

Подписано  
цифровой  
подписью:  
Шкапова Лариса  
Викторовна  
Дата: 2021.02.08  
11:12:41 +03'00'

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Московского района Санкт-Петербурга

«ПРИНЯТО»

Педагогический совет ГБУ ДО  
ЦППМСП Протокол № 1 от  
«06» февраля 2020 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ГБУ ДО ЦППМСП  
Шкапова Л.В.  
«06» февраля 2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа  
«Быть здоровым – тренд современности»**

Составитель:  
Зылькова Д.А.  
педагог-психолог

Санкт-Петербург

2020 год

## **Пояснительная записка**

### **Актуальность:**

В современном мире довольно остро стоит вопрос о здоровье людей всех возрастных категорий, в том числе детей и подростков.

Необходимость актуализации у обучающихся интереса к собственному здоровью обуславливается статистическими данными. Согласно информации, представленной Федеральной службой государственной статистики в сборнике «Здравоохранение в России» за 2019 год, заболеваемость детей в возрасте от 0 до 14 лет по основным классам и группам болезней за период с 2005 года по 2018 год выросла на 18,5 % [4]. Представленные данные свидетельствуют о том, что уровень заболеваемости детей в возрасте от 0 до 14 лет за последние несколько лет значительно увеличился.

Кроме того, в настоящее время представляется важным поднимать тему психического здоровья подростков. По официальным данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), половина всех нарушений психического здоровья возникают до наступления 14-летнего возраста, однако такие случаи в большинстве своем не выявляются и остаются без лечения [3]. Также по данным ВОЗ, депрессия - одна из главных причин заболеваемости и инвалидности среди подростков во всем мире [3]. Игнорирование нарушений психического здоровья в подростковый период чревато последствиями, которые продолжаются во взрослом возрасте, негативно влияя как на физическое, так и на психическое здоровье и ограничивая возможности для полноценной взрослой жизни [3].

Подростковый возраст (10–19 лет) является важным периодом в формировании личности. Повышение уровня психологического благополучия подростков имеет особенное значение для обеспечения физического и психического здоровья во взрослой жизни.

Меры укрепления психического здоровья и профилактики способны усилить навыки подростка контролировать собственные эмоции, расширить круг альтернатив рискованным формам поведения, способствовать формированию жизнестойкости, помогающей успешно справляться с трудными ситуациями или неблагоприятными факторами, а также содействовать формированию благоприятной социальной среды и системы социальных взаимоотношений [3].

Следовательно, в настоящее время существует потребность для образовательных учреждений и учреждений дополнительного образования в написании новых дополнительных общеобразовательных программ, целью которых будет создание необходимых психолого-педагогических условий для формирования у обучающихся

ответственного и позитивного отношения к собственному физическому и психическому здоровью.

Таким образом, программа «Быть здоровым – тренд современности» подтверждает свою актуальность и практическую значимость.

**Адресат:** обучающиеся 5-ых классов школ Московского района Санкт-Петербурга.

## **1. Концептуальные компоненты структуры.**

### **1.1. Целевое назначение программы.**

#### **Цели:**

- 1) формировать у обучающихся ответственное и позитивное отношение к собственному физическому и психическому здоровью;
- 2) расширить круг альтернатив рискованным формам поведения: мотивировать обучающихся на занятие спортом и спортивными молодежными танцами, появление и развитие собственного хобби или увлечения, проведение полезного и интересного досуга с друзьями и всей семьей;
- 3) осуществлять профилактику депрессивных состояний и суицидального поведения среди обучающихся: развивать способности подростков улучшать собственное эмоциональное состояние и настроение близких людей (семья, друзья).

#### **Задачи:**

- способствовать освоению обучающимися теоретических основ на тематику здоровья (раскрыть понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», «психическое здоровье»);
- пропагандировать ведение здорового образа жизни среди обучающихся, мотивировать их на формирование новых здоровых привычек, в том числе семейных;
- популяризировать среди подростков полезные приложения для гаджетов на тематику здоровья и здорового образа жизни;
- обучать подростков навыкам психической саморегуляции и релаксации, способам улучшения собственного эмоционального состояния;
- развивать у подростков ассоциативное мышление и коммуникативные навыки, повышать уровень эмпатии;
- мотивировать подростков к рациональному использованию собственного времени и формированию новых жизненных целей;
- популяризировать современные настольные игры для подростков как способ проведения досуга с семьей и друзьями;
- осуществлять профилактику негативных подростковых поведенческих проявлений (агрессия, тревожность, эмоциональная нестабильность) обучающихся.

## **1.2. Ведущие идеи, на которых базируется программа.**

Программа составлена на основе понимания термина «здоровье» согласно уставу ВОЗ (Всемирной Организации Здравоохранения), как «состояния полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов». Поэтому в программе уделяется внимание не только физическому здоровью обучающихся, но и их психическому здоровью, а также социальному благополучию.

Другой ведущей идеей является осознание автором важности изменения педагогических подходов и технологий при обсуждении с подростками темы здоровья. Целесообразным является усовершенствование существующих и внедрение новых форм взаимодействия педагога-психолога с подростками.

## **1.3. Особенности программы.**

Особое внимание в программе уделяется использованию во время некоторых занятий программы современных IT-технологий, интернета и гаджетов обучающимися. Интернет – неотъемлемая часть жизни современного общества. Поэтому с помощью данных занятий реализуется психолого-педагогическая задача программы в обучении подростков использовать интернет и собственные телефоны не только для привычных различных форм развлечений, но и для поддержания собственного здоровья посредством использования полезных приложений о здоровье, получения новой и интересной информации по тематике здоровья и здорового образа жизни.

По окончании проведения некоторых занятий программы обучающиеся получают задания для выполнения дома («супер-задания») и демонстрируют их на последующих занятиях. Важность выполнения «супер-заданий» обосновывается научной идеей РЭПТ (рационально-эмоционально-поведенческой терапии) о том, что личностные новообразования происходят в человеке не во время самих консультаций (здесь – занятий) с психологом, а в том временном периоде, который находится между ними. Поэтому равно как на индивидуальных консультациях с психологом, использующим метод РЭПТ, клиент получает в конце сессий «задания на дом», так и в процессе проведения данной программы ее участники получают после определенных занятий «супер-задания». Таким образом, в программе культивируется выполнение подростками заданий дома, поощряется самостоятельность участников, которая обуславливается наличием в программе минимального количества теоретического материала, большая часть программы – практические упражнения и творческие проекты обучающихся по заданной тематике.

В данной программе используются, в том числе авторские методы и психологические инструменты, описанные подробно в разделе 3.2.

## 2. Содержательные компоненты структуры.

### 2.1. Содержательная характеристика программы.

В программе выделено 13 занятий (по 2 академических часа).

#### Учебно-тематический план

№ пп	Названия занятий и темы	практ	теор	всего	Форма контроля
1	«Знакомство» - Знакомство с участниками программы, первичная диагностика первичная	2	0	2	Результаты диагностической работы "на входе": авторская анкета "Отношение подростков к собственному здоровью".
2	«Будь здоров!»- Здоровье и здоровый образ жизни	1,5	0,5	2	Создание группового коллажа «Бери пример с лучших!».
3	«Я и мое здоровье» - Здоровый образ жизни и здоровые привычки, упражнения телесно-ориентированной терапии, направленные на релаксацию обучающихся.	2	0	2	Домашнее задание - проделать упражнения на релаксацию дома, принести на следующее занятие необходимые материалы по списку.
4	«Правильное питание» - Правильное питание, мастерская по изготовлению сквиши на тематику здорового питания.	1,5	0,5	2	Изготовленные обучающимися игрушки-антистресс "свиши" на тему правильного питания.
5	«Спорт – это жизнь!» - Занятие спортом, повышение самооценки обучающихся.	0,5	1,5	2	Домашнее задание - посмотреть дома полностью тот фильм или мультфильм, отрывок которого понравился больше всего; повесить на видное место и перечитывать каждый день листочек со своими положительными качествами.
6	«Как улучшить себе настроение?» - Способы улучшения собственного эмоционального состояния, повышение	2	0	2	Обучающиеся получают рекомендации по улучшению настроения в формате презентации.

	самооценки, обучение навыкам использования приемов визуализации и аффирмаций как способам психической саморегуляции и релаксации.				
7	«Наши здоровые семейные традиции» - Формирование семейных традиций, способствующих развитию физического, душевного и социального благополучия в семьях обучающихся; улучшение отношений в классном коллективе.	2	0	2	Создание творческих плакатов «Наши здоровые семейные традиции»
8	«Игры разные важны, игры разные нужны» - Современные настольные игры для подростков как способ проведения «здорового» и в том числе семейного досуга.	1,5	0,5	2	Домашнее задание – опробовать одну или несколько настольных игр для подростков, которые обсуждались на занятии.
9	«Вести здоровый образ жизни – это интересно!» - Приложения о здоровье и здоровом образе жизни.	1,5	0,5	2	Домашнее задание – выбрать одно наиболее понравившееся из рекомендуемых приложений для гаджетов по поддержанию собственного здоровья и ведению здорового образа жизни, установить на собственный гаджет и использовать его по назначению.
10	«Как использовать время с пользой?» - Рациональное использование собственного времени, планирование своей	1	1	2	Домашнее задание – повесить дома на видное место свое «колесо жизненного баланса» с прописанными «шагами» к улучшению некоторых сфер своей жизни. Самостоятельно выполнять прописанные «шаги».

	деятельности.				
11	«Танцевально-двигательная терапия для подростков» - Современные спортивные молодежные танцы как «здоровый» способ проведения досуга и эффективный способ улучшить себе настроение.	1,5	0,5	2	Демонстрация обучающимися группового авторского танца.
12	«Все будет здорово!» - Мини-квест «Найди черепаху», метод рисования зендудл как эффективный способ расслабления.	2	0	2	Выполненные задания мини-квеста, готовые рисунки обучающихся в стиле зендудл.
13	«Мои здоровые лайфаки. Подведение итогов программы» - Просмотр творческих работ-видеороликов обучающихся на тему "Мои здоровые лайфхаки", диагностика участников программы "на выходе".	2	0	2	Творческие работы-видеоролики обучающихся "Мои здоровые лайфаки"; результаты диагностической работы "на выходе": авторская анкета "Отношение подростков к собственному здоровью", анкета-отзыв обратной связи участников программы.
14	<b>всего</b>	21	5	26	Анкета-отзыв по результатам проведения программы от классного руководителя, результаты диагностической работы с обучающимися.

