**Муниципальное бюджетное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Дом детского творчества»**

**п. Унъюган**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании  методического совета  протокол № 4  от 30 мая 2022 года |  | Утверждено:  Директор МБУДО «ДДТ»  п. Унъюган  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Е.Н. Медведева  Приказ № 59-од от 31 мая 2022 года |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Да здравствуют девчонки»**

**для детей 9-14 лет**

**Срок реализации: 1 год**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Разработчик:  Ярикова Ольга Геннадьевна  Педагог дополнительного образования  Высшая квалификационная категория |

п. Унъюган

Октябрьский район

Ханты-Мансийский автономный округ - Югра

2022 год

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Да здравствуют девчонки» |
| Направленность | Социально-гуманитарная |
| Классификация | По степени авторства – модифицированная;  по уровню усвоения – общекультурная;  по форме организации содержания и процесса педагогической деятельности – модульная;  по функциональному предназначению – общеразвивающая, учебно-познавательная;  по форме организации – групповая, индивидуально-ориентированная;  по времени реализации – краткосрочная;  по возрастным особенностям – для детей младшего и среднего школьного возраста |
| Разработчик программы | Ярикова Ольга Геннадьевна, педагог дополнительного образования |
| Учредитель | Управление образования и молодежной политики администрации Октябрьского района |
| Название образовательной организации | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества» п. Унъюган |
| Адрес образовательной организации | 628128, ХМАО-Югра, Октябрьский район, п. Унъюган, ул. Ленина, д. 2 б |
| География | Октябрьский район, п. Унъюган |
| Целевая группа | Наполняемость: 12-17 человек  Возраст: 9 -14 лет |
| Обоснование для разработки программы | * Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации»; * Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р); * Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 г. № 41; * Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; * Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. n 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» |
| Цель программы | Формирование у девушек – подростков потребности в здоровом образе жизни, правильном питании, физической активности и психической устойчивости |
| Задачи программы | * **Обучающие:** * формирование культуры взаимоотношений, в том числе повышение уровня коммуникативной толерантности; * информирование подростков о пользе здорового образа жизни для своего настоящего и будущего; * освоение новых знаний и умений, связанных за уходом своего тела; * раскрытие внутреннего мира девочки и гендерное самоопределение; * формирование навыка проведения самопрезентаций; * знакомство с правилами и основами этикета; * знакомство и отработка  знаний и навыков по нанесению макияжа, ухода за лицом и телом. * **Воспитательные:** * привитие подросткам стремления к постоянному познанию, убеждение, что каждый может объявить войну своему невежеству; * осознание своей роли в формировании собственной судьбы. * **Развивающие:** * развитие фантазии и воображения через участие в творческих мастер-классах; * формирование и развитие представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; * развитие творческих способностей и кругозора у подростков, их интересов и познавательной деятельности; * развитие коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы |
| Ожидаемые результаты | * сформированность уровня информированности воспитанниц в вопросах межполового общения; * принятие собственной внешности девочками и особенностей своего тела; * сохранение женственности и благочестия у современных воспитанниц; * принятие нравственных качеств личности воспитанниц и этического сознания; * стремление контролировать свои поступки, объективно оценивать поступки других; * улучшение умений общаться с противоположным полом разного возраста; * применение полученных умений и навыков поведения в жизни |
| Кадровое обеспечение | Педагог дополнительного образования, соответствующий требованиям профессионального стандарта |
| Форма обучения | Программа может реализоваться как в очном режиме, так и с применением сетевых форм её реализации (с применением дистанционных образовательных технологий) |
| Срок реализации | 1 год |
| Режим занятий | 2 часа в неделю: 1 занятие по 2 часа; продолжительность учебного часа - 40 минут |

1. **ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**
   1. **Пояснительная записка**

Превращение девочки в девушку, женщину – удивительный процесс взросления, развития, познания мира и себя в нем. Формируется мировоззрение, культура общения, идет непрестанный поиск ценностных ориентиров, своего места в жизненном пространстве.

Успешность, счастье женщины в личной, общественной жизни во многом обусловлено особенностями ее личности, индивидуальности, состоянием ее душевного и физического здоровья.

В настоящее время необходимо обратить особое внимание на системное развитие нравственности, духовности, женственности у современных девочек и девушек. Особенно это становится актуальным в подростковом возрасте, когда будущая женщина учится строить отношения с окружающими и миром в целом, осваивает те роли, которые в дальнейшем будет исполнять. Очень важно поддержать девочек на данном этапе.

Лучшие качества раскрываются и формируются только в неустанном труде «над собой», в умении создавать, творить Красоту в себе и вокруг себя! Развитие творческого потенциала девушки на пути взросления через самопознание, самосовершенствование будет способствовать раскрытию изначально заложенных природой женских задатков.

Девушки обожают экспериментировать со своей внешностью. Так, внешний облик современной девушки смотрящей на наших девочек с экранов телевизоров и страниц глянцевых журналов настолько разнообразен, что подрастающее поколение запуталось: «Как же, все таки должна выглядеть девушка, женщина!?»

С огромной скоростью меняется мода, стили, стереотипы и стандарты на внешность. Что нужно сделать, чтобы приблизить свой облик к идеалу? Как не нарушить внутреннюю гармонию организма? Кто поможет разобраться?

**Актуальность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Да здравствуют девчонки» (далее – программа) обусловлена ее практической значимостью. Девочки смогут применять полученные знания и практический опыт в реальной жизни: самостоятельно сделать прическу и маникюр, стильно одеваться, следить за своим питанием, заниматься физическими упражнениями, делать подарки собственными руками. Девочки учатся самостоятельно, но более профессионально ухаживать за собой.

**Новизна программы** заключается в том, что в образовательный процесс введено такие направление, которое способствует развитию таких качеств, как чувство вкуса, креативность, терпение, настойчивость; обогащение собственного досуга.

Программа создана специально для девочек – подростков, которым очень хочется быть, а главное, ощущать себя привлекательными, интересными и по-настоящему женственными. Во время обучения раскрываются «женские секретики» внешней привлекательности и красоты внутреннего мира. А секретов у женщин, как известно, много.

Программа готовит девочек к переходному возрасту и помогает мягче принимать изменения, которые происходят с девочкой в период взросления. Учит, как представить себя, как нравится мальчикам и при этом не выглядеть вульгарно. Сохранять женственность и деликатность на пути от девочки к девушке.

