

Министерство образования и науки Республики Бурятия
Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Республики Бурятия
«Техникум строительства и городского хозяйства»



Утверждаю: Зам. дир. по ВР
Витхеева Битхаева В.В.
ГАПОУ «ТСиГХ» «3» сентября 2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ВОЛОНТЕРСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
«СЧАСТЛИВОЕ БУДУЩЕЕ»**

Разработчик: Шалбанова Е.В.,
педагог-психолог ГАПОУ РБ «ТСиГХ»

г. Улан-Удэ
2019

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

Учебно-тематический план

Содержание программы

Условия реализации программы

Контроль, оценка результатов и формы подведения итогов реализации программы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Представленная программа является адаптированной программой, разработанной сотрудниками Республиканского центра медицинской профилактики РБ (Шобогорова А.А., Корсун Е.В., Трофимова Н.Г., Доноева Ю.В., Нимаева Д.Э.).

Программа работы ВО «Счастливое будущее» направлена на формирование у студентов понятия «здоровье» (здорового образа жизни) как сложного социально-медико-психологического феномена, определяющего развитие личности в целом.

Основные цели программы:

- формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- формирование важнейших социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни и комфортного существования в окружающей социальной действительности.

Задачи программы:

1. Формирование здорового жизненного стиля, стратегий поведения и личностных ресурсов, препятствующих саморазрушающему поведению.
2. Создание условий для открытого, доверительного общения, восприятия информации, творческой атмосферы работы.
3. Информирование о действии и последствиях злоупотребления ПАВ и других форм саморазрушающего поведения с особенностями личности, общения, со стрессом, о путях преодоления последнего.
4. Направленное осознание имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и поведения.
5. Развитие личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и поведения.

Направления работы:

1) пропаганда здорового образа жизни и формирование нравственного поведения студентов;

2) организация педагогическим коллективом совместно со студентами, их родителями и заинтересованными организациями массовых акций по пропаганде здорового образа жизни и нравственного поведения с учетом социокультурных традиций.

Практические занятия составляют большую часть программы. Программа предназначена для студентов ГАПОУ РБ «ТСиГХ», которые желают стать волонтерами. Занятия проводятся 1 раз в неделю (в каждом корпусе). Продолжительность одного занятия 60 минут. Программа рассчитана на 1 учебный год.

Программа включает в себя следующие разделы: информационный; когнитивного развития; развития личностных ресурсов.

Методы работы: групповая работа; тренинг поведения; личностный тренинг; дискуссии; «мозговые штурмы»; ролевые игры.

Данная программа состоит из 2 частей:

1 часть – ознакомительная, которая называется «Маршрут здоровья»

2 часть – обучающая «Развитие личности»

В конце занятий 1 части (в декабре), студенты-волонтеры самостоятельно готовят занятие для студентов своей группы (зачетное задание), в виде классного часа по пропаганде здорового образа жизни.

В конце обучения по 2 части (в мае), студенты-волонтеры проводят игру по станциям «Маршрут здоровья» для студентов 1 курса. То есть происходит закрепление полученных знаний на практике.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ темы	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Всего	теория	практика
Раздел I. «Маршрут здоровья		14	7	7
1.1.	Станция «Эффективное общение»	2	1	1
1.2.	Станция «Мы – команда»	2	1	1
1.3.	Станция «Здоровье. Гигиена. Профилактика. ЗОЖ»	2	1	1
1.4.	Станция «Вместе мы – сила»	2	1	1
1.5.	Станция «Чем и как измерить «Здоровье»?»	2	1	1
1.6.	Станция «Я и стресс»	2	1	1
1.7.	Станция «Здоровое питание»	2	1	1
Раздел II. «Развитие личности»		22	11	11
2.1.	«Наша команда»	2	1	1
2.2.	«Вместе мы сила»	2	1	1
2.3.	«Быстро и ловко»	2	1	1
2.4.	«Наши достоинства»	2	1	1
2.5.	«Самоконтроль»	2	1	1
2.6.	«Неопределенность»	2	1	1
2.7.	«Преодоление стрессов»	2	1	1
2.8.	«Учимся общаться»	2	1	1
2.9.	«Уверенность в отношениях»	2	1	1
2.10.	«Решение конфликтов»	2	1	1
2.11.	«Я создаю здоровое общество»	2	1	1
ИТОГО:		36	18	18