## 2.2. Краткое содержание программы

### Занятие 1. «Знакомство».

1. Вступление.
2. (Авторское) упражнение на знакомство «Пресс-секретарь».
3. (Авторская) анкета «Отношение подростков к собственному здоровью».

Приложение 1.

4. Подведение итогов занятия.
5. «Супер-задание» для обучающихся.

### **Занятие 2. «Будь здоров!»**

1. Просмотр презентации «Что такое здоровье?».
2. Творческая работа. Создание группового коллажа «Бери пример с лучших!»
3. (Авторская) интерактивная игра «Юные психологи».
4. Подведение итогов занятия.
5. «Супер-задание» для обучающихся.

### **Занятие 3. «Я и мое здоровье»**

1. (Авторское) упражнение «Я и мое здоровье» с элементами арт-терапии и с использованием (авторской) колоды метафорических карт для подростков «Я и мое здоровье» (Аннотация к картам представлена в Приложении 5).
2. Упражнения телесно-ориентированной терапии, направленные на релаксацию обучающихся.
3. Подведение итогов занятия.
4. «Супер-задание» для обучающихся.

### **Занятие 4. «Правильное питание».**

1. Просмотр презентации на тему «Правильное питание»
2. Мастерская по изготовлению сквиши (антистресс игрушек) на тематику здорового питания.
3. Подведение итогов занятия.
4. «Супер-задание» для обучающихся.

### **Занятие 5. «Спорт – это жизнь!»**

1. (Авторский) кинотренинг «Спорт – это жизнь!» (Занятие с использованием метода кинотерапии).
2. Упражнение «Сам себе герой».
3. Подведение итогов занятия.
4. «Супер-задание» для обучающихся.

### **Занятие 6. «Как улучшить себе настроение?».**

1. (Авторская) игра с использованием метафорических карт «Как улучшить себе настроение?»
2. Упражнение «Лучики солнца».
3. Упражнение «Солнечный день»
4. Подведение итогов занятия.
5. «Супер-задание» для обучающихся. Рекомендации по улучшению



настроения в формате презентации.

**Занятие 7. «Наши здоровые семейные традиции».**

1. Создание творческих плакатов «Наши здоровые семейные традиции».
2. Упражнение с элементами телесно-ориентированной терапии «Семейный очаг».
3. Подведение итогов занятия.
4. «Супер-задание» для обучающихся.

**Занятие 8. «Игры разные важны, игры разные нужны».**

1. Психологическая игра «Alias Family».
2. Упражнение «Игры разные важны, игры разные нужны».
3. Подведение итогов занятия.
4. «Супер-задание» для обучающихся.

**Занятие 9. «Вести здоровый образ жизни – это интересно!»**

1. Интерактивная игра «Здоровый крокодил»
2. Упражнение «Приложения для здоровья»
3. Подведение итогов занятия.
4. «Супер-задание» для обучающихся.

**Занятие 10. «Как использовать время с пользой?»**

1. Кинотренинг «Как использовать время с пользой?» (Занятие с использованием метода кинотерапии).
2. Упражнение «Колесо жизненного баланса» (адаптированное под возраст обучающихся), Приложение.
3. Подведение итогов занятия. Рекомендации по успешному планированию подростками собственного времени и достижению своих целей в жизни.
4. «Супер-задание» для обучающихся.

**Занятие 11. Мастерская «Танцевально-двигательная терапия для подростков»**

1. Мастерская «Танцевально-двигательная терапия для подростков»
2. Творческое задание «Объединяющий танец»
3. Подведение итогов занятия.
4. «Супер-задание» для обучающихся.

**Занятие 12. «Все будет здорово!»**

1. Мини-квест «Найди черепаху», Приложение.
2. Мастерская «Медитативное рисование для подростков методом зендудл».
3. Подведение итогов занятия.

4. «Супер-задание» для обучающихся.

### **Занятие 13. «Мои здоровые лайфаки. Подведение итогов программы».**

1. Челлендж «Мои здоровые лайфаки». Творческие проекты обучающихся в формате видеороликов.

2. Авторская анкета «Отношение подростков к собственному здоровью».

3. Анкета-отзыв обратной связи участников программы.

4. Подведение итогов программы.

### **2.3. Характеристика целесообразной методики построения программы.**

Программа реализуется в форме интерактивной беседы с обучающимися, которая включает в себя выполнение различных психологических упражнений, с использованием психологических диагностик.

#### **Параметры результативности и диагностика.**

Результативность программы определяется:

1) согласно данным анализа результатов обучающихся, полученных с помощью (авторского) анкетирования «Отношение подростков к собственному здоровью» до и после проведения программы, Приложение 2.

2) получением обратной связи от обучающихся с помощью анкеты-отзыва участников программы, Приложение 3.

3) с помощью анкеты-отзыва, заполненной классным руководителем, Приложение 4.

### **3. Организационно-педагогические условия.**

#### **3.1. Временные и материальные ресурсы.**

Программа проводится для обучающихся 5-х классов ОУ на базе ОУ в количестве 13 занятий по 2 академических часа. Обучающимся необходимо письменное разрешение родителей или лиц, их заменяющих, на работу с ребенком. Ограничений для участия в программе нет.

#### **Требования к квалификации педагога, реализующего данную программу.**

Данную программу может реализовывать специалист, имеющий психолого-педагогическое образование.

Программу рекомендуется проводить педагогу-психологу, который прошел курсы повышения квалификации в области применения арт-терапевтических технологий в психологии (желательно обучение способам работы с метафорическими ассоциативными

картами), а также посмотрел (авторский) мастер-класс «Метод моделирования психологического пространства для решения различных задач в индивидуальном и групповом консультировании посредством развития у клиентов ассоциативного мышления».

#### **Сроки и этапы реализации программы:**

Программа реализуется на базе образовательных учреждений Московского района (на основании Соглашения между ГБУ ДО ЦППМСП и ГБОУ СОШ района) согласно календарному учебно-тематическому плану ГБУ ДО ЦППМСП на 2020 - 2021 учебный год, рассчитана на 13 занятий по 2 академических часа.

#### **Методы и формы работы, используемые при реализации программы:**

1) (Авторский) метод моделирования психологического пространства для решения различных задач в индивидуальном и групповом консультировании посредством развития у клиентов ассоциативного мышления, описанный в Приложении 1.

2) (Авторские) интерактивные игры: «Юные психологи», «Как улучшить себе настроение?»

3) Арт-терапевтические методы: изотерапия, кинотерапия, метод использования метафорических ассоциативных карт, метод танцевально-двигательной терапии.

4) Метод телесно-ориентированной психотерапии.

5) Игровые технологии: квесты, кейсы, викторины.

6) Технология педагогических мастерских.

7) (Авторское) упражнение «Я и мое здоровье» с использованием элементов арт-терапии и (авторских) одноименных метафорических карт для подростков, аннотация содержится в Приложении.

8) Творческие проекты и их представление, составленные с помощью рекомендуемых для подростков современных приложений для гаджетов, видеочамер телефонов и мультимедийных презентаций Microsoft PowerPoint.

Все эти формы и методы направлены на формирование ответственного и позитивного отношения у обучающихся к своему здоровью.

#### **Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы:**

Требования к группе здоровья обучающихся не оговариваются. Допуск обучающихся на мастерскую «Танцевально-двигательная терапия для подростков», включенную в данную программу, приравнивается допуску к занятиям по общеобразовательной дисциплине «физическая культура».

### **Требования к условиям реализации программы:**

Для проведения групповых занятий по данной программе необходимо помещение от 15 кв.м., оборудованное столами, стульями, интерактивной доской для показа видеороликов и презентаций, доской для рисования мелом. Для проведения мастерской «Танцевально-двигательная терапия для подростков», включенной в данную программу, необходимо помещение спортивного зала ОУ, подросткам желательно иметь спортивную одежду и обувь.

### **Ожидаемый результат реализации программы:**

Предполагается, что по окончании программы будут достигнуты следующие результаты:

1. У обучающихся будет сформировано ответственное и позитивное отношение к своему физическому и психическому здоровью как к важной и неотъемлемой сфере своей жизни.
2. Обучающиеся будут замотивированы на ведение здорового образа жизни;
3. Подростки внедрят в свою жизнь больше здоровых и полезных привычек, в том числе семейных: занятие спортом и спортивными молодежными танцами, появление и развитие собственного хобби или увлечения, проведение полезного и интересного досуга с друзьями и всей семьей.
4. Расширится круг альтернатив рискованным формам поведения для подростков: обучающиеся будут замотивированы на занятие спортом и спортивными молодежными танцами, появление и развитие собственного хобби или увлечения, проведение полезного и интересного досуга с друзьями и всей семьей.
5. Будет осуществлена профилактика депрессивных состояний и суицидального поведения среди обучающихся: подростки будут знать способы улучшения собственного эмоционального состояния и настроений близких людей (семья, друзья) и будут использовать эти способы на практике при необходимости.

### **Система оценки достижений планируемых результатов:**

Анкета-отзыв, заполненная классным руководителем, Приложение 4.

## Содержание программы

### Занятие 1. «Знакомство».

**1. Вступление. Ведущий рассказывает о себе, целях занятий, правилах работы во время занятий.**

**2. (Авторское) упражнение на знакомство «Пресс-секретарь».**

Цели:

- создать психологически комфортную атмосферу для проведения программы;
- заинтересовать обучающихся, замотивировать их на активное участие.

Задачи:

- узнать имена участников;
- провести первичный этап диагностики уровня заинтересованности темой здоровья подростками с помощью наблюдения;
- выявление личностных особенностей обучающихся для формирования индивидуального подхода к каждому участнику.

Ход:

1) Обучающимся предлагается выбрать для себя роль пресс-секретаря известной личности, которая может являться: известным спортсменом или тренером; ученым, сделавшим важное открытие в области здоровья людей; медийной персоной, которая активно ведет и пропагандирует здоровый образ жизни.

2) Далее обучающимся предлагается в течение 5 минут составить на листке мини-представление о той личности, которую они выбрали. При выполнении задания разрешается так же в течение 5 минут использовать интернет-ресурсы.

3) Следующий этап упражнения: обучающиеся по очереди садятся за стол у доски, кратко в течение 2-3 минут называют свое имя, рассказывают, пресс-секретарем какой известной персоны они являются, краткие сведения о ней (к какой из трех категорий обозначенных в пункте 1 относится, чем занимается).

4) Остальные участники задают пресс-секретарю вопросы о выбранной им личности, связанные с тематикой здоровья (в течение 2-3 минут). Задача пресс-секретаря: стараться максимально точно ответить на задаваемые вопросы, при необходимости подключая логику и фантазию. Время на выступление каждого обучающегося: 5 минут.

