

Муниципальное образование «Джидинский район»  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного  
образования «Центр дополнительного образования детей»

Рассмотрено на заседании  
методического совета  
Протокол № 2  
от « 31 » 10 2017 г.

Утверждаю:  
Директор МАУ ДО  
«Центр дополнительного образования детей»  
М.М. Дугарова  
" 31 " октября 2017 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально-педагогической направленности  
«Твой выбор»**

Возраст обучающихся: 14-16 лет.  
Срок реализации: 1 год.

Автор- составитель:  
Якимова Виктория Ивановна,  
педагог дополнительного образования

## **Пояснительная записка**

Одной из задач гражданского и патриотического воспитания является формирование у детей активной жизненной и гражданской позиции, основанной на готовности к участию в общественно-политической жизни страны и государственной деятельности. Целью развития системы профилактики асоциального поведения и детской безнадзорности является усиление сопротивляемости личности негативным влияниям среды. **Актуальность:** Важнейшей задачей является формирование у подростков навыков социальной и личностной компетентности, позволяющих им противостоять приобщению к употреблению псих активных веществ, алкоголизму, курению в условиях давления социального окружения: умения общаться, понимать других людей, а также собственного достоинства и уважения к другим, умения отстаивать свое мнение, считаться с мнением окружающих, противостоять внешнему давлению.

**Новизна:** Ушедшие в прошлое старые формы организации досуга обучающихся и изменившаяся социально-экономическая обстановка в стране, требовало появления новых подходов и методов активизации подростков. Именно поэтому появления новых форм вовлечения подростков в социальную активность, призвано способствовать формированию и совершенствованию политической и социальной компетентности подрастающего поколения. Волонтерское движение, на мой взгляд, может стать одной из таких форм работы.

Волонтеры (от англ. Volunteer - доброволец) – это люди, делающие что-либо по своей воле, по согласию, а не по принуждению.

Волонтерские или добровольческие организации - это свободные союзы людей, объединенных каким-либо общим специальным интересом. Их деятельность связана, как правило, с благотворительностью, милосердием. В России сегодня действует много молодежных волонтерских объединений, которые занимаются пропагандой здорового образа жизни. И одна из основных причин этого – добровольность и свобода выбора. Добровольно выбранная социально значимая деятельность неизмеримо выше для личности подростка навязанной извне. К тому же, формирование компетентности возможно только в единстве с ценностями человека, т.е. при глубокой личной заинтересованности человека в данном виде деятельности. Миссия нашего волонтерского отряда – внести вклад в физическое и нравственное оздоровление общества, сделать жизнь окружающих светлее и ярче.

**Цель:** создание условий для формирования нравственных и коммуникативных качеств личности, через организацию общественно-полезной деятельности, способствующей самореализации личности подростка.

**Задачи:**

- формировать активную жизненную позицию подростков и стремление заниматься волонтерской (добровольческой) работой;
- сформировать сплоченный коллектив;

- установить механизм взаимодействия с социумом в сфере продвижения и развития волонтерского движения;
- предоставлять возможность проявить себя, реализовать свой потенциал;
- сформировать умение волонтеров принимать и оказывать психологическую и социальную поддержку окружающим;
- оказывать позитивное влияние на сверстников при выборе ими жизненных ценностей;
- утверждать позитивное отношение к здоровому образу жизни;
- повышать уровень знаний подростков о здоровом образе жизни.

Мы понимаем, что невозможно заставить человека жить здоровой и гармоничной жизнью, если он этого не хочет. Но мы можем помочь ему осознать ответственность за свою жизнь и поставить его в ситуацию свободного выбора. Иначе говоря, сформировать его социальную компетенцию.

Активная жизненная позиция, умение взаимодействовать и включаться в проект, умение получать и передавать информацию – это то, чем должен обладать волонтер для успешной работы. В дальнейшей жизни им проще будет общаться, взаимодействовать и включаться в любую деятельность, они будут уметь оказывать положительное влияние на людей, легко занимать лидерские позиции, проявлять в то же время толерантность и уважение к окружающим.

По возрастному уровню программа «Твой выбор» предназначена для детей в возрасте от 14 до 16 лет. Волонтеры объединения являются разными по возрасту и социальному статусу. Объединение комплектуется на основании заявлений обучающихся. Группы формируются из разновозрастных школьников на добровольной основе. Продолжительность реализации программы 2 года. Режим занятий: 2 раза по 2 часа ,в неделю 4 часа.

