

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа «Земля родная»  
г. Новый Уренгой

**Программа коррекционно-развивающей работы с детьми и  
подростками по формированию здорового образа жизни  
«Преодоление»**

Автор: педагог-психолог Петрова М.Н.

## Пояснительная записка

Статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние их здоровья ухудшается в 4-5 раз. Поэтому проблемы сохранения здоровья школьников и привития им навыков здорового образа жизни, сегодня очень актуальны.

Хотя здоровье представляет собой одну из важнейших жизненных ценностей, люди чаще всего вспоминают о нем только тогда, когда начинают болеть. Что же такое здоровье? Здоровье – это состояние полного благополучия, которое включает в себя следующие составляющие части:

1. Высокая работоспособность и устойчивость к заболеваниям, основой чего является нормальная работа всех органов и систем организма.
2. Уверенность в себе, основанная на умении управлять своими поступками, чувствами и мыслями.
3. Стремление и умение управлять собственным здоровьем и строить свое поведение без ущерба для благополучия других людей.

Ученые утверждают, что здоровье современного человека лишь частично зависит от таких факторов, как унаследованная от родителей склонность к определенным заболеваниям, экология или медицина. Преимущественно же оно определяется образом жизни человека, то есть его повседневным поведением. А это означает, что основную ответственность за свое здоровье человек несет сам. Но для того чтобы его выбор образа жизни был правильным, человек должен быть хорошо знаком с вопросами здорового образа жизни.

Как ни странно, в наш информационный век школьники мало знают о возможностях своего организма, способах поддержания здоровья. Чаще всего под здоровым образом жизни они понимают отсутствие вредных привычек. А это не совсем так.

Здоровый образ жизни - это совокупность сознательно сформированных привычек человека, направленных на поддержание и укрепление здоровья и творческого долголетия. Незнание его составляющих — главная причина невнимательного отношения учащихся к своему здоровью. А следствие — низкий уровень здоровья подростков.

Какой образ жизни нужно считать здоровым? Только такой, который не приносит вреда здоровью, позволяет человеку поддерживать высокий уровень

работоспособности, хорошего самочувствия и настроения. Чтобы обеспечить все эти условия, здоровый образ жизни должен включать:

- настрой на здоровый образ жизни;
- достаточную двигательную активность;
- умение регулировать свое психическое состояние;
- четкий режим жизни;
- отказ от вредных привычек;
- умение предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении.

Но валеологическая грамотность не ограничивается знаниями о способах сохранения здоровья. Знания лишь ориентируют учащихся в окружающем мире, но не определяют их поведение. Поэтому важно научить школьников использовать полученные знания в повседневной жизни, проводить самонаблюдения, анализировать поступки и образ жизни с точки зрения влияния на здоровье.

Формирование культуры здорового образа жизни — одна из стратегических целей обучения и воспитания современных школьников и молодёжи. Культура здорового образа жизни человека — это его психологическая, теоретическая и практическая готовность заботиться о состоянии своего здоровья. Образ жизни человека является определяющим фактором в состоянии его здоровья. Только из здорового ребёнка может вырасти здоровый взрослый.

Цель реализации программы «Преодоление»: формирование культуры здорового образа жизни учащихся как компонента базовой культуры личности.

Задачи:

- осознание учащимися здоровья как ведущей жизненной ценности;
- развитие у воспитанников устойчивого интереса и положительной мотивации к здоровому образу жизни;
- формирование у учащихся системы валеологических знаний, умений и навыков;
- развитие эмоционально-чувственной сферы воспитанников;

- развитие у учащихся потребности самосовершенствования своих физических, психических, духовных и творческих способностей;
- формирование знаний в области здоровья и здорового образа жизни;
- развитие у учащихся навыков продуктивного общения;
- побуждение учащихся к самопознанию, созданию собственных форм здорового стиля жизни.

Основные формы и методы реализации программы: беседа, лекция, групповые занятия, игровые методы, диспут, демонстрация видеofilьмов.

Программа ориентирована на учащихся с 6 по 9 класс. Срок реализации программы – 1 год.

Реализация программы подразумевает под собой осуществление работы по двум ступеням:

1. Проведение занятий с учащимися 9-х классов, направленных на формирование здорового образа жизни, развитие коммуникативных навыков, а также навыков продуктивного общения, раскрытие их внутреннего творческого потенциала;
2. Проведение учащимися 9-х классов классных часов с учащимися 6-х, 7-х, 8-х классов, с целью формирования системы валеологических знаний, умений и навыков, осуществления процесса продуктивного общения, установки доверительных отношений, помощи в самопознании.

