

**Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
детский экологический центр «Родник»**

Принято
на заседании Педагогического совета
Протокол №4
от «29»мая 2024 г.



Утверждаю:
Директор МОУ ДО ДЭЦ «Родник»
А.В.Киселева

Социально-гуманитарная направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Правильный выбор»

Возраст обучающихся: 9-12 лет

Срок реализации программы: 1 года

Автор-составитель:
Тиханова Анна Викторовна
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2024

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
1.1.Актуальность программы	3
1.2.Цель и задачи программы	4
1.3.Результаты программы	4
1.4.Условия реализации программы	5
1.5.Принципы программы	5
2. Учебно-тематический план	6
3. Содержание образовательной программы	8
4. Обеспечение дополнительной общеобразовательной программы	12
4.1. Методическое обеспечение	12
4.2. Материально – техническое обеспечение	12
5. Мониторинг образовательных результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	13
5.1. Контрольно-измерительные материалы	13
5.2. Аттестация обучающихся	18
6. Список рекомендуемой литературы для педагога	19
7. Приложения	20
7.1. Приложение 1. Методика первичной диагностики и выявления детей «группы риска»	20
7.2. Приложение 2. Тест на самоопределение	22
7.3. Приложение 3. Тест «Принятие себя»	25
7.4. Приложение 4. «Стресс-тест»	27
7.5. Приложение 5. Анкета по изучению отношения к своему здоровью	29
7.6. Приложение 6. Комплекс упражнений игрового характера	31
7.7. Приложение 7. Анкета для оценки эффективности цикла тренинговых занятий	33
7.8. Приложение 8. Активные методы психолого-педагогического воздействия, применяемые в работе по профилактике употребления ПАВ	34
7.9. Приложение 9. Анкета для родителей	36
7.10. Таблица контрольно-измерительных критериев	37

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность программы

Программа разработана в рамках системы профилактики наркотической, алкогольной, табачной и иных зависимостей, пропаганды здорового образа жизни и представляет собой комплекс психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование у обучающихся положительных личностных установок на здоровый образ жизни и формирование навыков социальной адаптации, необходимых им в повседневной жизни.

Курение, употребление алкоголя, а в последнее время употребление подростками и молодежью наркотиков стали, к сожалению, широко распространенным и открыто обсуждаемым явлением современной жизни. Все больше семей лицом к лицу сталкиваются с трагедией наркомании. В этой ситуации возникает особая потребность в помощи педагогов, психологов для детей и подростков. Важным моментом в области предупреждения употребления ПАВ, алкоголя, табака и профилактики наркомании следует считать нацеленность мероприятий на контингент школьного возраста, так как именно эта возрастная группа несовершеннолетних быстро втягивается в наркоманию.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Правильный выбор»** разработана и реализуется в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Региональный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания регионального комитета от 14.12.2018 №2018-2).
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р);
- Концепции персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области (Постановление Правительства Ярославской области от 17.07.2018 № 527-п "О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей")
- Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в городе Ярославле (Постановление мэрии г. Ярославля от 11 апреля 2019 г. N 428 "Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в городе Ярославле")
- Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Ярославской области утв. Приказом Департамента образования Ярославской области от 27.12.19 № 47-нп
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28)
- Санитарных правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой

коронавирусной инфекции (COVID-19)» (с изменениями и дополнениями) (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 г.)

– Приказа Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Устав МОУ ДО ДЭЦ «Родник».

Отличительные особенности программы «Правильный выбор»

Теоретические знания опираются на увлекательную практику, в которой главная роль отводится на познание себя и закрепление материала. Важно развитие познавательных способностей обучающихся на основе впечатлений об алкоголе, наркотиках и ПАВ, понимания важной роли здорового образа жизни в жизни человека и общества.

Направленность программы – социально-гуманитарная.

Вид программы: модифицированная

1.1. Цель программы

Цель - формировать у обучающихся навыки ведения здорового образа жизни через расширение знаний о негативном воздействии наркотических веществ на организм (свойства, механизм действия, мифы о безопасности ПАВ), вредных привычек и осознание ответственности за выбор образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- предоставить обучающимся объективную информацию о влиянии вредных привычек и употребления ПАВ на организм человека;
- сориентировать обучающихся на выбор правильного жизненного пути, на здоровый образ жизни (ЗОЖ);
- помочь овладеть обучающимся определенными навыками поведения, которые помогут следовать ЗОЖ.

Развивающие:

- способствовать ответственному отношению к своему здоровью;
- развивать умение управлять своим эмоциональным состоянием;
- способствовать соблюдению правил личной гигиены;
- способствовать соблюдению правил по уходу за кожей, глазами, зубами;
- способствовать правильному распределению своего рациона питания;
- способствовать преодолению психологических установок, препятствующих развитию личности

Воспитательные:

- воспитывать ценностное отношение к миру, окружающим людям, самому себе;
- воспитывать отрицательное отношение к наркотикам, алкоголю и курению;
- воспитывать четкую жизненную позицию, направленную на положительное формирование личности в социуме;
- воспитывать самостоятельный выбор в пользу ЗОЖ

1.3. Результаты программы

В результате освоения программы обучающиеся

должны знать:

- составляющие здоровья;
- особенности развития своего организма;
- правила личной гигиены и здорового образа жизни;
- основные группы питания;
- защитные силы организма;
- о вреде табака, алкоголя, ПАВ;
- правила соблюдения режима дня;
- правила ведения ЗОЖ.

должны уметь:

- ответственно относиться к своему здоровью;
- управлять своим эмоциональным состоянием;
- соблюдать правила личной гигиены;
- ухаживать за кожей, глазами, зубами;
- правильно распределять свой рацион питания;
- преодолевать психологические установки, препятствующие развитию личности;

должны владеть:

- ценностным отношением к миру, окружающим людям, самому себе;
- отрицательным отношением к наркотикам, алкоголю и курению;
- четкой жизненной позицией, направленной на положительное формирование личности в социуме.

Формы отслеживания результатов в ходе реализации программы: использование диагностических методик, опросов, тестов, игровых форм.

Условия реализации программы

Категория обучающихся.

Программа рассчитана на обучающихся 9-12 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

Общий объем часов по программе – 36.

Режим занятий.

Один год обучения – 36 часов (один раз в неделю по 1 часу).

Наполняемость групп 1-го года обучения – 12-15 человек.

1.4. Принципы программы

Программа «Правильный выбор» основывается на следующих принципах обучения:

- *Принцип сознательности* нацеливает на формирование у обучающихся глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.
- *Принцип систематичности и последовательности* проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала.
- *Принцип индивидуализации* осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. С учётом уровня индивидуальной подготовленности обучающегося, его личностных качеств намечают пути совершенствования умений и навыков.
- *Принцип непрерывности* выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

- *Принцип наглядности* обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.
- *Принцип активности* предполагает в обучающихся высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.
- *Принцип формирования ответственности у обучающихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.*

2. Учебно-тематический план

№	Наименование раздела/темы	Общее кол-во часов	Кол-во теории	Кол-во практик и
Введение				
1.	Введение в курс программы	1	1	-
	<i>Итого:</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	-
Диагностика (первичная, итоговая)				
2.	Первичная диагностика	1	-	1
3.	Итоговая диагностика	1	-	1
	<i>Итого:</i>	<i>2</i>	<i>0</i>	<i>2</i>
Вредные привычки и их профилактика				
4.	Принятие/непринятие себя. Стресс. Приемы борьбы со стрессом	1	0.5	0.5
5.	Вредные привычки, их виды.	1	0.5	0.5
6.	Курение	1	0.5	0.5
7.	Табакизм	1	1	-
8.	Вэйпы	1	1	-
9.	Алкоголь и алкоголизм	1	0.5	0.5
10.	Игромания	1	-	1
11.	Шопоголизм	1	-	1
12.	Телемания	1	1	-
	<i>Итого</i>	<i>9</i>	<i>5</i>	<i>4</i>
Профилактика употребления ПАВ				
13.	ПАВ	1	0.5	0.5
14.	Использование медикаментов. Токсические вещества	1	1	-
15.	Наркотики	1	0.5	0.5
16.	Наркомания	1	0.75	0.25
17.	ВИЧ / СПИД	1	0.5	0.5
18.	Жизнь после заражения ВИЧ	1	0.25	0.75
19.	Опасное погружение в мир ПАВ	1	-	1
20.	Факторы риска формирования химической зависимости	1	0.5	0.5

