

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа с. Заплавное муниципального района Борский Самарской области

РАССМОТРЕНО  
На заседании МО  
ГБОУ ООШ с. Заплавное  
Протокол № 1  
от «28»августа 2023г.  
Руководитель МО  
Долгих Д.Н.

ПРОВЕРЕНО  
Учитель исп. обязанности  
заместителя директора по УВР  
Абуашвили Н.Л.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБОУ ООШ с. Заплавное \_\_\_\_\_  
/Гусева Л.С./  
Приказ № 54/4  
от «28» августа 2023г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«Формирование адекватного поведения и психологического**  
**здоровья школьников»**

Поддержка психологического здоровья школьников во внеурочное время в ГБОУ ООШ с. Заплавное реализуется в трех направлениях.

**Первое направление** - это беседы: «Познай себя» (для учащихся 5 кл.), «Счастливый подросток» (6 кл.), «Путь в неизведанное» (7 кл.), «Сделай себя сам» (8-9 кл.), «Учимся фантазировать» (2-4 классы).

Основной идеей данных таких бесед является сохранение и укрепление психологического здоровья подростков.

**Что понимать в этом случае под психологическим здоровьем?** Как известно, психологическое здоровье выступает как одна из важнейших характеристик личности. Оно отражает особенности ее генезиса и психического развития. Основу психологического здоровья составляет полноценное психическое развитие на всех этапах онтогенеза. Следовательно, в определение его должна быть заложена возможность развития на всем протяжении жизненного пути человека. Кроме того, в него необходимо добавить требование гармонии не только между человеком и средой, но и между различными аспектами внутри человека: рациональными и эмоциональными, психическими и телесными, разумом и интуицией и т.п. Исходя из этих рассуждений, психологическое здоровье можно определить как *динамическую совокупность психических свойств, обеспечивающих:*

- а) гармонию как между различными аспектами внутри человека, так и между человеком и обществом;
- б) возможность полноценного функционирования и развития индивида в процессе жизнедеятельности.

Уточним понятие «развитие». Прежде всего следует подчеркнуть его отличие от понятия «изменение». Развитие предполагает не только отсутствие застоя и движение (что подразумевает «изменение»), но и наличие цели, определяющей последовательное накопление человеком позитивных новообразований. Безусловно, вопрос о цели развития человека сегодня является одним из наиболее спорных и решается по-разному в зависимости от принадлежности авторов к той или иной психологической школе. Возможно, этот вопрос выходит за рамки психологии и должен рассматриваться в междисциплинарном контексте. Мы полагаем, что в качестве цели развития можно принять выполнение человеком своей жизненной задачи. Под последней мы понимаем нахождение своего уникального пути, идя которым удастся добиться реализации собственных возможностей для обеспечения прогрессивного процесса на Земле в целом.

Таким образом, становится понятным, что ключевое слово, характеризующее психологическое здоровье, — это **гармония человека как с самим собой, так и с окружающей средой: другими людьми, природой, космосом.**

**Второе направление** – это организация и сопровождение тематических недель, например: «Неделя психологии», «Неделя здоровья» и другие.

Цель которых является: психологическое просвещение всех участников образовательного процесса, создание единой общности детей и взрослых для более комфортного и успешного образования и развития.

По этому принципу выстраивалась структура Недели психологии, которая проходила в школе.

### **Неделя психологии в школе.**

#### **Пояснительная записка**

Неделя психологии — это совокупность психологических акций, конкурсов, игр, подчиненных одной теме, одной идее, которая для включенного в нее человека разворачивается как некое целостное завершённое действие.

#### **Принципы построения недели психологии:**

- \* неделя должна быть целостной и законченной, то есть психологически очерченными начало и конец, основную идею и девиз;
- \* каждый день плавно должен перетекать в следующий;
- \* необходимо иметь виды работы, которые делали бы каждый день неповторимым;
- \* каждый день должен быть целостным и законченным, то есть содержать некоторое центральное мероприятие, иметь смысловую направленность, которая также может выражаться в девизе дня;
- \* события недели должны охватывать как можно больше детей и взрослых;
- \* мероприятия недели не должны, по возможности, вмешиваться в учебный процесс; по крайней мере это вмешательство необходимо сделать минимальным и строго оговорённым с педагогами и администрацией.