Подобные занятия являются эффективными для профилактики ЗОЖ, семейного воспитания, развития коммуникативных навыков и жизненного самоопределения учащихся.

Важную роль играет то, что возраст учащихся, участвующих в реализации программы, не существенно различается (возрастная разница до 3-х лет). Это эмоционально раскрепощает их, делает занятия более эффективными и продуктивными.

### План работы с учащимися 9-х классов

<i>№</i>	<i>Тема занятия.</i>	<i>Содержание.</i>	<i>Время проведения</i>
1.	Что такое «программа «Преодоление»? Моя роль в реализации программы	Вводное занятие: разъяснение целей и задач программы. Принятие правил членов группы. Обсуждение плана работы на год. Диагностическая часть: выполнение теста «Опросник Г.Шмишека» для определения типа акцентуации характера.	Сентябрь
2.	Разговор о ЗОЖ: мифы и реальность	Занятие в форме диалога: обсуждение основных составляющих ЗОЖ, взгляд на здоровый образ жизни современных подростков; ролевая игра «Правильный выбор»; составление тематического коллажа «ЗОЖ для нас – это...»	Декабрь
3.	Все под контролем: конфликтность, лидерство, креативность.	Ролевая игра «Умей контролировать эмоции»; ролевая игра «Я – лидер!?!»; развивающая игра «Капля творчества».	Март

Кроме вышеизложенного плана работы, с учащимися 9-х классов также ежемесячно проводятся занятия, идущие по плану параллельно с планами работы учащихся 6-8 классов. Это необходимо для того, чтобы учащиеся 9-х классов обладали как можно большим объемом информации по различным вопросам, касающихся ЗОЖ, и, в рамках проведения занятий с учащимися 6-8 классов, могли ее передать.

### План работы с учащимися 6-7-х классов.

<i>№</i>	<i>Тема занятия.</i>	<i>Содержание.</i>	<i>Время проведения</i>
1.	Культура наших потребностей.	Разнообразие человеческих потребностей. Тест "Достаточно ли ты активен?" Тест "О чём	Сентябрь

		говорят ваши инициалы?"	
2.	Наше здоровье и болезни.	Психические и физические возможности человека. Сохранение здоровья. Тренинг социальных навыков. Тест "Добры ли вы?"	Октябрь
3.	Принятие решения и влияние среды.	Манипуляции и психологическое давление группы. Самооценка. Приёмы манипулирования. Самоманипуляции.	Ноябрь
4.	Принятие решения. (занятие-практикум)	Упражнение "Что мне нравится в себе самом". Связь между курением и недостатками характера.	Декабрь
5.	Здоровье и выбор образа жизни.	Игра "Остров мечты". Факты в защиту жизни: курение и рак, табак и сердце.	Январь
6.	Алкоголизм и его социальные последствия.	Лекция: "Разрушительное действие алкоголизма на все сферы жизни человека". Викторина.	Февраль
7.	Новые "мании" и проблемы.	Киберзависимость и игромания. Причины возникновения зависимостей и пути их преодоления. Тест на игроманию.	Март
8.	Современное питание. Заблуждения и мифы.	Мозговой штурм. Лекторий, проводимый учащимися. Практическая работа по составлению правил здорового питания	Апрель
10.	Тренинг здорового образа жизни.	Упражнение "Зеркало". Упражнение "Новое и хорошее в моей жизни сегодня". Упражнение "Исполнение желания".	Май

### План работы с учащимися 8-х классов.

<i>№</i>	<i>Тема занятия.</i>	<i>Содержание.</i>	<i>Время проведения</i>
1.	Секреты продления жизни.	Слагаемые здорового образа жизни. Мнения великих людей по вопросам сохранения здоровья и долголетия.	Сентябрь
2.	Психология влияния группы.	Ролевая игра "Влияние сверстников". Лекция: "Конформизм и его разновидности. Причины подчинения человека".	Октябрь
3.	Письмо сверстнику.	Обсуждение вариантов ответов на письма курящих сверстников. Написание писем курящему сверстнику.	Ноябрь
4.	Реклама курения.	Приёмы рекламы курения и уловки рекламодателей. Реклама и закон.	Декабрь
5.	Факторы развития пьянства и алкоголизма.	Психические и биологические факторы, влияющие на предрасположенность организма к пьянству и алкоголизму.	Январь
6.	Хозяин судьбы.	Аналог телеигры "Кто хочет стать миллионером".	Февраль
7.	Основные принципы здорового питания.	Лекторий, проводимый учащимися. Практическая работа по составлению принципов здорового питания.	Март
8.	Тренинг здорового образа жизни.	Упражнение "Самопознание". Работа по группам "Связь эмоций и здоровья".	Апрель
9.	Тренинг здорового образа жизни.	Упражнение "Скульптура в подарок". Рецепты улучшения душевного состояния. Работа по подгруппам "Угадайка".	Май

В конце учебного года, когда занятия закончатся, целесообразно проведение выставки рисунков, плакатов, коллажей (групповых и индивидуальных) среди учащихся 6-9 классов на тему «ЗОЖ и Я – верные друзья!»»