### **Обучающий модуль**

1. Беседы со специалистами.
2. Групповые занятия волонтеров для обучающихся.
3. Изготовление плакатов.
4. Выпуск газеты.
5. Оформление информационного стенда.
6. Акции волонтеров.
7. Листовки.
8. Игры.
9. Викторины.
10. Лекции.
11. Опросы.
12. Анкетирование.
13. Дискуссии и т.д.

### **Развивающий модуль**

1. Развивающие занятия с волонтерами.
2. Мини-тренинги, тренинги.

3. Интерактивные игры.
4. Ролевые игры.
5. Мастер-классы и т.д.

### **Творческий модуль**

1. Игры, конкурсы.
2. Неделя “Только здоровые привычки”.
3. Спортивные мероприятия.
4. Фотоконкурс.
5. Массовые игры и т.д.

### **Формы реализации:**

Программа предусматривает теоретические, практические и индивидуальные занятия.

Теоретические занятия – проводятся в виде групповых, развивающихся, профилактических, обучающих и тренинговых занятиях, учебах, сборах, беседах и т.д.

Практические занятия – проводятся в виде мини – тренингов, игр, конкурсов, опросники, акций, дискуссии и т.д. Оформление информационных стендов, плакатов, листовок и т.д.

Индивидуальные занятия – проводятся с одним или двумя обучающимися в индивидуальном порядке.

### **Критерии оценки эффективности работы**

Эффективность реализации программы оценивается по следующим показателям:

- количественные и качественные характеристики изменений положения подростков в обществе;
- выступления волонтерских агитбригад перед сверстниками;
- реализация индивидуального подхода к сверстнику;
- проведение волонтерами профилактических акций;

### **Подростки должны овладеть следующими навыками:**

- позитивного общения;
- принятия решения;
- решения проблем;
- критического мышления;
- межличностных контактов;
- умения постоять за себя и договориться с другими;
- сопротивления негативному групповому давлению сверстников;
- совладения с эмоциями;
- управления стрессом и состоянием тревоги;
- выхода из конфликтной ситуации;
- формирование позитивного «Образа Я».

### **Овладеть ключевыми компетенциями:**

#### **Информационно-технологическими:**

- умение при помощи реальных объектов и информационных технологий самостоятельно искать, отбирать, анализировать и сохранять информацию по заданной теме;

- умение представлять материал с помощью средств презентации, проектов;
- умение и способность задавать и отвечать на вопросы по изучаемым темам с пониманием и по существу.

#### **Учебно-познавательными:**

- умения и навыки организации учебной деятельности: организация рабочего места, режима работы, владения основными приёмами обработки материалов;
- умения и навыки мыслительной деятельности: осмыслить и осуществить практическую работу;
- умения и навыки оценки и осмысления результатов своей деятельности: навыки анализа проделанной работы (понравилась ли работа, какие чувства она вызывает и т.п.).

#### **Коммуникативными:**

- умение работать в группе: слушать и слышать других, считаться с чужим мнением и аргументировано отстаивать свое,
- организовывать совместную работу на основе взаимопомощи и уважения;
- умение обмениваться информацией;
- умение дискутировать и защищать свою точку зрения;
- умение выступать на публике (аудитория класса, параллели)

#### **Социально-личностными:**

- способность вступать в дискуссию и вырабатывать свое собственное мнение;

иметь собственную определенную позицию по отношению к употреблению ПАВ и быть готовым говорить на эту тему со сверстниками;

#### **Здоровьесберегающими компетенциями:**

- умение грамотно сформулировать заповеди здорового образа жизни;
- умение организовать и качественно провести тренинг для обучающихся

#### **Уметь:**

- рефлексировать чувства;
- принимать свои чувства и чувства окружающих людей;
- говорить о своих эмоциях и проблемах;
- давать себе позитивную самооценку;
- отстаивать свое мнение;
- ставить перед собой цель и достигать ее;
- признавать право на собственные ошибки;
- разрешать конфликты мирным путем;
- контролировать ситуацию, принимать на себя ответственность за собственную жизнь.

#### **Критерии результативности**

Мониторинг реализации программы будет осуществляться через:

- анкетирование всех участников программы (волонтеров, участников целевых групп, педагогов);
- выпуск отчетных буклетов;
- анализ результатов проведенных мероприятий;
- мониторинг достижений волонтеров.