21.	ПАВ и последствия их употребления	1	1	-
22.	Меры профилактики	1	1	-
	<i>Итого:</i>	<i>10</i>	<i>6</i>	<i>4</i>
Основы здоровья и здоровый образ жизни (ЗОЖ)				
23.	Здоровье и физическое развитие человека.	1	0.5	0.5
24.	Образ жизни как фактор здоровья.	1	0.5	0.5
25.	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	1	0.5	0.5
26.	Режим дня. Утомление и переутомление	1	0.5	0.5
27.	Правильная осанка. Правильное дыхание	1	1	-
28.	Гигиена зрения	1	0.25	0.75
29.	Гигиена тела. Здоровье зубов	1	1	-
30.	Правильное питание	1	0.75	0.25
31.	Позитивные мысли	1	1	-
32.	Влияние города и природы на организм человека	1	1	-
	<i>Итого:</i>	<i>10</i>	<i>7</i>	<i>3</i>
Массовые мероприятия				
33.	Выставка детских рисунков «Безопасное детство»	1	1	-
34.	Посвящение в обучающиеся «Отдельно мы капли, а вместе – Родник»	1	1	-
35.	Конкурс «Богатырская наша сила»	1	1	-
36.	Ток-шоу «100 вопросов взрослому»	1	1	-
	Итого	4	4	-
	ИТОГО:	36 часов	23 часов	13 часа

Календарный учебный график первого года обучения.

Дата		№	Наименование темы	Кол-во часов
По плану месяц	По факту дата			
сентябрь		1	Введение в курс программы	1
сентябрь		2	Первичная диагностика	1
сентябрь		3	Выставка детских рисунков «Безопасное детство»	1
сентябрь		4	Принятие/непринятие себя. Стресс. Приемы борьбы со стрессом	1
октябрь		5	Вредные привычки, их виды.	1
октябрь		6	Курение	1
октябрь		7	Табакизм	1
октябрь		8	Посвящение в обучающиеся «Отдельно мы капли, а вместе – Родник»	1
ноябрь		9	Вэйпы	1

ноябрь		10	Алкоголь и алкоголизм	1
ноябрь		11	Игромания	1
ноябрь		12	Шопоголизм	1
декабрь		13	Телемания	1
декабрь		14	ПАВ	1
декабрь		15	Использование медикаментов. Токсические вещества	1
декабрь		16	Наркотики	1
январь		17	Наркомания	1
январь		18	ВИЧ / СПИД	1
январь		19	Жизнь после заражения ВИЧ	1
январь		20	Опасное погружение в мир ПАВ	1
февраль		21	Факторы риска формирования химической зависимости	1
февраль		22	ПАВ и последствия их употребления	1
февраль		23	Меры профилактики	1
февраль		24	Конкурс «Богатырская наша сила»	1
март		25	Здоровье и физическое развитие человека.	1
март		26	Образ жизни как фактор здоровья.	1
март		27	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	1
март		28	Режим дня. Утомление и переутомление	1
апрель		29	Правильная осанка. Правильное дыхание	1
апрель		30	Гигиена зрения	1
апрель		31	Гигиена тела. Здоровье зубов	1
апрель		32	Правильное питание	1
май		33	Позитивные мысли	1
май		34	Влияние города и природы на организм человека	1
май		35	Ток-шоу «100 вопросов взрослому»	1
май		36	Итоговая диагностика	1
Общее количество часов				36

3. Содержание образовательной программы

3.1. Содержание программы первого года обучения

Раздел 1. Введение

Теория

Введение в курс. Инструктаж по правилам поведения на занятиях.

Раздел 2. Диагностика (первичная, итоговая)

Практика

Первичная диагностика и выявления детей «группы риска» (см. Приложение 1) Тест на самоопределение (см. Приложение 2)

Итоговая диагностика обучающихся по результатам реализации программы (психолог).

Анкетирование обучающихся по удовлетворенности (см. Приложение 7).

Раздел 3. Вредные привычки и их профилактика

Тема 3.1. Принятие/непринятие себя. Стресс. Приемы борьбы со стрессом

Теория

Какой я? Принятие/непринятие себя. Стресс. Приемы борьбы со стрессом. Отрицательные эмоции и приемы управления гневом.

Практика

Тест «Принятие себя» (см. Приложение 3)

Тест «Стресс», упражнение из арт-терапии «Аватар»

Тема 3.2. Вредные привычки, их виды.

Теория

Употребление, злоупотребление, болезнь. Виды вредных привычек. Получение наслаждений.

Практика

Анкетирование «Подверженность групповому влиянию»

Игра «Полезные привычки вместо вредных привычек»

Игра «Я расслабляюсь так...»

Тема 3.3. Курение

Теория

Табак, компоненты табачного дыма, влияние курения на системы органов человека.

Практика

Конкурс рисунков «Безвредного табака не бывает»

Постановка сказки о вреде курения (имаготерапия)

Тема 3.4. Табакизм

Теория

Табакизм, никотиновый голод. Профилактика табакизма. Песня про вред табака

Тема 3.5. Вэйпы

Теория

Вэйпы. Считается ли курением? Влияние на организм человека. Профилактика использования электронных сигарет среди подростков.

Тема 3.6. Алкоголь и алкоголизм

Теория

Понятия «алкоголь», «алкоголизм», «алкогольная зависимость». Влияние алкоголя на организм человека и его последствия. «Детский» алкоголизм

Практика

Просмотр видеофильма о вреде алкоголя, упражнение из арт-терапии «Жизнь, как дорога»

Тема 3.7. Игромания

Практика

Просмотр трейлеров игр, обсуждение на тему «Влияние игр на организм человека и её последствия», настольные игры

Тема 3.8. Шопоголизм

Практика

Просмотр видеоролика, обсуждение на тему: «Влияние шопоголизма на организм человека и его последствия». Игра «Мой стиль», работа с бумажными куклами, викторина «Для чего эта вещь?»

Тема 3.9. Телемания

Теория

Понятие «Телемания», влияние телепередач на организм человека и её последствия.

Раздел 4. Профилактика употребления ПАВ

Тема 4.1. ПАВ

Теория

Психоактивные вещества (ПАВ) и их виды, влияние на организм человека. Факторы риска приобщения к употреблению ПАВ. Факторы защиты от риска употребления ПАВ. Виды профилактики (первичная, вторичная, третичная).

Практика

Составление памятки для родителей «Как понять, что ребенок употребляет ПАВ?»

Тема 4.2. Использование медикаментов. Токсические вещества (Встреча с медицинским работником по теме)

Теория

Лекарства, правила приема, опасность передозировки. Злоупотребление медикаментами, аптечная наркомания. Токсические вещества, их опасность.

Тема 4.3. Наркотики

Теория

Наркотики. Признаки употребления наркотиков (физиологические, поведенческие). Распространенность среди детей и подростков.

Практика

Конкурс рисунков «Я против наркотиков»

Тема 4.4. Наркомания

Теория

Наркомания, последствия (медицинские, социальные). Юридическая ответственность.

Практика

Встреча с инспектором по делам несовершеннолетних.

Тренинги с обучающимися по профилактике употребления ПАВ, по профилактике вредных привычек (психолог).

Тема 4.5. ВИЧ / СПИД

Теория

ВИЧ: причины появления, симптомы заболевания, профилактика.

Практика

Интеллектуальная игра по профилактике вредных привычек «Слабое звено», дискуссия по постановочным ситуациям.

Тема 4.6. Жизнь после заражения ВИЧ

Теория

Последствия заражения ВИЧ, ограничения в жизни после заражения, внимание общества на тему ВИЧ.

Практика

Просмотр интервью с людьми зараженными ВИЧ, составление памятки «Как не заразиться ВИЧ?»