Основанием данной программы является создание благоприятных условий реализации духовных, познавательных и творческих потребностей развивающейся личности.

Данная программа призвана дать девушкам информацию о том, как красиво и гармонично строить отношения с миром.

Программа направлена на то, чтобы раскрыть творческий потенциал личности, научить  находить положительные стороны в происходящих событиях, а также находить ресурсы в самой себе для преодоления кризисных ситуаций в жизни и перехода на новый уровень саморазвития.

Программа имеет социально - гуманитарную направленность.

**Адресат программы:** дети от 9 до 14 лет.

Девочки в начале подросткового периода чувствуют себя неуклюжими, часто застенчивы. Они испытывают колоссальный стресс по поводу своей внешности, постоянно сравнивают себя с кем-то, взвешиваются. Девочкам важно знать, что сверстники их принимают и хорошо к ним относятся. Очень часто одни девочки «травят» других.

Часто родители становятся мишенью для язвительности и эмоциональных срывов и нападок своих дочерей, особенно матери. Часто девочки устраивают истерики и трагедии из-за незначительных и очень странных поводов. Девочки-подростки просто гиперэмоциональны и не могут себя контролировать из-за взрыва гормонов и незрелости нервной системы.

Именно в подростковом возрасте дети часто попадают в неприятные ситуации. Девочки конфликтуют со сверстницами, попадают в плохие компании.

Подростку важно узнать границы дозволенного. Для него важно понять, в каком мире он живет, какие правила и последствия могут быть у поступков. Не нужно навязчиво вмешиваться в плохое поведение подростка, нужно ему помогать.

**Условия формирования учебных групп**

Количество учащихся в учебной группе составляет 12-17 человек. Мелкогрупповая форма занятий позволяет педагогу построить процесс обучения в соответствии с принципами дифференцированного и индивидуального подходов.

Группы могут быть как одновозрастные, так и разновозрастные. В группу принимаются все желающие девочки. Специального отбора не производится.

На основании успешного прохождения собеседования допускается:

* прием детей возраста, выходящего за рамки программы, при условии соответствия готовности учащегося к освоению данной образовательной деятельности;
* дополнительный набор учащихся в течение учебного года при условии наличия свободных мест.

**Объем программы**

*Таблица 1*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Годы обучения** | **Объем образовательной нагрузки, ч.** | | |
| недельная | годовая | за весь период обучения |
| 1 | 2 | 46 | 46 |

Май текущего учебного года - 3 учебные недели – резервное время, отведенное для 100 % реализации программы в случаях совпадения дней занятий с праздничными днями, отсутствия замены педагога, находящегося на больничном режиме, командировке, отпуске и т.д.

При своевременном исполнении программы резервное время используется педагогом для проведения дополнительных занятий, подготовки к итоговой аттестации учащихся. На данный период составляется дополнительное планирование, которое является неотъемлемой частью рабочей программы текущего учебного года.

**Формы организации образовательного процесса**

**Формы организации образовательной деятельности:** беседа, просмотр видеороликов**,**обсуждение вопросов, которые поднимаются в видеороликах, игры, творческая деятельность, дискуссия, беседа, круглый стол, ролевая игра, решение практических и проблемных ситуаций (кейсы), игры с элементами тренинга, квесты, мастер-классы, встречи с интересными людьми, экскурсии, самостоятельный поиск информации в различных источниках (словари, справочники, энциклопедии, интернет-ресурсы, СМИ), творческие мероприятия (конкурсы, праздники, выставки и др.)

**Форма обучения:** программа может реализоваться как в очном режиме, так и с применением сетевых форм её реализации (с применением дистанционных образовательных технологий)

**Формы проведения занятий:** групповые.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Режим занятий:** 2 часа в неделю: 1 занятие по 2 часа; продолжительность учебного часа - 40 минут.

* 1. **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы**: формирование у девушек – подростков потребности в здоровом образе жизни, правильном питании, физической активности и психической устойчивости.

В процессе обучения решаются следующие **задачи.**

**Обучающие:**

* формирование культуры взаимоотношений, в том числе повышение уровня коммуникативной толерантности;
* информирование подростков о пользе здорового образа жизни для своего настоящего и будущего;
* освоение новых знаний и умений, связанных за уходом своего тела;
* раскрытие внутреннего мира девочки и гендерное самоопределение;
* формирование навыка проведения самопрезентаций;
* знакомство с правилами и основами этикета;
* знакомство и отработка  знаний и навыков по нанесению макияжа, ухода за лицом и телом.

**Воспитательные:**

* привитие подросткам стремления к постоянному познанию, убеждение, что каждый может объявить войну своему невежеству;
* осознание своей роли в формировании собственной судьбы.

**Развивающие:**

* развитие фантазии и воображения через участие в творческих мастер-классах;
* формирование и развитие представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
* развитие творческих способностей и кругозора у подростков, их интересов и познавательной деятельности;
* развитие коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.
  1. **Содержание программы**
     1. **Календарно-тематическое планирование**

*Таблица 2*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название**  **модуля** | **Всего**  **часов** | **Количество часов** | |
| **теория** | **практика** |
| 1 | Введение в программу. Да здравствуют девчонки | **2** | 1 | 1 |
| 2 | Подружись со своим телом | **6** | 2 | 4 |
| 3 | Кто ты? | **8** | 2 | 6 |
| 4 | Дружба – это святое | **6** | 2 | 4 |
| 5 | Ты влюблена | **6** | 2 | 4 |
| 6 | Школа? Нет проблем! | **4** | 1 | 3 |
| 7 | Планета семья | **6** | 2 | 4 |
| 8 | Жизнь вне школы | **6** | 2 | 4 |
| 9 | Итоговое занятие | **2** | - | 2 |
|  | **Итого:** | **46** | **14** | **32** |

**1.3.2. Содержание программы**

**Модуль 1. Введение в программу. Да здравствуют девчонки!**

Ознакомление с целью и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности. Игры на знакомство и командообразование.

**Модуль 2. Подружись со своим телом**

Ярмарка девичьих секретов. Тест «Игра начистоту». Прекрасная новость: ты абсолютно нормальная. Главное о половом созревании. Тест «Терпелива ли ты к своему взрослению». Тест «Знаешь ли ты законы правильного питания». 5 правил правильного питания. Мастер-класс по приготовлению легких блюд правильного питания. Беседа с поваром – кондитером. «Секреты мастерства». Уход за лицом и телом. Мне кажется, что я очень толстая. Я слишком худая. Фитнесс-тренировка (подбор индивидуальных упражнений (похудение или наращивание мышц).

