ГКОУ

Кумылженский казачий кадетский корпус Волгоградской области

**Рабочая программа по факультативному курсу**

**«Самопознание»**

**для 7 класса**

автор программы учитель истории и обществознания высшей категории **Коньшина Л.П.**

х. Попов, 2014

**Пояснительная записка.**

Данная программа разработана на основе программы **курса «Мое здоровье» (5 -7 классы).** Авторы А.И.Твердохлеб, Ю.В.Науменко (Сборник статей и научных разработок под редакцией Ю.В.Науменко.- Волгоград, издательство ВГИПК РО, 2005 год.)

Данная программа рассчитана на **34 часа** из расчета 1 час в неделю.

**Основное пособие** «Сборник статей и научно-методических разработок» под редакцией Ю.В.Науменко.- Волгоград, издательство ВГИПК РО, 2005 год, №10.

**Основные цели программы**:

- формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;

- формирование важнейших социальных навыков, способствующих успешной адаптации;

- воспитание негативного отношения к употреблению алкоголя, табака и других ПАВ;

- формирование адекватных способов поведения в различных жизненных ситуациях;

- формирование представления о духовности и здоровом образе жизни;

- знакомство с особенностями русской национальной духовной культуры, нормами этикета.

Программа курса «Мое здоровье» имеет преемственность с курсом «Обществознание», так как в 7 классе основным объектом изучения является подросток в социальной среде, поэтому на занятиях курса «Самопознания» учащиеся могут применить на практике полученные знания, более подробно высказать свое мнение, отстоять свою точку зрения.