Тема 4.7. Опасное погружение в мир ПАВ

Практика

Создать плакат, призывающий к здоровому образу жизни, или призывающий противостоять употреблению ПАВ.

Тема 4.8. Факторы риска формирования химической зависимости

Теория

Факторы риска формирования химической зависимости. Разбор ситуаций.

Практика

Викторина, ролевая игра «Отказ»

Тема 4.9. ПАВ и последствия их употребления

Теория

ПАВ и последствия их употребления, дерево возможностей, ассоциации, человеческие ценности

Тема 4.10. Меры профилактики

Теория

Побуждения человека попробовать ПАВ, ощущения после употребления ПАВ, советы для людей, как воздержаться от употребления.

Раздел 5. Основы здоровья и здоровый образ жизни (ЗОЖ)

Тема 5.1. *Здоровье и физическое развитие человека.*

Теория

Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», «физическое развитие человека». Способы самоконтроля состояния здоровья.

Тема 5.2. *Образ жизни как фактор здоровья.*

Теория

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие: образ жизни; питание; оздоровительная гимнастика; экология.

Тема 5.3. *Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье*

Теория

Мышечная система и ее состояние. Профилактике простудных заболеваний. Способы закаливания

Практика

Конкурс «Что? Где? Когда?» (вопросы о ЗОЖ, организме человека)

Тема 5.4. Режим дня. Утомление и переутомление

Теория

Понятия «режим дня», «утомление», «переутомление». Значение сна для здоровья. Правила составления личного плана дня. Комплексы упражнений на снятие утомления.

Практика

Анкета по изучению отношения к своему здоровью. Практическое задание: составление индивидуального режима дня. Выполнение упражнений на снятие утомления.

Тема 5.5. Правильная осанка. Правильное дыхание

Теория

Понятия «правильная осанка», «органы дыхания». Позвоночник и его функции, профилактика нарушений осанки. Рабочее место. Правила посадки. Правила организации рабочего места. Влияние современной техники на организм человека. Комплексы дыхательной гимнастики, упражнения по формированию навыка правильной осанки.

Практика. Выполнение упражнений дыхательной гимнастики, упражнений на улучшение осанки (см. Приложение 6). Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуй на шарик».

Тема 5.6. Гигиена зрения

Теория

Понятия «гигиена зрения», «близорукость», «дальнозоркость». Влияние света на зрение. Профилактика близорукости. Комплексы упражнений для профилактики близорукости.

Практика

Игры: «Внимательные глазки», «Жмурки». Выполнение упражнений для профилактики близорукости.

Тема 5.7. Гигиена тела. Здоровье зубов

Теория

Нормы и правила гигиены, влияние на здоровье.

Практика

Конкурс рисунков «Надо, надо умываться» или «Здоровье зубов – это...»

Тема 5.8. Правильное питание

Теория

Законы здорового питания. Роль витаминов и минералов в формировании здоровья человека.

Практика (на выбор)

Ролевая игра «Этикет приема пищи». Кроссворд «Витамины», тестирование «Что ты знаешь о витаминах». Практикум «Нарисовать пищевую пирамиду». Работа над содержанием проекта «Мой путь к здоровью»

Тема 5.9. Позитивные мысли

Теория

Позитивные мысли, как настрой на день. Влияние позитивных и негативных мыслей на организм человека.

Тема 5.10. Влияние города и природы на организм человека

Теория

Влияние города и природы на организм человека, на психологическое состояние. Что чувствует человек на природе? Что происходит с организмом на природе?

Раздел 6. Массовые мероприятия

Участие в мероприятиях МОУ ДО ДЭЦ «Родник»

Тема 6.1. Выставка детских рисунков «Безопасное детство»

Тема 6.2. Посвящение в обучающиеся «Отдельно мы капли, а вместе – Родник»

Тема 6.3. Конкурс «Богатырская наша сила»

Тема 6.4. Ток-шоу «100 вопросов взрослому»

4. Обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

4.1. Методическое обеспечение

Инструкции по ОТ и ПБ, карточки заданий, презентации, видеозаписи, фотографии, рисунки и плакаты.

4.2. Материально – техническое обеспечение

Занятия проводятся в кабинетах, соответствующих требованиям СанПиН, оборудованных мебелью по количеству и росту обучающихся.

Компьютерная техника: ноутбук, экран, флешка, проектор.

Канцелярские принадлежности и материалы: бумага А4, ватманы, ножницы, цветной картон, цветные карандаши, фломастеры, краски, цветная бумага, стаканчики для воды, кисти.

Дидактические материалы: карточки заданий, кроссворды, анкеты, вопросы для викторины, бланки занимательных вопросов, сказки, тесты.

Принадлежности для игр: плотный платок, шарики, бумажные куклы, настольные игры, костюмы

4.3. Кадровое обеспечение

Занятия в рамках программы проводит педагог дополнительного образования.

5. Мониторинг образовательных результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

5.1. Контрольно-измерительные материалы

Мониторинг организуется педагогом дополнительного образования с целью определения эффективности образовательного процесса, соотношения полученных результатов с ранее запланированными целями и задачами (данные мониторинга представлены в табл. «Мониторинг образовательных результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»). Формы отслеживания результатов в ходе реализации программы: контрольное задание, творческая мастерская (рисунки, поделки), наблюдение, анкетирование родителей на удовлетворенность знаний детей по программе, опрос (блиц, контрольный), тестирование.

Демонстрация уровней степени выраженности показателей осуществляется по балльной системе.

5.2. Критерии и степень выраженности оцениваемого качества

Критерии	Показатели	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Методы диагностики
I. Теоретическая подготовка обучающегося:				
1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям	- низкий уровень (обучающийся овладел менее чем 1/2 объема знаний, предусмотренных программой);	1	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
		- средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более 1/2);	2	
		- высокий уровень (обучающийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	3	

1.2. Владение специальной терминологией и лексикой, связанной с профессиональной деятельностью по тематике программы	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии и лексики	- низкий уровень (обучающийся, как правило, избегает употреблять специальные термины, не владеет лексикой, связанной с профессиональной деятельностью);	1	Блиц-опрос, анкетирование, тестирование
		- средний уровень (обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой, владеет достаточным запасом лексики, связанной с профессиями);	2	
		- высокий уровень (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием, свободно владеет богатым запасом лексики, связанной с профессиональной деятельностью).	3	

II. Практическая подготовка обучающегося:

2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	- низкий уровень (обучающийся овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков);	1	Контрольное задание, игры
		- средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2);	2	
		- высокий уровень (обучающийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными	3	

		программой за конкретный период)		
III. Психолого-педагогический аспект				
3.1 Социально-коммуникативное развитие	<ul style="list-style-type: none"> - умение слушать и слышать педагога; - соблюдение правил поведения на занятиях; - взаимодействие с другими обучающимися 	<p>Низкий уровень: не знает и не соблюдает правила поведения на занятиях; не умеет слушать и слышать педагога, не взаимодействует с другими обучающимися или часто конфликтует</p>	1	Наблюдение, игры
		<p>Средний уровень: знает правила поведения, но не всегда соблюдает; не всегда продуктивно взаимодействует с педагогом и другими обучающимися, не умеет самостоятельно разрешать конфликты;</p>	2	
		<p>Высокий уровень: знает и соблюдает правила поведения на занятиях; продуктивно взаимодействует с педагогом и другими обучающимися, умеет самостоятельно разрешать конфликты</p>	3	
3.2. Познавательное развитие (уровень развития психических познавательных процессов)	<ul style="list-style-type: none"> - способность к произвольному вниманию; - уровень развития памяти в соответствии с характером деятельности: (слуховая, образная); - уровень развития мышления; - уровень развития воображения 	<p>Низкий уровень: не может сосредоточиться на задаче, запоминает и воспроизводит намного меньше необходимого объема информации, не понимает и не выполняет поставленные задачи, не создает оригинальные образы и идеи</p>	1	Наблюдение, блиц-опросы
		<p>Средний уровень: не всегда может</p>	2	