**Модуль 3. Кто ты?**

Полюби себя. Тест «Нравишься ли ты себе». Мне кажется, что я некрасивая и ничего из себя не представляю. 10 эффектных способов борьбы с меланхолией. Тест «Застенчива ли ты». Я стесняюсь танцевать. 10 способов преодоления застенчивости. 7 советов, как научиться верить в себя. Тест «Умеешь ли ты говорить нет». Своя точка зрения. Работа над ошибками, недостатками. Мастер-класс по изготовлению оригинальных hand-made украшений. У меня ужасный характер. Что говорит гороскоп. 4 повода для смеха. Научись подавлять свой гнев. Тест «Попалась ли ты на удочку моды». Найди свой стиль. Конкурс «Модный приговор». Беседа со стилистом «Модные фишечки». Внешний облик – это важно. Уход за собой. Мастер-класс по Make-up (макияж) и прическам. Беседа с визажистом и парикмахером «Секреты мастерства».

**Модуль 4. Дружба – это святое**

Золотые правила дружбы. Тест «Какая ты подружка». Что такое дружба. Мы с подружкой влюблены в одного мальчика. У меня нет подруги.8 советов, как начать дружить. Тест «Умеешь ли ты молчать». Я выдала секрет. Моя подружка постоянно меня копирует. 5 способов помочь подруге. Я постоянно ссорюсь с подружками. Как научиться примирению. Подружка перестала со мной дружить. Тест «Какие вы подружки». Моя подружка переезжает. Родители не разрешают мне дружить с подругой. Мои самые лучшие воспоминания о дружбе.

**Модуль 5. Ты влюблена**

Правда о мальчишках. Дружба с мальчиком – это возможно? Что такое любовь? Тест «Действительно ли ты влюблена». 5 способов выразить свою любовь к мальчику. Я люблю двух мальчиков одновременно. Как выбрать? Он меня любит, а я его нет. Тест «Как мальчик относится к тебе». Как понравиться мальчику. Встреча с мальчиком – это… Я ни в кого не влюблена. Секреты поцелуя. Я влюблена в мальчика, который старше меня. Он меня больше не любит.

**Модуль 6. Школа? Нет проблем!**

Как стать лучшей ученицей. Тест «Готова ли ты хорошо учиться». Мои родители думают только об оценках. Я смущаюсь, отвечая у доски. Тест «Как ты относишься к урокам». 6 способов сосредоточиться. Раскрой свои способности. 5 приемов, помогающих изучать иностранные языки. Тест «какая у тебя память». 16 способов выучить уроки. Учитель меня не любит. Я любимица преподавателя. Тест «Как ты реагируешь на насмешки». 5 способов защиты от насмешек. Меня дразнят всезнайкой. Я боюсь агрессии в школе. 9 способов остановить агрессию. Беседа со школьным психологом.

**Модуль 7. Планета семья**

Родители: способы общения. Тест «Какой бы ты была мамой». Родители считают меня ребенком. 7 способов убедить родителей. Тест «Как ты тратишь деньги». 9 способов раздобыть карманные деньги. На твои деньги покушаются. Тест «Взрослая ли ты». Не прикасайтесь ко мне. Мои родители часто ссорятся. Мне очень хотелось бы братишку или сестренку. Среди сестер и братьев. Моя младшая сестра всё время меня копирует. Мой страшный брат мной командует. Мою сестру или брата любят больше, чем меня. Во всё и всегда виновата я. Сестры и братья: 7 способов жить с ними в мире.

**Модуль 8. Жизнь вне школы**

Тест «Чем ты увлекаешься». Я не знаю, какую секцию мне выбрать. Мне хочется заниматься всем сразу. Я хочу бросить занятия гимнастикой (рисованием, рукоделием…). Тест «Что в этом мире не может оставить тебя равнодушной. 5действий, которые могут спасти планету. Воплоти в жизнь свои идеи. Тест «Любознательна ли ты». Портрет умелой пользовательницы всемирной паутины. Телевизор: не становись его рабыней. Дневник: как им пользоваться. Тест «Какой ты видишь себя в 20 лет». Не торопись взрослеть. Тест «Какая профессия тебе подходит».

3подсказки, чтобы выбрать профессию. Я хочу стать звездой.

**Модуль 9. Итоговое занятие**

Квест «Между нами, девочками»

