

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Иркутской области
Управление образования МО г. Бодайбо и района
МКОУ "Мамаканская СОШ "

РАССМОТРЕНО
МО классных
руководителей

Протокол №1
от «29» 08 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по ВР

б/н
от «29» 08 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор МКОУ
"Мамаканская СОШ"

Бельская О.Л.
Приказ № 131/1-од
от «29» 08 2025 г.

Программа по формированию навыков здорового образа жизни у подростков
«ВСЁ, ЧТО ТЕБЯ КАСАЕТСЯ»

Составлена на основе программы по формированию навыков здорового образа жизни у подростков «Всё, что тебя касается», разработанной Российской некоммерческой организацией - ФОНД «Здоровая Россия»

Составитель:
Чувашова Л.М., зам. директора по ВР МКОУ
«Мамаканская СОШ»,

п. Мамакан, 2025

«ВСЁ, ЧТО ТЕБЯ КАСАЕТСЯ»

Рабочая программа «Все, что тебя касается» разработана для обучающихся 7-10 классов МКОУ «Мамаканская СОШ» в соответствии с ФГОС ООО.

Пояснительная записка

Здоровье и здоровый образ жизни не является ценностью, когда тебе 14-17 лет. В этот период подросток не может быть сосредоточен на том, чем и так обладает в полной мере. У него другие приоритеты: он активно познает мир вокруг себя и себя в этом мире. Здоровье – не самоцель, а средство для достижения цели. Средство для того, чтобы стать независимой личностью, яркой индивидуальностью, признанным авторитетом и успешным профессионалом.

Программа «Всё, что тебя касается» основана на ценностях, актуальных для подростков 7-10 классов. 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 воспитанники (самостоятельно!) должны найти ответы в процессе занятий.

Цель программы: способствовать формированию уверенной в себе личности, уважающей себя и других, умеющей анализировать и контролировать ситуацию и свое поведение, осознающей ответственность за свое здоровье.

Задачи:

- формирование личностных ресурсов, обеспечивающих развитие у обучающихся социально-нормативного жизненного стиля с доминированием ценностей ЗОЖ, действенной установки на отказ от курения, употребления алкоголя, токсикомании, наркомании;
- формирование ресурсов семьи, помогающих воспитанию у подростков законопослушного, ответственного поведения.

Планируемые предметные результаты освоения

Личностные УУД:

1) самоопределение:

- мотивация учения;
- осознание себя частью семьи, страны;
- ведение здорового образа жизни и приобретение навыка самостоятельного физического совершенствования; смыслообразования;
- убежденность и активность в пропаганде ЗОЖ, как необходимого элемента сохранения своей жизни;
- самостоятельность в принятии правильного решения;

2) 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 обучающихся 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).

Профилактическая программа «Всё, что тебя касается» предназначена для обучающихся 7,8,10 классов, рассчитана на 1 год обучения – 17 часов. Реализация занятий во внеурочной деятельности осуществляется через классные часы согласно плану воспитательной работы корпуса.

Тематическое планирование

№ п/п	Название модуля	Количество часов
1	Давайте знакомиться	1
2	Искусство общения	1
3	Жизненные ценности	1
4	Эмоции	1
5	Разрешаем конфликты	1
6	Критическое мышление	1
7	Скажи курению НЕТ	1
8	Сопротивление давлению	1
9	Наркотики: не влезай – убьёт!	1
10	ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить	1
11	Алкоголь: мифы и реальность	1
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
		Итого: 17 часов

Краткое содержание программы

Занятие 1. Тема «Давайте знакомиться»

Создать ощущение единой группы.

Занятие 2. Тема «Искусство общения»

Знакомство процессом и техниками общения. Овладение навыками коммуникативной и социальной компетентности. Жизненные ценности. Понятие «ценность» и специфика жизненных ценностей. Конфликт между разными поколениями.

Занятие 3. Тема «Эмоции»

Что такое эмоции. Позитивное и негативное влияние эмоций на развитие жизненных ситуаций. Эмоциональное состояние.

Занятие 4. Тема «Мужчина и женщина»

Сохранение репродуктивного здоровья. Навыки общения с противоположным полом.

Занятие 5. Тема «Разрешаем конфликты» (конструктивное поведение в конфликтах). Конфликт. Предупреждение конфликтов. Способы позитивного выхода из конфликтных ситуаций.

Занятие 6. Тема «Критическое мышление»

Понятие «критическое мышление», его аспекты и нюансы. Навыки принятия критики, полезные для формирования критического мышления.

Занятие 7. Тема «Куриль или не курить»

Причины и последствия курения. Критическое отношение к курению.

Занятие 8. Тема «Соппротивление давлению»

Понятие «социальное давление». Соппротивление давлению. Стремление быть индивидуальностью.

Занятие 9. Тема «Не влезай – убьет!»

Причины и последствия наркозависимости. Навык отказа от приема наркотиков, даже легких.

Занятие 10. Тема «ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить»

ВИЧ/СПИД, пути передачи и способы профилактики. Толерантное отношение к больным ВИЧ-инфекцией.

Занятие 11. Тема «Развитие характера (уверенное поведение)»

Способы развития характера. Приемы и техника уверенного поведения. Техника воздействия на собеседника.

Занятие 12. Тема «Я абсолютно спокоен (поведение в стрессовых ситуациях)»

Типы темперамента. Методика самоконтроля и оценки собственного эмоционального состояния. Релаксация.

Занятие 13. Тема «Кризис: выход есть»

Кризисные ситуации. Кризис – возможность для саморазвития. Стратегия поведения в кризисной ситуации.