Задача педагога-психолога: активно сопровождать игровой процесс обучающихся, контролируя и при необходимости корректируя представленную подростками на занятии информацию; следить за таймингом.

**3. (Авторская) анкета «Отношение подростков к собственному**

#### **здоровью».**

Цель: исследовать заинтересованность подростков собственным здоровьем до проведения программы (подразумевая под термином «здоровье» согласно уставу ВОЗ - «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов»).

Задача: определить уровни заинтересованности участников программы собственным здоровьем до проведения программы.

Ход: Педагог-психолог выдает обучающимся анкеты «Отношение подростков к собственному здоровью». Обучающиеся заполняют бланки самостоятельно. Инструкция для обучающихся и вопросы анкеты представлены в Приложении 2.

#### **4. Подведение итогов занятия.**

#### **5. «Супер-задание» для обучающихся.**

Ребята получают домашнее задание – принести на следующее занятие изображение (вырезанное из журналов или распечатанное на цветном принтере с интернета) той известной личности, про которую они сегодня рассказывали.

#### **Занятие 2. «Будь здоров!»**

#### **4. Просмотр презентации «Что такое здоровье?».**

Цель: ознакомить обучающихся с понятиями «здоровье» (согласно уставу ВОЗ), «здоровый образ жизни», «физическое здоровье», «психическое здоровье».

Задача: формирование теоретических основ на тему здоровья.

Ход: В ходе презентации, педагог-психолог раскрывает основные понятия по заданной тематике.

#### **5. Творческая работа. Создание группового коллажа «Бери пример с лучших!»**

Цель: повышать компетенцию обучающихся в области здоровья и ведения здорового образа жизни через положительный пример известных личностей.

Задачи:

- пропагандировать ведение здорового образа жизни среди подростков через положительный пример известных личностей;

- обучать подростков коллективному творческому труду.

Ход: Ребятам предлагается сделать эксклюзивный коллаж на тему «Бери пример с лучших!». Подростки клеят изображения, вырезанные из журналов или распечатанные на цветном принтере с интернета известных личностей, про которых они рассказывали на первом занятии.

Известные личности, изображения которых используются для коллажа «Бери пример с лучших!»):

- спортсмены или тренеры;
- ученые, сделавшие важные открытия в области здоровья людей;
- медийные персоны, которые активно ведут и пропагандируют здоровый образ жизни.

### **3. (Авторская) интерактивная игра «Юные психологи».**

Интерактивная игра проводится с помощью авторского метода моделирования психологического пространства для решения различных задач в индивидуальном и групповом консультировании посредством развития у клиентов ассоциативного мышления, описанного подробно в Приложении 1.

Цель игры «Юные психологи»: формирование позитивного и ответственного отношения к собственному здоровью у подростков.

Задачи:

- актуализация значимости здоровья как важной и неотъемлемой сферы своей жизни у обучающихся;
- пропаганда здорового образа жизни подростками для своих сверстников;
- мотивирование обучающихся на ведение здорового образа жизни, на внедрение в свою жизнь больше здоровых привычек;
- развитие у обучающихся ассоциативного мышления;
- развитие навыков самопомощи и помощи другим у подростков;
- актуализация обращений подростков к педагогу-психологу.

Ход: Ведущий представляет инструкцию к игре:

«Ребята, сейчас у каждого из вас уникальная возможность тоже почувствовать себя настоящим психологом! Сейчас мы поставим посередине круга деревянного человечка. Давайте представим, что этим человечком является ваш ровесник, тоже ученик пятого класса, но не обязательно вашей школы, а воображаемой. Давайте подумаем вместе, с какими трудностями может столкнуться человек на пути к здоровому образу жизни? Для этого мы будем по очереди вытаскивать из мешочка по одному кубику. На нем будет изображена картинка. Ваша задача – подумать и сказать, какая из трудностей здесь может быть обозначена. Обратите внимание, что в нашей игре нет правильных и неправильных ответов. Прошу вас говорить так, как вам кажется! Любой ваш ответ – правильный! Также, хочу вас предупредить, что на некоторых кубиках может быть знак вопроса – это значит, что вам очень повезло, и вы можете самостоятельно придумать любую трудность, с которой может столкнуться обучающийся на пути к здоровому образу

жизни. Далее, после озвучивания проблемы, нарисованной на кубике, мы будем выстраивать стену возле нашего человечка. Для того чтобы наша игра прошла интересно и хорошо, возможно, нам всем необходимо соблюдать некоторые правила. Как вы думаете, какие? (Дети называют правила: говорит кто-то один; не перебивать; уважать друг друга; не выкрикивать; соблюдать тишину, пока участник, взявший кубик, не придумал свою трудность для человечка; и т.д.) При необходимости педагог-психолог может дополнять или корректировать названные ребятами правила. Ну что, юные психологи, вы готовы? (Дети отвечают: да!)

После зачитывания инструкции дети начинают вытаскивать по кубику и озвучивать по одной трудности, с которой может столкнуться пятиклассник. Ведущему важно контролировать процесс: при необходимости подбадривать участников, помогать сформулировать их мысли.

Когда башенка из кубиков построилась возле нашего человечка, ведущий говорит: «Целая башня образовалась вокруг нашего человечка! Его даже не видно за теми проблемами, которые выстроились возле него! Как вы думаете, какие чувства и эмоции испытывает наш человечек?» (Дети называют: страх, одиночество, грусть, обида, разочарование, беспомощность и т.д.).

Педагог-психолог продолжает: «А теперь давайте поможем все вместе нашему человечку освободиться от проблем, которые окружили его! Теперь мы будем в обратную сторону круга вытаскивать по одному кубику сверху вниз из нашей башенки и называть способ, которым можно решить ту проблему, которая нарисована на этом кубику!» Ребята разрушают стены башни, называя способы решения трудностей, с которыми может столкнуться обучающийся на пути к здоровому образу жизни.

Ведущий продолжает свою речь: «Какие же мы с вами молодцы! Стены башни разрушены, а значит вы - юные психологи справились со своей задачей, помогли нашему человечку начать вести здоровый образ жизни! Давайте поздравим с этим друг друга аплодисментами!»

Педагог-психолог делает вывод. «Ребята, так и в жизни: все трудности можно преодолеть, главное не опускать руки, верить в это и обращаться при необходимости друг к другу за помощью. Как сказал известный русский писатель-сатирик и актер Михаил Михайлович Жванецкий: «Все проблемы будут решены, если мы будем ими обмениваться». Поэтому очень важно не быть в одиночестве со своими проблемами. Смело обращайтесь за советами, за помощью к другим людям. Всегда найдется кто-то, кто сможет вам помочь в трудной ситуации! А еще мы сегодня убедились с вами, что вести здоровый образ жизни достаточно просто, главное – следовать тем советам, которые мы



сегодня услышали! Желаю вам вести здоровый образ жизни, и вы будете такими же счастливыми, как наш улыбающийся человечек!»

#### **4. Подведение итогов занятия.**

##### **5. «Супер-задание» для обучающихся.**

Ребята получают домашнее задание – попробовать быть «психологом» в реальной жизни для своих близких людей (семья и друзья). Поддерживать их, помогать в трудную минуту.

#### **Занятие 3. «Я и мое здоровье»**

##### **1. (Авторское) упражнение «Я и мое здоровье» с элементами арт-терапии и с использованием авторской колоды метафорических карт для подростков «Я и мое здоровье» (Аннотация к картам представлена в Приложении 5).**

Цель: мотивирование подростков на ведение здорового образа жизни и внедрение здоровых привычек в свою жизнь;

Задачи:

- способствовать развитию у подростков позитивного отношения к собственному здоровью;
- обсуждение различных здоровых привычек с целью помощи обучающимся в выборе тех, которые они смогут реально внедрить в свою жизнь;
- промежуточная диагностика с помощью наблюдения изменения отношения подростков к собственному здоровью;
- развитие ассоциативного мышления у участников занятий;
- улучшение настроения обучающихся и профилактика негативных подростковых поведенческих проявлений посредством использования элементов арт-терапии.

Ход:

1) Ребятам предлагается «в закрытую» вытащить 1 карту из авторской колоды метафорических карт для подростков «Я и мое здоровье», Приложение 5.

2) Далее обучающиеся отвечают письменно на листочках на следующие вопросы:

1. Что изображено на карте, которую я вытащил?
2. Какие чувства появляются у меня, когда я смотрю на эту карту?
3. Как это изображение на карте соотносится с темой здоровья?
4. Как я могу применить в своей жизни то, что изображено на картинке?
5. Какую пользу я получу от внедрения этого изображения в свою жизнь?

3) Обучающимся предлагается по очереди показать свою карту остальным участникам и рассказать, что за здоровая привычка может скрываться за изображением на этой карте.

4) Последний этап упражнения – подростки зарисовывают на альбомных листках изображения, попавшиеся им на картах или свои ассоциации, связанные с изображением на этих картах.

Рисунки остаются участникам занятия на память, ведущий предлагает ребятам повесить их дома для напоминания о важности здоровья и здоровых привычек.

## **2. Упражнения телесно-ориентированной терапии, направленные на релаксацию обучающихся.**

Цель: обучение подростков техникам снятия стресса и расслабления.

Задача: профилактика негативных подростковых поведенческих проявлений (агрессии, тревожности, эмоциональной нестабильности и т.д.).

Ход:

Ребятам предлагается максимально удобно сесть, постараться расслабиться, убрать из головы все посторонние мысли и сделать несколько медленных, глубоких вдохов. Затем можно приступать к выполнению представленных ниже упражнений:

1) Оздоровляющее дыхание Э.Вейла «4/7/8»

Инструкция:

«1. Полностью выдохните через рот со свистящим звуком.

2. Закройте рот и спокойно вдохните через нос, досчитав про себя до 4-х.

3. Задержите дыхание, посчитав мысленно до 7-ми.

4. Полностью выдохните через рот, издавая свистящий звук, посчитав до 8-ми.

5. Это одно дыхание. Теперь повторите цикл еще три раза [1]».

2) Модифицированное упражнение на основе упражнений телесно-ориентированной терапии «Лимоны»

Инструкция:

«Представьте, что у вас в обеих руках по лимону. Поочередно «выжимайте сок» сначала одной рукой, затем второй, потом обеими сразу.

Повторяйте, пока не удастся полностью расслабиться.»