* + 1. **Календарный учебный график**

*Таблица 3*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название модуля , темы занятия** | **Кол-во часов** | **Форма**  **занятия** | **Виды деятельности на занятии** | **Дата**  **план** | **Дата**  **факт** |
| **Модуль I. Введение в программу. Да здравствуют девчонки – 2 часа** | | | | | | |
| 1 | Введение в программу. Да здравствуют девчонки | 2 | Круглый стол | Беседа.  Инструктаж по ТБ.  Игры на знакомство |  |  |
| **Модуль II. Подружись со своим телом – 6 часов** | | | | | | |
| 2 | Ярмарка девичьих секретов | 2 | Дискуссия | Беседа. Игра. Упражнения |  |  |
| 3 | Законы правильного питания.  Мастер-класс по приготовлению легких блюд правильного питания | 2 | Практикум | Лекция.  Мастер-класс по приготовлению легких блюд правильного питания.  Беседа с поваром-кондитером |  |  |
| 4 | Фитнес-тренировка | 2 | Тренировка | Физические упражнения |  |  |
| **Модуль III. Кто ты? – 8 часов** | | | | | | |
| 5 | Полюби себя. Поверь в себя  Мастер-класс по изготовлению оригинальных hand-made украшений | 2 | Кейсы  Практикум | Решение проблемных ситуаций.  Мастер-класс по изготовлению оригинальных hand-made украшений |  |  |
| 6 | Мой характер.  Воспитывай себя  Ролевая игра «Кто ты маска» | 2 | Ролевая игра | Беседа.  Выполнение заданий, упражнений совместно с приглашенными друзьями |  |  |
| 7 | Мой стиль. Конкурсная программа «Модный приговор» | 2 | Конкурсная программа | Выполнение заданий, упражнений совместно с приглашенными друзьями.  Беседа со стилистом |  |  |
| 8 | Внешний облик – это важно. Мастер-класс по Make-up (макияж) и прическам | 2 | Практикум | Мастер-класс по Make-up (макияж) и прическам.  Беседа с визажистом и парикмахером |  |  |
| **Модуль IV.Дружба – это святое – 6 часов** | | | | | | |
| 9 | Золотые правила дружбы | 2 | Дискуссия | Просмотр видеоролика.  Беседа.  Игры |  |  |
| 10 | Мои самые лучшие воспоминания о дружбе | 2 | Квест | Выполнение заданий, упражнений совместно с приглашенными друзьями |  |  |
| 11 | Вечеринка «Зажжем с друзьями» | 2 | Игра | Выполнение заданий, упражнений совместно с приглашенными друзьями |  |  |
| **Модуль V. Ты влюблена – 6 часов** | | | | | | |
| 12 | Правда о мальчишках. Что такое любовь | 2 | Дискуссия | Просмотр видеоролика. Беседа. Мозговой штурм |  |  |
| 13 | Секреты отношений с мальчиком | 2 | Квест | Решение проблемных ситуаций |  |  |
| 14 | Игра «Любовь с первого взгляда» | 2 | Игра | Выполнение заданий, упражнений совместно с приглашенными друзьями |  |  |
| **Модуль VI. Школа? Нет проблем! – 4 часа** | | | | | | |
| 15 | Как стать лучшей ученицей | 2 | Дискуссия | Беседа. Игры. Упражнения |  |  |
| 16 | Способы защиты от насмешек.  Советы школьного психолога | 2 | Кейсы | Решение проблемных ситуаций.  Беседа со школьным психологом |  |  |
| **Модуль VII. Планета семья - 6 часов** | | | | | | |
| 17 | Родители: общение, взаимоотношения | 2 | Семинар | Просмотр видеоролика. Беседа. Мозговой штурм |  |  |
| 18 | Сестры и братья: 7 способов жить с ними в мире | 2 | Кейсы | Решение проблемных ситуаций |  |  |
| 19 | Семейный праздник «Под семейным зонтиком» | 2 | Игра | Выполнение заданий, упражнений совместно с родителями, братьями и сестрами |  |  |
| **Модуль VIII. Жизнь вне школы – 6 часов** | | | | | | |
| 20 | Свободное время: досуг и активный отдых | 2 | Дискуссия | Просмотр видеороликов. Беседа. Практические задания |  |  |
| 21 | Мои увлечения | 2 | Выставка | Презентация творческих работ |  |  |
| 22 | Не торопись взрослеть | 2 | Кейсы | Решение проблемных ситуаций |  |  |
| **Модуль IX. Итоговое занятие – 2 часа** | | | | | | |
| 23 | Квест «Между нами, девочками» | 2 | Итоговое занятие | Квест |  |  |
|  | **Итого:** | **46** |  |  |  |  |

* + 1. **Планируемые результаты**

**Ожидаемые результаты:**

* сформированность уровня информированности воспитанниц в вопросах межполового общения;
* принятие собственной внешности девочками и особенностей своего тела;
* сохранение женственности и благочестия у современных воспитанниц;
* принятие нравственных качеств личности воспитанниц и этического сознания;
* стремление контролировать свои поступки, объективно оценивать поступки других;
* улучшение умений общаться с противоположным полом разного возраста;
* применение полученных умений и навыков поведения в жизни.

1. **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ** **РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**
   1. **Учебный график**

*Таблица 4*

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование критерия** | **Показания критерия** |
| Возрастная категория | 7-11 лет |
| Календарная продолжительность учебного года, в том числе: | 26 октября - 31 мая  29 недель |
| 1 полугодие | 26 октября – 31 декабря  8 недель |
| 2 полугодие | 9 января – 30 апреля  14 недель  Резервное время: май текущего года  3 недели |
| Объем недельной образовательной нагрузки в часах, в том числе: | 2 учебных часа |
| В 1 половину дня | - |
| Во 2 половину дня | 2 учебных часа |
| Сроки проведения мониторинга реализации программы | Декабрь, май текущего учебного года |
| Летний период | |
| Календарная продолжительность летнего периода | 01 июня - 31 августа |
| 13 недель |
| Объем недельной образовательной нагрузки в часах, в том числе: | - |
| В 1 половину дня | - |
| Во 2 половину дня | - |
| Праздничные дни | * + 1. ноября, 1-8 (9) января, 23 февраля, 8 марта, 1, 9 мая |
| Каникулы | 29 октября -06 ноября  18 марта -26 марта |

* 1. **Условия реализации программы**

Необходимым условием реализации программы является: наличие оборудованного учебного класса. Для студии должно быть выделено просторная, светлая комната, отвечающая санитарно-гигиеническим нормам. Во всех случаях помещение должно быть сухое, с естественным доступом воздуха, легко проветриваемым, с достаточным дневным и вечерним освещением.

Для характеристики количественных показателей используются следующие символические обозначения:

**Д** – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на учебную группу);

**К**  – полный комплект (на каждого учащегося);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее чем 1 экземпляр на двух учащихся);

**Г** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5-6 учащихся).

*Таблица 7*

|  |  |
| --- | --- |
| **Технические средства обучения (ТСО)** | |
| Классная доска с набором приспособлений для крепления информационного материала  Мультимедийный проектор с экраном  Компьютер с выходом в интернет  Колонки  Принтер | Д  Д  Д  Д  Д |
| **Программное обеспечение** | |
| Текстовый редактор («Microsoft Word» или подобный)  Редактор презентаций («Microsoft Power Point 2007» или подобный)  Интернет-браузер («Google chrome» или подобный)  Видеоредактор («Киностудия Windows Live» или подобный) | Д  Д  Д  Д |
| **Канцелярские принадлежности** | |
| Фломастеры  Блокноты  Бумага А 4  Ватман | Г  К  Г  Г |

* 1. **Формы аттестации и педагогического контроля**

**Этапы и формы педагогического контроля**

Можно выделить **предварительный, текущий** и **итоговый** этапы педагогического контроля (таблица 5).

На **предварительном** этапе педагог в ходе беседы с учащимися, наблюдения за их работой выясняет исходный уровень подготовленности.

