

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №6 г. Ипатово
Ипатовского района Ставропольского края

«Принята на заседании МО»

преподавателей Центра
образования

«Точка роста»

МБОУ СОШ №6 г. Ипатово

от «30» 08 2022 г.

Протокол № 1

«Согласовано»

Руководитель МО педагогов Центра
образования естественно-научного и
технологического профилей «Точка
роста»

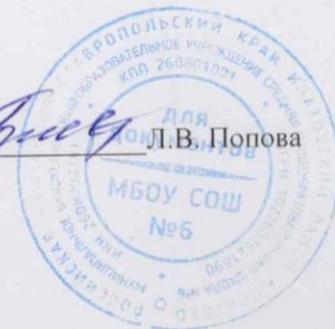
МБОУ СОШ №6 г. Ипатово


Е.А.Калугина

«Утверждено»

Директор МБОУ СОШ №6 г.
Ипатово


Л.В. Попова



**Рабочая программа внеурочной деятельности
естественно-научной направленности
«Психология здоровья»
на 2022-2023 учебный год
МБОУ СОШ № 6 г.Ипатово
педагога-психолога МБОУ СОШ №6 г. Ипатово
Коваленко Елизаветы Сергеевны**

г.Ипатово-2022 г.

1. Пояснительная записка

Введение

Психологическое просвещение имеет высокую ценность для гармоничного развития ребенка, особенно в период подросткового возраста. В этот период подросток активно изучает себя и мир, у него формируется мировосприятие, он задает важные вопросы об устройстве своей души. Если ребенок не получает ответы на свои вопросы, то его психологическая жизнь затрудняется, что приводит к трудностям с учебной жизнью, во взаимоотношениях.

Подростковый возраст называют критическим возрастом (в широком смысле слова). Главная особенность подросткового возраста – резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития личности: стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личную автономию.

Основные проблемы психологического развития подростка в этот период:

- развитие интереса к себе, стремление разобраться в своих способностях, поступках, формирование привычных навыков самоанализа;
- формирование интереса к другому человеку как к личности;
- формирование широкого спектра способностей и интересов, определение круга устойчивых интересов;
- формирование нового уровня мышления, логической памяти, устойчивого внимания;
- развитие чувства собственного достоинства, внутренних критериев самооценки;
- развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, способов взаимопонимания;
- развитие навыков личностного общения в группе сверстников, способов взаимопонимания и толерантности;
- развитие моральных качеств, форм сочувствия и сопереживания другим людям.

Настоящая программа призвана помочь подростку разобраться в тех изменениях, которые происходят в нём, и предложить пути решения проблем, с которыми он сталкивается в своей жизни.

Актуальность

Актуальность общеразвивающей дополнительной общеобразовательной программы «Психология» состоит в том, что – современное образование должно быть направленно на:

- формирование психологически зрелой, здоровой, гармонично развитой личностью, способной справляться с жизненными трудностями.
- формирование интеллектуальной и личностной зрелости с навыками формирования собственного мнения, его аргументации, рефлексии и критичности мышления.

Поэтому педагогическая целесообразность программы заключается в ее разработке таким образом, что обучающиеся, могут применить свой жизненный

опыт, сравнить его с научными представлениями об этом и сформировать собственные стратегии поведения, необходимые в повседневной жизни.

В результате обучающиеся могут ежедневно применять психологические знания, полученные в процессе обучения.

Также знание основ психологии ориентирует обучающегося на интерес и бережное отношение к своему внутреннему миру, на выстраивание гармоничных и эффективных отношений с окружающими людьми, а также проявление способностей в различных видах деятельности.

Отличительные особенности

Отличительные особенности общеразвивающей дополнительной общеобразовательной программы «Психология здоровья»:

– возможность психологического просвещения, с акцентом на прикладной аспект психологического знания;

– возможность выполнения практических заданий в форме письменных практик для личного осознания изучаемой темы;

– соответствие возрастным и индивидуальным особенностям развития обучающихся;

– использование медиа-ресурсов сети Интернет для анализа медиа-материалов;

– формирование собственного мнения, навыков аргументированного суждения, рефлексия, критичность мышления.

Цели и задачи

Цель: создание условий для овладения психологическими знаниями, способствовать личностному развитию через психологическое просвещение.