3) Модифицированное упражнение на основе практик Л. Бурбо «Напряжение и расслабление рук»

Инструкция:

«Согните руки, держа их перед грудью параллельно полу. Закройте глаза, дышите легко и равномерно, крепко сожмите кулаки. Затем резко напрягите все мышцы

рук от плеча до кисти. Кулаки надо сжать так, чтобы мышцы начали вибрировать. Продолжайте дышать легко и равномерно. Напрягайте мышцы до такой степени, чтобы появилось легкое ощущение боли.

Опустите руки так, чтобы они свободно повисли вдоль тела. Расслабьте мышцы рук. Полностью расслабьтесь. Медленно вдыхайте и выдыхайте. Сосредоточьтесь на ощущениях тяжести и тепла в ваших руках, затем откройте глаза. Если ваши руки не стали теплыми, повторите упражнение. Оно поможет вам достичь быстрого физического расслабления, снять раздражение и беспокойство».

3) Модифицированное упражнение «Релаксация» на основе йогической техники Шавасана

Инструкция:

«Убедитесь, что Вы сидите очень удобно, Вам ничего не мешает. Закройте глаза. Сейчас Вы почувствуете расслабление, проникающее в Ваше тело, как теплая волна. Вы чувствуете расслабление, начиная со лба, затем оно переходит на глаза и ниже на щеки. Вы чувствуете тяжесть расслабления, охватывающую нижнюю часть лица, затем оно спускается к плечам, на грудную клетку, предплечья, живот, кисти рук. Расслабляются Ваши ноги, начиная с бедер, достигая икр и ступней. Вы чувствуете, что Ваше тело стало очень тяжелым, очень расслабленным. Это приятное чувство. Задержите эти ощущения и насладитесь чувством расслабления. Теперь медленно откройте глаза. Почувствуйте легкость и бодрость в своем теле!»

Педагогу-психологу рекомендуется на данном занятии включать музыку для релаксации в качестве фона с целью создания психологически благоприятной атмосферы, дополнительного расслабления обучающихся.

### **3. Подведение итогов занятия.**

#### **4. «Супер-задание» для обучающихся.**

Ребята получают домашние задания:

1) Прodelать все упражнения на релаксацию дома, выбрать и рассказать на следующем занятии одно, которое нравится больше всего, объяснить почему;

2) Принести на следующее занятие материалы:

- бумагу;
- трафареты или картинки;
- карандаши, маркеры или краски;
- скотч;
- наполнитель: синтепон или пакет.

#### **Занятие 4. «Правильное питание».**

##### **1. Просмотр презентации на тему «Правильное питание»**

Цель: способствовать формированию ответственного и позитивного отношения у подростков к правильному питанию.

Задачи:

- дать определение термину «правильное питание»;
- предоставить обучающимся рекомендации по правильному питанию;
- обсудить «плюсы» и «минусы» наиболее популярных среди подростков продуктов питания и напитков.

Ход: Педагог-психолог показывает ребятам презентацию на тему «Правильное питание», с помощью которой подростки получают рекомендации о том, чем полезно питаться (еда и напитки) и как правильно организовать режим приема пищи.

##### **2. Мастерская по изготовлению сквиши (антистресс игрушек) на тематику здорового питания.**

Цели:

- обучить подростков технике изготовления антистресс игрушек сквиши как способу релаксации и проведения «здорового» досуга;
- способствовать формированию позитивного отношения у подростков к правильному питанию.

Задачи:

- осуществлять профилактику негативных подростковых поведенческих проявлений (агрессия, тревожность, эмоциональная нестабильность) обучающихся;
- пропагандировать среди подростков изготовление антистресс игрушек сквиши как «здоровый» способ проведения досуга;
- улучшать эмоциональное состояние участников.

Ход: Педагог-психолог читает инструкцию: «Ребята, сегодня мы с вами будем изготавливать своими руками сквиши. Сквиши – это новый вид игрушек-антистресс, который не так давно пришли к нам из Японии. Игрушки-антистресс помогают избавиться от негативных эмоций, способствуют расслаблению вашего тела и души, улучшают настроение. Сейчас мы посмотрим видеоролик о том, как сделать сквиши, а далее будем делать их сами! Предлагаемая тема для изготовления игрушек сквиши – здоровое питание!»

Обучающиеся смотрят видеоролик, где их ровесница объясняет, как поэтапно сделать сквиши своими руками. После подросткам предлагается изготовить сквиши самим на тему правильного питания. Затем ребята совместно с педагогом-психологом повторяют

действия из видеоролика, создавая сквиши.

Дополнительные материалы для занятия (оговариваемые с участниками заранее):

- бумага;
- трафареты или картинки;
- карандаши, маркеры или краски;
- скотч;
- наполнитель: синтепон или пакет.

### **3. Подведение итогов занятия.**

### **4. «Супер-задание» для обучающихся.**

Ребята получают домашнее задание – сделать дома еще несколько игрушек-антистресс сквиши на различную тематику и подарить близким людям (семья, друзья).

## **Занятие 5. «Спорт – это жизнь!»**

### **1. Авторский кинотренинг «Спорт – это жизнь!» (Занятие с использованием метода кинотерапии).**

Цель: мотивирование подростков на занятие спортом.

Задачи:

- способствовать формированию позитивного отношения к спорту через использование кинообразов из известных фильмов и мультфильмов о спорте;
- повышение компетентности обучающихся в области существующих видов спорта.

Ход: Обучающиеся просматривают мотивационный видеоролик с фрагментами фильмов и мультфильмов (для категории б +) о спорте, известных чемпионах спорта, здоровом образе жизни. В конце просмотра – проводится обсуждение: Какой отрывок из фильма или мультфильма понравился обучающимся больше всего и почему? Чему учат данные отрывки? Какой герой из представленных фильмов или мультфильмов вызывает наибольшую симпатию и почему?

Используются отрывки из фильмов и мультфильмов категории б +: «От Олимпа до Атланты», «Турбо», «Выше радуги», «Чемпионы: Быстрее. Выше. Сильнее», «Легенда № 17».

### **2. Упражнение «Сам себе герой».**

Цели:

- мотивировать обучающихся к развитию в себе лучших собственных качеств;
- повышать самооценку и настроение обучающихся.

Задачи:

- обучить подростков технике улучшения собственного эмоционального состояния;
- осуществлять профилактику негативных поведенческих подростковых проявлений (агрессия, тревожность, эмоциональная нестабильность и т.д.)

Ход: Ведущий читает инструкцию:

«1. Возьмите чистый лист бумаги и составьте список людей, которыми Вы восхищаетесь, к которым чувствуете уважение или сильную симпатию.

Список ваших героев может включать знакомых, родственников, друзей или общественных деятелей/кумиров.

2. Подумайте, какие у этих людей есть качества, которые вас восхищают. Запишите рядом эти ценные качества в форме прилагательных (например: активный, смелый, интересный и т.п.). Если какое-то качество повторяется, то ставьте галочку, отмечая, что оно проявилось снова. В конце вы получите список свойств вызывающих ваше восхищение.

3. Посмотрите на второй список. Перечисленные качества отзываются в вашем сердце, правда? Это потому, что они отражают то, какой вы на самом деле.

Вы составили описание себя самого!

4. Помните о Ваших положительных качествах. Это поможет вам: чаще пребывать в хорошем настроении!

5. Перепишите эти качества в формате: «Я - ... (записанные качества)».

6. Возьмите этот листочек домой, повесьте на видное место и перечитывайте его каждый день!»

### **3. Подведение итогов занятия.**

#### **4. «Супер-задание» для обучающихся.**

Ребята получают домашние задания:

1) Посмотреть дома полностью тот фильм или мультфильм, отрывок которого понравился больше всего. Желательно всей семьей;

2) Повесить на видное место и перечитывать каждый день листочек со своими положительными качествами.

### **Занятие 6. «Как улучшить себе настроение?».**

#### **1. (Авторская) игра с использованием метафорических карт «Как улучшить себе настроение?»**

Цели:

- обсудить способы улучшения собственного эмоционального состояния с подростками;

- осуществлять профилактику суицидального поведения обучающихся раннего подросткового возраста через технику поиска внутренних и внешних ресурсов.

Задачи:

- выявить способы улучшения собственного эмоционального состояния для подростков;

- развивать ассоциативное мышление и эмпатию у обучающихся;

- улучшать эмоциональное состояние подростков.

Ход: Педагог-психолог читает инструкцию:

«У каждого человека временами бывает плохое настроение. На сегодняшнем занятии мы с вами попытаемся узнать, какими способами мы можем улучшать свое настроение.

«Сейчас мы поставим посередине круга деревянного человечка. Давайте представим, что этим человечком является ваш ровесник, тоже ученик пятого класса, но не обязательно вашей школы, а воображаемой. (Педагог-психолог демонстрирует ребятам человечка с грустным лицом.)

Посмотрите, пожалуйста, внимательно на него и скажите, какие эмоции и чувства испытывает наш человечек? (Дети называют: грусть, тоску, одиночество и т.д.)

Давайте поможем нашему человечку снова стать счастливым! Для этого я предлагаю вам по очереди вытаскивать из колоды одну карту. Ваша задача – подумать и сказать, какой способ поднятия себе настроения изображается на этой карте. Для этого прошу вас, вытягивая карту, ответить на три вопроса: 1. Что вы видите на карте? 2. Какие чувства у вас вызывает изображение на ней? 3. Что за способ поднять себе настроение «спрятался» в этой карте? Как только вы называете один из способов, можно подходить к человечку и выстраивать вокруг него кольцо из наших карт. Давайте же, начнем!»

Подростки вытягивают «в закрытую» по одной метафорической карте из ресурсной колоды «Источник» Ю. Демидовой, называют способ поднятия себе настроения, выстраивают кольцо из карт вокруг человечка.

Когда подростки назвали все способы улучшить себе настроение, педагог-психолог переворачивает человечка другой стороной, на его лице появляется улыбка.

Ведущий продолжает: «Предлагаю вам подумать, и сказать, какие чувства и эмоции испытывает человечек сейчас?» (Подростки называют: радость, счастье, удовольствие и т.д.)

Затем ведущий продолжает: «Как вы думаете, на что похожа фигура из карт?» (Ребята делают свои предположения, ведущий отмечает, что фигура похожа на солнышко).

Педагог-психолог говорит дальше: «Все способы, которые вы назвали, действительно могут поднять наше настроение, когда нам грустно. Наша семья, друзья, хобби, спорт, прогулки, путешествия, домашние животные, любимые фильмы и книги, любимая музыка, а также многое другое из того, что вы назвали, - все это делает нашу жизнь счастливее и согревает в минуты грусти, словно солнышко».

Педагог-психолог продолжает: «Предлагаю сейчас каждому из вас побывать лучиком солнца. Для этого давайте поиграем в следующую игру!»