#### **Предлагаемые темы для недели психологии:**

- **Мы вместе!**
- Один за всех и все за одного!
- Когда мы едины, мы непобедимы!

**Цель:** повышение психологической компетентности учащихся и учителей по средством создания единой общности "Средняя школа №1", используя различные психологические техники.

### **Предполагаемые результаты:**

- участники рассказывают, задают вопросы, обсуждают, высказывают свое мнение о необходимости психологических знаний для самопознания и саморазвития;
- используют дифференцированные УУД, участвуя в совместной деятельности, выполняя единый социально-значимый продукт (в зависимости от темы дня);
- самостоятельно реализуют индивидуальную потребность в эмоциональной саморегуляции;
- демонстрируют высокий уровень сплоченности и доверия между всеми участниками образовательного процесса.

**Оформление:** Плакат, где обозначена тема Недели психологии, план мероприятий недели психологии, девизы на каждый день и задания итогового продукта: коллаж "Наш класс - классный участник Недели психологии"

Плакаты:

Психология-наука удивительная

И во многом поучительная.

Душу человека изучает

Многие ее тайны раскрывает.

Психология поможет вам

Лучше узнать себя

И дать ответы на вопросы

Кто? И какой я?

Еще древние люди думали, гадали

Где находится у человека душа?

И куда они ее только не помещали

Но не поддается разгадке она.

Единственное, что смог человек постичь

Только душа дает ему возможность

Двигаться, видеть, слышать и говорить.

Чтобы психика ребенка

Не внушала взрослым страх,

Им психолог нужен тонкий,

Подсказать, когда и как,

Объяснить и то, и это

Персональный сделать тест,

Дать родителям ответы,

Почему их сын не ест...

Психология - наука,

Непростая, братцы, штука.  
 Без психолога в наш век,  
 Жить не сможет человек.

**Расписание Недели психологии**  
 Девиз: **Мы вместе!**

День недели	Тема дня	Организуемые дела	Контингент	Ответственные
Понедельник	Психология - это серьезно?!	<ul style="list-style-type: none"> <li>– информация для всех "Психология-удивительная наука";</li> <li>– психологическая сказка;</li> <li>– тренинг общения</li> <li>– интервью с великими психологами;</li> <li>– акция "Ящик откровений";</li> <li>– акция "Забор психологической разгрузки", тема: Я хочу, чтоб в нашей школе .....</li> </ul>	вся школа  1 кл. 2 кл. 5-6 кл. 8-9 кл.  вся школа ( в акт. зале)	уч. 9 кл  уч. 9 кл.  кл. руковод.
Вторник	Когда мы едины, мы непобедимы!	<ul style="list-style-type: none"> <li>– "классная ромашка";</li> <li>– арт-терапия;</li> <li>– тренинг общения;</li> <li>– проф. игра "Сказочное королевство";</li> <li>– принимаем "Разведчиков" в Юнармию;</li> </ul>	нач. школа  5 кл. 9 кл.  уч-ся 7-9 кл, гости, администрация школы	кл. руковод. уч. музыки

Среда	<p>Пусть в твоей жизни не будет черных полос!</p> <p>Мы разные, но мы едины.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– акция "Радуга";</li> <li>– радужные игры;</li> <li>– тестирование "Мой характер", "Что для меня школа?";</li> <li>– арт-терапия;</li> <li>– тренинг общения</li> <li>– психологическая игра "Кораблекрушение";</li> </ul>	<p>вся школа нач. школа вся школа;</p> <p>1-4 кл</p>	<p>Педагог психолог</p> <p>уч. музыки</p>
Четверг	<p>Добрый быть совсем не просто...</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– акция "Пожелания от классной ромашки";</li> <li>– акция "Тайный друг";</li> <li>– арт-терапия;</li> <li>– психологическая сказка</li> <li>– акция "Обнимашки";</li> <li>– психологическая игра "Мафия";</li> </ul>	<p>нач. школа основная шк.  вся школа</p>	<p>кл. руковод. уч. музыки  уч. 9 кл.</p>
Пятница	<p>Пусть наша жизнь будет интересной и яркой!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– акция "Следопыт";</li> <li>– арт-терапия;</li> <li>– тренинг общения;</li> <li>– проф. игра "Сказочное королевство";</li> <li>– конкур итогов "Наш класс - классный участник Недели психологии";</li> <li>– акция "Забор психологической разгрузки", тема: Ваши мнения о Неделе психологии;</li> <li>– подведение результатов.</li> </ul>	<p>вся школа 2 кл. 6 кл.  9 кл.  вся школа</p>	<p>уч. музыки</p> <p>Педагог психолог</p> <p>администрация школы</p>

