

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №12»

**СОГЛАСОВАНО:**

Управляющим советом  
МБОУ «СШ № 12»  
Протокол № 1 от «28» августа 2023 г

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБОУ "СШ № 12"  
Лещинская О.А.  
Приказ № 1117/01-13 от «29» августа 2023 г.

**ПРИНЯТО:**

решением педагогического совета  
Протокол № 1 от «29» августа 2023 г.

**Копия верна**



**Программа  
внеурочной деятельности  
«Я делаю выбор!»**

Заместитель директора  
по воспитательной работе  
Еременко В.Т.

## **Содержание.**

1. Пояснительная записка.
2. Учебно-тематический план.
3. Содержание программы.
4. Охрана жизни и здоровья.
5. Литература к программе.
6. Приложения.

### **1. Пояснительная записка**

*...наши дети – это наша старость. Правильное воспитание – это наша счастливая старость, плохое воспитание – это наше будущее горе, это наши слёзы, это наша вина перед другими людьми, перед всей страной.*

*А.С Макаренко*

В соответствии с задачами возрастного развития одним из главных новообразований подросткового возраста является самосознание, открытие своего Я. В этот период формируется Я – концепция подростка, в которой присутствует реальное и идеальное представление о себе. Интерес к своему «Я» растёт исходя из физиологических (рост, вес, внешность), социальных (роль, статус) изменений. Часто подростки задают себе вопрос: «Кто Я?», «Для чего Я живу?», пытаются осмыслить, что происходит. Образ «Я»- не только самоописание, но это и самопредставление, установка, отношение к самому себе. Подростковый период знаменуется тем, что в этот момент ребёнок подвержен различным негативным влияниям, и нам взрослым очень важно не пропустить этот опасный период.

Как сберечь «человеческое» в человеке? Как в нашей несправедливой жизни спасти наших детей? Эти проблемы глубоко волнуют сегодня учителей, и они используют все средства, чтобы предупредить подростков, уберечь их от шага, который может изменить их жизнь далеко не в лучшую сторону.

Данная программа поможет детям разобраться в том: как не оказаться на краю пропасти; как вести правильный здоровый образ жизни; как выбирать цели и достигать их, чтобы быть успешным.

В программу включены анкеты и диагностики, которые помогут выявить проблемы, существующие на данном этапе развития детей. Тренинги и упражнения, которые будут способствовать коррекции поведения и отношения к решению выявленных проблем, а также способствовать успешной адаптации и социализации в обществе.

Программа рассчитана на подростков 11-13 лет (5-7 класс), объём программы 35 учебных часа, что составляет 1 час в неделю. По прохождении тем программы дети представляют свои исследовательские работы по проблемам, которые их интересуют. Формы защиты могут быть разнообразными – доклады, рефераты, презентации, статьи в школьную стенгазету, плакаты с антинаркотическими и антиалкогольными призывами и др.

### **1.1.Основная новизна программы:**

Программа имеет адаптированный вариант планирования. Составлена по методическим разработкам В.Н.Иванченко «Занятия в системе дополнительного образования детей»; Ф.И Ташковой «Час о серьёзном» методическое пособие в помощь классному руководителю; Н.И. Дериклеевой «Мастер класс по развитию творческих способностей учащихся». В программе имеется приложение, которое содержит пакет диагностик «Диагностическая работа психолога в школе», в помощь школьному психологу (методики, анкеты, тесты). Издательство «Учитель».

### **1.2.Цель программы:**

*Развитие «Я-концепции», умений и навыков ведения здорового образа жизни, правильного выбора, принятия решений.*

### **1.3.Задачи:**

- получить дополнительные сведения о ребёнке с помощью простых тестов
- помочь детям разобраться в трудных ситуациях, находить правильное решение.
- развитие и укрепление внутреннего «Я» ребёнка
- дополнительная возможность развития психологических основ личности, для успешной адаптации и социализации в обществе.

### **1.4.Программа построена на принципах:**

-  принцип гуманизации;
-  принцип личностно-ориентированной направленности;

- ✚ принцип системности;
- ✚ принцип доступности;
- ✚ принцип последовательности;
- ✚ принцип коллективности;
- ✚ принцип увлекательности и творчества.

### **1.5. Методы, применяемые в ходе реализации программы.**

- ✚ Объяснительный метод (беседы, лекции);
- ✚ исследовательско-поисковый метод (обучение поискам самостоятельного решения, выбор соответствующих решений выхода из ситуации);
- ✚ игровой метод (ролевые игры, тренинги, развивающие социальную, коммуникативную, творческую деятельность).