Обучающие задачи: помочь освоить систему базовых знаний, составляющих основу научных представлений о психологии здоровья;

Развивающие задачи: развить познавательные интересы, интеллектуальные и творческие способности обучающихся;

Воспитывающие задачи: воспитать уважительное отношение к личности; воспитать ответственное отношение к делу.

Адресат программы

Рабочая программа по психологии ориентирована на обучающихся 10-го класса.

Планируемые результаты

По обучающему компоненту программы:

– знание основ психологии здоровья;

– знание способов использования диагностического инструментария;

– знание о своих индивидуальных личностных особенностях.

По развивающему компоненту программы:

– проявление познавательного интереса к психологии;

– проявление интереса к своим способностям и особенностям;

– развитая мотивация самопознания и познания других.

По воспитательному компоненту программы:

– уважительное отношение к личности;

– уважительное отношение к делу.

Объем программы, срок реализации

Тематическое планирование рассчитано на 1 учебный час в неделю, что составляет 34 учебных часов в год.

Особенности организации образовательного процесса

Общеразвивающая дополнительная общеобразовательная программа «Психология здоровья» реализуется в очной форме.

Форма организации образовательного процесса – очная, групповая, лекции, лекция-беседа, интегрированное занятие, конференция, доклады, практические занятия с элементами тренинга, занятия в игровой форме.

Режим занятий

1 час в неделю

2. Учебно-тематический план

№	Раздел	Кол-во часов	
		Теория	Практика
<i>Введение в проблематику психологии здоровья</i>			
1	Введение в психологию здоровья. Общее представление о психологии здоровья.	1	
2	Признаки здоровья. Психические факторы здоровья	2	
3	Виды здоровья.	1	
4	Отношение к здоровью. Формирование здорового образа жизни.	2	
5	Потребности здоровой личности	1	
6	Роль семьи в формировании внутренней картины здоровья	1	
7	Психическая саморегуляция	1	1

<i>Стресс и его влияние на психологическое здоровье человека</i>			
8	Психология стресса. Психологические защиты.	1	2
9	Копинг-поведение, классификация копинга	1	
10	Виды копинг-стратегий: проблемно- ориентированный копинг, эмоционально- ориентированный копинг	1	1
11	Профилактика стресса.	1	
12	Манипуляция. Воздействие манипуляций на сознание.	1	
13	Способы манипулирования.	1	1
14	Способы избегания манипуляции.	1	
15	Анализ видео- фрагментов		1
16	Методы оптимизации психического состояния	1	1
<i>Пищевое поведение как фактор психологического здоровья</i>			
17	Психологическое здоровье и нарушение пищевое поведения	1	
18	Причины возникновения	1	1

	расстройств пищевого поведения, их признаки		
19	Основы рационального питания	1	
<i>Самооценка здоровья</i>			
20	Биологический уровень: физическое здоровье (экспресс-анализ), кровяное давление		1
21	Психологический уровень: эмоциональная устойчивость, тип личности «А» и «Б», угроза депрессии, душевное равновесие		3
22	Социальный уровень: конфликтность, агрессия, коммуникабельность, стресс в семье		2

3. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятия	Вид контроля	Дата проведения занятий	
					Планируемая	Фактическая
<i>Раздел 1. Введение в проблематику психологии здоровья.</i>						
1	Введение в психологию здоровья. Общее представление о психологии здоровья.	1	Урок-лекция		07.09.2022	

2	Признаки здоровья. Психические факторы здоровья	2	Урок-лекция	Беседа	14.09.2022 21.09.2022	
3	Виды здоровья	1	Урок-лекция		28.09.2022	
4	Отношение к здоровью. Формирование здорового образа жизни.	2	Лекция-беседа		5.10.2022 12.10.2022	
5	Потребности здоровой личности	1	Урок-лекция	Конференция	19.10.2022	
6	Роль семьи в формировании внутренней картины здоровья	1	Лекция-беседа		26.10.2022	
7	Психическая саморегуляция	2	Урок-лекция, занятие с элементами тренинга	Беседа	09.11.2022 16.11.2022	
<i>Раздел 2. Стресс и его влияние на психологическое здоровье человека.</i>						
8	Психология стресса. Психологические защиты.	3	Урок-лекция, интегрированное занятие, практическое занятие с элементами тренинга		23.11.2022 30.11.2022 07.12.2022	
9	Копинг-поведение, классификация копинга	1	Урок-лекция		14.12.2022	
10	Виды копинг-стратегий: проблемно-ориентированный копинг, эмоционально-	2	Урок-лекция, интегрированное занятие	Беседа	21.12.2022 28.12.2022	

