважение в коллективе, принимая всю ответственность на себя за ошибки своих подчиненных?
- А) Всегда
 - Б) Да, если они допущены из-за того, что вы не акцентировали внимание на возможности их появления**
 - В) Никогда
 - Г) В случае неразумных решений подчинённых
28. Какие существуют типы лидеров?
- А) Лидеры-организаторы

- Б) Лидеры-инициаторы
- В) Лидеры-эрудиты
- Г) **Все указанные**

29. Каково обязательное условие лидерства?

- А) Умение побеждать в спорах
- Б) **Обладание властью в конкретных формальных или неформальных организациях**
- В) Физическая сила
- Г) Ум и выдающиеся способности
- Д) Ни одно из указанных условий

30. Какой личный стиль лидера оказывает наиболее благоприятное влияние на отношения с группой?

- А) Авторитарный
- Б) **Демократический**
- В) Силовой
- Г) Прагматический

31. Какое утверждение правомерно для лидера?

- А) Он организует работу
- Б) Он просто существует
- В) **Он ведет за собой**
- Г) Он управляет

32. Человек, имеющий возможность воздействовать на группу людей, направлять и организовывать их работу, является:

- А) Авторитетным работником
- Б) **Формальным лидером**
- В) Неформальным лидером
- Г) Лидером-новатором

33. Отметьте признаки, по которым то или иное вещество можно отнести к разряду наркотических?

- А) При передозировке вызывает смерть
- Б) **Вызывает эйфорию**
- В) **Формирует зависимость**
- Г) **Употребление наносит вред здоровью**
- Д) Усиливает обмен веществ
- Е) **Занесено в реестр наркотических веществ, запрещенных к употреблению**

34. Наркомания это - ...

- А) Преступление
- Б) Вредная привычка
- В) **Болезнь**

35. По каким признакам можно определить, что у человека «ломка»?

- А) Повышенная температура, слабость, хрипы в легких, кашель и головная боль
- Б) **Беспокойство, нервозность, боль в мышцах и костях, бессонница, непреодолимое желание употребить наркотик**
- В) Приподнятое настроение, беспричинный смех, выраженная активность: желание бегать, прыгать, танцевать, ощущение всемирной гармонии и собственного всемогущества.

36. Какая зависимость труднее всего поддается лечению?

- А) **Психическая**

Б) Физическая

37. Российским законодательством в уголовном порядке наказывается:

А) Употребление наркотиков

Б) Изготовление и распространение наркотиков

В) Хищение или вымогательство наркотических средств

38. По каким признакам можно достоверно определить, что человек употребляет наркотики?

А) Всегда длинные рукава одежды

Б) Результаты анализов свидетельствуют о наличии наркотиков в крови, моче

В) Следы уколов: маленькие красные точки по ходу вен

Г) Невнятная, «растянутая» речь или неуклюжие движения при отсутствии запаха алкоголя

Д) Странные «посторонние» запахи от волос и одежды

Е) Бессонница, повышенная утомляемость, сменяющаяся необъяснимой энергичностью

39. Здоровый образ жизни – это

А) Занятия физической культурой

Б) Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья

В) Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья

Г) Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

40. Что такое режим дня?

А) Порядок выполнения повседневных дел

Б) Строгое соблюдение определенных правил

В) Перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения

Г) Установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых

41. Что такое рациональное питание?

А) Питание, распределенное по времени принятия пищи

Б) Питание с учетом потребностей организма

В) Питание набором определенных продуктов

Г) Питание с определенным соотношением питательных веществ

42. Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность

А) Белки, жиры, углеводы, минеральные соли

Б) Вода, белки, жиры и углеводы

В) Белки, жиры, углеводы

Г) Жиры и углеводы

43. Что такое двигательная активность?

А) Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие

Б) Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности

В) Занятие физической культурой и спортом

Г) Количество движений, необходимых для работы организма

44. Назовите основные двигательные качества

А) Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества

Б) Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения

В) Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила

Г) Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

45. Одним из важнейших направлений профилактики, является

А) ЗОЖ

Б) Охрана окружающей среды

В) Вакцинация

Г) Экологическая безопасность

46. ЗОЖ включает:

А) Охрану окружающей среды

Б) Улучшение условий труда

В) Доступность квалифицированной мед. помощи

Г) Все ответы верны

47. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?