**В 2019-2020 учебном году в школе проведена Неделя здоровья. Основное её содержание представлено в расписании мероприятий.**

**Неделя здоровья «Школа – территория здоровья».**

**20.01. Понедельник, тема дня: «Здоров будешь – все добудешь».**

<b>Название мероприятия</b>	<b>Участники</b>	<b>Ответственный</b>
- Открытие Недели здоровья. Единый тематический классный час «Здоров будешь – все добудешь».	1 – 9 класс	кл. руководители
- Конкурс семейных фотографий «Здоровым быть модно!».	уч-ся 1-9 кл.	Педагог психолог
- Конкурс «Реклама здорового образа жизни» (мини-плакат).	уч-ся 4 – 8 кл.	Педагог психолог
- Акция «Айболит»: измерь свой вес, рост, давление (рекреация 2 этаж).	все участники образовательного процесса	Медсестра сельского ФАПа
- Тест-акция «Лучший знаток ЗОЖ» (во время перемен).	5 – 9 классы	Завуч по ВР
- Цикл бесед о здоровье дети-детям: <u>1 и 5 урок</u> тема: «Здоровье – всему голова» <u>2 и 3 урок</u> тема: «ЗОЖ. Компьютер и ТВ: вред или польза» <u>4 урок</u> тема: «Вредные привычки – разрушители здоровья. Травматизм.»	5 кл., 4 кл.  7 кл.	Кл. рук.
- Дружеский матч по пионерболу.	5 кл.	учитель физической культуры

**21.01. Вторник, тема дня: «В здоровом теле – здоровый дух».**

<b>Название мероприятия</b>	<b>Участники</b>	<b>Ответственный</b>
- Акция «На зарядку становись!»	1 – 2 кл.	учитель физической культуры
- Викторина «Азбука здоровья».	4 – 9 кл.	Медсестра сельского ФАПа
- Кроссворд «Здоровый образ жизни».	5 – 9 кл.	Педагог психолог
- Мини-турнир «Хитрые вопросы о здоровье человека».	5 – 9 кл.	уч. биологии
- Конкурс игровых программ «Динамическая	1 – 4 классы	9 кл.

пауза на перемене».		
- Беседа с врачом. 5 и 6 урок тема: «Гигиена полости рта»	5 кл.	Медсестра сельского ФАПа
- Цикл бесед о здоровье дети-детям: <u>2 урок</u> тема: «Витамины и минеральные вещества».	6 кл.	Медсестра сельского ФАПа
- Психологическое исследование «Самооценка психических состояний».	3 урок – 6 кл. 4 урок – 8 кл. 6 урок – 9 кл.	Педагог психолог
- «Веселые старты».	2 кл.	уч. физкультуры
- Дружеский матч по пионерболу.	5-6 кл.	уч. физкультуры