### **1.6. Формы организации занятий.**

Беседы, лекции, диспуты, ситуационно-ролевые игры, сюжетно-ролевые игры, игры-путешествия, презентации.

### **1.7. Способы и формы подведения результатов деятельности.**

В качестве оценки деятельности используется наблюдение за детьми в процессе занятий, а также анкетирование, тестирование, диагностика.

### **1.8. Ожидаемый результат:**

В результате прохождения программы через диагностику, тестирование, анкетирование выявляются проблемы подростков, выявив проблему, можно скорректировать некоторые нежелательные моменты развития личности подростка. Путём тренировочных упражнений, ролевых игр, на практике дети могут увидеть свои личностные недостатки, и будут стремиться исправить своё отношение к себе, родителям, окружающим, а также к учёбе в школе. Возможно те, у кого были проблемы взаимоотношений ребёнок – родители, постараются наладить эти отношения, и будут беречь связи, которые на самом деле неразрывны во времени, но в силу кризисного момента (подростковый возраст) ребёнку

пока трудно сориентироваться в правильности выбора поведения. Поэтому часто возникают конфликты непонимания между родителями и детьми.

Также в результате прохождения программы у детей укрепляется «Я – концепция», ребёнок научается ценить свою жизнь и здоровье, это будет способствовать стремлению вести здоровый образ жизни. Итоговые занятия позволят выявить степень усвоения программного материала, также дадут возможность детям самопрезентовать, самоактуализироваться, самоорганизовываться, проявлять свои творческие способности. Поднять свой статус среди сверстников. Данная программа поможет детям успешнее адаптироваться и социализироваться в жизни.

## 2. Учебно-тематический план

№ темы занятия	Название темы	Содержание занятия: Тренинги, пражнения, диагностика, анкетирование	теория	практик а
№ 1	«Моё Я». Беседа.	«Кто Я?» (таблица). Упр. «Кто Я?» Тест «Автопортрет».	20 мин.	20 мин.
№2	«Моё Я». Беседа.	«Я в настоящем» (рисунок). «Я в будущем». Упр. «Шнурки».	15 мин.	25 мин.
№3	«Мост взаимоотношений». Беседа.	Упр. «Свечка», «Имя». Игра.	10 мин.	30 мин.
№4	«Взросление». Беседа	Упр. «Таблица», Групповой рисунок «Подросток».	10 мин	30 мин.
№5	«Дружба». Беседа.	Упр. «Продолжите фразу» (дискуссия) работа в подгруппах. Анкета «Твоё отношение к школе и классу».	10 мин.	30 мин.
№6	«Хороший ли вы друг?» Беседа.	Анкета «Хороший ли вы друг?»	10 мин.	30 мин.

		Ролевая игра (работа в подгруппах).		
№7	<b>«Проблема непонимания».</b> <b>Беседа.</b>	Дискуссия. «Встречаешься ли ты с непониманием?» Кто чаще тебя не понимает?» «Что обычно не понимают взрослые, друзья, сверстники?»	10 мин.	30 мин.
№8	<b>«Проблема непонимания»</b>	Продолжение дискуссии. Работа с текстом (заполнить пробелы). Рисунок «Проблемы непонимания». Тест «Стресс».	10 мин.	30 мин.
№9	<b>«Отцы и дети».</b> <b>Беседа.</b>	Упр. с мячом, Упр. «Поиск», «Представители»	10 мин.	30 мин.
№10.	<b>«Отцы и дети»</b>	Таблица: «Ответственность родителей, ответственность подростков».	10 мин.	30 мин.
№11	<b>«Любовь и влюблённость».</b> <b>Беседа.</b>	Упр. «Продолжите фразу». Таблица. Дискуссия.	10 мин.	30 мин.
№12	<b>«Любовь и влюблённость».</b> <b>Беседа.</b>	Классификация ситуаций с точки зрения истинной любви или влюблённости. Работа с текстом. Рисунок «Любовь и влюблённость».	10 мин.	30 мин.
№13	<b>«О здоровом образе жизни».</b> <b>Беседа.</b>	Упр. «Да-нет-может быть». Рисунок коллективная работа.	10 мин.	30 мин.
№14	<b>«Самопрезентация».</b>	Упр. «Фотовитрина». Дискуссия «Влияет ли внешний вид на мнение окружающих?»,	10 мин.	30 мин.