А) Биологические

Б) Окружающая среда

В) Служба здоровья

Г) Индивидуальный образ жизни

48. В какое время суток работоспособность человека наиболее низкая?

А) С 17 до 21

Б) С 21 до 1

В) С 1 до 5

Г) С 5 до 9

49. Что не допускает ЗОЖ?

А) Употребление спиртного

Б) Употребление овощей

В) Употребление фруктов

Г) Занятия спортом

50. Здоровье – это состояние полного...

А) Физического благополучия

Б) Духовного благополучия

В) Социального благополучия

Г) Все ответы верны

Критерии оценивания теста:

2 (неудовлетворительно) – выполнено правильно 25 и менее заданий;

3 (удовлетворительно) – выполнено правильно 26 - 32 заданий;

4 (хорошо) – выполнено правильно 33 - 42 заданий;

5 (отлично) – выполнено правильно 43-50 заданий.

2.5 Методические материалы

Методы обучения:

Объяснительно-иллюстративные: объяснение, рассказ, беседа, лекция, демонстрация, инструктаж, оперативный комментарий, рассуждение.

Практические: метод освоения знаний, умений и навыков, творческие задачи, повторение, самостоятельная работа, игровые ситуации, показ.

Методы стимулирования и мотивации деятельности: конкурсы, создание «ситуации успеха», эмоциональное воздействие, поощрение, порицание, требование, перспектива, общественное мнение, личный пример педагога.

Интерактивные методы – взаимодействие, сотрудничество, поиск, диалог, игра между людьми или человеком и информационной средой (тесты, мозговой штурм, проект).

Активные методы – активизация мышления, самостоятельность в выработке и поиске решений поставленных задач (дискуссии, игры, тренинги, кейс-метод, баскет-метод).

Формы организации образовательного процесса:

- групповая;
- фронтальная (работа по подгруппам);
- индивидуальная.

Формы организации учебного занятия: акция, беседа, диспут, круглый стол, «мозговой штурм», игры, защита проектов, тренинг, цифровое тестирование, беседа в сетевой группе, видео-, аудио-урок, урок-лекция, вебинар, видео-конференция, чат, дебаты, дискуссия.

Образовательные (педагогические) технологии:

– **Здоровьесберегающие технологии**, направленные на укрепление и сохранение здоровья обучающихся;

– **Технологии личностно-ориентированного подхода** в обучении, направленные на удовлетворение потребностей и интересов обучающихся.

– **Технология игрового моделирования**, направленных на повышение эффективности занятий, качества усвоения учебного материала учащимися, реализацию потребности личности обучающихся в самовыражении и самоопределении.

– **Тестовая технология**, применяемая для мониторинга уровня теоретической и практической подготовленности.

– **Технология проблемного обучения** (исследовательская деятельность учащихся) предлагает создание проблемных ситуаций и активную самостоятельную деятельность учащихся по их разрешению (отбору информации, материальных источников, практическое воплощение).

– **Технология электронного обучения** - организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников (п.1 ст.16 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ).

– **Дистанционные образовательные технологии** - образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников (п.1 ст.16 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ).

Алгоритм учебного занятия:

Этапы	Задачи	Средства	Роль ведущего
Приветствие	Обозначить начало занятия, создать особую атмосферу, подчеркнуть безопасность	Вводные упражнения направленные на создание атмосферы занятия	Обеспечить для каждого участника максимально комфортное вхождение в группу.
Начало работы	Самоопределение участников (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают)	Ритуализированная форма, которая каждый раз наполняется новым содержанием	Предоставить каждому участнику возможность поделиться своими