**22.            01. Среда, тема дня: Ох, здоровая еда в жизни нам нужна всегда!»**

<b>Название мероприятия</b>	<b>Участники</b>	<b>Ответственный</b>
- Акция «Здоровый патруль» (опрятный внешний вид, чистые руки, чистый класс).	1 – 9 кл.	Кл. рук.
- Соц. Опрос «Питание дома и в школе»	1 – 9 кл.	Завуч по ВР, Медсестра сельского ФАПа
- Конкурс рецептов здоровых блюд.	1 – 9 кл.	Завуч по ВР
- Интерактивная игра «Здоровье на 5+».	4 кл.	уч. музыки
- Беседа с врачом. Гигиена девочки. 2 урок	5 кл.	Медсестра сельского ФАПа
- беседа с врачом. Берегите зрение. 5 урок	7 кл.	Медсестра сельского ФАПа
- Цикл бесед о здоровье дети-детям: <u>2 и 3 урок</u> тема: «Как жить сегодня, чтобы увидеть завтрашний день». 4 урок тема: «Вредные привычки – разрушители здоровья. Травматизм.»	2 кл., 3 кл. 7 кл.	Кл. рук.
- Психологическое исследование «Самооценка психических состояний».	4 урок – 8 кл.	Педагог психолог
- Дружеский матч по мини-футболу.	8 кл.	уч. физкультуры



**23. 01. Четверг, тема дня: «Если хочешь быть здоров – откажись!»**

<b>Название мероприятия</b>	<b>Участники</b>	<b>Ответственный</b>
- Классная акция «Я хочу быть здоровым потому, что ...»	2 – 9 кл.	кл. руководители
- Конкурс плакатов «Хочу быть здоров»	7 – 9 кл.	Завуч по ВР
- Цикл бесед о здоровье дети-детям: <u>2 урок</u> тема: «Витамины и минеральные вещества». <u>3</u> и <u>4</u> урок тема: «Как жить сегодня, чтобы увидеть завтрашний день».	6 кл. 1 кл.	Кл. рук.
- Психологическое исследование «Самооценка психических состояний».	2 ур. – 5 кл. 3 ур.- 6 кл. 4 ур. – 7 кл. 5 ур. – 8 кл.	Кл. рук.
- Просмотр и обсуждение фильма о вреде употребления ПАВ.	9 кл.	Завуч по ВР
- Интеллектуальная игра по профилактике ПАВ.	8-9 кл	Завуч по ВР
- «Веселые старты».	3 кл.	уч. физкультуры
- Беседа с врачом. «Детский травматизм».	6 ур.- 1-9 кл.	Медсестра сельского ФАПа
- Беседа с врачом. «Здоровый образ жизни».	7 ур. – 8 кл.	Медсестра сельского ФАПа

**24. 01. Пятница, тема дня: «Двигайся больше – проживешь дольше».**

<b>Название мероприятия</b>	<b>Участники</b>	<b>Ответственный</b>
- Массовое мероприятие «Олимпийский спринт»	4 – 6 кл.	уч. физкультуры
- Цикл бесед о здоровье дети-детям: <u>1 урок</u> тема: «ЗОЖ. Компьютер и ТВ: вред или польза». <u>2 урок</u> тема: «ЗОЖ. Компьютер и ТВ: вред или польза». <u>3 урок-конференция</u> тема: «ЗОЖ. Компьютер и ТВ: вред или польза». <u>4 урок</u> тема: : «ЗОЖ. Компьютер и ТВ: вред	3 кл. 4 кл. 5 кл. 6 кл.	Кл. рук.

или польза».		
- Психологическое исследование «Самооценка психических состояний».	2 ур. – 9 кл. 3 ур. – 8 кл.	Педагог психолог
- Подготовка к районным соревнованиям «Снежинка Лахости».	5-9 кл.	уч. физкультуры

**Третье направление – это классные часы по сохранению психологической безопасности учащихся**

**ГБОУ ООШ с. Заплавное**

Данное направление предполагает профилактику:

- вредных привычек (употребления алкоголя, табакокурения, наркотических и психотропных веществ);
- игровой зависимости;
- суицида;
- психологического насилия.

Классные часы проводятся для всех возрастных групп учащихся по заказу классных руководителей или администрации школы. Формы организации классных часов могут быть разные: тренинги, ролевые или сюжетные игры, просмотры видеороликов, с последующим обсуждением или другие психологические техники.



DN: C=RU, OU=Исполняющий обязанности директора, O=ГБОУ СО ООШ С.ЗАПЛАВНОЕ М.Р.БОРСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ, CN=Гусева Людмила Сергеевна, E=zaplav\_sch@samara.edu.ru  
Дата: 2022-10-10 10:47:14