		«Что такое имидж?»		
№15	<b>«Самопрезентация».</b>	Упр. «Стилист».  Проигрывание ситуаций: «Устройство на работу», «Дискотека или вечеринка» (работа в подгруппах).	10 мин.	30 мин.
№16	<b>«Выбор. Понятие собственного решения». Беседа.</b>	Упр. «Путешествие».  Упр. «Разведчик и шпион».  Тест «Готов ли я к неожиданностям».	10 мин.	30 мин.
№ 17	<b>«Выбор. Понятие собственного решения»</b>	Упр. «Мой выбор», «Когда я делаю выбор».  Дискуссия.	10 мин.	30 мин.
№18	<b>«Победить зло».</b>	Дискуссия.  Тест «У края пропасти».  Упр. «Я себе добра желаю», «Я отвечаю за себя».	20 мин.	20 мин.
№19	<b>«Победить зло»</b>	Беседа.  Упр. «Зри в корень», «Профилактика».	20 мин.	20 мин.
№20	<b>«Будьте добрыми и человечными».</b>	Беседа.  Тест «Самооценка».	20 мин.	20 мин.
№21	<b>«Будьте добрыми и человечными»,</b>	Беседа. Упр. «А всё таки...», «Я подарок». Сюжетно-ролевая игра «Наша группа»	10 мин.	30 мин.
№22	<b>«О вкусах не спорят, о манерах надо знать»</b>	Выступление учеников с сообщениями на тему «Что такое вкус, имидж?»	40 мин.	
№23	<b>«Береги здоровье смолоду!»</b>	Сюжетно-ролевая игра «Болезни органов дыхания и их	15 мин.	25 мин.

		предупреждение» в форме бытовой сценки (методика Н. Папуш).		
№24	<b>«Покончить с грубостью».</b>	Ролевая игра «Облака», «Я и ты» (методика Н. Папуш).	10 мин.	30 мин.
№25	<b>«Покончить с грубостью»</b>	Ролевая игра «Уход от проблемы», «Умение слушать», «Извинись», «Переговоры».	10 мин.	30 мин.
№26	<b>Продолжение темы.</b>	Ролевая игра «Компромисс», «Отложи обсуждение», «Отвлекись», «Посредничество».	10 мин.	30 мин.
№27	<b>Продолжение темы.</b>	Повторение проигранных ситуаций. Тренинг «Весы».	25 мин.	25 мин.
№28	<b>«Милосердие».</b>	Игра по типу телепередачи «Тема».		40 мин.
№29	<b>«Ленивый ли я?».</b>	Тест «Ленивый ли я?». Упр. «Исполнение желаний», «Конец – делу венец»		40 мин.
№30	<b>«Интересы и досуг».</b>	Беседа. Тест «Интересы и досуг»	15 мин.	25 мин.
№31	<b>«Интересы и досуг».</b>	Беседа. Тест «Интересы и досуг»		40 мин.
№32	<b>«Способность ориентироваться».</b>	Беседа. Тест «Способность ориентироваться». Упр. «Киногерой», «Взвешенное решение», «Предосторожность»	15 мин.	25 мин.



№33	<b>Презентация творческих работ учащихся</b>	Защита рефератов, исследовательских работ.	40 мин.	
№34	<b>Презентация творческих работ учащихся.</b>	Защита плакатов.	40 мин.	
№35	<b>Рефлексивное занятие.</b>	Подведение итогов деятельности.	40 мин.	

### 3.Содержание занятий

#### 1.Тема: « Кто я?»

**Цель занятия:** развитие адекватной самооценки подростка. Беседа. Упр. «Кто я?»  
Заполнение таблицы.

Я	Я	Я	Я
Телесное	Эмоциональное	Умственное	Социальное

В течение 10-15 мин. дети отвечают на вопрос «Кто я?», сначала от собственного лица, затем от лица своих родителей. После заполнения таблицы участники делятся на группы и обсуждают результат упражнения. Тест «Автопортрет» учащиеся рисуют свой автопортрет.

Обсуждение при завершении занятия. Вопросы: Как ты сейчас себя чувствуешь? Какие ощущения ты испытывал в первом и втором упражнении?

#### 2.Тема: « Моё Я»

**Цель занятия:** развитие самопознания подростка.

Рисунок «Я в настоящем»; упр. «Шнурки». По просьбе ведущего, участники сидящие в кругу, меняются местами: те кто родился летом; те кто сегодня расчёсывался; те у кого есть брат или сестра; те кто любит слушать музыку и т. д.