**Основные виды деятельности**: тестирование, тренинги, ролевые игры, практикумы.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Тема занятия | Кол.  час | Содержание программы | Требования к уровню подготовки | Вид занятия | Сроки  пров. |
|  | **Тема 1. Самопознание: «Кто я есть?»** | **9** |  |  |  |  |
| 1 | Самооценка (уважение и самоуважение) | 1 | Составляющие психической жизни. Факторы, влияющие на формирование самооценки | Знать, что такое уважение и самоуважение Уметь определять уровень самооценки | теория |  |
| 2 | Урок-практикум по развитию самооценки | 1 | Составляющие психической жизни. Факторы, влияющие на формирование самооценки | Уметь определять уровень самооценки, анализировать ее. | тренинг |  |
| 3 | Кризисы развития в период взросления | 1 | Наука о здоровье. Гомеостаз- условная норма состояния организма. | Иметь представление о собственной физической норме и уметь различать отклонения от нее. Учащиеся должны уметь осуществлять простейшие физиологические измерения (пульс, вес. Рост, координацию, температуру тела) | теория |  |
| 4 | Стресс, его психологические и физиологические проявления | 1 | Стресс, его психологические и физиологические проявления. Причины возникновения стресса, пути выхода из этого состояния | Знать, что такое стресс, каковы причины возникновения стресса, пути выхода из этого состояния. Должны понимать свои индивидуальные особенности | тренинг |  |
| 5 | Снятие эмоционального напряжения и профилактика стресса | 1 | Причины возникновения стресса, пути выхода из этого состояния | Знать, что такое стресс, каковы причины возникновения стресса, пути выхода из этого состояния. Должны понимать свои индивидуальные особенности | практикум |  |
| 6 | Взаимосвязь психического и физического здоровья | 1 | Режим дня, нагрузки, отдых, двигательная активность. Физическая норма существования организма. | Знать, уметь составить и соблюдать адекватный для своего организма режим дня. | тесты |  |
| 7-8 | Половые различия в поведении людей | 2 | Половые различия юношей и девушек. Толерантное отношение к людям с физическими особенностями. | Знать половые различия юношей и девушек. На конкретных примерах показывать различия в поведении людей | Теория  тесты  практикум |  |
| 9 | Урок обобщения: «Кто я есть?» | 1 |  | Обобщение и использование на практике полученных знаний | практикум |  |
|  | **Тема 2. Самопознание: «Я и другие»** | **7** |  |  |  |  |
| 10 | Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей | 1 | Правила межличностного общения. Взаимоотношения людей. Дружба. Средства, способствующие разрешению конфликтных ситуаций и снятию эмоционального напряжения. Положение личности в группе. Ролевые позиции в группе. Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей. Конфликты с родителями и взрослыми, способы их разрешения | Учащиеся должны уметь представить себя в выгодном свете; Уметь аргументировано отстаивать свою точку зрения в конфликтных ситуаций. Обладать базовыми знаниями позитивного межличностного общения. Уметь принимать критику и похвалу; Уметь распознать и вербализовать такие состояния как страх, высокая тревожность, беспомощность, агрессия, депрессия. | теория |  |
| 11 | Типологизация групп. Ролевые позиции в группе. | 1 | тесты |  |
| 12 | Тактика взаимодействия :диктат сотрудничество, конфронтация, невмешательство. | 1 | практикум |  |
| 13 | Инструменты общения | 1 | тренинг |  |
| 14-15 | Поведенческие риски, опасные для здоровья | 2 | Тесты, практикум |  |
| 16 | Урок обобщения: **«**Я и другие» | 1 | Обобщение и использование на практике полученных знаний | практикум |  |
|  | **Тема 3. Предупреждение употребления ПАВ** | **11** |  | |  |  |
| 17 | Основные виды ПАВ. Употребление ПАВ как слабость воли, зависимость, болезнь. | 1 | | Учащиеся должны обладать сформировавшимися устойчивыми представлениями о том, что употребления ПАВ приводит к зависимости.  Должны обладать навыками отказа от приема ПАВ в группе.  Учащиеся должны обладать устойчивой сформированной точкой зрения на наркоманию, алкоголизм, табакокурение как сложно излечимые заболевания;  Знать алгоритмы поведения в экстремальных ситуациях общения с наркоманами и пьяницами.  Должны овладеть элементарными навыками самообороны | беседа |  |
| 18 | Зависимость от ПАВ индивидуальная, групповая, психологическая, физиологическая | теория |  |
| 19 | Ложные представления о допустимости употребления ПАВ | 1 | Общее представление о ПАВ. История распространения ПАВ. Ложные представления о допустимости употребления ПАВ. Зависимость от ПАВ. Жизненный стиль зависимого от ПАВ. Поведение людей, зависимых от ПАВ. Профилактика употребления ПАВ. Вред табака и алкоголя. Юридическая и личная ответственность за распространение и употребления ПАВ. | беседа |  |
| 20 | Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, алкоголя, табака | 1 | теория |  |
| 21 | Возможности, трудности, пути выздоровления человека, употребляющего наркотики, алкоголь, табака | 1 | тесты |  |
| 22 | Юридическая и личная ответственность за распространение и употребления ПАВ. | 1 | тесты |  |
| 23 | Поведение в экстремальных ситуациях о | 1 | тренинг |  |
| 24 | Переживание острых негативных эмоций и стрессовых состояний. Обращение к специалистам |  | тесты |  |
| 25 | Обращение с лекарственными растениями (домашняя аптечка) | 1 | тренинг |  |
| 26 | Урок-практикум | 1 | тесты |  |
| 27 | Урок обобщения: «Предупреждение употребления ПАВ» | 1 | тренинг |  |
|  |  |  |  |  |
|  | **Тема 4. Духовное здоровье** | **4** |  |  |  |  |
| 28 | Природа и здоровье человека | 1 | Понятие о духовности Духовность и здоровье. Духовность и здоровый образ жизни.  Русские национальные праздники как показатель духовной культуры русского народа. Этикет. Краеведение. | Учащиеся должны обладать представлениями о духовности и здоровом образе жизни.  Знать особенности русской национальные духовной культуры.  Иметь представления и соблюдать нормы этикета. | тесты |  |
| 29 | Краеведение. История и культура родного края | 1 | беседа |  |
| 30 | Этикет- история и современность | 1 | беседа |  |
| 31 | Значение этикета для духовного здоровья человека | 1 | тренинг |  |
|  | **Повторение** | **3** |  |  |  |  |
| 32 | Кто я есть? | 1 |  | Уметь определять уровень самооценки, анализировать ее. Иметь представление о собственной физической норме и уметь различать отклонения от нее. | тренинг |  |
| 33 | Я и другие |  |  | Уметь аргументировано отстаивать свою точку зрения в конфликтных ситуаций. Толерантно относиться к людям с физическими особенностями. | Ролевая игра |  |
| 34 | Предупреждение употребления ПАВ |  |  | Учащиеся должны обладать сформировавшимися устойчивыми представлениями о том, что употребления ПАВ приводит к зависимости. | Беседа  тесты |  |
|  |  |  |  |  |  |  |