		<p>сосредоточиться на задаче, запоминает и воспроизводит меньше необходимого объема информации, не всегда понимает и выполняет поставленные задачи, иногда создает оригинальные образы и идеи;</p> <p>Высокий уровень: всегда или почти всегда может сосредоточиться на задаче, запоминает и воспроизводит необходимый объем информации, понимает и выполняет поставленные задачи, создает оригинальные образы и идеи;</p>	3	
Эмоционально-волевое развитие	Усидчивость, самоконтроль	<p>Низкий уровень: не может выполнить поставленную задачу до конца</p> <p>Средний уровень: не всегда выполняет поставленную задачу до конца</p> <p>Высокий уровень: всегда или почти всегда выполняет поставленную задачу до конца, преодолевая возникающие трудности</p>	1 2 3	Наблюдение, анкетирование родителей
IV. Общеучебные умения и навыки				

4.1.1. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	- минимальный уровень(обучающийся овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);	1	Наблюдение
		- средний уровень объем усвоенный навыков составляет более ½);	2	
		- максимальный уровень(обучающийся освоил практически весь о бъем навыков, предусмотренных программой за конкретный период).	3	
4.1.1. Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной информации	уровни – по аналогии сп. 4.1.1.	1 2 3	Наблюдение
4.2.1. Умение организовать свое рабочее учебное место	Способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой	уровни – по аналогии сп. 4.1.1.	1 2 3	Наблюдение
4.2.2. Умение самостоятельно и аккуратно выполнять задания	Аккуратность и ответственность в работе	уровни – по аналогии сп. 4.1.1.	1 2 3	Наблюдение
V. Креативность				
5.1. Развитие творческих способностей	Креативность в выполнении практических заданий	- начальный (элементарный) уровень развития креативности – обучающийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога	1	Контрольное задание, рисунки, поделки
		- репродуктивный уровень – в основном	2	

		выполняет задания на основе образца		
		- творческий уровень – выполняет практические задания с элементами творчества.	3	
VI. Воспитательный аспект				
6.1. Развитие у обучающихся четкую жизненную позицию по отношению к ЗОЖ	Уровень отношения к ЗОЖ. Уровень отношения к вредным привычкам.	- минимальный уровень(обучающийся проявляет низкий интерес к ЗОЖ, не хочет прививать полезные привычки, не верит в негативное влияние вредных привычек);	1	Наблюдение, блиц-опрос
		- средний уровень (обучающийся проявляет интерес только к некоторым полезным привычкам, не может высказать точную позицию по поводу ЗОЖ);	2	
		- максимальный уровень(обучающийся проявляет высокий интерес к ЗОЖ, хочет овладеть какой-либо хорошей привычкой, негативно относится вредным привычкам).	3	

5.3. Аттестация обучающихся

Форма промежуточной аттестации: выполнение творческих, логических и тестовых заданий в течение года (согласно тематическому планированию):

Максимальный уровень – правильное выполнение 90 – 100% объема всех заданий;
Средний уровень – правильное выполнение 60 – 89% объема или выполнение до 100% объема с незначительными ошибками;

Минимальный уровень – выполнение менее 60% всего объема или значительные затруднения при выполнении всех запланированных заданий.

Форма итоговой аттестации: использование диагностических методик, опросов, тестов, игровых форм.

Максимальный уровень – правильное выполнение 90 – 100% объёма всех заданий; осознанный выбор правильных ответов на вопросы теста;

Средний уровень – правильное выполнение 60 – 89% объёма или выполнение до 100% объёма с незначительными ошибками; выполнение теста с незначительными ошибками;

Минимальный уровень – выполнение менее 60% всего объёма или значительные затруднения при выполнении всех запланированных заданий; невыполнение теста.

6. Список рекомендуемой литературы для педагога

1. Касаткин В.Н., Паршутин И.А. и др. Здоровье: Предупреждение употребления алкоголя и наркотиков в школе / В. Н. Касаткин, И.А. Паршутин Москва: РГБ, 2005. 58 с.
2. Макеева А.Г. Не допустить беды: Пед. профилактика наркотизма школьников: Пособие для учителя: В помощь образоват. учреждению: “Профилактика злоупотребления психоактивными веществами” / А.Г. Макеева Москва: Просвещение, 2003. 30 с.
3. Слободяник Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении / Н.П. Слободяник Москва, 2006. 27 с.
4. Шарапановская Е.В. Социально-психологическая дезадаптация детей и подростков / Е.В. Шарапановская Москва, 2005. 59 с.

Методика первичной диагностики и выявления детей «группы риска»

(Авторы: М.А.Рожков, М.А.Ковальчук)

1. Считаешь ли ты, что людям можно доверять?
2. Легко ли ты заводишь друзей?
3. Бывает ли так, что твои родители возражают против друзей, с которыми ты встречаешься?
4. Часто ли ты нервничаешь?
5. Являешься ли ты центром внимания в компании сверстников?
6. Ты не любишь, когда тебя критикуют?
7. Раздражаешься ли ты иногда настолько, что начинаешь кидаться предметами?
8. Часто ли возникает чувство, что тебя не понимают?
9. Кажется ли тебе иногда, что за твоей спиной люди говорят плохо?
10. Много ли у тебя друзей?
11. Стесняешься ли ты, обращаясь к людям за помощью?
12. Нравится ли тебе нарушать установленные правила?
13. Всегда ли ты дома обеспечен всем необходимым?
14. Боишься ли ты оставаться в темноте?
15. Ты всегда уверен в себе?
16. Ты обычно вздрагиваешь при необычном шуме?
17. Бывает ли, что, когда ты остаешься один, твоё настроение улучшается?
18. Кажется ли тебе, что у твоих друзей более счастливая семья, чем у тебя?
19. Чувствуешь ли ты себя несчастным из-за недостатка денег в семье?
20. Бывает ли, что ты злишься на всех?
21. Часто ли ты чувствуешь себя незащищённым?
22. Трудно ли тебе в школе отвечать перед всем классом?
23. Есть ли у тебя знакомые, которых ты вообще не можешь переносить?
24. Можешь ли ты ударить человека?
25. Ты иногда угрожаешь людям?
26. Часто ли родители наказывают тебя?
27. Появлялось ли у тебя когда-нибудь сильное желание убежать из дома?
28. Часто ли ты чувствуешь себя несчастным?
29. Легко ли ты можешь рассердиться?
30. Рискнул бы ты схватить за уздечку бегущую лошадь?
31. Ты человек робкий и застенчивый?
32. Бывает ли у тебя чувство, что тебя недостаточно любят в семье?
33. Ты часто совершаешь ошибки?
34. Часто ли у тебя бывает веселое и беззаботное настроение?
35. Любят ли тебя твои знакомые, друзья?
36. Бывает ли, что твои родители тебя не понимают и кажутся тебе чужими?
37. При неудачах бывает ли у тебя желание убежать куда-нибудь подальше и не возвращаться?
38. Бывало ли, что кто-то из родителей вызывал у тебя чувство страха?
39. Завидуешь ли ты иногда счастью других?
40. Есть ли люди, которых ты ненавидишь по-настоящему?
41. Часто ли ты дерешься?
42. Легко ли тебе усидеть на месте?

43. Ты охотно отвечаешь у доски?
44. Бывает ли, что ты так расстроен, что долго не можешь уснуть?
45. Часто ли ты ругаешься?
46. Мог бы ты без тренировки управлять парусной лодкой?
47. Часто ли в вашей семье бывают ссоры?
48. Ты всегда делаешь все по-своему?
49. Часто ли тебе кажется, что ты хуже других?
50. Легко ли тебе удастся поднять настроение друзей?