Рисунок «Я в будущем». Ведущий группы предлагает вернуться к рисованию и пофантазировать на тему: «Каким бы я хотел быть».

Вопросы для обсуждения. Какой момент в рисунке самый важный? Что я хочу достичь и что мне для этого нужно или кто может помочь? Реально ли желаемое? Занятие заканчивается делением чувств друг с другом, формулирование собственного выбора.

### 3. Тема «Мост взаимоотношений».

**Цель занятия:** сплочение коллектива, профилактика внутригрупповых конфликтов.

Беседа. «Что в имени твоём». Упр. «Имя». Игра. Каждый из участников по очереди вытаскивает карточку с каким – либо именем присутствующих и вслух зачитывает, что оно обозначает. Упр. «Свечка». Инструкция: Все присутствующие садятся вокруг стола, в центре которого находится свечка. Каждый участник может обратиться с посланием к тем, кому хочет что-то сказать или прояснить с ним отношения. Неплохо данное занятие проводить во время чаепития, тогда рефлексивный момент можно обозначить произношением тостов в адрес друг друга.

### 4.Тема: «Взросление».

**Цель занятия:** способствовать подросткам в понимании особенностей подросткового и юношеского периода: осознание отличий детского, подросткового возраста и периода взрослости, профилактика нарушений. Беседа. Упр. «Таблица» заполнение таблицы.

Ребёнок (основные особенности: внешние и внутренние черты)	Подросток (основные внешние и внутренние черты)	Взрослый (основные внешние и внутренние черты)
--	---	--

После заполнения таблицы ведущий обобщает полученные результаты, делается вывод о том, что подросток имеет сходные черты ребёнка и взрослого. Вопросы для обсуждения. Чем отличается и похож подросток с ребёнком взрослым?

Групповой рисунок «Подросток». Ребятам предлагается всем вместе нарисовать рисунок, изображающий подростка. При этом можно выделить или подписать свойственные ему особенности, качества и т.д.

Занятие завершается рефлексией.

## 5. Тема: «Дружба».

**Цель занятия:** ознакомление подростков с понятием «Дружба», «Прощение», развитие окружающих.

Упр. Продолжите, пожалуйста, фразы:

Дружба – это...

Прощение – это...

Настоящий друг – это...

Ведущий обобщает полученное.

Дискуссия.

### **Вопросы:**

Для чего нужна дружба?

Похожи или отличаются друзья между собой?

Могут ли меняться отношения между друзьями в течение времени?

Уместно ли в дружбе прощение?

Как можно восстановить дружбу?

Нужно ли устанавливать отношения с теми, кто тебе не нравится?

Групповой рисунок.

## 6. Тема: «Хороший ли вы друг?» (продолжение занятия).

Беседа. Упр. в подгруппах. Присутствующие разбиваются на тройки. Ведущий предлагает обсудить трудности, которые встречаются в дружбе.

**Анкета:** «Хороший ли вы друг?»

Занятие завершается прочтением фрагмента стихотворения Расула Гамзатова.

Знай, мой друг, вражде и дружбе цену.

И судом поспешным не греси

Гнев на друга может быть мгновенный.

Изливать покуда не спеши.

Может, друг твой сам поторопился

И тебя обидел невзначай.

Повинился друг твой и повинился -

Ты ему греха не поминай.

Люди! Мы стареем и ветшаем,

И стеченьем многих лет и дней

Легче мы своих друзей теряем,

Обретаем их куда трудней.

## **7. 8.Тема: «Проблема непонимания».**

**Цель занятия:** преодоление негативных чувств, эмоций, связанных с непониманием подростков взрослыми.

В начале занятия подростки делятся своими чувствами, произошедшими событиями за период, который не виделись.

### **Дискуссия.**

Вопросы для обсуждения:

Встречаешься ли ты с непониманием?

Кто чаще тебя не понимает?

Что обычно не понимают взрослые, учителя, сверстники?

**Работа с текстом.** Заполните, пожалуйста, пробелы в следующем тексте: «Далеко-далеко, так далеко, что отсюда не видно, есть звезда непонимания. На этой звезде живут... которых никто не понимает, которым... И вот однажды... и тогда собрали небольшую посылку и отправили на эту далёкую Звезду Непонимания, надеясь на то, что... В посылку положили чтобы... Долго ждали ответа, но...» Затем готовые рассказы зачитываются желающим.