**Текущий** контроль осуществляется в конце каждого модуля по четырем критериям:

* уровень работы в целом;
* творческий подход;
* аккуратность;
* самостоятельность.

**Текущий контроль** успеваемости учащихся проводится в виде проверки самостоятельной работы учащегося по теме занятия, модуля.

Так же оценка деятельности учащихся осуществляется в **конце каждого занятия**. Вклад каждого обучающегося оцениваются качественно по уровню выполнения работы в целом (по качеству выполнения изучаемого приема или операции, по уровню творческой деятельности, самореализации, умению работать самостоятельно или в группе и т.д.).

В течение обучения проводится **диагностика** интересов, творческой активности, воспитанности, успешности учащихся, их комфортности в учреждении. Диагностический инструментарий представлен в приложениях к программе и может изменяться.

**Аттестация: цели, виды, форма, содержание**

По завершении изучения программы проводится **итоговая аттестация.** При прохождении итоговой аттестации выпускник должен продемонстрировать знания, умения и навыки в соответствии с программными требованиями.

**Формы аттестации:** тестирование, мастер-класс, защита итоговой работы (проекта), выпускная итоговая работа и т.д. Примерные оценочные материалы представлены в приложениях к программе.

Формы и содержание, сроки аттестации определяются педагогом на основании содержания программы, рассматриваются на заседании методического объединения.

Если учащийся в течение учебного года добивается успехов во внешних профильных мероприятиях (конкурсах, фестивалях, и т.п.), то он считается автоматически аттестованным и освобождается от процедуры аттестации. Соотнесение уровня успешности выступления с уровнем аттестации осуществляет на основе побед и призовых мест в профильных мероприятиях и рассматривается на педагогическом совете.

**Педагогический контроль**

*Таблица 5*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название** | **Сроки** | **Задачи** | **Формы оценки ожидаемого результата** |
| Предварительный | октябрь | * выявить исходный уровень подготовки учащихся | наблюдение, собеседование |
| Текущий | по итогам темы, занятия | * выявить степень усвоения учащимися учебного материала; * выявление отстающих, опережающих, уровень развития способностей | тестирование, опрос, творческая работа, самостоятельная работа,  профильные викторины и т.д. |
| Итоговый | по итогам освоения всей программы | * диагностика усвоения учащимися программы за учебный период; * закрепление и систематизация знаний; * степень достижения результатов по итогам освоения всей программы; * получение сведений о необходимости корректировки программы; * ориентация на самостоятельное обучение, дальнейшее планирование деятельности по профилю программы | Защита творческого проекта, итоговое тестирование,  контрольная работа и т.д. |

* 1. **Методическое обеспечение программы**

Методы организации деятельности: репродуктивный, объяснительно-иллюстративный, проблемный, поисковый, метод одномоментности.

Методы воспитания: рассказ на этическую тему, положительный пример, этическая беседа, метод взаимопомощи.

Методы стимулирования: поощрение, одобрение, награждение, участие в праздниках, конкурсах.

Технологии используемые в программе:

* здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов социальной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его развития. К ним относятся: релаксация, игротерапия;
* информационно-коммуникационные технологии – наглядность материала повышает его усвоение воспитанницами, так как задействованы все каналы восприятия информации – зрительный, механический, слуховой и эмоциональный;
* личностно – ориентированные технологии – обеспечение комфортных условий на занятии, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализация имеющихся природных потенциалов;
* интерактивные технологии - воспитанник выступает в постоянно меняющихся субъектно-объективных отношениях, относительно социально-реабилитационной системы, периодически становясь ее автономным активным элементом.

При реализации программы в учебном процессе используются методические пособия, дидактические материалы, фото и видеоматериалы, журналы и книги, материалы на электронных носителях.

Создание на занятиях эмоционально-комфортной среды осуществляется через:

* обучение с опорой на идеи педагогического сотрудничества: паритетные отношения с детьми, обучение без принуждения, личностный подход;
* переориентацию стиля педагогического общения с детьми в направлении насыщения теплотой, терпимостью, ровностью;
* технику эмоционально-выразительного и тактичного проявления отрицательных и положительных эмоций, чувств, настроений;
* устранение причин эмоционального дискомфорта ребёнка на занятии;
* насыщение процесса обучения и образовательной среды эмоциональными стимулами: игрой, интеллектуальными эмоциями удивления, необычности, положительными эмоциями уверенности, успеха, достижения.

Приоритетными для освоения содержания образования являются деятельностные формы проведения занятий. Огромной популярностью у современных детей и подростков пользуются различные игры: сюжетно-ролевые игры, квесты, кейсы, деловые игры.

К деятельностным формам относится самостоятельный поиск информации в различных источниках (словари, справочники, энциклопедии, интернет-ресурсы, СМИ).

Освоить содержание проекта помогут встречи с представителями разных профессий (стилист, повар-кондитер, визажист, психолог), которых можно пригласить на занятия или взять у них интервью, провести мастер-класс.

**Информационные источники, используемые при реализации программы**

**Методические пособия для педагога:**

1. Батаршев А.В. Психология личности и общения. – М.:ВЛАДОС, 2003 г.
2. Как вести себя в любой компании. Сост. В. Лившиц. Донецк, 2002 г.
3. Козлов Н. Истинная правда, или учебник для психолога по жизни. М., 2001 г.
4. Козлов Н. И. Книга для тех, кому нравиться жить или психология личностного роста. М., 2000 г.
5. Лидерс А. Г. Психологический тренинг с подростками. М., 2003 г.

**Учебные пособия для учащихся:**

1. Вачков И.В. Приключения во внутреннем мире. – М.,2005 г.
2. Дерябо С., Ясвин В. Гроссмейстер общения. Иллюстрированный самоучитель психологического мастерства. – М., 2005 г.
3. Зинченко А.А. Как построить свое «Я». - М., 2008 г.
4. Каган М.С. Мир общения. - М., 2005 г.
5. Кинчер Дж. Книга о твоих знакомых. – СПб.: Владос, 2003 г.
6. Кинчер Дж. Книга о тебе. – СПб.: Владос, 2006 г.
7. Маркуша А. Мозаика для делового человека. - М., 2007 г.
8. Михайлов В.Т. Моя профессиональная карьера. - М., 2007 г.
9. Прошитская М.П. Правильно выбери профессию. - М., 2008 г.
10. Клошар С. Да здравствуют девчонки. – М., Омега, 2007 г.
11. СелевкоГ.К. Управляй собой. - М., 2003 г.
12. Селевко Г.К. Познай себя. - М., 2003 г.
13. Селевко Г.К. Научи себя учиться. - М., 2007 г.
14. Селевко Г.К. Найди себя. - М., 2003 г.
15. Селевко Г.К. Сделай себя сам. - М., 2004 г.
16. Снайдер Д. Курс выживания для подростков. – М., 2005 г.
17. Тетровский А.П. Быть личностью. - М., 2009 г.
18. Честных Ю. Н. Открыть себя. - М., 2000 г.
19. Цукерман Г.А. Психология саморазвития. - М., 2005 г.