**Формы организации добровольческой (волонтерской) деятельности:**

- индивидуальная;
- групповая;
- работа по подгруппам.

**Формы организации занятий:** акции, аукционы, анкетирование (тесты, опросы и т.д.), встречи с интересными людьми, выставки, гостинные, гранты, диспуты, деловая игра, дискуссии, защита проектов, игровые программы, конкурсы, конференции, круглый стол, лекции, мастер-классы (обучение, обсуждение), мероприятия, «мозговой штурм», посиделки, походы, праздники, презентации, проекты, размышления, рейды, семинары, соревнования, тренинги, турниры, фестивали, экскурсии, эксперименты, эстафеты, ярмарки и т.д.

**Тематический план занятий**

| №<br>п/п  | Наименование тем                                                                                                       | Всего<br>часов | В том числе |          | Форма<br>аттестации<br>(контроля)                                              |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------|
|           |                                                                                                                        |                | Теоретич.   | Практич. |                                                                                |
| <b>I</b>  | <b>Введение</b>                                                                                                        |                |             |          |                                                                                |
| 1         | Вводное занятие.                                                                                                       | 6              | 2           | 4        | Тест, анкета.                                                                  |
| 2         | Кто такой волонтер?<br>Знакомство с планом<br>работы.                                                                  | 32             | 6           | 26       |                                                                                |
| <b>II</b> | <b>Профилактика и<br/>пропаганда ЗОЖ.</b>                                                                              |                |             |          |                                                                                |
| 1         | Профилактика и<br>пропаганда ЗОЖ.                                                                                      | 50             | 10          | 40       | деловая игра,<br>«мозговой<br>штурм»,<br>акции,<br>анкетирование,<br>тренинги. |
| 2         | «Вредные привычки и<br>их влияние на<br>здоровье». Влияние<br>алкоголя, табака,<br>наркотиков на<br>организм человека. | 14             | 2           | 12       |                                                                                |
| 3         | «СПИД и его<br>профилактика».                                                                                          | 8              | 2           | 6        |                                                                                |
| 4         | Значение<br>двигательной<br>активности и<br>физической культуры<br>для здоровья                                        | 8              | 2           | 6        |                                                                                |

|   |                           |     |    |     |  |
|---|---------------------------|-----|----|-----|--|
|   | человека.                 |     |    |     |  |
| 5 | Инфекционные заболевания. | 6   | 1  | 5   |  |
| 6 | Я и мое здоровье.         | 12  | 2  | 10  |  |
| 7 | Рациональное питание.     | 6   | 2  | 4   |  |
| 8 | Итоговое занятие.         | 2   |    | 2   |  |
|   | <b>Итого:</b>             | 144 | 29 | 115 |  |

### Содержание программы волонтерского движения «Твой выбор».

#### 1. Вводное занятие:

Знакомство. Значение и место. Создание волонтерской команды.

#### Практическая работа:

Разучивание игр и знакомство.

#### 2. Кто такой волонтер?

Ознакомление с волонтерским движением, деятельностью волонтерских организаций в мире и России. Функции волонтеров. Распределение функциональных обязанностей. Формирование навыков совместной работы. Знакомство с планом работы.

#### Практическая работа:

Посвящение в волонтеры.

«Огонь знакомств».

Игры на командную работу.

Игры на контактность.

Анкетирование волонтеров.

Дискуссия: «Кто же такие волонтеры?»

Мозговой штурм «Волонтеры – это обычные «люди», только ... немного лучше».

Тест «Лидер ли я».

Упражнения на выявление лидеров.

## **Уровневая дифференциация:**

Стартовый уровень: Диагностика группы

Базовый уровень: Ознакомление с волонтерским движением, деятельностью волонтерских организаций. Функции волонтеров. Распределение функциональных обязанностей. Формирование навыков совместной работы.

## **II. Профилактика и пропаганда ЗОЖ**

### **1. Профилактика и пропаганда ЗОЖ**

Обучение навыкам первичной профилактики и пропаганды ЗОЖ. Групповые занятия. Тренировочные занятия. Беседы. Составление методического, информационного и раздаточного материала.

Воспитательно – профилактические занятия. Лекции. Обучающие занятия.

#### **Практическая работа:**

Мастер – классы.

Развивающие занятия.

Акции.

Игры.

Дискуссии.

