

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №12»



«Утверждено»

Директор школы

Н.К.Смирнова

«31» 08 2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

групповых адаптационных занятий

с элементами тренинга

с учащимися 1-х классов

«Уроки психологического здоровья»

Составитель: Вострухина Л.Ю.

педагог-психолог

г.Балахна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №12»

«Утверждено»

Директор школы

_____ Н.К.Смирнова

« ____ » ____ 20__ года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

групповых адаптационных занятий

с элементами тренинга

с учащимися 1-х классов

«Уроки психологического здоровья»

Составитель: Вострухина Л.Ю.

педагог-психолог

г.Балахна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

По определению Всемирной организации здравоохранения (1991), здоровье характеризуется «состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов». Всемирная организация здравоохранения наряду с определением понятия «здоровье» предлагает определение понятия «психическое здоровье», подразумевающее отсутствие выраженных психических расстройств, наличие определенного ресурса, позволяющего преодолевать неожиданные стрессы и затруднения, а также «сохранять равновесие между человеком и окружающим миром, гармония между ним и обществом».

Актуальность программы. В последние годы в структуре заболеваемости детей школьного возраста ведущее место занимают нарушения нервно-психического здоровья детей. Серьезную угрозу для здоровья школьника представляют факторы, присущие современному обществу: гиподинамия, повышенная стрессогенность, информационные перегрузки и пр. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН, более 80% учащихся начальной школы испытывают сильное функциональное и эмоциональное напряжение, которое негативно отражается на психическом здоровье школьника и, как следствие, на его социальной адаптации.

Цель программы: формирование навыков социальной адаптации у младшего школьника, сохранение и укрепление его психологического здоровья.

Обучающие задачи:

- сформировать у детей общие представления о своем психологическом здоровье, взаимосвязи психического и физического здоровья, необходимости сохранения собственного душевного благополучия;
- учить детей понимать себя, распознавать свое настроение, эмоциональное состояние, называть его и выражать приемлемыми способами;
- учить детей поддерживать и укреплять позитивные чувства, снимать утомление, предупреждать негативные эмоции;
- учить детей получать положительные эмоции от творческого самовыражения, воплощения творческого замысла.

Развивающие задачи:

- развивать ценностное отношение школьника к своему психологическому здоровью;
- развивать у учащегося навыки самоанализа и рефлексии, расширить представление о себе, своих возможностях и способностях;
- развивать коммуникативные навыки учащегося, умение понимать другого человека, сотрудничать, взаимодействовать друг с другом в учебных и внеучебных ситуациях, самостоятельно находить выход из конфликтных ситуаций;
- формировать ценностное отношение к своим талантам и способностям, показать преимущества развивающегося человека.

Воспитательные задачи:

- приобщать школьника к общечеловеческим ценностям: добру, красоте, здоровью, счастью как условиям духовно-нравственного развития человека.

Содержание программы «Уроки психологического здоровья» соответствует целям и задачам основной образовательной программы МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 12»: совершенствование системы работы школы, направленной на сохранение здоровья обучающихся, привитие

навыков здорового образа жизни, содействие укреплению физического, нравственного и психологического здоровья школьников.

Срок реализации программы: первое полугодие.

Длительность занятий: 13 ч., одно занятие в неделю. Занятия проводятся с классом учащихся в количестве 15-25 человек.

Форма проведения занятий: урок с элементами психологического тренинга. На занятиях используются методы работы: тематическое рисование, дидактические игры, психологические игры и упражнения, работа с направленным воображением, общение в круге, этюды на выражение эмоций и чувств.

Программа предполагает самостоятельную или коллективную работу школьника в индивидуальной рабочей тетради на печатной основе. Это повышает интерес ребенка к занятиям, активизирует его творческий потенциал, развивает навыки рефлексии, способствует закреплению информации, полученной на занятии и использованию ее в реальной жизни. Опыт, получаемый ребенком на занятиях, анализируется и осмысливается дома. Некоторые задания в тетради предусматривают совместную работу детей и родителей, что позволяет родителям стать активными участниками реализации программы, помогает им осознать свой вклад в психологическое здоровье ребенка. Эта тетрадь по окончании занятий дает достаточно полное представление о личности ребенка и может перейти в его портфолио.