			переживаниями, помочь осознать и принять свои чувства.
Разминка	1.Объединение, сплочение группы 2.Развитие межличностных связей 3. Включение в совместную деятельность	Более или менее подвижные игры с четко определенными правилами	1. Обозначение правил и границ 2. Обеспечение безопасности участников.
Работа по теме	Задачи соответствуют теме занятия	Самые разнообразные формы активности (тематические и ролевые игры, мозговые штурмы, беседы, выполнение задания в группах, анализ пройденного материала, обсуждение видео материала.	1. Дать определенную информацию в доступной форме; 2. Предоставить возможность выразить свои мысли и чувства; 3. Помочь овладеть новыми навыками, основываясь на полученной информации.
Практические задания	Закрепить полученные знания на практике		Помочь подрастающему поколению осознать необходимость личного выбора из нескольких вариантов поступков или поведения в различных жизненных ситуациях и личную ответственность за сделанный выбор.
Рефлексия, завершение занятия	1.Возможность выплеснуть накопившееся напряжение 2. Завершение работы в позитивном эмоциональном состоянии.	Ролевые и/или релаксационные игры.	Научить ребят предвидеть свои ошибки и предотвращать их.
Прощание	Обозначить конец занятия	Определенные ритуалы	Эмоциональная поддержка подростков.

Алгоритм учебного занятия при дистанционном обучении (онлайн):

Этапы	Задачи	Средства	Роль ведущего
Приветствие	Обозначить начало занятия, создать особую атмосферу, подчеркнуть безопасность	Вводные упражнения направленные на создание атмосферы занятия	Обеспечить для каждого участника максимально комфортное вхождение в группу.
Начало работы	Самоопределение	Ритуализированная	Предоставить

	участников (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают)	форма, которая каждый раз наполняется новым содержанием	каждому участнику возможность поделиться своими переживаниями, помочь осознать и принять свои чувства.
Разминка	1.Объединение, сплочение группы 2.Развитие межличностных связей 3. Включение в совместную деятельность	Более или менее подвижные игры с четко определенными правилами	1. Обозначение правил и границ 2. Обеспечение безопасности участников.
Работа по теме	Задачи соответствуют теме занятия	Самые разнообразные формы активности (тематические и ролевые игры, мозговые штурмы, беседы, выполнение задания в группах, анализ пройденного материала, обсуждение видео материала.	1. Дать определенную информацию в доступной форме; 2. Предоставить возможность выразить свои мысли и чувства; 3. Помочь овладеть новыми навыками, основываясь на полученной информации.
Практические задания	Закрепить полученные знания на практике		Помочь подрастающему поколению осознать необходимость личного выбора из нескольких вариантов поступков или поведения в различных жизненных ситуациях и личную ответственность за сделанный выбор.
Рефлексия, завершение занятия	1.Возможность выплеснуть накопившееся напряжение 2. Завершение работы в позитивном эмоциональном состоянии.	Ролевые и/или релаксационные игры.	Научить ребят предвидеть свои ошибки и предотвращать их.
Прощание	Обозначить конец занятия	Определенные ритуалы	Эмоциональная поддержка подростков.

Дидактические материалы:

- карточки с описанием проблемных ситуаций;
- видео материалы (фильмы и ролики);
- презентации;

- бланки для тестирования;
- бланки для анкетирования;
- карточки с заданиями («ролевые игры»).