КЛЮЧ К ОПРОСНИКУ

Показатель	№ вопроса
1.Отношение к людям	3+, 13-,18+,19+,26+,27+,32+,38+,47+.
2.Агрессивность	7+, 12+, 24+, 25+,30+, 40+, 41+, 45+, 46+.
3.Недоверие к людям	1-, 2-,8+, 9+, 10-, 11+, 22+, 23+,31+.
4.Неуверенность в себе	4+, 14+, 15, 16+, 20+, 21+, 28+, 29+,33+, 39+, 49+.
5. Акцентуации: гипертимная истероидная шизоидная эмоционально-лабильная	34+, 42-, 50+, 5+, 35+, 43+, 17+, 36+, 48+, 6+, 37+, 44+

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Показатель	Высокие баллы (группа риска)
1.Отношение в семье	5 и более баллов
2.Агрессивность	5 и более баллов
3.Недоверие к людям	5 и более баллов
4.Неуверенность в себе	6 и более баллов
5.Акцентуации характера	2-3 балла по каждому типу акцентуации

Обработка результатов

Суммарный балл по каждой из 5 шкал отражает степень ее выраженности. Чем больше суммарный балл, тем сильнее выражен данный психологический показатель и тем выше вероятность отнесения ребенка к группе риска.

Тест на самоопределение

- Мы начинаем большую и серьезную работу над собой. Но сначала нам нужно понять, каковы мы на самом деле. Для этого предлагается тест, который поможет вам ответить на этот вопрос. А в дальнейшем мы будем постоянно возвращаться к результатам этого теста. Так что будьте внимательны и откровенны сами с собой, если вы хотите действительно изменить себя, стать более сильными и ответственными, научиться понимать свои чувства и контролировать свое поведение.

Вам предлагается ответить на вопросы, сгруппированные по блокам, в каждом блоке 5 вопросов. Каждая группа обозначается буквой. Вам нужно ответить на каждый вопрос «да» или «нет». Не стоит долго раздумывать над каждым вопросом, отвечайте первое, что приходит в голову.

Тест

- A1. Есть ли у тебя чувство юмора?
- A2. Доверчив и откровенен ли ты с друзьями?
- A3. Легко ли тебе просидеть больше часа, не разговаривая?
- A4. Охотно ли ты одалживаешь свои вещи?
- A5. Много ли у тебя друзей?
- B1. Умеешь ли ты занять гостя?
- B2. Точность, пунктуальность тебе свойственны?
- B3. Делаешь ли ты денежные сбережения?
- B4. Любишь ли ты строгий стиль в одежде?
- B5. Считаешь ли ты, что правила внутреннего распорядка необходимы?
- V1. Проявляешь ли ты публично свою апатию к кому-либо?
- V2. Заносчив ли ты?
- V3. Силен ли в тебе дух противоречия?
- V4. Стараешься ли ты стать центром внимания в компании?
- V5. Подражают ли тебе?
- G1. Употребляешь ли ты грубые слова, разговаривая с людьми, которых это шокирует?
- G2. Любишь ли ты накануне экзамена похвастаться, что отлично все знаешь?
- G3. Имеешь ли ты обыкновение делать замечания, читать нотации и т.п.?
- G4. Бывает ли у тебя желание во что бы то ни стало поразить друзей оригинальностью?
- G5. Доставляет ли тебе удовольствие высмеивать мнения других?
- D1. Предпочитаешь ли ты профессии жокея, актера, телевизионного диктора профессиям инженера, лаборанта, библиографа?
- D2. Чувствуешь ли ты себя непринужденно в обществе малознакомых людей?
- D3. Предпочитаешь ли ты заняться вечером спортом вместо того, чтобы посидеть спокойно дома и почитать книгу?
- D4. Способен ли ты хранить секреты?
- D5. Любишь ли ты праздничную атмосферу?
- E1. Строго ли ты соблюдаешь в письмах правила пунктуации?
- E2. Готовишься ли ты заранее к воскресным развлечениям?
- E3. Можешь ли ты точно отчитаться в своих покупках и расходах?
- E4. Любишь ли ты наводить порядок?
- E5. Свойственна ли тебе мнительность?

Обработка

Подсчитайте количество ответов «да» в каждой части теста, обозначенной буквой. В тех частях,

где большинство ответов «да», ставьте индекс: А, Б, В, Г, Д, Е. Затем там, где большинство ответов «нет», поставьте «О». Должен получиться один из вариантов ответа по каждой группе индексов: 1) А, Б, В; 2) Г, Д, Е.

Например: 1) АОГ; 2) ОДО.

Интерпретация ответов

1. По трем первым группам (А, Б, В), или «Каким ты кажешься окружающим».

АОО. Тебя часто считают надежным человеком, хотя в действительности ты чуть – чуть легкомыслен. Ты весел и разговорчив, делаешь подчас меньше, чем обещаешь. Другим нетрудно увлечь тебя за собой, и поэтому они иногда думают, что ты подаешься влиянию других. Однако в серьезных вещах ты можешь настоять на своем.

АОВ. Ты производишь впечатление человека не очень застенчивого, иногда даже невежливого. Стремясь к оригинальности, противоречишь другим, а подчас и себе, опровергая сегодня то, что утверждал вчера. Ты кажешься человеком беспечным, неаккуратным, необязательным. Но стоит захотеть – станешь ловким и энергичным. Тебе не хватает того, что называется – уравновешенностью.

АБО. Ты очень нравишься окружающим. Ты общителен, серьезен, уважаешь мнения других, никогда не оставишь друзей в трудную минуту. Но дружбу твою заслужить нелегко.

АБВ. Ты любишь командовать окружающими, но неудобство от этого испытывают только самые близкие люди. Со всеми остальными ты сдерживаешься. Высказывая свое мнение, не думаешь о том, какое воздействие твои слова могут оказать на людей. Окружающие подчас избегают тебя, боясь, что ты их обидишь.

ООО. Ты сдержан, замкнут. Никто не знает, о чем ты думаешь. Понять тебя трудно.

ООВ. Не исключено, что о тебе говорят: «Какой несносный характер». Ты раздражаешь собеседников, не даешь им высказаться, навязываешь свое мнение и никогда не делаешь уступок.

ОБО. Такие люди, как ты, - примерные ученики, вежливые, аккуратные, дисциплинированные, всегда с хорошими отметками. Учителя уважают их и доверяют им. Что же касается товарищей. То одни считают таких «задаваками», другие предлагают им свою дружбу.

ОБВ. Возможно, кое-кто считает тебя человеком, которому постоянно кажется, что его обижают. Ты ссоришься из-за пустяков. Иногда бываешь в хорошем настроении, но это случается нечасто. В общем, ты производишь впечатление обидчивого и мнительного человека.

1. По трем последним группам (Г, Д, Е), или «Каков ты на самом деле».

ООО. Тебя привлекает все новое, у тебя пылкое воображение, однообразие тебе в тягость. Но мало кто доподлинно знает, каков ты на самом деле. Тебя считают человеком спокойным, тихим, довольным своей судьбой, тогда как в действительности ты стремишься к жизни наполненной яркими событиями.

ООЕ. Скорее всего, ты застенчивый человек. Это видно, когда тебе приходится иметь дело с незнакомыми людьми. Самим собой бываешь только в кругу семьи или ближайших друзей. В присутствии посторонних чувствуешь себя скованно, но стараешься скрыть это. Ты добросовестен, трудолюбив. У тебя есть много хороших замыслов, идей, проектов, но из-за своей скромности ты нередко остаешься в тени.

ОДО. Ты очень общителен, любишь встречаться с людьми, собирать их вокруг себя. Даже думать не можешь о том, чтобы остаться одному, считая, что тогда «все пропало». Тебе трудно даже запереться в комнате, чтобы написать какую-нибудь важную бумагу. Очень силен дух противоречия: постоянно хочется сделать что-нибудь не так как другие. Иногда поддаешься такому порыву, но большей частью сдерживаешься.

ОДЕ. Ты сдержан, но не робок, весел, но в меру, общителен, вежлив со всеми. Привык, что тебя

часто хвалят. Хотел бы, чтобы тебя любили безо всяких на то усилий с твоей стороны. Без общества друзей тебе не по себе. Тебе приятно делать добро людям. Но тебя можно упрекнуть в некоторой склонности витать в облаках.

ГОО. Ты склонен высказываться и яростно защищать весьма парадоксальные точки зрения. Поэтому у тебя немало противников, даже друзья не всегда тебя понимают. Но тебя это мало волнует.