	ориентированный копинг					
11	Профилактика стресса.	1	Лекция- беседа		11.01.2022	
12	Манипуляция. Воздействие манипуляций на сознание.	1	Урок- лекция		18.01.2022	
13	Способы манипулирования.	2	Урок- лекция, интегрирова нное занятие		25.01.2022 01.02.2022	
14	Способы избегания манипуляции.	1	Занятие в игровой форме	Конференция	08.02.2022	
15	Анализ видео- фрагментов.	1	Интегриров анное занятие		15.02.2022	
16	Методы оптимизации психического состояния	2	Урок- лекция, занятие с элементами тренинга		22.02.2022 1.03.2022	

Раздел 3. Пищевое поведение как фактор психологического здоровья.

17	Психологическое здоровье и нарушение пищевого поведения	1	Урок- лекция		8.03.2022	
18	Причины возникновения расстройств пищевого поведения, их признаки	2	Лекция- беседа, Интегриров анное занятие		15.03.2022 22.03.2022	
19	Основы рационального питания	1	Лекция- беседа	Беседа	5.04.2022	

Раздел 4. Самооценка здоровья.

20	Биологический уровень: физическое здоровье (экспресс-анализ), кровяное давление	1	Занятие в игровой форме		12.04.2022	
21	Психологический уровень: эмоциональная устойчивость, тип личности «А» и «Б», угроза депрессии, душевное равновесие	3	Занятие с элементами тренинга		19.04.2022 26.04.2022 3.05.2022	
22	Социальный уровень: конфликтность, агрессия, коммуникабельность, стресс в семье	2	Интегрированное занятие, занятие с элементами тренинга	Конференция	10.05.2022 17.05.2022	

Содержание программы

1. Введение в психологию здоровья. Общее представление о психологии здоровья.

Определение психологии здоровья, характерные особенности психологии здоровья, цели и задачи психологии здоровья. Краткая история становления психологии здоровья как науки.

2. Признаки здоровья. Психические факторы здоровья.

Признаки здоровья, выделенные отечественными авторами. Психологические факторы здоровья. Главные критерии психологического здоровья. Типология нарушений психологического здоровья.

3. Виды здоровья.

Общее определение здоровья (ВОЗ). Критерии психического здоровья (ВОЗ). Физическое здоровье, его факторы. Психическое здоровье, его факторы, акцентуации. Социальное здоровье, индивидуальная и общественная характеристика.

4. Отношение к здоровью. Формирование здорового образа жизни.

Принципы формирования ЗОЖ. Главные правила по ведению ЗОЖ. «Методика оценки удовлетворенности физическим состоянием» (модификация опросника Гиссенского, адаптированного в психоневрологическом институте им. В.М. Бехтерева).

5. Потребности здоровой личности.

Потребность в психологии. Характеристика основных потребностей личности.

6. Роль семьи в формировании внутренней картины здоровья.

Удовлетворение потребностей ребенка, способы удовлетворения потребностей, стили семейного воспитания.

7. Психическая саморегуляция.

Понятие психической саморегуляции, главные особенности методов. Эффекты психической саморегуляции, основная задача практик. Тренинг саморегуляции.

8. Психология стресса. Психологические защиты.

Определение психологии стресса. Что такое психологические защиты по З. Фрейду, виды защитных механизмов по З. Фрейду: вытеснение, замещение, рационализация, проекция, инверсия, изоляция, регрессия, сублимация. Анализ фрагментов из фильмов на предмет выявления психологических защит и определения их вида.

9. Копинг-поведение, классификация копинга.

Что такое копинг-стратегии, копинг-поведение. Значение копинга в психологической практике. Классификация стратегий в психологии.

10. Виды копинг-стратегий: проблемно-ориентированный копинг, эмоционально-ориентированный копинг.