Ролевые игры.

Тренинги, мини – тренинги.

Беседа «Режим дня».

Круглый стол «Мы хотим быть здоровыми».

Беседа «ЗОЖ – это лучший выбор для Вас».

### **2. «Вредные привычки и их влияние на здоровье»**

Влияние алкоголя, табака на организм человека. Чем опасны наркотики? Наркотики: зависимость и последствия. Употребление ПАВ. Вирусная агрессия.

#### **Практическая работа:**

Выпуск стенгазеты «Алкоголь – личное дело каждого?»

Конкурс плакатов «Минздрав предупреждает».

Акция «Брось сигаретку – съешь конфетку».

Блиц – опрос о вреде курения.

«Процесс над наркоманией».

«Случай с Папироскиным».

Анкетирование «Посеешь привычку – пожнешь характер».

### 3. СПИД и его профилактика

Профилактика ВИЧ. Венерические заболевания.

Практическая работа:

Анкетирование «Мифы о наркомании».

Беседа «СПИД».

Беседа «Профилактика ВИЧ».

Выпуск листовки «О СПИДе должен знать каждый».

### 4. Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека

Здоровый образ жизни. Занятие спортом. Физическая активность и здоровье. Значение физических упражнений на формирование опорно – двигательной системы.

Практическая работа:

День здоровья.

Спартакиада.

«Веселый поезд».

### 5. Инфекционные заболевания

Профилактика инфекционных заболеваний. «Что делать, чтобы не болеть?»

Практическая работа:

Беседа «Туберкулез – социальная болезнь».

Стенгазета «Внутренняя кухня человека».

Беседа «Грипп».

### 6. Я и мое здоровье

Санитарно – гигиенический режим. Экологи и проблемы XXI века.

Польза и вред компьютера, сотовых телефонов, телевидения и видео.

Практическая работа:

Беседа «Компьютер и здоровье».

Стенгазеты «Жизнь у нас одна».

Смотр – конкурс «Здоровье моей семьи».

Брейн – ринг «Здоровье - Да».

Защита презентаций «Марафон здоровья».

Асфальтовая живопись. «Мир. Здоровье. Счастье.»

#### 7. Рационально питание

Регулярное питание. Витамины.

#### Практическая работа:

Презентация «Здоровое меню».

#### **Уровневая дифференциация:**

Стартовый уровень: Обучение навыкам первичной профилактики и пропаганды ЗОЖ.

Базовый уровень: Составление методического, информационного и раздаточного материала.

Продвинутый уровень: мастер-класс

#### 8. Итоговое занятие

Анализ работы, определение перспективы и её внедрение.

#### Практическая работа:

«День добрых сюрпризов».

#### ***Методическое обеспечение программы***

Программа разработана с учётом трёх основных компонентов деятельности педагога:

- гуманизация педагогического процесса;
- индивидуализация и дифференцированный подход;
- демократизация, что предполагает возможность педагога в рамках реализации данной программы достичь поставленной цели и решить педагогические задачи, актуальные в данной ситуации, сложившейся в объединении; а также дать возможность каждому подростку — члену волонтерского объединения раскрыть свои организаторские способности, реализоваться в разнообразной деятельности, самоутвердиться как личность и часть коллектива.

Главным для педагога является стремление направить ребят на такую деятельность, в ходе которой они смогут ощутить свою самостоятельность,

успешность, удовольствие от проделанной работы, удовольствие от общения друг с другом.

### ***Условия реализации программы:***

Для реализации данной программы можно использовать помещение актового зала, где ребята могли бы встретиться, общаться в разнообразной интересной совместной деятельности. Также для того, чтобы ребята освоились в роли ведущих массовых мероприятий и т. п. Им необходимо проводить занятия на тех площадях, рекреациях, классных комнатах, и т. п., где будут проходить планируемые мероприятия. Необходимым условием реализации программы является опосредованное взаимодействие с органами детского самоуправления школ, родителями, учителями, специалистами социальной, профилактической и психологической служб села, предприятиями, организациями, учреждениями, представителями администраций села.