**8 Обсуждение прошлого занятия, повторение.** Упр. Рисунок «Планета непонимания». Ребятам предлагается сделать зарисовки к своему рассказу. Далее участники рассказывают о своих рисунках по желанию.

Занятие завершается обсуждением чувств участников и формулированием следующего вывода: « Чаще всего, непонимание связано с нежеланием принять подростка таким каким он есть, это своеобразный уход от контакта, а понимание – это, прежде всего, желание идти навстречу друг другу».

## 9. 10.Тема «Отцы и дети».

**Цель занятия:** способствовать гармонизации взаимоотношений родителей и подростков.

В начале занятия идёт обсуждение темы, дети делятся своим настроением, чувствами. Вопрос для обсуждения. Как вы считаете, существует ли в реальной жизни проблема детей и отцов? Упр. с мячом. Ребятам предлагается поделиться своим опытом, опытом знакомых людей, ситуаций героев фильма, книг – детей и родителей, их взаимоотношений. Дискуссия. Вопросы для обсуждения. Что такое проблема отцов и детей? Какие типичные трудности испытывают подростки с родителями? Ведущий записывает и перечисляет возможные трудности, полученных именно в этой группе. Упр. «Поиск». В течение 2-3 минут придумать ситуацию, в которой у родителей и детей разные взгляды, представления. Командам необходимо прийти к компромиссу и выработать общее решение. Упр. «Представители».

Группа участников делится на две подгруппы: представитель родителей и представитель подростков. Каждой подгруппе даётся соответствующая таблица и инструкция. Нужно заполнить таблицу, распределив в ней права и ответственность детей и родителей.

Ответственность родителей	Ответственность подростка
Права родителей	Права подростка

--	--

Далее обсуждаются результаты заполнения таблиц, подводятся итоги данного упражнения. Ведущим делается вывод: контроль родителей – это, прежде всего, беспокойство за жизнь своего ребёнка, страх потерять прежнюю детскую близость. Тест «Стресс». Завершение занятия. Обсуждение чувств участников. Желательно данное занятие провести вместе с родителями.

## 11. 12. Тема «Любовь и влюблённость».

**Цель занятия:** ознакомление с понятием «любовь» как всеобщей человеческой ценности.

В начале занятия участники делятся чувствами, произошедшими событиями за период, который не виделись, также проговаривается тема занятия. Детям предлагается продолжить фразу метафорой, ассоциацией и т. п. «Любовь, похожа на...»; «Любовь и влюблённость...» Затем зачитываются результаты, заполнение таблицы. Заполнить таблицу так, как Вы считаете, используя собственное представление о данных категориях.

	Влюблённость	Зрелая, длительная любовь	Использование другого, не любовь
Мысли			
Чувства			
Действия			

### Дискуссия.

Вопросы для обсуждения:

Что такое истинная, зрелая любовь?

Существует ли незрелая любовь, какая она?

Могут ли два человека построить отношения, в которых каждый из них будет использовать другого?

Возможно, ли быть «влюблённым в саму любовь» больше, чем в конкретного человека? Какие вопросы можно задать себе или другу, чтобы понять является ли чувство влюблённостью или любовью?

В ходе дискуссии педагог делится следующей информацией о зрелой и незрелой любви.

<b>Истинная и зрелая любовь</b>	<b>Незрелая любовь, влюблённость</b>
Основное понимание к внутренним чертам личности	Основное внимание к внешним чертам: лицу, телу, имуществу, соц. статусу.
Последовательные чувства, направленные на другого человека.	Смятенные чувства, направленные на себя.
Доверие, здоровое чувство раздельности людей.	Одержимость партнёром, собственническое отношение, ревность.
Более плодотворна и учитывает благо других.	Взбалмошна и сосредоточенна на себе.
Подобно родительской: «мы», «наш – сосредоточенна на отдавании.»	Придаёт большое значение личным интересам: «я», «мне», «моё».
Медленно растёт на протяжении нескольких месяцев.	Развивается за несколько дней, часов.
Может становиться сильнее от времени и разлуки.	Ослабевает со временем или в разлуке.
Конфликты улаживаются.	Конфликты учащаются или усиливаются.
Даже если она кончается, то это происходит медленно, навсегда оставляя перемену в жизни другого человека.	Проходит быстро, может оставить недоумение, почему увлечение вообще возникло.