Место проведения занятий: кабинет психологии, классная комната

Планируемые результаты

В результате реализации программы учащиеся знают:

- что такое психологическое здоровье, почему о нем нужно заботиться;
- как интересно и с пользой для здоровья провести свободное от занятий время;
- содержание внутреннего мира человека: его эмоции, чувства, мысли, переживания, интересы и способности;
- спектр своих интересов и способностей;

В результате реализации программы учащиеся умеют:

- самостоятельно справиться с отрицательными эмоциями, утомлением, плохим настроением;
- адекватно реагировать на действия и предложения, потенциально опасные для жизни и здоровья.

Личностные результаты реализации программы:

- выраженный интерес к своему психическому здоровью, эмоциональному благополучию;
- устойчивая позитивная осознанная самооценка;
- обогащение чувственного опыта учащихся;
- высокий уровень психологической адаптации к новой социальной ситуации;
- выраженный уровень творческого воображения, способность к реализации творческого замысла.

Метапредметные результаты реализации программы:

- развитие умения осознанно называть и объяснять события внутреннего мира;
- позитивное отношение к саморазвитию, самопознанию и самоизменению;
- развитие навыков эффективного взаимодействия со сверстниками в

учебной ситуации.

Оценка эффективности реализации программы осуществляется посредством:

- получения обратной связи от учащихся на занятиях;
- анализа письменных работ, тестов, рисунков учащихся в рабочей тетради;
- анкетирования родителей и педагогов о состоянии психологического здоровья ребенка.

Тематический план

№	Название занятия	Кол-во часов	Теоретическая часть	Практическая часть
1	Знакомство.	1	0,5	0,5
2	Галерея эмоций.	1	0,2	0,8
3	Делимся чувствами.	1	0,2	0,8
4	Мой внутренний мир.	1	0,2	0,8
5	Я - особенный	1	0,2	0,8
6	Личностные особенности (диагностическое)	1		1
7	Что мне нравится . Ценности.	1	0,2	0,8
8	Что мне не нравится.	1	0,2	0,8
9	О дружбе и друзьях.	1	0,5	0,5
10	Знакомство.	1	0,5	0,5
11	Помогаем сами и принимаем помощь.	1	0,2	0,8
12	Человек , не похожий на тебя.	1	0,5	0,5
13	Мы разные - и это здорово!	1	0,2	0,8
	Всего	13	3,6	9,4

Каждое занятие включает в себя:

- приветствие;
- разминку; упражнения, направленные на повышение активности учащихся, настроя их на совместную деятельность;
- рефлекссию предыдущего занятия, обсуждение домашнего задания;
- беседу по основной теме занятия;
- выполнение заданий в печатной тетради по теме занятия;
- игры и упражнения на снятие физического и эмоционального утомления, релаксацию;
- рефлекссию текущего занятия;
- ритуал прощания.

Тематическое планирование занятий с элементами тренинга

в 1-м «__» классе

«Уроки психологического здоровья»

№	Содержание	Кол-во часов	Время проведения	
			По плану	корректировка
1	Знакомство.	1		
2	Галерея эмоций.	1		
3	Делимся чувствами.	1		
4	Мой внутренний мир.	1		
5	Я - особенный	1		
6	Личностные особенности (диагностическое)	1		
7	Что мне нравится . Ценности.	1		
8	Что мне не нравится.	1		
9	О дружбе и друзьях.	1		
10	Знакомство.	1		
11	Помогаем сами и принимаем помощь.	1		
12	Человек , не похожий на тебя.	1		
13	Мы разные - и это здорово!	1		
	Всего	13		