### ***Используемая литература***

1. Модно быть здоровым. (Из опыта проведения Всероссийского урока здоровья). Йошкар-Ола, 2004.
2. Актуальные проблемы профилактики злоупотребления психоактивными веществами в региональной системе образования. (Материалы 3 Республиканской научно-практической конференции 22 декабря 2005 года). Саранск, 2006.
3. Классные часы и беседы по профилактике наркомании. Под ред. В.В. Аршиновой. Москва: Изд-во: Сфера, 2005.
4. Социальная работа с молодежью / Учебное пособие / Под ред. Д.п.н. проф. Н. Ф. Басова – М.: Издательско – торговая корпорация «Дашков и К»; 2007. 382.
5. Сборник методических материалов для проведения мероприятий по профилактике негативных явлений в молодежной среде. – Вологда, 2007.
6. Ершова Н. Н. Модель привлечения волонтеров к социально – профессиональной работе в подростковой и молодежной среде / Н. Н. Ершова // Беспризорник. – 2007. - №2. – С. 20-23.
7. Кобякова Т. Г., Смердов О. А. Первичная профилактика наркозависимости: концепция программы организации и развития подросткового добровольческого движения. М.: 2000.
8. Левдер И. А. Добровольческое движение как одна из форм социального обслуживания / Левдер И. А. // Социальная работа. – 2006. -№2. – С. 35-38.

9. Макеева А. Г. Не допустить беды: Пед. профилактика наркотизма школьников: Пособие для учителя: В помощь образоват. учреждению: «Профилактика злоупотребления психоактивными веществами» / А. Г. Макеева; Под ред. М. М. Безруких. – М.: Просвещение, 2003. С. 159-185.
10. Соколова О. Д. Памятка для волонтеров / О. Д. Соколова // Вологда: Изд. центр ВИРО, 2006. С. 3-20.
11. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами. / Сборник методических материалов по проблеме профилактики злоупотребления психоактивными веществами среди несовершеннолетних и молодежи // 2002.
12. Хулин А. А. Добровольчество как вид благотворительности / А. А. Хулин Социальная работа. – 2003. - №3. – С. 51-54.
13. Циткилов П. Я. Информационно – методические материалы по организации работы с волонтерами / П. Я. Циткилов // Социальная работа. – 2007. - №5. – С. 58-60

### **Заповеди волонтеров**

1. Найди того, кто нуждается в твоей поддержке, помоги, защити его.
2. Раскрой себя в любой полезной для окружающих и тебя самого деятельности.
3. Помни, что твоя сила и твоя ценность — в твоём здоровье.
4. Оценивай себя и своих товарищей не по словам, а по реальным отношениям и поступкам.

### **Правила деятельности волонтера:**

1. Если ты волонтер, забудь лень и равнодушие к проблемам окружающих.
2. Будь генератором идей!
3. Уважай мнение других!
4. Критикуешь – предлагай, предлагаешь — выполняй!
5. Обещаешь – сделай!
6. Не умеешь – научись!
7. Будь настойчив в достижении целей!
8. Веди здоровый образ жизни!

### **Кодекс волонтеров:**

1. Хотим, чтобы стало модным – Здоровым быть и свободным!
2. Знаем сами и малышей научим, как сделать свое здоровье лучше! (Дни профилактики в начальной школе)
3. Акции – нужное дело и важное. Скажем вредным привычкам – НЕТ! Мы донести хотим до каждого: глупо — самим причинять себе вред! (Акции против табакокурения алкоголизма, наркотиков и СПИДа)
4. Кто тренируется и обучается, у того всегда и все получается. Тренинг лидерства, тренинг творчества. Приятно общаться, действовать хочется! (Два в одном – обучение и общение. Тренинги «Я – лидер», «Уверенность в себе», «Успешное общение», «Твоя цель – твой успех», «Ты и команда», «Я – творческая личность»).
5. Готовы доказать на деле: Здоровый дух – в здоровом теле! (Участие в районных конкурсах по пропаганде ЗОЖ)
6. Снова и снова скажем народу: «Зависимость может украсть свободу!» (Пропаганда ЗОЖ в школе и не только.)
7. Проблема. Цели. Ресурсы и срок. В работе первое дело – планирование! Волонтеры освоили новый подход – Социальное проектирование! (Пишем социальный проект «Будущее — это мы!»)

8. День волонтера имел успех. Желающих много – берем не всех! Ждет новичков перевоплощение – испытание, клятва и посвящение! (После творческих испытаний – посвящение в волонтеры.)
9. Соблазнов опасных подальше держись. С нами води интересную жизнь! Думай, когда отвечаешь «нет» и «да» И помни, что выбор есть всегда!