Виды проблемно-ориентированного копинга, виды эмоционально-ориентированного копинга. Анализ видео-материалов.

11. Профилактика стресса.

Виды стресса, опасность стресса. Способы профилактики стресса.

12. Манипуляция. Воздействие манипуляций на сознание.

Что такое манипуляция в психологии. Признаки манипуляций, психологическое воздействие.

13. Способы манипулирования.

Виды манипуляций, просмотр видео-фрагментов.

14. Способы избегания манипуляции.

Защита от манипуляций: 8 рабочих способов.

15. Анализ видео-фрагментов.

Просмотр видео-фрагментов по теме «Манипуляция». Способы манипулирования, способы избегания манипуляций.

16. Методы оптимизации психического состояния.

Способы восстановления и отдыха. Методика психофизической гимнастики А. Л. Гройсмана.

17. Психологическое здоровье и нарушение пищевого поведения.

Определение РПП, причины РПП. Подтипы РПП и их симптомы.

18. Причины возникновения расстройств пищевого поведения, их признаки.

Причины возникновения РПП, первые признаки возникновения РПП. Опросник пищевого поведения (DEBQ).

19. Основы рационального питания.

Понятие рационального питания. Основы рационального питания.

20. Биологический уровень: физическое здоровье (экспресс-анализ), кровяное давление.

Методика «физическое здоровье» (экспресс-анализ), определение уровня АД по пульсу.

21. Психологический уровень: эмоциональная устойчивость, тип личности «А» и «Б», угроза депрессии, душевное равновесие.

Методика «Шкала эмоциональной стабильности – нестабильности (нейротизма)» Г. Айзенка. Оценка эмоционального состояния ребенка через изменение сдвига чувствительности по трем основным цветам. Шкала Гамильтона для оценки депрессии, шкала депрессии Монтгомери-Асберг, опросник депрессии Бека. Методика «Душевное равновесие» С. Степанова, тест №1 «Ваше душевное состояние».

22. Социальный уровень: конфликтность, агрессия, коммуникабельность, стресс в семье.

Тест на конфликтность Кноблах – Фальконетт; Опросник Томаса; «Кактус» графическая методика М. А. Панфиловой; Проективная методика «несуществующее животное»; Тест Ряховского; Методика оценки уровня общительности; Семейный тест отношений (е. Бене) модифицированный вариант Марковской И. М.

Список литературы

1. Психология здоровья /Алиева М.Б., Бейбутова А.М., Чубанова Г.Р., Цахаева А.А. [текст]. — Киев. : Общество с ограниченной ответственностью "Финансовая Рада Украины" (Киев), 2017. — С. 100.
2. Психология здоровья: электрон. учебное пособие/ Е. А. Денисова [и др.]. – Тольятти: из-во ТГУ, 2017
3. Психология здоровья: учебное пособие. – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2015. – 122 с
4. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г С. Никифорова. — СПб.. Питер, 2006. — 607 с: ил. — (Серия «Учебник для вузов»).

5. Валеева, Г.В. Практические аспекты психологии здоровья: учебное пособие / Г.В. Валеева, З.И. Тюмасева. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2020. – 265 с.
6. Актуальные проблемы психологического здоровья личности: теория и практика: Материалы I Всероссийской научно-практической конференции (с международным участием) / науч. ред. А. В. Качалова; отв. ред. И. А. Твелова. – Армавир : РИО АГПУ, 2017. – 132 с.
7. Психосоматика и психология здоровья: Учеб. пособие. 2-е изд., перераб. и доп. / Ю.Г. Фролова. – Мн.: ЕГУ, 2003. – 172 с.
8. Научное обозрение. Медицинские науки. – 2017. – № 1 – С. 5-11
9. Соловьева С.Л. Психическая саморегуляция. Пособие по самопомощи (начало) // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика: электрон. науч. журн. – 2019. – Т. 7, № 4(26) [Электронный ресурс]. – URL: <http://medpsy.ru/climp> (дата обращения: чч.мм.гггг).
10. Шагивалеева Г.Р., Бильданова В.Р. Основы психической саморегуляции: Учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / Г.Р. Шагивалеева, В.Р. Бильданова, – Елабуга: Изд – во ЕГПУ, 2006. - 41с