### **Методы работы с подростками группы встреч «Преодоление»**

В рамках данной программы мы использовали такие методы работы с учащимися, как:

#### **❖ Сказкатерапия**



Сказкатерапия – направление практической психологии, которое, используя метафорические ресурсы сказки, позволяет людям развить самосознание, стать самими собой, и построить особые доверительные, близкие отношения с окружающими.

Это еще и "открытие тех знаний, которые живут в душе и являются в данный момент психотерапевтическими. Достоинствами и преимуществами метода сказкатерапии можно считать ее метафоричность, отсутствие дидактичности, архетипичность, психологическую защищенность, интеграцию многих психотехнических приемов в сказочный контекст: это рисунок, драматизация, куклы, коллаж, музыка и др.

#### **❖ Арттерапия**



В настоящее время арттерапия в широком понимании включает в себя: изотерапию (лечебное воздействие средствами изобразительного искусства: рисованием, лепкой, декоративно-прикладным искусством и др.), библиотерапию (лечебное воздействие чтением), иммаготерапию (лечебное воздействие через образ, театрализацию), музыкотерапию (лечебное воздействие

через восприятие музыки), вокалотерапию (лечение пением), кинезитерапию (танцетерапия, хореотерапия, коррекционная ритмика – лечебное воздействие движениями).

### ***Основные функции арттерапии:***

- катарсическая (очищающая, освобождающая от негативных состояний)
- регулятивная (снятие нервно – психического напряжения, регуляция психосоматических процессов, моделирование положительного состояния)
- коммуникативно – рефлексивная (обеспечивающая коррекцию нарушений общения, формирование адекватного межличностного поведения, самооценки) .

### **❖ Ролевая игра**



Ролевая игра — воспроизведение действий и отношений других людей или персонажей какой-либо истории, как реальной, так и выдуманной. Примерами ролевых игр являются такие игры, как «Дочки-матери», «в магазин», «игра в школу» и пр. Ролевая игра — способ обогащения чувств и накопления опыта, развития воображения, преодоления страхов и развития коммуникативных навыков.

Идентифицируя себя с каким-либо персонажем, человек может не только отработать какой-то навык, но и снять эмоциональное напряжение (например, ребёнок, сходящий в цирк, скорее всего некоторое время после этого играть в цирк, чтобы взволновавшее его впечатление превратилось в приятное воспоминание). Несмотря на осознание вымышленности роли, приобретаемый эмоциональный опыт вполне реален.

## ❖ Психологическая диагностика



Психодиагностика - отрасль психологии, разрабатывающая методы выявления и измерения индивидуально-психологических особенностей личности.

Средства современной психодиагностики разделяются на две группы: строго формализованные методики, и методики малоформализованные. К строго формализованным методикам относятся тесты, опросники, некоторые методики проективной техники и психофизиологические методики. Многие строго формализованные методики доведены до уровня компьютерной реализации. Малоформализованные методики — это наблюдения, беседы и интервью, анализ продуктов деятельности. Они дают ценные сведения об испытуемом, особенно когда предметом изучения выступают такие психические процессы и явления, которые мало поддаются объективизации и формализации (например, плохо осознаваемые субъективные переживания, личностные смыслы) или являются чрезвычайно изменчивыми по содержанию (динамика целей, состояний, настроений и т. д.).

## ❖ Тренинговые упражнения



Тренинговые упражнения - метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков, и социальных установок, это определенное психологическое воздействие, основанное на активных методах групповой работы. Это форма специально организованного общения, в ходе которого решаются вопросы развития личности, формирования навыков

общения с людьми, оказания психологической помощи и поддержки, позволяющие снимать стереотипы и решать личностные проблемы участников.

Изначально тренинговые упражнения предназначены для передачи знаний, которые невозможно передать словами. Это, прежде всего, познание через переживание, т.е. человек, испытывая сильные положительные эмоции, сам находит эффективные способы общения. Преимущество тренинговых упражнений в том, что их можно использовать как в малых группах, состоящих из 5-10 человек, так и в больших группах до 100 человек.