Занятие 14. Тема «Алкоголь: мифы и реальность»

Причины и последствия алкоголизма. Культура употребления спиртных напитков.

Занятие 15. Тема «Мое мнение»

Собственное мнение. Способы эффективной аргументации.

Занятие 16. Тема «Толерантность»

Понятие «толерантность». Навыки толерантного поведения.

Занятие 17. Тема «Мое будущее. Стратегии успеха»

Здоровье молодого человека и его будущее. Проектирование собственного будущего.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название темы	Всего часов	УУД	Формы занятий	Формы контроля	даты	
						п	ф
1	«Давайте знакомиться»	1	Личностные Коммуникативные Регулятивные	Практическое занятие с элементами тренинга	Рефлексия участников		
2	«Искусство общения»	1	Личностные Коммуникативные	Практическое занятие с элементами тренинга	Рефлексия участников		
3	«Эмоции»	1	Личностные Коммуникативные Регулятивные	Практическое занятие с элементами тренинга	Рефлексия участников		
4	«Мужчина и женщина»	1	Личностные Коммуникативные Регулятивные	Практическое занятие с элементами тренинга	Рефлексия участников		
5	«Разрешаем конфликты»	1	Личностные Коммуникативные Регулятивные	Практическое занятие с элементами тренинга	Рефлексия участников		
6	«Критическое мышление»	1	Личностные Коммуникативные Регулятивные	Практическое занятие с элементами тренинга	Рефлексия участников		
7	«Курить или не курить»	1	Личностные Коммуникативные	Практическое занятие с элементами тренинга	Рефлексия участников		
8	«Соппротивление давлению»	1	Личностные Коммуникативные Регулятивные	Практическое занятие с элементами тренинга	Рефлексия участников		

9	«Не влезай – убьет!»	1	Личностные Коммуникативные Регулятивные	Практическое занятие с элементами тренинга	Рефлексия участников		
10	«ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить»	1	Личностные Коммуникативные Регулятивные	Практическое занятие с элементами тренинга	Рефлексия участников		
11	«Развитие характера (уверенное поведение)»	1	Личностные Коммуникативные Регулятивные	Практическое занятие с элементами тренинга	Рефлексия участников		
12	«Я абсолютно спокоен (стрессовые ситуации)»	1	Личностные Коммуникативные	Практическое занятие с элементами тренинга	Рефлексия участников		
13	«Кризис: выход есть»	1	Личностные Коммуникативные Регулятивные	Практическое занятие с элементами тренинга	Рефлексия участников		
14	«Алкоголь: мифы и реальность»	1	Личностные Коммуникативные Регулятивные	Практическое занятие с элементами тренинга	Рефлексия участников		
15	«Мое мнение»	1	Личностные Коммуникативные Регулятивные	Практическое занятие с элементами тренинга	Рефлексия участников		
16	«Толерантность»	1	Личностные Коммуникативные Регулятивные	Практическое занятие с элементами тренинга	Рефлексия участников		
17	«Мое будущее. Стратегии успеха»	1	Личностные Коммуникативные Регулятивные	Практическое занятие с элементами тренинга	Рефлексия участников		

**Отзыв
на программу «Всё, что тебя касается»**

Комплексная программа по формированию навыков здорового образа жизни у подростков «Всё, что тебя касается» разработана Российской некоммерческой организацией - Фонд «Здоровая Россия».

Известно, что здоровье человека зависит от множества факторов, в том числе на 15-20 процентов от генетических факторов, 20-25 процентов – от состояния окружающей среды, 10-15 процентов – от медицинского обеспечения и 50-55 процентов – от условий и образа жизни. Из этого следует, что определяющим фактором сохранения здоровья человека является его поведение и образ жизни.

В указанной программе ценным является именно то, что ее основной целью является формированию мотивации подростков к здоровому образу жизни и их ответственного поведения по сохранению и укреплению своего здоровья.

Несомненным достоинством программы является то, что она ориентируется на актуальные для подросткового возраста ценности и потребности: развитие навыков эффективной коммуникации, потребность в самореализации, умение справляться со стрессами и разрешать конфликтные ситуации. При этом здоровье и здоровый образ жизни рассматриваются как неперенный залог успешного достижения жизненных целей.

Основными компонентами программы является не только тренинговый курс для подростков, но и программа организации их досуга, обучение медицинских работников консультированию подростков по вопросам репродуктивного здоровья, а также проведение кампании в СМИ для актуализации темы здоровья и здорового образа жизни в молодежной среде.

Программа «Всё, что тебя касается» базируется на комплексном подходе к теме здоровья и позволяет обсуждать с подростками различные аспекты здоровья: физическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье, репродуктивное здоровье в их непосредственной связи и взаимовлиянии. Построение курса имеет определенную логику, обеспечивающую устойчивый интерес подростков к программе и всесторонне раскрытие заявленной темы. Содержание занятий хорошо структурировано, подробно и понятно описан алгоритм выполнения упражнений и их последующего обсуждения.

Кроме того, помимо заявленных образовательных и воспитательных целей, данная программа является еще и альтернативным способом проведения досуга для подростков, что является важным фактором в формировании здорового образа жизни.

В целом можно оценить программу «Всё, что тебя касается» как актуальную, своевременную, разработанную с учетом возрастных особенностей подростков и представляющую несомненный практический интерес для педагогических работников.

Начальник отдела государственной
политики по обеспечению безопасной
деятельности обучающихся, воспитанников
и профилактике асоциальных явлений
Минобрнауки России, кандидат
психологических наук



Т.Ю. Федотова