## **2. Упражнение «Лучики солнца».**

Цели:

- способствовать формированию у подростков позитивного отношения к себе и к окружающим;

- повышать уровень самооценки участников.

Задачи:

- тренировать умение находить что-то хорошее в каждом человеке,

- создание психологически благоприятной атмосферы в коллективе.

Ход: Ведущий предлагает ребятам разделиться на две группы и встать «круг в круге» лицом друг к другу. Участникам внутреннего круга необходимо стоять на месте, участникам внешнего круга необходимо идти по часовой стрелке. Задача учеников, оказавшихся во внешнем круге - сказать что-нибудь приятное каждому товарищу из внутреннего круга. Также можно при желании дотронуться до участника внутреннего круга, погладить его по руке или обнять. Затем участники внешнего и внутреннего круга меняются ролями, и упражнение проводится заново.

Педагог-психолог подводит итог упражнения: «Ребята, у вас отлично получилось! Как вы думаете, в каких случаях полезен навык говорить друг другу что-то хорошее и приятное?» (Подростки рассуждают и высказывают свои предположения.) Ведущий продолжает: «Если вы заметили, что у вашего товарища или близкого человека (семья, друзья) плохое настроение или ему грустно и скучно, попробуйте поговорить с ним, узнать причину или спросить, могли бы вы чем-нибудь помочь ему? Скажите ему что-нибудь приятное, поддержите его, обнимите. Еще вы можете использовать навык говорить друг другу комплименты для поддержания хорошего настроения у своих товарищей и близких людей, а также для улучшения собственного эмоционального



самочувствия, поскольку говорить комплименты или что-то хорошее тоже очень приятно, как и их получать! »

### **3. Упражнение «Солнечный день»**

Цели:

- обучать подростков навыкам использования приемов визуализации и аффирмаций как способам психической саморегуляции и релаксации;
- осуществлять профилактику суицидального поведения обучающихся раннего подросткового возраста.

Задачи:

- обучать подростков способам психической саморегуляции и релаксации;
- улучшать эмоциональное состояние обучающихся;
- осуществлять профилактику негативных поведенческих подростковых проявлений (агрессия, тревожность, эмоциональная нестабильность).

Инструкция:

«1. Сядьте так, чтобы вам было максимально удобно. Расслабьтесь. Находясь в комфортном положении, закройте глаза.

2. Попробуйте представить теплый летний солнечный день. Постарайтесь создать у себя в голове максимально точную картинку, со всеми деталями. Где бы вы хотели находиться в этот солнечный день? В лесу, во дворе своего дома или, быть может, в путешествии по какой-либо стране? Визуализируйте это место. Мысленно погрузитесь в атмосферу этого места. Постарайтесь услышать, какие звуки сопровождают ту картинку, которую вы себе представили.

3. Какие телесные ощущения и чувства вы испытываете, когда визуализируете это место? Почувствуйте тепло от попадающих на вас светлых лучиков солнца. Какие ощущения и чувства вы бы хотели еще испытать сейчас? Возможно, ощущение приятного легкого холода от любимого мороженого? Чувство восторга от брызг морской волны? Чувство легкости и беззаботности, когда вы вспоминаете, как весело играли во дворе с друзьями в своем раннем детстве? Или какие-нибудь еще? Мысленно представьте себе еще несколько «картинок», которые вызывают у вас счастье, радость, восторг. Попробуйте их прочувствовать, как наяву.

4. Скажите себе мысленно: «Я - свой собственный лучик солнца! Всегда, как только я захочу, я могу самостоятельно согреть себя изнутри приятными воспоминаниями и мечтами, как летнее солнышко! Если вдруг у меня появится плохое настроение – я воспользуюсь теми способами по улучшению настроения, которые узнал сегодня на занятии, и обязательно улучшу его! Если вдруг станет грустно моему товарищу в классе

или кому-то из моих родных, теплыми словами и поддержкой я смогу их отогреть, как лучик солнца и добра!»

5. Откройте глаза. Возьмите с собой на весь день эти яркие и положительные ощущения!

Теперь вы сами стали лучиками солнца и непременно сможете, когда захотите, улучшать настроение себе и окружающим вас людям в любое время!»

#### **4. Подведение итогов занятия.**

#### **5. «Супер-задание» для обучающихся. Рекомендации по улучшению настроения**

Ребята получают домашнее задание - попробовать, начиная с сегодняшнего дня, быть «лучиком солнца» для себя и окружающих людей (педагог-психолог демонстрирует следующие рекомендации по улучшению настроения в формате презентации):

- если вы почувствовали, что у вас плохое настроение или вам стало грустно и скучно, используйте способы по улучшению настроения, которые вы узнали сегодня на занятии (с помощью авторской игры «Как улучшить себе настроение?», упражнения «Солнечный день»);

- если вы заметили, что плохое настроение появилось у кого-то из ваших товарищей или близких людей (семья, друзья), вы можете поговорить с ним, узнать причину или спросить, могли бы вы чем-нибудь помочь ему? Скажите ему что-нибудь приятное, поддержите его, обнимите.

- еще вы можете использовать навык говорить друг другу комплименты для поддержания хорошего настроения у своих товарищей и близких людей, а также для улучшения собственного эмоционального самочувствия, поскольку говорить комплименты или что-то хорошее тоже очень приятно, как и их получать!

- используйте упражнение «Солнечный день», когда вам грустно или эмоционально тяжело.

### **Занятие 7. «Наши здоровые семейные традиции».**

#### **1. Создание творческих плакатов «Наши здоровые семейные традиции»**

Цель: формирование семейных традиций, способствующих развитию физического, душевного и социального благополучия в семьях обучающихся.

Задачи:

- укреплять семейные ценности подростков;
- формировать позитивное и ответственное отношение к собственному

здоровью и здоровью своей семьи;

- развивать творческие способности обучающихся.

Ход: Ребятам предлагается создать плакат о том, какие «здоровые традиции» существуют в их семьях или придумать новые, которые они хотели бы претворить в жизнь.

Необходимо напомнить обучающимся, что под термином «здоровье» согласно ВОЗ подразумевается «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов».

Примерами «здоровых традиций» могут быть: совместные занятия спортом, походы в лес, посещение музеев, вечера настольных игр, совместное приготовление блюд по системе правильного питания и т.д.

Время на подготовку плакатов: 30 минут.

После создания плакатов подростки выступают с краткой презентацией своих творческих работ, на каждое выступление – 1-2 минуты.

Параллельно с выступлениями ребят педагог-психолог выписывает на доске все названные «здоровые семейные традиции».

## **2. Упражнение с элементами телесно-ориентированной терапии «Семейный очаг»**

Цели:

- создать благоприятную атмосферу в классном коллективе;
- улучшить эмоциональное состояние обучающихся;
- улучшить отношения в классном коллективе подростков.

Задачи:

- развивать коммуникативные навыки подростков;
- осуществлять профилактику негативных поведенческих подростковых проявлений (агрессия, тревожность, эмоциональная нестабильность и т.д.);
- осуществлять профилактику буллинга среди обучающихся.

Ход: Подростки садятся «в круг». Ведущий читает инструкцию: «Ребята, сегодня мы с вами говорили о «здоровых семейных традициях». Мне бы хотелось вам пожелать, чтобы ваши отношения в классе были такими же теплыми, как в настоящей семье! Давайте поиграем в игру «Семейный очаг»! Вам каждому необходимо «по цепочке» как можно быстрее передать в ваших ладонях тепло «огня» вашему соседу слева по очереди. Представьте, что вы передаете настоящее пламя. Представьте, как приятно оно согревает ваши руки. Передавая друг другу «пламя», думайте о чем-нибудь приятном и хорошем, чтобы ваш огонь не погас! Далее передадим наш «огонь» соседям справа,

также как можно скорее!»

После ведущий продолжает: «А теперь предлагаю вам по очереди передавать «пламя» тому человеку, которому захочется, сопровождая передачу какими-то хорошими пожеланиями или комплиментами тому товарищу, которому вы его «дарите». Но для того, чтобы наш небольшой огонь размером с ладошку стал настоящим костром, «пламя» должно обязательно побывать в руках у каждого участника игры. Давайте начнем!»

Игра завершается, как только «огонь» побывал у каждого обучающегося.

Ведущий подводит итог: «Ребята, у вас отлично получилось! Чтобы ваши отношения в классе были такими же теплыми, как в настоящей семье, чаще «согревайте» друг друга, как вы делали это сейчас добрыми словами, вашим вниманием друг к другу, хорошим отношением ко всем в классе!»

### **3. Подведение итогов занятия.**

**4. «Супер-задание» для обучающихся.** Ребята получают домашнее задание – предложить дома внедрить в своей семье одну из предложенных на занятии «здоровых семейных традиций».

## **Занятие 8. «Игры разные важны, игры разные нужны».**

### **1. Психологическая игра «Alias Family».**

Цель: обучить подростков игре в настольную игру «Alias Family» как способу проведения «здорового» досуга, в том числе семейного.

Задачи:

- рассказать о правилах игры в настольную игру «Alias Family »;
- с помощью игры «Alias Family»: развивать ассоциативное мышление и повышать уровень эмпатии у подростков;
- актуализировать у обучающихся интерес к современным настольным играм для подростков и всей семьи как к способу проведения «здорового» досуга, в том числе семейного;
- мотивировать подростков на проведение своего свободного времени с семьей.

Ход: Подростки разбиваются по парам. Ведущий объясняет правила: ребятам необходимо разделить на «объясняющих» и «угадывающих». Далее в течение 1 минуты «объясняющие» пытаются объяснить как можно больше слов, написанных на карточках, не используя однокоренные слова (используя синонимы). Задача «угадывающих» - отгадать правильно как можно больше слов, записывая их количество в каждом раунде. После каждой игровой сессии (которая длится 1 минуту) «объясняющие» и «отгадывающие» меняются на 1 раунд местами. Задача педагога-психолога провести

демонстрацию одного раунда игры с одним из обучающихся в качестве примера, отслеживать время и контролировать процесс игры. В конце игры ведущий спрашивает ребят, чему, по их мнению, учит игра, и где могут пригодиться данные навыки в обычной жизни?

Время на проведение игры: 45 минут.

## **2. Упражнение «Игры разные важны, игры разные нужны».**

Цель: пропагандировать современные настольные игры для подростков как способ проведения «здорового» и в том числе семейного досуга.

Задачи:

- развивать у обучающихся интерес к современным настольным играм;
- мотивировать подростков к использованию современных настольных игр в качестве проведения досуга, в том числе со своей семьей.