1.6 Список литературы

1. Аршинова В. Классные часы и беседы для старшеклассников по профилактике наркомании : методическое пособие / [М. Н. Рубанова и др.] ; под ред. В. В. Аршиновой. - Москва : Сфера, 2005. - 126, [2] с.
2. Анастасова Л. П. Биология. Формирование здорового образа жизни подростков. 6-9 классы. Методическое пособие / Л.П. Анастасова, В.С. Кучменко, Т.А. Цехмистренко. - М.: Вентана-Граф, 2016. - 208 с.
3. Ахметова И., Иванова Т. Мой выбор. Учебно-методическое пособие для учителей.// Учительская газета. Межрегиональная ассоциация «За гражданское образование» Информационно-педагогическое агентство. – М, 2000.
4. Бабаян Э. А., Гонопольских М. Х. Наркология. М., Медицина, 1990.
5. Буторина Н. Е. Вопросы общей и частной психопатологии. СПб, Медицина, 1990.
6. Грецов А. Г., Попова Е. Г. Стань успешным человеком. / Информационно-методические материалы для подростков. Под общей редакцией проф. Евсеева С. П.– СПб., СПбНИИ физической культуры, 2007., 52 с.
7. Грецов А. Г. «Техники психологического консультирования современных подростков и молодежи». – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=n1McDg03gUE&feature=emb_logo
8. Грецов А. Г. «Психологические тесты для старшеклассников и студентов» // Книжный архив «Клех». – Режим доступа: <https://www.klex.ru/19k>
9. Ди Снайдер. Практическая психология для подростков. — М.: АСТ-Пресс, 2001.
10. Ильина Т.В. «Целеполагание в образовательных учреждениях». Ярославль, 2005.
11. Квинн В. Прикладная психология. – СПб., 2000.
12. Клег Б., Бич П. Интенсивный курс: развитие личности. – М., 2004.
13. Козлов Н. И. 17 мгновений успеха: стратегии лидерства.– М., 2004.
14. Колесова Л.С. Подростки как группа, уязвимая для наркомании и ВИЧ-инфекции // Педагогика. - 2007. - №1. - С.34 - 41.
15. Кулаков С. А. Психотерапия и психопрофилактика аддиктивного поведения. СПб., Медицина, 2000.
16. Лисовский В. Молодежная политика: проблемы и перспективы. // Теория и практика социальной работы: отечественный и зарубежный опыт. — М.-Тула, 1993. Ч. 2. — 318 с.
17. «Ладья» программа первичной профилактики ВИЧ/СПИДа и рискованного поведения для детей старшего подросткового возраста. М., 2015
18. Лафренье П. Эмоциональное развитие детей и подростков / Питер Лафренье; [Пер. с англ.: М. Васильева и др.]. - СПб. : Прайм-Еврознак ; М. : Олма-Пресс, 2004. - 250 с. : ил.;
27. (Психологическая энциклопедия).
19. Луцук В. Методы коррекции социального поведения подростков// Теория и практика социальной работы: отечественный и зарубежный опыт. — М.: Изд-во АСО-ПиР, 1993.
20. Найк А. Практическая психология для девочек. — М.: АСТ-Пресс, 2000.
21. Не унесенные дымом: (Как защитить ребенка от пагубной привычки) / Под ред. Т.Я. Ефимова. - М.: Изд. дом журн. «Здоровье», 2013. - 32 с.
22. Подростковая наркомания и СПИД: концептуальный подход. Научно-методический центр «Диагностика. Адаптация. Развитие» им. Л. С. Выготского. Сер. «Работающие программы». Вып. 1. М., 2000.
23. По ком звонит колокол? // Воспитание школьников. № 4, 2002. С. 30
24. Половое воспитание. Учебник. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2001.
25. Попкова О.А. «Психологическое сопровождение адаптации студентов первого курса СПО»
26. Потапов С., Вакса О. Этикет для подростков. — М.: АСТ-Пресс, 2000.
27. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Под редакцией М.Р. Битяновой. - М.: Питер, 2011. - 304 с.

28. Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия / Ред.-сост. Райгородский Д.Я. Самара: БАХРАХ-М.,2003.- С.656.
29. России не нужна наркоигла. Новейшие законы. // Библиотечка «Российской газеты». Вып. 5, 2001.
30. Солдатова Г., Шайгерова Л. Жить в мире с собой и другими. — М.: Генезис, 2001.
31. Соловов А.В. «Навыки жизни» программа ранней профилактики химической зависимости для детей и подростков. М., 2000.
32. Социальная профилактика отклоняющегося поведения как комплекс охранно-защитных мер. // Социальное здоровье России. М., 1998.
33. Сизанов А.Н. Модульный курс профилактики курения. Школа без табака. [Текст] : 5-11 классы, ПТУ / А. Н. Сизанов, В. А. Хриптович. - Москва : ВАКО, 2004 (ГУП Смолolenская областная типография им. В. И. Смирнова). - 271 с. : табл.; 21 см. - (Педагогика. Психология. Управление).
34. Ураков И. Г. Наркомания: мифы и действительность. М., Медицина, 1999.
35. Фабер А., Мазлиш Э. Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили. М., Бомбора, 2017.
36. Федотова Т. Ю. Мой выбор – жизненный успех. Программа для 10 класса общеобразовательных учебных заведений. // Копилка мастерства. №2(11) апрель-июнь, 2007.
37. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. Ч. 1. — М.: Генезис, 1998.
38. Образовательная тренинговая программа «Все, что тебя касается» / Программы // Здоровье и развитие. — Режим доступа: http://www.fzr.ru/programs/vsyo_chno_tebya_kasaetsya.html