**Перечень интернет-ресурсов**

**Фильм «Училка»** https://yandex.ru/video/preview/?text=фильм%20училка&path=wizard&parent- reqid=1629702754829763-11356602134871650812-sas3-0967-c7e-sas-l7-balancer- 8080-BAL-2837&wiz\_type=vital&filmId=3614469381964924860

**Фильм «Чучело»** https://yandex.ru/video/preview/?text=фильм%20чучело&path=wizard&parent- reqid=1629702821566992-14374443300532553407-sas3-0967-c7e-sas-l7-balancer- 8080-BAL-8086&wiz\_type=vital&filmId=2623559784043808490

**Стихи о любви** https://rustih.ru/stihi-o-lubvi/

* 1. **Кадровое обеспечение программы**

Реализация программы обеспечивается педагогом дополнительного образования, соответствующим требованиям профессионального стандарта: высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки "Образование и педагогические науки".

* 1. **Воспитательная деятельность**

*Таблица 6*

|  |  |
| --- | --- |
| **Воспитательные мероприятия совместно с родителями, членами семьи** | |
| Семейные праздники, участие в заседаниях семейного клуба, мастер-классы и т.д. | Воспитание любви к семье, семейным традициям, уважения к старшему поколению, желания быть примером для младших членов семьи и т.д. |

* 1. **Система работы с родителями**

В программе предусмотрена работа с родителями, заключающаяся в проведении разнообразных мероприятий в целях привлечении родителей к воспитанию и образованию своего ребенка.

*Таблица 7*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Формы работы** | **Содержание работы** | **Сроки проведения** |
| 1 | **Родительские собрания, встречи**  Цель: информирование родителей о работе ДДТ, расширение их педагогических знаний, активизация роли родителей в воспитательно-образовательном процессе ДДТ (участие в организации и совершенствовании условий осуществления образовательной  деятельности) | Участие в семейном клубе «Счастливы вместе» |  |
| согласно плану работы Семейного Клуба |
| Родительски собрания в объединении | 2 раза  в учебный год |
| Участие родителей в Совете ДДТ | в течение учебного года по мере приглашения |
| 2 | **Консультирование родителей**  Цель: оказание методической помощи по проблемам воспитания и обучения детей | Устные групповые и индивидуальные консультации для родителей | в течение учебного года по потребностям родителей |
| 3 | **Досуговые мероприятия**  Цель: активизация роли родителей в осуществлении воспитательной деятельности ДДТ | Привлечение родителей к подготовке, проведению досуговых мероприятий в ДДТ, на уровне поселка, района, округа | в течение года согласно плану воспитательной работы |
| 4 | **Организация открытого пространства**  Цель: установление доверительных отношений между родителями и педагогами, ознакомление с воспитательно-образовательным процессом в ДДТ | Посещение открытых занятий | в течение учебного года |
| Поощрение родителей за активное участие в деятельности ДДТ, в воспитании и образовании детей |  |
| 5 | **Анкетирование и опросы**  Цель: тематический сбор информации, опрос мнения, оценка качества удовлетворенности услугами ДДТ | Проведение мониторинга удовлетворенности услугами ДДТ | согласно плану работы ДДТ |
| Анкетирование, опросы в рамках работы ДДТ | в течение учебного года согласно плану работы ДДТ |
| 6 | **Совместное творчество детей, родителей, специалистов ДДТ**  Цель: установление творческого взаимодействия между педагогом и семьей, общение и взаимопонимание | Участие родителей в мастер-классах, творческих конкурсах и т.п. | в течение учебного года |
| Участие в подготовке к итоговой выставке творческих работ |
| 7 | **Наглядная педагогическая пропаганда**  Цель: повышение педагогической грамотности родителей | Тематическая пропаганда по вопросам воспитания и развития детей (буклеты, листовки) | в течение учебного года |
| 8 | **Сайт ДДТ**  Цель: обеспечение родителей оперативной информацией о деятельности ДДТ; соблюдение прав родителей на информацию по реализации образовательной программы ДДТ, а также повышение информационной компетентности родителей ДДТ | Ознакомление родителей с сайтом ДДТ и агитация их на регулярное посещение сайта ДДТ | в течение учебного года |
| Размещение новостей, событий в детском объединении на информационном стенде ДДТ, на сайте ДДТ, по электронной почте, через соц. сети |

1. **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**
2. Беспятова Н. Программа педагога дополнительного образования. М.: 2004 г.
3. Гришунина Е. Психология для девочек или секретные дневники. М.: 2000 г.
4. Годлман Д. Советы на все случаи жизни. Этикет для подростков/пер. с английского Е. Коваленко. – М.: Издательство, 2000 г.
5. Иванченко В.Н. Взаимодействие общего и дополнительного образования детей: новые подходы. - Ростов н/Д: Учитель, 2007 г.
6. Иванченко В.Н Занятия в системе дополнительного образования детей. - Ростов н/Д: Учитель, 2007 г.
7. Селевко Г.К. Руководство по организации самовоспитания школьников. - М.: Народное образование, 2005 г.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Приложение 1**

**Мониторинг личностного развития ребенка в процессе усвоения им дополнительной образовательной программы**

( на основе методики, разработанной Н. В. Кленовой, Л. Н. Буйловой, сотрудниками РГПУ им. А. И. Герцена)