ГОЕ. Тебе придется выслушать не очень приятные слова. Как это тебе удалось подобрать такое сочетание букв? Характер довольно трудный, крайне неуступчивый. Недостаточно развито чувство юмора, не переносишь шуток. Часто критикуешь чужие действия и заставляешь других поступать так, как ты хочешь. А если тебе не подчиняются, начинаешь злиться. Поэтому у тебя мало друзей.

ГДО. Ты большой оригинал и любишь удивлять друзей. Если кто-нибудь даст тебе совет, делаешь все наоборот только ради того чтобы посмотреть, что из этого получится. Тебя это забавляет, а других раздражает. Только самые близкие друзья знают, что ты не так самоуверен, как кажется.

ГДЕ. Ты энергичен. Всюду чувствуешь себя на своем месте. Всегда владеешь собой, общителен, но, похоже, любишь общество друзей! Только при условии, что ты играешь в компании главную роль. Любишь быть арбитром в спорах и организовывать игры. Окружающие признают твой авторитет, так как в твоих суждениях всегда есть большая доля здравого смысла. Но тем не менее, твое стремление вечно поучать утомляет окружающих.

Тест «Принятие себя»

А. – Давайте поработаем с некоторыми нашими недостатками привычками, теми, которые нам помог выявить проведенный тест и теми, о которых вы хорошо знали еще до начала занятий. Для этого разделите лист бумаги на две половинки. Слева, в колонку «Мои недостатки», предельно откровенно запишите все то, что вы считаете своими недостатками именно сегодня, сейчас, на этом занятии. На эту работу всем отводится 5 минут. Не жалейте себя заполняя левую часть таблицы, недостатки есть у всех, и в этом нет ничего страшного.

Мои недостатки	Мои достоинства
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

После этого напротив каждого недостатка, о котором вы вспомнили и который внесли в список, напишите одно из своих достоинств, т.е. то, что можно противопоставить недостатку, что есть у вас в данный момент и что принимают в вас окружающие люди. Запишите их в колонке «Мои достоинства». На второй этап работы вам так же отводится 5 минут.

Б. – Следующий этап – объединение в группы по 3-4 человека и обсуждение записей. Будет лучше, если вы сядете в группу с теми людьми, которых вы меньше всего знаете, с которыми еще не общались на данном занятии. Во время обсуждения будьте предельно откровенны в своих высказываниях и внимательны к тому, что вам говорит ваш партнер. Помните, пожалуйста, о наших правилах. Вы можете задавать друг другу вопросы, но ни в коем случае не «критиковать» выступившего перед вами. Просто поблагодарите его за искренность и доверие к вам. На обсуждение внутри группы вам дается 10 минут.

В. – «Кто не против нас, тот с нами»

Есть два процесса, которые в любой учебной группе должны быть запущены одновременно, например как движение правой и левой ног при ходьбе. Речь идет об одновременной проработке содержания совместной деятельности и самой формы совместности, способов общения и сотрудничества при освоении данного содержания. Все мы должны, иными словами, самоопределимся в двух вопросах: что мы собираемся делать вместе? Как мы собираемся делать это вместе?

Совместность строится на уровне:

- а) сознательной договоренности группы о нормах сотрудничества;
- б) на уровне телесного и эмоционального доверия.

Тест «Какой я в общении?»

- Слово «диагноз» скорее медицинское, чем психологическое, но для нас оно будет означать возможность узнать о себе что-то новое. Для более продуктивной работы во время занятия вам необходимо в самом начале получить исходную информацию об уровне вашей коммуникабельности, общительности.

Мы это сделаем с помощью небольшого теста «Какой я в общении?»

Поэтому внимательно прочитайте предложенные вам вопросы теста и ответьте на них с предельной искренностью и откровенностью. При этом вам следует отвечать «да», «да и нет»,

«нет». Выбирайте один из вариантов ответа, особенно не думайте над каждым вопросом. Еще раз обращаю ваше внимание на необходимость отвечать откровенно, так как это нужно прежде всего вам. А теперь сами вопросы.

1. Много ли у тебя друзей?
2. Всегда ли ты можешь поддержать беседу в обществе друзей?
3. Можешь ли ты преодолеть замкнутость, стеснительность в общении с людьми?
4. Бывает ли тебе скучно с самим собой?
5. Всегда ли ты можешь найти тему для разговора при встрече с знакомым?
6. Можешь ли скрыть свое раздражение при встрече с неприятным тебе человеком?
7. Всегда ли умеешь скрывать плохое настроение, не срывая злость на близких?
8. Умеешь ли сделать первый шаг к примирению после ссоры с другом?
9. Можешь ли удержаться от резких замечаний при общении с близкими людьми?
10. Способен ли пойти в общении на компромисс?
11. Умеешь ли в общении ненавязчиво отстаивать свою точку зрения?
12. Воздерживаешься ли ты в разговорах от осуждения знакомых в их отсутствие?
13. Если узнал о чем-то интересном, возникает ли желание рассказать об этом друзьям?

Спасибо за искренность и откровенность!

Обработка результатов

За каждый положительный ответ, т.е. «да», поставьте себе 3 очка. За каждый ответ «да и нет» - 2 очка. За каждый отрицательный ответ «нет» - 1 очко. А теперь суммируйте свои очки.

Интерпретация результатов.

От 30 до 39 очков. Ты человек общительный, испытывающий большое удовлетворение от контактов с близкими, знакомыми и незнакомыми людьми. Ты интересен в общении, чаще всего ты «душа общества», друзья и знакомые ценят тебя за умение выслушать, понять, дать совет. Но не переоценивай своих возможностей, иногда ты бываешь просто болтлив. Будь внимателен к собеседникам, следи за их реакцией, старайся не стать навязчивым.

От 20 до 29 очков. Ты в меру общительный человек, но в общении испытываешь некоторые затруднения. Друзей у тебя мало, со знакомыми не всегда можешь найти общий язык. Иногда в разговоре бываешь несдержанным, неуравновешенным. Следует быть искренним, внимательным, доброжелательным по отношению к своим собеседникам. Кроме того, не мешало бы преодолеть некоторую неуверенность в себе.

До 20 очков. Ты человек стеснительный, замкнутый, в кругу знакомых в основном отмалчиваешься, общению с людьми предпочитаешь одиночество. Однако это вовсе не означает, что у тебя нет друзей и знакомых. Вполне вероятно, они ценят тебя за умение выслушать, понять, простить. Но, если тебе хочется свободно высказывать свою точку зрения, спорить на равных, стать интересным собеседником, следует, преодолев свою застенчивость, быть искренним в споре, активно поддерживать беседу. А чтобы высказывание не показались неуместными, тебе следует развивать и совершенствовать навыки общения. Кроме того, возможно, ты слишком критически относишься к себе, к своим знаниям, умениям, способностям.

«Стресс-тест»

Цель: выяснить, подвержен ли подросток стрессу.

Время: 15 минут.

Инструкция: Вам необходимо прочесть утверждения и выразить степень своего согласия с ними, используя, следующую шкалу:

- почти никогда (1балл);
- редко (2балла);
- часто (3 балла);
- почти всегда (4балла).

1. Меня редко раздражают мелочи.
2. Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.
3. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.
4. Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.
5. Не переношу критики, выхожу из себя.
6. Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.
7. Все свое свободное время я чем-нибудь занят.
8. На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.
9. Не умею выслушивать, вставляю реплики.
10. Страдаю отсутствием аппетита.
11. Часто беспокоюсь без всякой причины.
12. По утрам чувствую себя плохо.
13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.
14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.
15. Думаю, что сердце у меня не в порядке.
16. У меня бывают боли в спине и шее.
17. Когда сижу за столом, барабаню пальцами по столу и покачиваю ногой.
18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.
19. Думаю, что я лучше многих.
20. Я не соблюдаю диету.