Ход: Ребята разбиваются на мини-группы (по 3-4 человека) и получают листочки с названиями современных настольных игр для подростков (категории 6+). Задача подростков – познакомиться в течение 3 минут с написанной на листке настольной игрой и выступить перед всем классом с рассказом о ней (в чем цель игры, на сколько человек она рассчитана, какие качества в человеке она развивает, что в ней кажется особенно интересным для рассказчиков). Во время подготовки к рассказу разрешается пользоваться интернетом и телефоном. По желанию обучающиеся могут задавать друг другу вопросы по окончании каждого выступления. Рассказывать о настольной игре можно как одному человеку от команды, так и всей группой. Время на каждое выступление – 1-2 минуты.

На листочках пишутся названия следующих настольных игр, рекомендуемых для подростков: «Имаджинариум» («Имаджинариум. Детство», («Имаджинариум. Добро», «Имаджинариум. Союзмультфильм»), «Экивоки для всей семьи», «Мириады», «Волшебник Изумрудного города», «Доббль», «Это Факт!» («Это Факт! Страны», «Медвед», «Это Факт! Зоопарк», «Это факт! Регионы России»), «Дженга», «Цитадели», «Большое путешествие. Россия. Беларусь. Казахстан», «Уно», «Клумба», «Танчики», «Эрудит», «7 на 9 Multi», «Убонга», «Зельеварение Практикум», «Большая Бродилка», «Активити для всей семьи».

## **3. Подведение итогов занятия.**

## **4. «Супер-задание» для обучающихся.**

Ребята получают домашнее задание – по возможности опробовать одну или несколько настольных игр для подростков, которые обсуждались на занятии.

## **Занятие 9. «Вести здоровый образ жизни – это интересно!»**

### **1. Интерактивная игра «Здоровый крокодил»**

Цель: формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни в игровой форме;
- развитие ассоциативного мышления, эмпатии и эмоционального интеллекта у подростков;
- формирование психологически благоприятной атмосферы в коллективе обучающихся.

Ход: Все участники садятся «в круг». Каждый поочередно вытаскивает из мешка бумажку со словом, связанным с тематикой здоровья и здорового образа жизни. Задача человека, вытянувшего бумажку – показывать с помощью движений, мимики и жестов то слово, которое написано на ней. Задача остальных участников – стараться угадать показываемое слово.

### **2. Упражнение «Приложения для здоровья»**

Цель: пропаганда ведения здорового образа жизни среди подростков с помощью современных приложений для гаджетов.

Задачи:

- развитие у обучающихся интереса к приложениям о здоровье и здоровом образе жизни;
- мотивирование подростков к использованию рекомендуемых приложений.

Ход: Ребята разбиваются на мини-группы (по 3-4 человека) и получают листочки с названиями приложений для телефонов, посвященных тематике здоровья и ведению здорового образа жизни. Задача подростков – познакомиться в течение 5 минут с написанным на листке приложением для телефона и выступить перед всем классом с рассказом о нем (для чего приложение было создано, чему с помощью него можно научиться, насколько данным приложением было бы интересно пользоваться, по мнению рассказчика). Во время подготовки к рассказу разрешается пользоваться интернетом и телефоном. По желанию обучающиеся могут задавать друг другу вопросы по окончании каждого выступления. Рассказывать о приложении можно как одному человеку от команды, так и всей группой. Время на каждое выступление – 2-3 минуты.

В упражнении используются следующие приложения для телефонов, посвященные тематике здоровья и ведению здорового образа жизни: «Здоровый образ жизни», «Утренняя зарядка для детей и подростков», «Напоминание пить воду – водный баланс», «Правильное питание», «Шагомер – счетчик шагов и калорий для здоровья»,

«Гимнастика для глаз – Зрение +», «Йога для детей и семейного фитнеса», «Brainilis – развивающие игры».

### **3. Подведение итогов занятия.**

### **4. «Супер-задание» для обучающихся.**

Ребята получают домашнее задание – выбрать одно наиболее понравившееся из рекомендуемых приложений для гаджетов по поддержанию собственного здоровья и ведению здорового образа жизни, установить на собственный телефон (или другой гаджет) и использовать его по назначению. По желанию – рассказать об этом приложении своей семье и друзьям.

## **Занятие 10. «Как использовать время с пользой?»**

### **1. Кинотренинг «Как использовать время с пользой?» (Занятие с использованием метода кинотерапии).**

Цель: Актуализировать у подростков интерес к планированию собственного времени.

Задачи:

- обсудить с обучающимися главные идеи фильма «Сказка о потерянном времени»;
- мотивировать подростков к рациональному использованию собственного времени.

Ход: Ребята просматривают отрывки из фильма «Сказка о потерянном времени». В конце – проводится обсуждение: К какому выводу пришел главный герой? Чему учит этот фильм? Почему важно уметь правильно планировать свое время?

### **2. Упражнение «Колесо жизненного баланса» (адаптированное под возраст обучающихся), Приложение 6.**

Цель: мотивирование подростков к рациональному планированию своей деятельности.

Задачи:

- выявить уровень удовлетворенности подростков сферами своей жизни;
- способствовать формированию у обучающихся новых целей;
- мотивирование подростков к улучшению своей жизни.

Ход: Обучающиеся получают бланк методики «Колесо жизненного баланса», адаптированный для подросткового возраста. Ведущий читает инструкцию и демонстрирует пример выполнения упражнения с помощью презентации:

«Перед вами колесо жизненного баланса. Оно может состоять из различных

сфер жизни. Сегодня мы обсудим несколько из них. Итак, на вашем листке вы видите «колесо» вашей жизни. На нем обозначены 8 сфер жизни: здоровье, хобби, спорт, друзья, семья, учеба, счастье, благополучие.

1) Первый шаг к выполнению упражнения - по 10-бальной шкале нужно оценить свою удовлетворенность каждой из сфер.

2) Выделите сферы, которым вы дали низкие оценки.

3) Подумайте и напишите сбоку, какие реалистичные «шаги» вы можете сделать, чтобы повысить свою удовлетворенность данными сферами?

Ведущий приводит наглядные примеры из презентации.

4) Проводится обсуждение важности выполнения прописанных «шагов» для самих подростков.

### **3. Рекомендации по успешному планированию подростками собственного времени и достижению своих целей в жизни.**

С помощью презентации педагог-психолог демонстрирует обучающимся подготовленные рекомендации по успешному планированию подростками собственного времени и достижению своих целей в жизни. Ведущий рассказывает о приложении для гаджетов «Колесо жизни».

#### **3. Подведение итогов занятия.**

#### **4. «Супер-задание» для обучающихся.**

Ребята получают домашнее задание – повесить дома на видное место свое «колесо жизненного баланса» с прописанными «шагами» к улучшению некоторых сфер своей жизни. Самостоятельно выполнять прописанные «шаги». При желании можно использовать электронную версию упражнения – приложение для гаджетов «Колесо жизни».

### **Занятие 11. Мастерская «Танцевально-двигательная терапия для подростков»**

#### **1. Мастерская «Танцевально-двигательная терапия для подростков»**

Цель: обучение подростков элементам современных спортивных молодежных танцев как способу проведения «здорового досуга» и развития двигательной активности обучающихся.

Задачи:

- осуществлять профилактику негативных подростковых поведенческих проявлений (агрессия, тревожность, эмоциональная нестабильность) обучающихся;

- пропагандировать среди подростков занятие современными спортивными молодежными танцами как «здоровый» способ проведения досуга и эффективный способ



улучшить себе настроение;

- улучшать эмоциональное состояние участников.

Ход: Ведущий читает инструкцию: «Ребята, сегодня мы будем учиться танцевать различные современные спортивные молодежные танцы. Танец – не только искусство, но способ интересно и весело провести время с друзьями. Когда Вы танцуете – вы поднимаете настроение себе и окружающим, снимаете стресс и избавляетесь от негативных эмоций. Давайте танцевать!»

Далее педагог-психолог просматривает вместе с подростками обучающие видеоролики, с помощью которых ребята смотрят, как выполнять демонстрируемые движения. После ведущий показывает эти движения, задача подростков – повторять.

На занятии используются элементы следующих современных спортивных молодежных танцев, адаптированных для подросткового возраста: зумба, шафл, хаус.

## **2. Творческое задание «Объединяющий танец»**

После изучения элементов различных видов танцев, обучающимся предлагается сочинить свой групповой танец из разученных на занятии танцевальных элементов.

## **3. Подведение итогов занятия.**

В качестве подведения итога занятия – подростки демонстрируют всем классом собственный авторский танец. По желанию самих участников данный танец записывается на видео и остается на память обучающимся.

## **4. «Супер-задание» для обучающихся.**

Ребята получают домашнее задание – выбрать один из видов танцев, который понравился больше всего и продолжать обучаться ему дома с помощью видеороликов.

## **Занятие 12. «Все будет здорово!»**

### **1. Мини-квест «Найди черепаху»**

Цель: формировать у обучающихся позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Задачи:

- повышать компетентность подростков в области здоровья;  
- развивать коммуникативные навыки обучающихся, обучать подростков командной работе.

Ход:

Инструкция:

«Ребята, мы с вами уже достаточно много знаем о здоровье и здоровых

привычках. Сегодня я предлагаю вам немного поиграть. Ваш класс будет сегодня одной большой и дружной командой, которой предстоит выполнить различные задания. Время на выполнение каждого задания – 5 минут.

В конце нашего занятия ваша команда получит приз – символ здоровья и долголетия, который у вас получится собрать из пазлов, которые вы будете получать по одному за каждое правильно выполненное задание.

Для того, чтобы наша игра прошла весело и с удовольствием, возможно, нам необходимо соблюдать некоторые правила. Какие? (Обучающиеся называют, ведущий при необходимости корректирует).

Давайте же начнем!»

Задание 1. По всей территории кабинета спрятаны различные изображения различных предметов и символов. Все они делятся на две категории. Задача подростков – как можно скорее найти их все, разделить на две группы и пояснить свой выбор. (Ребята ищут предметы и символы, заранее спрятанные ведущим под стульями, в книгах, на доске, и т.д. Все они делятся на две категории: 1) то, что помогает нашему здоровью; 2) то, что мешает нашему здоровью. После успешного выполнения первого задания ребята получают первый пазл.)

Задание 2. Подросткам предлагается сочинить спортивный молодежный танец и продемонстрировать его всем классом. После успешного выполнения второго задания ребята получают следующий пазл.

Задание 3. Обучающиеся получают задание – правильно ответить на вопросы мини-викторины на тему здоровья. (Ведущий использует презентацию). После успешного выполнения задания - ребята получают следующий пазл.