Данная методика предполагает отслеживать динамику личностного развития детей, занимающихся в системе дополнительного образования, по трем блокам личностных качеств – организационно-волевые, ориентационные, поведенческие качества личности.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. ребенка | Организационно-волевые качества | | | | Ориентационные качества | | | | | | | | Поведенческие качества | | | | | |  |
| Терпение  и воля | | Самоорганизация  и планирование перспектив | | Самооценка личностных достижений | | Интерес к занятиям | | Соц.  направленность личности | | Культурно-образовательная деятельность | | Культурное поведение | | конфликтность | | Командный тип взаимодействия | |  |
| октябрь | май | октябрь | май | октябрь | май | октябрь | май | октябрь | май | октябрь | май | октябрь | май | октябрь | май | октябрь | май | |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Ключ к проведению мониторинга «Личностное развитие»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| показатели | критерии | Качественный уровень оценки | Возможное кол-во баллов | Методы оценки |
| **Организационно-волевые качества** | | | | |
| Терпение и воля | Способность преодолевать трудности в течение определенного времени, побуждать себя к практическим действиям | Терпения хватает меньше чем на 1\2 занятия | 1-4 | Наблюдение и экспертная оценка |
| Терпения хватает ровно на 1\2 занятия | 5-7 |
| Терпения хватает на все занятие | 8-10 |
| Самоконтроль и планирование   перспектив | Умение контролировать свои поступки, способность осознанно выбирать и строить маршрут ДО | Ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне, ребенок не может рассказать для чего он пришел в образовательную программу | 1-4 | Наблюдение, собеседование и экспертная оценка |
| Периодически контролирует себя сам, ребенок говорит, что он будет делать после освоения данной программы | 5-7 |
| Постоянно контролирует себя сам, ребенок планирует заниматься по конкретной программе, в конкретном учреждении | 8-10 |
| **Ориентационные качества** | | | | |
| Самооценка  личностных образовательных достижений | Способность адекватно оценивать свои усилия для достижения  успехов | Не способен | 1-4 | Анкетирование  тестирование |
| Проводит адекватную оценку с помощью педагога | 5-7 |
| Делает оценку самостоятельно, объясняя причины успехов | 8-10 |
| Интерес к занятиям | Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы | Интерес к занятиям продиктован ребенком извне | 1-4 | анкетирование |
| Интерес периодически поддерживается самим ребенком | 5-7 |
| Интерес постоянно поддерживается самим ребенком | 8-10 |
| Социальная направленность личности | Участие в социально-значимых делах  и проектах образовательной программы ЦВР | Участвует в социально-значимых делах потому, что так просит педагог | 1-4 | анкетирование |
| Участвует в социально-значимых делах потому, что ему это интересно | 5-7 |
| Участвует в социально-значимых делах потому, что хочет и знает как принести пользу обществу | 8-10 |
| Культурно-образовательные ценности ориентации | Способность следовать ценностям, заявленным в образовательной программе | Осознает, что необходимо образованному человеку | 1-4 | наблюдение |
| Рассказывает, что нужно делать, чтобы быть носителем ценностей | 5-7 |  |
| Может привести примеры своей деятельности в соответствии с принятыми ценностями | 8-10 |  |
| **Поведенческие качества** | | | | |
| Культурное поведение | Соблюдение норм и правил, принятых в  ЦВР | Нарушает правила и нормы поведения | 1-4 | Наблюдение и экспертная оценка |
| Не нарушает правила и нормы поведения | 5-7 |
| Поддерживает культурный имидж детского коллектива ЦВР | 8-10 |
| Конфликтность (отношение к спору в процессе взаимодействия или общения) | Способность занять определённую позицию в конфликтной ситуации | Периодически провоцирует конфликты | 0-4 | Тестирование  Метод незаконченного предложения |
| Сам в конфликтах не участвует, старается их избежать | 5-7 |
| Пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты | 8-10 |
| Командный тип взаимодействия | Умение выполнять дело в команде | Избегает командных способов деятельности | 0-4 | Наблюдение и экспертная оценка |
| Выполняет в команде роль исполнителя | 5-7 |
| Инициативен в команде, ведет за собой | 8-10 |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**Опросник «Какие черты вы хотели бы изменить?»**

*За каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и найдите общую сумму.*

1. Я всегда держу данное слово и выполняю свои обязательства перед другими.

2. Я охотно помогаю своим друзьям, причем делаю это бескорыстно.

3. Мне обычно неприятно, когда я вижу несправедливость.

4. Грубость и невоспитанность людей вызывает во мне чувство досады.

5. Я незлопамятный человек, не держу зла на других.

6. Я очень люблю животных.

7. Я уважаю возраст и мудрость пожилых людей.

8. Стремлюсь быть честным не только по отношению к другим, но и с самим собой.

9. Решая свои проблемы, я никогда не забываю о других.

10. Люблю делать подарки, мне нравится, когда человек радуется.

**Определение результата и его интерпретация**

1–3 балла. У вас не очень высокая моральная устойчивость. Наверное, вы просто еще не задумывались над этим или берете пример с других людей. В этом случае вам не повезло. Советуем подумать над своим обычным поведением, если вы хотите измениться.

4–6 баллов. Ваш образ жизни свидетельствует о том, что вы в основном придерживаетесь моральных норм, принятых в обществе. Но вам есть над чем поработать, чтобы эти нормы стали вашей внутренней потребностью.

7–10 баллов. Вы практически идеальный человек, на которого могут равняться окружающие. Но не следует расслабляться, нужно и дальше работать над собой.

**Бланк опросника**

|  |  |
| --- | --- |
| Черты характера | «+», «-», «?» |
| Люди мне нравятся |  |
| Обычно высказываю ошибочное мнение |  |
| Не могу найти приложения своим силам |  |
| Не развиваю своих способностей |  |
| Не люблю находиться среди людей |  |
| Недоволен собой |  |
| Завишу от чужого мнения |  |
| Чувствую себя скованным |  |
| Не понимаю себя |  |
| Знаю свои чувства |  |
| Использую свои способности |  |
| Люди избегают меня |  |
| Хорошо использую время |  |
| Жизнь мне нравится |  |
| Не умею сдерживаться |  |
| Не нравлюсь себе |  |
| Владею собой |  |
| Думаю сам за себя |  |
| Теряю время зря |  |
| Люди любят быть около меня |  |
| Часто поступаю неправильно |  |
| Обычно высказываю правильное мнение |  |
| Всегда сохраняю доброе выражение лица |  |
| Люди могут доверять мне |  |
| Остерегаюсь других или обижен |  |
| Нравлюсь себе |  |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