Шкала оценки:

- 30 баллов и меньше. Вы живете спокойно и разумно, успеваете справиться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни ложным честолюбием, ни чрезмерной скромностью. Эти люди часто видят себя в розовом свете.
- 31-45 баллов. Ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением, страдаете от стресса как в положительном смысле этого слова, так и в отрицательном. По всей видимости, Вы не измените образа жизни, но оставьте немного времени и для себя.
- 40-60 баллов. Ваша жизнь – беспрестанная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Для Вас мнение других, и это и держит Вас в состоянии стресса. Если будете продолжать в том же духе, то много добьетесь, но, вряд ли это доставит вам радость. Избегайте лишних споров, усмиряйте свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиваться всегда максимального результата. Время от времени давайте себе передышку.
- 61 балл и больше. Вы живете, как водитель машины, который одновременно жмет на газ и на тормоз. Поменяйте образ жизни. Стресс, которому Вы подвержены, угрожает и здоровью, и вашему будущему.

Психолог обрабатывает, анализирует результаты анкетирования и тестирования, и разрабатывает

рекомендации родителям по оказанию помощи детям.

Анкета по изучению отношения к своему здоровью

1. Что является для вас главным в жизни?

- А) Взаимоотношения в семье
- Б) Материальное благополучие
- В) Здоровье
- Г) Друзья
- Д) Любовь
- Е) УЧЕБА
- Ж) Карьера

2. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?

- А) Хорошее
- Б) Удовлетворительное
- В) Плохое
- Г) Затрудняюсь ответить

3. Ваше любимое занятие в свободное время?

- А) Занимаюсь спортом
- Б) Смотрю телевизор, видео
- В) Гуляю по улице с друзьями
- Г) Читаю книги
- Д) Ничем не занимаюсь

4. Какие темы о здоровье Вас больше всего интересуют?

- А) Физическая культура и спорт
- Б) Рациональное питание
- В) Курение
- Г) Алкоголь
- Д) Наркотики
- Е) Другие темы (укажите какие)

5. Из каких источников Вы узнаете о проблемах связанных со ЗОЖ?

- А) Из телевизионных передач
- Б) Из книг, газет, журналов
- В) От педагогов (на уроках, на воспитательных мероприятиях)
- Г) От друзей
- Д) Другие источники (какие)

6. Сколько сигарет Вы выкурили за свою жизнь?

- А) Ни одной
- Б) Только одну или две затяжки
- В) 1 сигарету
- Г) От 2 до 5 сигарет
- Д) Не считал(а)

7. Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?

- А) Не употребляю
- Б) Только один раз или два попробовал(а)
- В) Иногда по праздникам

8. Занимаетесь ли Вы физической культурой и спортом?

- А) Да, занимаюсь (укажите, чем именно)
- Б) Нет, не занимаюсь

9. Что Вам необходимо для обучения навыкам ЗОЖ?

- А) Наличие соответствующих знаний
- Б) Наличие денежных средств
- В) Соответствующая литература
- Г) Желание
- Д) Сила воли
- Е) Другое (что именно)

10. Кто, по вашему мнению, должен осуществлять работу по ЗОЖ?

- А) Врачи
- Б) Педагоги
- В) Тренеры
- Г) Я сам(а)
- Д) Другое

11. С какого возраста, по Вашему мнению, следует говорить подросткам о вреде:

- А) Курения
- Б) Злоупотребления алкоголем
- В) Потребления наркотиков

12. Как Вы думаете, что больше вредит здоровью?

- А) Нарушение режима дня, отдыха
- Б) Нарушение питания
- В) Курение
- Г) Малоподвижный образ жизни
- Д) Не соблюдение личной гигиены
- Е) Потребление алкоголя, наркотиков

13. В каких учреждениях Вы предпочли бы укреплять здоровье?

- А) В поликлинике
- Б) У целителей
- В) В летнем лагере
- Г) Нигде
- Д) Самостоятельно

Комплекс упражнений игрового характера (5-12 лет)

Задача. Формирование правильной осанки, рациональной походки, умения заниматься с физкультурными пособиями; развитие координации движений, равновесия; улучшения функции дыхания; укрепление связочно-мышечного аппарата стопы, мышечного «корсета» позвоночника.

Упражнение 1.

Дети перед зеркалом принимают правильную осанку: голову держат прямо, губы спокойно сомкнуты, дыхание через нос, смотрят перед собой, плечи слегка опущены и отведены назад, на одном уровне, руки опущены, ноги прямые, носки слегка развернуты; идут простым шагом на носках, на пятках.

Упражнение 2.

Голова прямо, пятки вместе, носки врозь, в руках за плечами гимнастическая палка: «багаж». Ходить, не опуская головы, на носках. Дети повторяют за инструктором: «Да, багаж, на этаж». Продолжительность 10 - 15 секунд.

Упражнение 3.

Дети стоят прямо, в руках за плечами гимнастическая палка («багаж»). По команде инструктора, дети переводят палку из-за плеч через голову вперед и наклоняются, доставая палкой пол. При наклонах с выдохом скандировать: «багаж, саквояж, жжж...». Повторить 5 раз.

Упражнение 4.

Дети стоят прямо, руки опущены. Повороты туловища с одновременным отведением руки и поворотом головы в ту же сторону. Повторять 5 - 10 раз.

Упражнение 5.

Приседая, колени развернуты, руки касаются пола. Повторять 5 - 10 раз.

Упражнение 6.

Дети стоят, ноги расставлены на ширину плеч. Движение рук и корпуса вперед - назад (полунаклоны). Повторять 5 - 10 раз.

Упражнение 7.

Дети стоят, ноги на ширине плеч. Слегка наклониться вперед, пояс верхних конечностей и руки расслаблены (руки свободно «висят» впереди туловища). Делать маховые движения руками с поворотом туловища вправо и влево. Ритмично произносить «буль-буль-буль...». Повторять 6 - 12 раз.

Упражнение 8.

Дети стоят. Руки согнуты в локтях перед собой, кисти сжаты в кулаки. Движения имитируют отжимания белья, ритмично.

Упражнение 9.

Дети стоят, ноги на ширине ступни, наклониться и быстро выпрямиться, встать на носки, поднять руки, потянуться. Повторить 5 - 10 раз.

***Расслабление**

- Сядем поудобнее. Спина расслаблена, опираемся на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем по десять глубоких медленных вдохов и выдохов. Чтобы замедлить их, вдыхая, сосчитаем про себя до семи, а выдыхая – до девяти. Можно и не считать – смотря как легче. Начнем.

По окончании:

Теперь можно открывать глаза. Расскажем, что испытали, что почувствовали, выполняя это упражнение. Можно, я начну?

Ведущий в данном случае показывает, как можно говорить о своих чувствах, стараясь описать то, что испытал, подробнее.

Другой способ расслабиться можно было бы назвать «волшебное слово». Например, когда мы волнуемся, мы можем произнести это волшебное слово и почувствуем себя немного увереннее и спокойнее. Это могут быть разные слова: «покой», «тишина», «нежная прохлада», любые другие слова. Главное, чтобы они помогали вам. Давайте попробуем.

По окончании ведущий спрашивает, какие «волшебные слова» подобрал каждый из участников и что он почувствовал.

Еще один способ успокоиться и расслабиться. Вспомните или вообразите себе ситуацию, которая обычно вызывает у нас волнение, напряжение. Произнесите про себя несколько утверждений о том, что вы чувствуете себя уверенно, спокойно. Но эти утверждения должны быть положительными. Например, «Я спокоен», и т.д. Начнем.

По окончании ведущий спрашивает, кто какие словосочетания использовал, что почувствовал, и просит рассказать, если не трудно, о том, какие ситуации вспомнились.

Вверх по радуге.

Детей просят встать, закрыть глаза. Сделать глубокий вдох и представить, что вдыхая, они взбираются вверх по радуге, а выдыхая – съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяется 3 раза. После этого желающие делятся впечатлениями. Затем упражнение повторяется еще раз с открытыми глазами, причем количество повторений увеличивается до семи. После краткого обсуждения впечатлений учащимся предлагают простые способы расслабления (например, максимально напрячь все мускулы, а затем расслабить их). Указывается на значение каждого из этих упражнений или их комплекса для регуляции собственных эмоциональных состояний.

Анкета для оценки эффективности цикла тренинговых занятий

Уважаемый участник объединения!

Ты участвовал в программе, где на занятиях обсуждались многие актуальные и сложные темы и вопросы. Было бы интересно узнать твое мнение о нашей совместной работе. Ответь, пожалуйста, на несколько вопросов, это поможет в будущем делать занятия еще интересней и полезней.