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел I. «Маршрут здоровья»

Общение — это неотъемлемая часть нашей жизни. Мы общаемся постоянно, даже когда молчим (через наши жесты, движения, мимику).

Эффективное общение — это не просто передача информации. Для эффективного общения, важно не только уметь говорить, но еще уметь слушать, слышать и понимать, о чем говорит собеседник. Эти способности эффективного общения каждый развивает в себе самостоятельно, учась у людей, которые нас окружают (прежде всего родителей). Вполне возможно, что перенятая в детстве манера общения родителей, не будет эффективной.

Можно выделить самые основные правила, которые помогают сделать общение с совершенно разными людьми и в различных сферах жизни более эффективным:

Нужно помнить, что для эффективного общения, между собеседниками должен быть установлен контакт.

Для эффективного общения рекомендуется также говорить в том же темпе и в том же объеме, а также используя аналогичную позу (стоя либо сидя) что и собеседник. Известно, что люди любят, когда им подражают.

Не стоит использовать витиеватые длинные фразы в разговоре, используя лишь общие слова, ведь в этом случае есть риск остаться непонятыми. Важно все же говорить конкретно и по существу, чтобы собеседник мог без труда все понять и при чем понять именно так, как было задумано.

Невербальное общение — это очень важная составляющая эффективного общения. Лишь 7% общения составляют непосредственно слова. Это означает, что 93 % общения состоит из мимики и жестов. Невербальное общение используется и для того, чтобы показать ответную реакцию на то, что нам сообщают.

Умением работать в команде — ценное качество, привлекающее работодателей. Воплотить крупный проект без скоординированных действий

многих сотрудников невозможно. Поэтому способность выстраивать взаимоотношения в группе высоко ценится.

Правила работы в команде: 1. Решения принимайте совместно; 2. Не давите своим авторитетом; 3. Воспринимайте командную работу как школу профессионализма; 4. Записывайте все идеи; 5. Контролируйте свои эмоции; 6. Принимайте критику; 7. Не работайте на износ; 8. Распределяйте обязанности; 9. Строго придерживайтесь плана; Будьте скромны.

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.

Составляющие здорового образа жизни: режим дня; рациональное питание; двигательная активность и закаливание; отказ от вредных привычек.

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностной ориентации студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием.

Раздел II. «Развитие личности»

В переходный период происходят кардинальные изменения мотивации: на первый план выходят мотивы, связанные с формирующимся мировоззрением, с планами будущей жизни. Структура мотивов характеризуется наличием определенной системы соподчиненных мотивационных тенденций на основе ведущих общественно значимых и ставших ценными для личности мотивов. Мотивы возникают на основе сознательно поставленной цели и сознательного принятого намерения. Именно в мотивационной сфере, как считала Л.И. Божович, находится главное новообразование переходного возраста.

"Ключом ко всей проблеме психологического развития подростка" Л.С. Выготский считал проблему интересов. Он выделил две фазы подросткового возраста (негативную и позитивную), связывая их с видоизменениями в сфере интересов:

- в негативной фазе происходит свертывание, отмирание прежней системы интересов, появляются сексуальные влечения, отсюда - снижение работоспособности, ухудшение успеваемости, грубость, повышенная раздражительность подростка, недовольство самим собой, беспокойство;

- позитивная фаза характеризуется зарождением новых, более широких и глубоких интересов, развивается интерес к психологическим переживаниям других людей, к собственным переживаниям, обращенность подростка в будущее реализуется в форме мечты.