Задание 4. Команде предоставляются психологические кейсы на тематику здоровья, которые необходимо решить. (Ведущий использует презентацию). После успешного выполнения задания - ребята получают следующий пазл.

Задание 5. Ребята получают следующее задание – решить ребусы на тему здоровья. (Ведущий использует презентацию). После успешного выполнения задания - ребята получают следующий пазл.

Задание 6. На плакате необходимо всем классом придумать и нарисовать современную эмблему здоровья. После успешного выполнения задания - ребята получают следующий пазл.

Ребята получили все пазлы. Их задача – собрать из них изображение (черепашку).

**2. Мастерская «Медитативное рисование для подростков методом**

### **зендудл».**

Цель: обучить подростков методу рисования зендудл как эффективному способу расслабления.

Задачи:

- осуществлять профилактику негативных подростковых поведенческих проявлений (агрессия, тревожность, эмоциональная нестабильность) обучающихся;
- пропагандировать среди подростков рисование как «здоровый» способ проведения досуга;
- улучшать эмоциональное состояние участников.

Ход: Педагог-психолог включает музыку для релаксации подростков. Обучающиеся получают на листочках зендудл-картинки.

Ведущий читает инструкцию: «Ребята, перед вами раскраски в стиле зендудл. Термин «зендудл» образован из двух слов: «зен» (или «дзен») и «дудл» [2]. «Зен» означает «успокоить душу или мысли и найти свою середину» [2]. «Дудл» происходит из английского языка и означает «писать неразборчиво» или «рисовать каракули» [2]. Слово «Зендудл» в итоге можно перевести как «каракули, которые несут успокоение», или, еще точнее, «медитативное рисование» [2]. Если сосредоточиться на рисовании повторяющегося узора, то душа успокаивается. Метод рисования зендудла предполагает, что изображение, состоящее из штрихов и линий, все время повторяется в определенном порядке. Таким образом получается сложный узор. Концентрация на ритмичном и поочередном нанесении штрихов, а также на повторяющихся узорах, приводит к тому, что вы забываете о своих заботах. Обдуманно проведенные линии, превращающиеся в аккуратный узор, приводят к расслаблению души и тела. Внутренний мир «приводится в порядок», угасают негативные эмоции. Это происходит автоматически, неосознанно и без каких-либо усилий. Во время рисования обратите внимание на то, как скоро появятся легкость и хорошее настроение! Одновременно улучшится способность сосредоточиваться, вы перестанете отвлекаться на внешние раздражители. Предлагаю вам попробовать! Сейчас мы будем с вами раскрашивать готовые картинки, а дома вы можете попробовать нарисовать подобные изображения самостоятельно!»

Подростки под музыкальное сопровождение раскрашивают раскраски-зендудлы. В конце – педагог-психолог спрашивает у ребят, как изменилось их настроение? Понравился ли им этот метод рисования? Какова вероятность, что они будут использовать его дома?

### **3. Подведение итогов занятия.**

### **4. «Супер-задание» для обучающихся.**

Ребята получают задания на дом:

1) Попробовать нарисовать рисунки по методу рисования зендудла самостоятельно;

2) Написать сценарий и создать к следующему занятию видеоролик продолжительностью 3-5 минут на тему «Мои здоровые лайфаки». Обучающимся предлагается снять в формате видеоролика (на выбор):

- советы по ведению здорового образа жизни;
- рассказ о своем хобби;
- «здоровые» традиции своей семьи;
- свои здоровые привычки (продемонстрировать их).

### **Занятие 13. «Мои здоровые лайфаки. Подведение итогов программы».**

#### **1. Челлендж «Мои здоровые лайфаки». Творческие проекты обучающихся в формате видеороликов.**

Цели: закрепление полученных за время проведения программы рекомендаций по ведению здорового образа жизни; формирование позитивного и ответственного отношения к собственному здоровью у подростков.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни подростками для своих сверстников;
- мотивирование обучающихся на ведение здорового образа жизни, на внедрение в свою жизнь больше здоровых привычек;
- развитие творческих способностей обучающихся.

Ход: Ребята демонстрируют домашнее задание – показывают с помощью интерактивной доски собственные видеоролики продолжительностью 3-5 минут на тему «Мои здоровые лайфаки».

Под «здоровыми лайфхаками» подразумеваются:

- советы по ведению здорового образа жизни;
- рассказ о своем хобби или увлечении;
- «здоровые» традиции своей семьи;
- свои здоровые привычки (продемонстрировать их).

Обучающиеся делятся друг с другом советами по ведению здорового образа жизни, рассказывают о своих хобби или о «здоровых» традициях своей семьи, представляют друг другу свои здоровые привычки, демонстрируют их.

#### **2. (Авторская) анкета «Отношение подростков к собственному здоровью».**

Цель: исследовать заинтересованность подростков собственным здоровьем после проведения программы.

Задача: определить уровни заинтересованности участников программы собственным здоровьем после проведения программы.

Ход: Педагог-психолог выдает обучающимся анкеты «Отношение подростков к собственному здоровью». Обучающиеся заполняют бланки самостоятельно. Инструкция для обучающихся и вопросы анкеты представлены в Приложении 2.

### **3. Анкета-отзыв обратной связи участников программы.**

Цель: исследовать уровень удовлетворенности подростков проведенными занятиями.

Задача: получение обратной связи от обучающихся.

Ход: Педагог-психолог выдает обучающимся анкету-отзыв обратной связи участников программы. Подростки заполняют бланки самостоятельно. Инструкция для обучающихся и вопросы анкеты представлены в Приложении 3.

### **4. Подведение итогов программы.**

### Список использованной литературы:

- 1) Вейл Э., «Как дожить до 100 лет здоровым, бодрым и счастливым», АСТ, 2010 г, стр. 254.
- 2) Шадт С., «Зендудл. Рисование для релаксации, медитации и вдохновения», Питер, 2015 г., стр. 8-9.
- 3) Kessler RC, Angermeyer M, Anthony JC, et al. Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of mental disorders in the World Health Organization's World Mental Health Survey Initiative. *World Psychiatry* 2007; 6: 168–76.
- 4) «Здравоохранение в России» за 2019 год, сборник Федеральной службы государственной статистики. М., Росстат, 2019, стр. 64.

## **Приложение 1**

### **Описание метода моделирования психологического пространства для решения различных задач в индивидуальном и групповом консультировании посредством развития у клиентов ассоциативного мышления**

#### **Актуальность и перспективность метода моделирования психологического пространства для решения различных задач в индивидуальном и групповом консультировании посредством развития у клиентов ассоциативного мышления**

В основе метода моделирования психологического пространства для решения различных задач в индивидуальном и групповом консультировании посредством развития у клиентов ассоциативного мышления лежит идея о необходимости помощи клиенту в раскрытии собственных внутренних ресурсов для решения поставленных им проблем, что является актуальным в работе педагога-психолога.

Перспективность метода определяется возможностями его применения в общеобразовательных школах и учреждениях дополнительного образования при проведении индивидуальных консультаций и групповых занятий по различной тематике.

#### **Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания**

Метод был разработан, опираясь на следующую методологическую основу:

- Визуализация по К. Симонтон – осознание желаний, построение целей через визуальное представление;
- Метафорические ассоциативные карты, Э. Раман, М. Эгетмейер – работа с образами через подключение бессознательного клиента;
- Метод пространственного моделирования системных решений в клиентском и семейном психологическом консультировании, Р.С. Бондаревская – возможность клиента лучше понять себя и свое окружение через использование интуиции;
- Синектика по Дж. Принсу и У. Гордону – методика социально-психологической мотивации коллективной интеллектуальной деятельности.

**Область применения метода:** групповое и индивидуальное консультирование клиентов от 5 лет и старше.

Поскольку образ первичен в формировании сознания человека, обращение к образу интернационально и срабатывает для людей широкой возрастной категории и разного уровня интеллектуального развития.

**Цель метода** – формирование эмоционально комфортной психологической среды для решения конкретных задач, поставленных клиентом, с помощью

стимулирования его к оперированию образами, возникающими в его памяти, заданными на определенную проблематику.

**Преимущества применения** метода моделирования психологического пространства для решения различных задач в индивидуальном и групповом консультировании посредством развития у клиентов ассоциативного мышления:

- простота в использовании (метод доступен в освоении для специалистов);
- универсальность (метод можно использовать при решении различных практических задач как при групповом, так и при индивидуальном консультировании);
- развитие ассоциативного мышления;
- снижение внутреннего напряжения и психологического сопротивления клиента;
- возможность свободно говорить о том, что является действительно важным для клиента (вербализация проблемы);
- наглядно-образная демонстрация обсуждаемых тем помогает лучше представить то, о чем идет речь в беседе и, как следствие, помогает участникам лучше включиться в процесс обсуждения;
- создание психологически безопасного пространства для диалога между внешним и внутренним миром клиента;
- формирование эмоционально комфортной психологической среды для поиска и моделирования собственных решений клиентов;
- развитие чувства принятия ответственности у клиента за разрешение обсуждаемой проблемы.

**Риски использования:**

- специалисту, использующему данный метод, необходимо: владеть коммуникативными навыками на высоком уровне; уметь быстро обрабатывать, систематизировать и анализировать полученную при работе информацию; обладать развитой эмпатией; иметь опыт проведения индивидуальных и групповых консультаций;
- необходима техническая подготовка к проведению занятий с использованием описанного метода, требующая креативности и временных затрат специалиста;
- эффективность применения метода зависит от готовности к взаимодействию клиентов с психологом;
- необходимо понимание, что с помощью метода моделирования психологического пространства для решения различных задач в индивидуальном и групповом консультировании посредством развития у клиентов ассоциативного мышления, возможно выявление проблем, требующих проведения последующих индивидуальных консультаций с более глубокой и детальной проработкой;



- поскольку метод не проходил апробации в коррекционных (специальных) образовательных учреждениях, возможность его применения при работе с данной категорией обучающихся является не до конца изученной.

**Сведения о практической апробации метода моделирования психологического пространства для решения различных задач в индивидуальном и групповом консультировании посредством развития у клиентов ассоциативного мышления**

Авторский метод успешно прошел апробацию в школах Московского района Санкт-Петербурга в 2018-2019 учебном году и был опубликован во Всероссийском научно-педагогическом журнале «Академия Педагогического Знания» (Выпуск № 29).