Спасибо!

1. Какие из тем или вопросов, обсуждавшихся на наших занятиях, тебе запомнились (перечисли)...
2. Что тебе больше всего понравилось, какие упражнения, игры, темы занятий (перечисли)...
3. Что тебе совсем не понравилось ...
4. Что, из того, о чем ты узнал на наших занятиях, тебе пригодится (уже пригодилось) в жизни ...
5. О чем бы ты хотел узнать на занятиях еще ...

Активные методы психолого-педагогического воздействия, применяемые в работе по профилактике употребления ПАВ:

Социально-психологический тренинг стал одним из самых эффективных способов превентивного обучения. Интенсивное личностное общение, которое разворачивается в рамках так называемого “группового процесса”, обеспечивает уникальные условия для развития мотивации межличностного общения и познавательной мотивации, коммуникативной компетентности и рефлексивных качеств участников тренинга.

Эти задачи решаются благодаря атмосфере безопасности, которая обеспечивается созданием на первом этапе тренинга “правил группы”. В правила обязательно включаются такие пункты, как: безоценочные суждения, конфиденциальность личной информации, право не участвовать в каком-либо упражнении и т.д. Тренинг позволяет не только получить психологическую информацию, но и осознать проблемы и причины личностных трудностей, обучить новым адаптивным способам поведения, улучшить субъективное самочувствие учащихся и укрепить их психическое здоровье.

Кооперативное обучение – это метод групповой работы, при котором участники объединяются в небольшие группы от 2 до 8 человек, взаимодействуют лицом к лицу, решая общую задачу, имея общие ресурсы, между ними существует позитивная взаимозависимость, личная ответственность за происходящее и коллективно-распределенный способ деятельности. Совместная работа в группе позволяет формировать качества социальной и личностной компетентности учащихся.

Игровое моделирование реальных ситуаций позволяет в процессе специально построенных игр активно решать поставленные задачи, формирует устойчивую мотивацию, связывает обучение с практикой, создает особую атмосферу – доверия, раскованности, свободы творчества. Ролевое моделирование может осуществляться в форме драматических представлений, ролевых игр, имитации радиопередач и телевизионных шоу. Эти методы позволяют тренировать социально желательное поведение подростков, развивать уверенность, делать осмысленный выбор и импровизировать в значимых ситуациях.

Мозговой штурм используется для стимуляции высказываний по теме или отдельному вопросу без комментариев и оценочных суждений со стороны одноклассников и психолога. Все идеи фиксируются на доске или ватмане. Мозговой штурм продолжается до тех пор, пока не будут озвучены все идеи или не кончится отведенное на него время.

Групповая дискуссия – это способ организации совместной деятельности учеников под руководством педагога-психолога с целью решения групповых задач или воздействия на мнения и установки участников в процессе общения. Данный метод позволяет рассмотреть проблему с разных сторон, уточнить личные точки зрения, ослабить скрытые конфликты, выработать общее решение, повысить заинтересованность учеников проблемой, удовлетворить потребность подростка в признании и уважении одноклассников.

Энергизатор – короткое упражнение, восстанавливающее энергию класса и отдельных учеников, позволяющее привлечь и сохранить на занятии их внимание, включить всех в обучение, получить удовольствия от учебы.

“Аквариум” – это активный метод обучения, предполагающий расположение учащихся в двух концентрических кругах, когда участники внутреннего круга работают в режиме группы кооперативного обучения, а внешнего – являются наблюдателями и аналитиками данного группового взаимодействия. Этот метод позволяет формировать рефлексивные качества и аналитические умения учащихся.

Сказкотерапия – Само название метода указывает на то, что его основой является использование сказочной формы. Перспективность использования этого метода в работе по предупреждению приобщения детей к ПАВ обусловлена следующим: форма метафоры, в которой созданы сказки, истории, наиболее доступна для восприятия ребенка, и в то же время, воздействие с помощью метафоры является глубинным и удивительно стойким, т.к. затрагивает не только поведенческие пласты психики, но и ее ценностную структуру. Таким образом, возможна практическая реализация работы по формированию внутриличностных “антинаркотических барьеров”, наличие которых и признается главным защитным фактором по отношению к возможной наркотизации.

Арттерапия – метод, используемый в качестве средства психолого-педагогического воздействия искусством. Основная цель арттерапии – установление гармонических связей с окружающим миром и с самим собой через искусство. Терапия искусством укрепляет личность ребенка. Творя, дети обдумывают мир и ищут свой язык, связывающий их с “большим” миром и наиболее точно выражающий их внутренний мир.

Разнообразие способов самовыражения, положительные эмоции, возникающие в процессе арттерапии, снижают агрессивность, повышают самооценку (“я не хуже других”), адаптивные способности ребенка к повседневной жизни. Метод позволяет работать с чувствами: исследовать и выражать их на символическом уровне. Использование элементов арттерапии в профилактике способствует усилению защитных факторов по отношению к возможному вовлечению в наркотизацию.

Психогимнастика – метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов. Термин “психогимнастика” рассматривается в узком значении, т.е. как игры, этюды, в основе которых лежит использование двигательной экспрессии в качестве главного средства коммуникации. Психогимнастика может использоваться на профилактических занятиях для решения задач групповой психокоррекции: установление контакта, снятие напряжения, отработка обратной связи.

Активные методы проведения занятий способствуют приобретению навыков самоконтроля, саморегуляции, выбора и принятия решений, укреплению волевых качеств и психической устойчивости по отношению к неудачам, трудностям и преградам.

**Анкета для родителей обучающихся объединения
«Правильный выбор»**

ФИО Вашего ребенка

1. Является ли, по Вашему мнению, направление деятельности нашего объединения актуальным?

- да, несомненно
- только если занятия в будущем дадут какое-то преимущество
- лишь бы нравилось ребёнку
- затрудняюсь с ответом

2. Какие формы занятий Вы считаете особенно интересными для Вашего ребенка?

- индивидуальное исследование
- игра, викторина
- обучающее занятие
- эксперимент
- организация и участие в мероприятиях
- подготовка и участие в конкурсах
- творчество

3. При ответе на предыдущий вопрос какие факторы Вы учитывали?

- мнение ребёнка (по его рассказам)
- Ваше собственное представление об указанных формах или личный опыт
- результаты Ваших наблюдений за интересами ребёнка
- мнение школьных учителей, классного руководителя

4. В каком настроении приходит Ваш ребёнок после наших занятий и мероприятий?

- жизнерадостный, довольный, делится впечатлениями
- усталый, но довольный
- раздражённый, расстроенный
- ничего не рассказывает, ведёт себя, как обычно

5. Какое участие Вы могли или хотели бы принимать в работе объединения?

- помогать ребёнку готовиться к конкурсам
- всегда быть в курсе событий в объединении
- участвовать вместе с ребёнком в массовых мероприятиях
- создавать вместе с ребёнком поделки, рисунки
- пока затрудняюсь ответить.

Ваши пожелания, комментарии к нашей работе, вопросы педагогу

Большое спасибо Вам за то, что ответили на наши вопросы!

**Мониторинг образовательных результатов освоения
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Правильный выбор»
20__/20__ учебный год**

ФИО педагога _____

I. Теоретическая подготовка ребенка:		II. Практическая подготовка ребенка:	III. Психолого-педагогический аспект	IV. Обще-учебные умения и навыки				V. Креативность	VI. Воспитательный аспект
1.1. Теоретические знания	1.2. Владение специальной терминологией			4.1.1. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	4.1.2. Умение выступать перед аудиторией	4.2.1. Умение организовать свое рабочее учебное место	4.2.2. Умение самостоятельно и аккуратно выполнять задания		
		2.1. Практические умения и навыки	3.1. Социально-коммуникативное развитие	3.2. Познавательное развитие	3.3. Эмоционально-волевое развитие		5.1. Развитие творческих способностей	6.1. 6.1. Развитие у обучающихся четкую жизненную позицию по отношению к ЗОЖ.	
Кол-во баллов									