Далее следует обсудить следующую ситуацию и классифицировать с точки зрения истинной любви или влюблённости.

«Маша такая симпатичная, мне нравится проводить с ней время. На днях я пригласил её в кафе, и она согласилась. Вечер был просто отличный – мы много танцевали, болтали. Похоже, я ей нравлюсь! Я пошёл её провожать и у дверей поцеловал. Может, это любовь?»

«Мне очень нравится Рита. Мы знакомы чуть ли не с пелёнок. Нам так хорошо вместе - понимаем друг друга с полу слова. Но почему нас одноклассники начали дразнить «жених и невеста?» Между нами нет ничего подобного. Мы просто дружим. Как они не понимают?»

«Год назад я влюбилась. Поначалу это было так удивительно. У меня было такое ощущение, что у меня растут крылья. Но теперь... не знаю, как это объяснить, все подружки завидуют. Мы по-прежнему, любим друг друга, но почти вся радость куда-то исчезла. Я чувствую только усталость».

Рисунок. Участникам предлагается нарисовать рисунок на тему «Любовь и влюблённость». При этом можно предложить выбрать нарисовать что-то ещё. Данные рисунки могут служить диагностикой.

Занятия завершается обсуждением чувств участников и подведением итогов.

### **13.Тема: «О здоровом образе жизни».**

**Цель занятия:** развитие устойчивого позитивного отношения к здоровому образу жизни.

После обмена чувствами произошедших событий, ведущий предлагает продолжить фразы: «Здоровье это...» «Здоровый образ жизни...»

Беседа. Основные вопросы. Что значит быть здоровым? Что даёт человеку здоровый образ жизни?

Упр. «Да – нет - может быть». Педагог произносит одно суждение для всей группы. Играющие если соглашаются, то перемещаются влево. А если сомневаются, остаются на месте. При этом участники должны объяснить своё решение.

Примерные варианты суждений: В здоровом теле – здоровый дух. Спорт воспитывает силу воли. Каждый человек имеет право отказывать: говорить «нет, спасибо», «извините, нет». Вредные привычки помогают решить жизненные трудности. Здоровье это не всё, но без здоровья всё ничто.

После одного из суждений имеет место обсуждение мнения каждого участника.

Рисунок. Участникам предлагается всем вместе нарисовать портрет человека, ведущего здоровый образ жизни. По завершении рисунка участники делятся чувствами, которые вызывает коллективный рисунок. Завершение занятия – обсуждение чувств участников, подведение итогов.

### **14. 15.Тема: «Самопрезентация».**

**Цель занятия:** создание условий для развития адекватной самооценки подростков, развитие навыка самопрезентации. Упр. «Фотовитрина». Участники приносят свои любимые фотографии и в течение 5-7 минут оформляют фотовитрину. Затем участники знакомятся с фотовитринами остальных. При рассмотрении соседних фотовитрин можно задавать вопросы, делать пояснения и т. п. Через некоторое время все возвращаются на свои места. Затем делятся друг с другом своими чувствами.



### Дискуссия.

- ✓ Вопросы для обсуждения.
- ✓ Влияет ли внешний вид на мнение окружающих?
- ✓ Что может во внешнем виде вызывать неприятные ощущения?
- ✓ Можно ли по внешнему виду определить внутреннее состояние человека?
- ✓ Что такое имидж человека и как он определяется?

Педагог подводит детей к выводу о том, что внешность служит своеобразным индикатором внутреннего состояния человека.

Упр. «Стилист». Участники делятся на несколько групп. Каждая из них - это группа высокооплачиваемых стилистов, имиджмейкеров. Такая группа должна подготовить клиента к ответственной жизненной ситуации, стараясь соблюдать эстетику внешнего вида обстоятельствам, в котором находится человек. Примерные ситуации. «Устройство на работу». «Дискотека или вечеринка». Затем каждая группа представляет результат своей работы.

Занятие завершается обсуждением чувств и подведением итогов.

## 16. 17.Тема: «Выбор понятие собственного решения».

**Цель занятия:** развитие навыка принятия решения в ситуации выбора.

Упр. «Путешествие». Представьте себе, что жизнь – это путешествие, которое начинается с рождения. Вспомните самые яркие моменты. Изобразите свой путь жизни (подъёмы в виде самолёта, спады – подводная лодка). Помните, что история вашей жизни продолжается, вы ещё не достигли конца пути. Затем в парах поделитесь результатами.

