

Дополнительная образовательная программа  
«Формирование навыков здорового образа жизни»

**Цель:** формирование навыков здорового образа жизни среди подростков.

**Задачи:** ознакомление с понятием «здоровый образ жизни»; нахождение внутриличностных ресурсов формирования индивидуальной траектории здоровьесбережения подростка; развитие навыков здорового образа жизни.

**Планируемый результат:** формирование здоровьесберегающих установок у подростков с учетом отношений с внешней реальностью и осознанием своего собственного образа «Я».

**Аудитория:** учащиеся старшей школы (подростки в возрасте 14-17 лет).

**Длительность:** группа работает во временной промежуток с 11:00 до 18:00, с полноценными перерывами на отдых (релаксационные игры) и перерывами на принятие пищи.

**Формат работы:** работа проводится в формате интерактивных занятий, включающих тренинговые упражнения с применением мультимедийных технологий и основ деятельностного подхода.

**Курс «Формирование навыков здорового образа жизни»**

**Темы занятий:**

- Здоровый образ жизни: за и против
- Какой «я»? Осознание личностных ресурсов.
- «Я» и мир. Осознание личностных границ; умение сказать "нет"; преодоление стресса.
- Ценность жизни: осознание целей и смысла жизни.
- «Сказка моей жизни». Планирование жизненного пути

**Продолжительности и стоимость:** 25 часов, 3000 рублей, питание в студенческой столовой оплачивается отдельно).

**Расширенный курс «Формирование навыков здорового образа жизни»**

**Темы занятий:**

- Здоровый образ жизни: за и против
- Какой «я»? Осознание личностных ресурсов.

- «Я» и мир. Осознание личностных границ; умение сказать "нет"; преодоление стресса.
- Ценность жизни: осознание целей и смысла жизни.
- Мои возможности и способности – в физическом и психологическом, смыслах
- Ценность жизни: осознание целей и смысла жизни.
- Работа над причинами, мешающими воплощать поставленные цели в жизнь
- Профилактика стресса
- Здоровый образ жизни – путь к успеху
- «Сказка моей жизни». Планирование жизненного пути

**Продолжительности и стоимость:** 45 часов, 6000 рублей, питание в студенческой столовой оплачивается отдельно).

Авторы: **Деменева О.В.**, педагог-психолог ГБОУ СПО «Свердловский областной медицинский колледж»

**Левина В.А.** – зав.отделом социально-психологического сопровождения образовательного процесса, педагог-психолог высшей категории ГБОУ СПО «Свердловский областной медицинский колледж»