**Система оценки достижения планируемых результатов**

Оценка эффективности метода моделирования психологического пространства для решения различных задач в индивидуальном и групповом консультировании посредством развития у клиентов ассоциативного мышления происходит посредством:

- проведения диагностики психоэмоционального состояния личности до и после занятия для возрастной категории от 5 лет до 13 лет - с помощью методики «Волшебная страна чувств», Т.Д. Зинкевич – Евстигнеевой;

- проведения диагностики психоэмоционального состояния испытуемого для возрастной категории от 13 лет и старше – с помощью методики цветочных выборов М. Люшера.

- наблюдения за психоэмоциональным состоянием участников в начале и в конце занятия;

- рефлексии участников в конце занятий, проведенных с помощью метода моделирования психологического пространства для решения различных задач в индивидуальном и групповом консультировании посредством развития у клиентов ассоциативного мышления;

- для лиц младше 7 лет: с помощью опроса педагогов и/или родителей об изменениях в поведении участника занятия по представленному методу;

- для лиц старше 7 лет: самоанализ клиента на последующих консультациях педагога-психолога (при их необходимости).

## Приложение 2

(Авторская) анкета «Отношение подростков к собственному здоровью»

Уважаемые обучающиеся! Просим вас ответить на несколько вопросов, касающихся вашего отношения к собственному здоровью. Отвечайте, пожалуйста, честно. Ваше мнение очень важно для нас!

Часть 1. Просим вас оценить от 0 до 10, насколько каждый пункт, представленный ниже, важен для вас, где 0 – абсолютно не важен, 5 – средняя степень важности, 10 – очень важен. Обведите «в кружок» выбранную вами цифру.

**1. Быть физически здоровым**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**2. Вести здоровый образ жизни**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**3. Находиться в спокойном и счастливом душевном состоянии**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**4. Уметь улучшать собственное настроение**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**5. Уметь улучшать настроение близких людей (семья, друзья)**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**6. Иметь собственное хобби**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**7. Проводить досуг всей семьей**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**8. Вести активный образ жизни (много двигаться, гулять на свежем воздухе, заниматься спортом, йогой или танцами и т.д.)**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**9. Придерживаться правильного питания**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**10. Уметь планировать собственное время**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**11. Формировать различные жизненные цели, стремиться к их достижению**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**12. Иметь здоровые привычки (способствующие развитию физического, душевного и социального благополучия)**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Часть 2. Просим вас ответить на нижеперечисленные вопросы. При ответе «да» дайте, пожалуйста, развернутый ответ.**

1. Знаете ли вы способы улучшения собственного настроения вы знаете? Если да, то какие? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Проводите ли вы свое свободное время с друзьями? Если да, то как? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. Проводите ли вы досуг всей семьей? Если да, то как? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Есть ли у вас здоровые привычки (способствующие развитию физического, душевного и социального благополучия)? Если да, то какие? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. Есть ли у вас хобби? Если да, то какое? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. Используете ли вы на гаджетах приложения, способствующие поддержанию вашего здоровья? Если да, то укажите их названия? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Благодарим вас за участие!**

## **Обработка результатов (авторской) анкеты «Отношение подростков к собственному здоровью»**

**Часть 1.** Выбранная обучающимся цифра по каждому пункту = количеству набранных баллов за каждый ответ. Количество набранных баллов по каждому вопросу суммируется. Полученные результаты интерпретируются следующим образом:

**0 – 36 баллов – низкий уровень заинтересованности собственным здоровьем.** (Под термином «здоровье» согласно ВОЗ подразумевается «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов»). Обучающиеся, набравшие данное количество баллов, не проявляют особого интереса к своему физическому, душевному и социальному благополучию. Тема здоровья является для них малоинтересной. У подростков, принадлежащих к данной категории, вероятно, существуют другие интересы в жизни. Существует вероятность, что обучающиеся, набравшие данное количество баллов, не заинтересованы в ведении здорового образа жизни в данный период своей жизни. Можно предположить, что подростки данной категории не занимаются поддержанием себя в хорошей физической форме. Кроме того, вероятно, они не знают, как улучшать свое эмоциональное состояние, когда в этом возникает необходимость. Могут наблюдаться трудности с психической саморегуляцией: подросткам данной категории сложно контролировать собственные эмоции и анализировать свои поступки, что в свою очередь, как следствие, может приводить к трудностям в общении с другими людьми. Можно говорить о том, что обучающиеся данной категории не являются приверженцами активного образа жизни.

**48 – 72 баллов – средний уровень заинтересованности собственным здоровьем.** Обучающиеся, набравшие данное количество баллов, проявляют среднюю степень интереса к собственному здоровью. Это означает, что подростки данной категории могут проявлять время от времени интерес к сфере здоровья, однако он не носит постоянный характер. Существует вероятность, что обучающиеся, набравшие данное количество баллов, могут стремиться вести здоровый образ жизни, однако они не исключают отклонений от выработанных здоровых привычек. Вероятно, подростки данной категории, знают способы улучшения собственного эмоционального состояния, но не всегда применяют их на практике. Скорее всего, они имеют собственное хобби, время от времени ведут активный образ жизни. Предполагается, что подростки данной категории знают о методах и техниках самоконтроля в стрессовых ситуациях, но им не всегда удается воспользоваться ими на практике. Как следствие, могут иногда возникать трудности в общении с другими людьми. Можно предположить, что подростки данной категории

занимаются поддержанием себя в хорошей физической форме, но вероятнее всего, не регулярно. Существует вероятность, что обучающиеся, набравшие данное количество баллов, в целом, заинтересованы в ведении здорового образа жизни в данный период своей жизни, однако эта заинтересованность носит ситуативный характер.

**84 – 120 баллов – высокий уровень заинтересованности собственным здоровьем.** Обучающихся, набравших данное количество баллов, отличает высокая степень интереса к своему физическому, душевному и социальному благополучию. Это означает, что подростки данной категории вероятнее всего ведут здоровый образ жизни, имеют здоровые привычки (способствующие развитию физического, душевного и социального благополучия). Можно говорить о том, что обучающиеся, набравшие данное количество баллов, умеют контролировать собственные эмоции и анализировать собственные поступки, что помогает им в установлении с другими людьми стабильных и позитивно устремленных межличностных отношений. Кроме того, подростки данной категории, вероятно, имеют одно или даже несколько хобби, ведут активный образ жизни. Также они умеют отслеживать и при необходимости улучшать собственное эмоциональное состояние.

**Часть 2. Вторая часть (авторской) анкеты необходима для качественного анализа результатов обучающихся до и после проведения программы.**

### Приложение 3

#### Анкета-отзыв обратной связи участников программы

**Уважаемые обучающиеся! Просим вас ответить на несколько вопросов, касающихся занятий по программе «Быть здоровым – тренд современности». Отвечайте, пожалуйста, честно. Ваше мнение очень важно для нас!**

Фамилия, Имя \_\_\_\_\_

ГБОУ № \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

- 1) Что было наиболее интересным для вас на занятиях? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 2) Чему вы впервые научились во время занятий? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 3) Что из того, что вы узнали во время занятий, является наиболее важным для вас? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 4) Какое из супер-заданий на дом было наиболее полезным для вас? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 5) Просим вас оценить программу «Быть здоровым – тренд современности» по 10-балльной шкале, где 1 – «очень плохо», 10 – «отлично». Обведите выбранную вами цифру «в кружок».

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Благодарим вас за участие!**

## Приложение 4

### Анкета – отзыв ГБОУ № \_\_\_\_\_

#### По результатам проведения программы «Быть здоровым – тренд современности»

С обучающимися \_\_\_\_\_ классов В количестве \_\_\_\_\_ человек

Дата проведения: \_\_\_\_\_ Специалист  
ГБУ ДО ЦППМСП \_\_\_\_\_

Оцените, пожалуйста, проведенное занятие по следующим критериям (по десятибалльной шкале)

Актуальность программы	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Вовлеченность обучающихся в процесс	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Программа способствует формированию у обучающихся ответственного и позитивного отношения к своему физическому и психическому здоровью	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Программа мотивирует обучающихся на ведение здорового образа жизни	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Программа способствует внедрению подростками в свою жизнь здоровых и полезных привычек, в том числе семейных	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Программа способствует расширению круга альтернатив рискованным формам поведения: мотивирует обучающихся на занятие спортом и спортивными молодежными танцами, появление и развитие собственного хобби или увлечения, проведение полезного и интересного досуга и т.д.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
С помощью занятий по данной программе осуществляется профилактика депрессивных состояний и суицидального поведения среди обучающихся: развиваются способности подростков улучшать собственное эмоциональное состояние	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Что, по Вашему мнению, было наиболее полезным и интересным для обучающихся?

Ваши комментарии к занятиям, пожелания к работе специалиста

Дата «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Отзыв заполнил \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
должность подпись Ф.И.О.

## Приложение 5

### Аннотация к (авторским) метафорическим ассоциативным картам для подростков «Я и мое здоровье»

Колода (авторских) ассоциативных метафорических карт для подростков «Я и мое здоровье» относится к классу ресурсных колод и содержит 33 красочных изображения, каждое из которых мотивирует на ведение здорового образа жизни, появление новых здоровых привычек, направленных на улучшение и гармонизацию физического, душевного и социального благополучия.

Колода была создана для работы с клиентами младшего подросткового возраста (10-12 лет), однако может при желании использоваться и с лицами, более старшего возраста. Карты подходят как для мальчиков, так и для девочек.

Карты были созданы для использования на групповом занятии, в конкретном упражнении (авторской) программы «Быть здоровым – тренд современности». Подразумевается использование карт в следующей (авторской) технике:

1) Ребятам предлагается «в закрытую» вытащить 1 карту из (авторской) колоды метафорических карт для подростков «Я и мое здоровье».

2) Далее подростки отвечают письменно на листочках на следующие вопросы:

1. Что изображено на карте, которую я вытащил?
2. Какие чувства появляются у меня, когда я смотрю на эту карту?
3. Как это изображение на карте соотносится с темой здоровья?
4. Как я могу применить в своей жизни то, что изображено на картинке?
5. Какую пользу я получу от внедрения этого изображения в свою жизнь?

3) Ребятам предлагается по очереди продемонстрировать свою карту остальным участникам занятия и рассказать, что за здоровая привычка может скрываться за изображением на этой карте.

4) Последний этап упражнения – подростки зарисовывают на альбомных листках изображения, попавшиеся им на картах или свои ассоциации, связанные с изображением на этих картах.

Рисунки остаются участникам занятия на память, ведущий предлагает ребятам повесить их дома для напоминания о важности здоровья и здоровых привычек.

При этом иное использование колоды «Я и мое здоровье» также представляется автором возможным.

Размер карт: 88,9 \* 63,5 мм.



**Приложение 6**  
**Бланк для выполнения упражнения «Колесо жизненного баланса»**