Конфликты и трудности подростка в общении со взрослым возникают из-за расхождения их представлений о характере прав и степени самостоятельности подростка: если взрослый не изменяет своего отношения к подростку, то он сам становится инициатором перехода к новому типу отношений. По мнению Т.В. Драгуновой, конфликт - это следствие неумения или нежелания взрослого считаться с развитием личности в подростковом периоде и найти подростку новое место рядом с собой.

Особая форма подросткового самосознания, субъективное представление о себе как о человеке, скорее принадлежащем к миру взрослых - чувство взрослости. По определению Д.Б. Эльконина, это "новообразование сознания, через которое подросток сравнивает себя с другими (взрослыми или товарищами), находит образцы для усвоения, строит свои отношения с другими людьми, перестраивает свою деятельность". Это стержневая особенность личности, выражающая новую жизненную позицию подростка по отношению к себе, к людям, к миру.

В этот период интенсивно усваиваются стереотипы поведения, связанные с осознанием своей половой принадлежности.

Новообразованием подросткового возраста является развитие рефлексии. Рефлексия - мыслительный процесс, направленный на анализ, понимание, осознание себя: собственных действий, поведения, речи, опыта, чувств, способностей, характера, отношений и т.д. Формирование рефлексии становится основным фактором регуляции поведения и личностного саморазвития подростков (рефлексивная задача "Кто я?").

Новый уровень самосознания, центральное новообразование подросткового возраста - Я-концепция - развивающаяся система представлений человека о самом себе, включающая осознание своих физических, интеллектуальных, характерологических, социальных и других свойств; самооценку; субъективное восприятие влияющих на собственную личность внешних факторов. Существует тенденция рассматривать Я-концепцию и как результат, итоговый продукт процессов самосознания.

Необходимо учить подростка вырабатывать собственные критерии оценки себя, опираться на сильные стороны своей личности.

Самооценка подростка носит противоречивый характер: во-первых, подросток одновременно воспринимает себя как взрослого и как маленького ребенка, во-вторых, наблюдается сочетание конкретной ситуативной и общей самооценки, когда каждая положительная и каждая отрицательная частная самооценка мгновенно приобретают глобальный характер.

К концу подросткового возраста происходит постепенный переход от оценки, заимствованной у взрослых, к самооценке, возникает стремление к самовыражению, самоутверждению, самореализации, самовоспитанию (формированию положительных качеств и преодолению отрицательных).

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы требует наличия:

- учебного кабинета;

Оборудование учебного кабинета:

- Рабочее место преподавателя;
- Рабочие места обучающихся;
- Книжные шкафы.

1. Технические средства обучения:

- Компьютер
- Принтер
- Видеопроектор
- Экран
- Колонки

2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

Литература:

1. Мое здоровье. Формирование ценностного отношения к здоровью и профилактика ВИЧ/СПИДа у подростков в школе/Под ред. Ю.В. Науменко. – М., 2010. – 236 с.
2. Я создаю здоровое общество: Практическое пособие по пропаганде здорового образа жизни / Сост. А.А. Шобогорова, Е.В. Корсун и др. – Улан-Удэ, 2010. – 68 с.

КОНТРОЛЬ, ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ И ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для повышения качества обучения, закрепления, приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни, предусматривается выступление обучаемых на фестивалях, конкурсах, проводимых различными ведомствами, занимающихся профилактической деятельностью. Это: «Республиканский центр профилактики и борьбы со СПИД», «Городской центр медицинской профилактики», «Бурятская республиканская станция переливания крови», «Республиканский наркологический диспансер», «Управление наркоконтроля МВД по Республике Бурятия», а также «Центр допризывной подготовки и патриотического воспитания».

Студенты, прошедшие обучение по данной программе, имеют право проводить занятия по данной тематике с другими студентами, а также им выдается «Личная книжка волонтера».