Вопросы для обсуждения (упр. в парах): Испытали ли вы подъёмы и спады? Какие были поворотные события в жизни (школа, увлечение, друзья)? Возникали ли ситуации выбора, решения, что делать дальше?

Обсуждение в кругу. Следующие пункты: Трудности задания. Что помогало выбирать в жизни? «Сила характера что это? И что может его сформировать?» Упр. «Разведчик и шпион», способствует снятию напряжения, активизации работоспособности в группе. Участники делятся на пары, один играет роль разведчика, другой роль шпиона. Шпион становится перед зеркалом разведчика, которое отражает походку, движения разведчика.

Упр. «Мой выбор», выбрать 6 наиболее значимых событий (3 из которых радостные, 3 грустные) и изобразить эти события в виде кругов. В каждом круге нужно выделить сектор, размер которого тем больше, чем больше влияние самого человека. Далее подчёркивается, что трудные ситуации связаны с необходимостью делать выбор, а это не всегда легко.

Упр. «Когда я делаю выбор». Предлагается, передавая мяч, продолжить фразу: «Когда мне приходится делать выбор, мне трудно, потому что...» наиболее частые ответы выделяются. Обращается внимание на то, что у каждого человека есть свой ресурс, который он использует в сложных ситуациях, в том числе и в ситуации выбора. Затем каждому участнику предлагается перечислить свои положительные качества, помогающие в ситуации выбора.

Дискуссия. Вопрос для обсуждения: На что я могу опираться в ситуации выбора, ставя перед собой жизненные цели? (например, выбор учебного заведения и т. п.)

Завершается занятие обсуждением чувств участников и подведением итогов.

## **18. 19.Тема: «Победить зло».**

**Цель занятия:** разъяснение учащимся о вреде употребления ПАВ.

Беседа. «Легенда о Нарциссе». Имя Нарцисс восходит к греческим совам «наркозис» - смерть и «нарке» - оцепенение, паралич. А «некрос» - «мёртвый», «труп» Такова этимология слова «наркотик».

Дискуссия. Обсуждение прочитанного текста.

«Даша понимала, что с подружкой что-то происходит – Алёна исхудала, стала бледной, под глазами синяки. И этот вечно странный, остановившийся взгляд! Страшная правда открылась тогда, когда у Алёны нечаянно задрался рукав и, остолбеневшая от ужаса, Даша увидела худенькую девичью руку, превратившуюся в одно сплошное чёрно-жёлто-синее пятно с изорванными клочьями вен.

Увиденное и Алёнины слова «Для меня уже всё кончено!»- наполнили Дашу таким ужасом, что за один миг ей открылась вся глубина бездны, разверзшейся перед подружкой. Ужасом, но вместе с теми чувством, что она сама успела вовремя получить очень важное предостережение...

Как вы думаете, что могло послужить предостережением для Даши? Как не подойти к краю пропасти? Что может послужить поводом для пробы наркотиков? Как от этого суметь отказаться, сказать себе «Нет»?

Тест «У края пропасти». Упр. «Я себе добра желаю», «Зри в корень», «Профилактика». Обсуждение чувств участников, их отношение к употреблению ПАВ.

## 20. 21. Тема: «Будьте добрыми и человечными».

**Цель занятия:** развитие толерантности, эмпатии.

Тест «Самооценка». Упр. «А всё таки...», «Я подарок».

Сюжетно-ролевая игра «Наша группа» (методика Т. Л. Богатырёва).

Рефлексивное занятие. Обсуждение чувств участников, которые они испытывали в ходе игры. Отзывы участников друг о друге.

## 23. Тема: «О вкусах не спорят, о манерах надо знать».

**Цель занятия:** формирование эстетического вкуса в одежде, причёске, манерах поведения, воспитание стремления совершать красивые поступки.

Плакаты: «В человеке должно быть всё прекрасно: и лицо, и одежда, и душа и мысли» А. П. Чехов.

«Никакая внешняя прелесть не может быть полной, если она не оживленна внутренней красотой» В. Гюго. Прежде чем накраситься и одеться. Подумай, какого отношения ты к себе добиваешься?

Выставка книг и журналов по теме. Музыкальное сопровождение.

Словарная работа: Вкус- чувство, понимание изящного, критерии красоты, умение одеваться со вкусом.

Манера — а) внешние формы поведения; б) способ что-нибудь делать для красоты, умение одеваться со вкусом.

Выступление учащих с сообщениями на тему «Что такое вкус, имидж?».

Рефлексивное занятие.

## 24. Тема: «Береги здоровье смолоду!»

**Цель игры:** познакомить учащихся с некоторыми видами заболевания органов дыхания (грипп, бронхит, туберкулёз), причинами, которого являются вирусы, микобактерии – палочка Коха, курение, загрязняющие факторы окружающей среды), и профилактическими мерами.

Сюжетно- ролевая игра в форме бытовой сценки (методика Н. Папуш).

Игра продолжается 15-20 минут, требует подготовки и репетиций.

## **25. 26. 27.Тема: «Покончить с грубостью».**

**Цель занятия:** оздоровление нравственного микроклимата в детском коллективе.

Ролевые игры: «Облака», «Я и ты», «Уход от проблемы», «Извинись», «Переговоры», «Отложи обсуждение», «Отвлекись», «Посредничество».

«Весы». Это занятие проходит в виде повторения трёх предыдущих. Готовятся весы (любая простая конструкция) и несколько ситуаций типа:

- не хочу быть с ней (с ним) в команде, потому что не нравится;
- она плохо одета, поэтому я с ней не дружу;

Ребята повторяют способы выхода из конфликтов и разделяются на две команды. Представитель команды вытягивает ситуацию и поскольку справедливость нарушена, он кладёт гирьку на чашу весов.

Следующая команда ищет выход из ситуации. Если выход найден, можно восстановить равновесие с помощью второй гирьки. Если нет, подключается следующая команда.

Когда были проработаны ситуации, предложенные ведущим, ребята вспоминают и таким же образом обсуждают ситуацию из жизни своего класса.

## **28.Тема: «Милосердие».**

**Цель занятия:** формирование чуткого отношения к окружающим.

Игра по типу телепередачи «Тема».

Оформление. На столе «Телевизор» со словом «Тема», под ним большими буквами написано слово «Милосердие».

Стихотворение М.Ю. Лермонтова «Нищий».

У врат обители святой

Стоял просящий подаянье  
Бедняк, иссохший, чуть живой  
От глада, жажды и страданья.  
Когда лишь хлеба попросил,  
А взор являл живую муку,  
Но кто-то камень положил  
В его протянутую руку.  
Дискуссия на тему « Как вы понимаете милосердие?»  
Рефлексия.

**29.30.Тема: «Ленивый ли я?»**

*Цель занятия:* выявить проблемы связанные с нежеланием что-либо делать.

Анкета: «Ленивый ли я?».

Дискуссия на тему «Сделал дело, гуляй смело».

Рефлексия.

**30.31.32.Тема: «Способность ориентироваться».**

*Цель занятия:* выявить проблемы связанные со способностью ориентации.

Тест: «Способность ориентироваться».

Упр. «Киногерой», «Взвешенное решение», «Предосторожность».

**33. 34.Тема: Презентации творческих работ учащихся.**

*Цель занятия:* развитие творческих способностей.

Учащиеся выступают с докладами, рефератами, исследовательскими работами.

**35.Рефлексивное занятие:**

«Что я получил в результате прохождения программы ?»

Занятия проводятся в специальном, регулярно проветриваемом помещении, хорошо освещённом, где имеются рабочие места для детей, мебель. Соблюдаются нормы санитарной гигиены, регулярно проводится влажная уборка.

### **Литература к программе**

1. Дериклеева Н.И. Новые родительские собрания: 9-10 кл. – М.: ВАКО 2007. – 336 с. – (Педагогика. Психология. Управление).
2. Мастер – класс по развитию творческих способностей учащихся. – М.: 5 за знания, 2008. – 224 с. – (Методическая библиотека).
3. Иванченко В.Н. Занятия в системе дополнительного образования Учебно-методическое пособие для руководителей ОУДОД, методистов, педагогов-организаторов, специалистов по дополнительному образованию детей, руководителей образовательных учреждений, учителей, студентов педагогических учебных заведений, слушателей ИПК. Ростов н/ Д.: Изд-во «Учитель», 2007. – 228 с.
4. Ташкова Ф.И. Час о серьёзном. Выпуск 2.- Йошкар-Ола: Педагогическая инициатива, 2003. – 64 с.
5. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе.- М.,2001 Тренинг жизненных навыков для подростков с трудностями социальной адаптации/Под ред. А.Ф. Шадуры.СПб.: «Речь», 2005.- 176с.
6. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Средняя школа (5-6 классы). М.: Генезис, 2005,- 207с