**Анкетирование**

Какие занятия тебе наиболее запомнились?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Довольны ли вы своей внешностью?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Что такое женственность?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Как нужно контролировать свои поступки?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Если я знаю, что поступил неправильно, то\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Когда я затрудняюсь сам принять правильное решение, то\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Выбирая между интересным, но необязательным, и необходимым, но скучным занятием, я обычно

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Когда в моем присутствии обижают человека, я \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Когда ложь становится единственным средством сохранения хорошего отношения ко мне, я\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПРИЛОЖЕНИЕ 4**

Упражнение «Моя вселенная»

Детям раздаются листы бумаги. В центре листа нужно написать крупную букву «Я». Затем «Я» нарисовать лучи:

1. Мое любимое занятие

2. мой любимый цвет

3. мое любимое животное

4. мой лучший друг

5. мой любимый запах

6. моя любимая одежда

7. моя любимая музыка

8. мое любимое время года

9. что я больше всего люблю делать

10.моя любимая книга

11.человек, которым я восхищаюсь

12.лучше всего я умею

13.я уверен в себе, потому что

Этот рисунок показывает, что у всех много возможностей, много того, что делает нас уникальным, и того, что нас объединяет. Поэтому мы нужны друг другу, и каждый человек может добиться в жизни успеха и сделать так, чтобы другим людям с ними было веселее и радостнее.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 5**

**Анкета по самопознанию**

Дорогой друг!

Просим вас принять участие в этом анкетировании.

Пожалуйста, внимательно прочтите задания и вопросы.

Напишите или выберите ответы.

Для начала познакомимся.

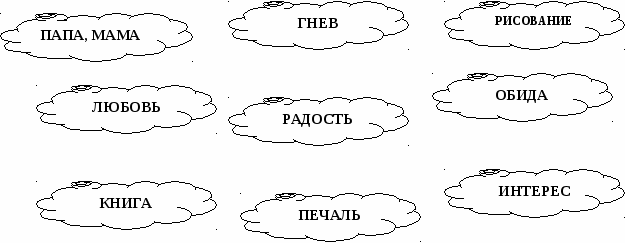
Ваши имя и фамилия\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата заполнения анкеты \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

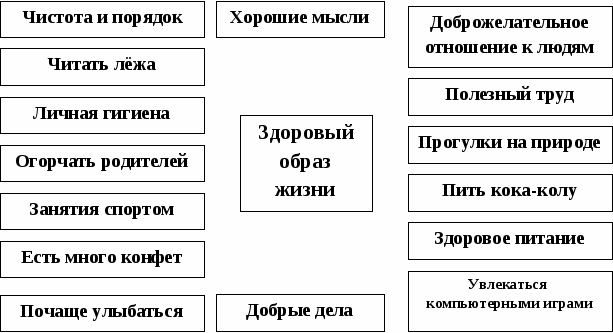
**1. Какие из этих слов – «облачков» вызывают у вас положительные чувства? Раскрасьте их.**

**2. Покажите, пожалуйста, стрелочками, что необходимо для ведения здорового образа жизни.**



**2. Покажите, пожалуйста, стрелочками, что необходимо для ведения здорового образа жизни.**

**.**



1. **Что отличает вежливого человека? Выберите правильный ответ и обведите его кружочком.**

 Вежливый человек с уважением относится только к себе.

 Вежливый человек искренен в общении и с уважением относится к себе и людям.

 Вежливость мешает человеку уважительно относиться к себе и людям.

1. **Каким вы представляете себе доброго человека? Выберите правильный ответ и обведите его кружочком.**

 Добрый человек – это тот, кто совершает иногда хорошие поступки и желает добра только себе.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  Добрый человек – это тот, кто совершает хорошие поступки ради награды и желает добра только своим близким людям.   Добрый человек – это внимательный и отзывчивый человек, который совершает хорошие поступки и желает добра  другим.  **5. Внимательно прочтите рассказ и проанализируйте его, отвечая на вопросы.**    Котенок встречает плачущегося щенка. Щенок голоден, он потерял родителей. Котенок решает ему помочь. В этот момент мимо проходит верблюжонок и жует большую булку. Котенок и щенок просят дать им кусочек булки.  Верблюжонок отвечает, что ему самому мало, и поскорее убегает к маме.  **Ответьте на следующие вопросы:**   О ком говорится в рассказе? | | | | | | |
|  Почему плачет щенок? | | | | |  | |
|  | |  | | | | |
|  Что хочет сделать котенок? | |
|  | | |  | | | |
|  Чем отличается поведение верблюжонка от поведения котенка? | | | | | | |
|  | | |  | | | |
|  Кто из героев рассказа вам особенно понравился? Почему?  **6. Оцените поступки.**  Мальчики и девочки убирали мусор во дворе своей школы. Хорошо потрудившись решили отдохнуть. Учительница объявила небольшой перерыв. Дети со своими кружками подошли к емкости с водой. Адиль оттолкнул девочку и первым набрал себе воды в кружку. Нурбол тоже набрал воды и предложил её девочке.  **Что вы можете сказать о поступках мальчиков?** | | | | | | |
|  | | | | | | |
|  |  | | | | | |
| **Как бы вы поступили в такой ситуации и почему?** | | | | | | |
|  | | | | | | |
|  | | | | | | |
|  | | | |  | | |
| **7. Прочитайте начало предложений и завершите их.**   Доброта – это …………………………………………………………………..  …………………………………………………………………..……………………………………………………  ……………..………………………………………………………………….................................................................  ........................  …………………………………………………………………................................   Вежливость – это ……………………………………………………………..  …………………………………………………………………...…………………………………………………  ………………...…………………………………………………………………………………………………………  …………………. | | | | | | |
| **8. На рисунках – лица гномов. Дайте каждому из них имя, которое соответствуют чувству, выраженному на их лицах. Подпишите, пожалуйста, это имя-чувство.**  **Обведите кружком рисунок, который вам больше всего нравится.** | | | | | | |
|  | | | | | | \_  \_\_   \_  \_\_   \_     \_  **9. Разрешите ситуацию.**  Жанна, Руслан и Тимур были друзьями. Они жили в одном дворе и вместе ходили в школу. Однажды, когда они возвращались домой после уроков, к ним подошла знакомая бабушка и угостила их шоколадкой.  **Как, по-вашему, поступят друзья в** |
| **данной ситуации?** | | | | | | |
|  | | | | | | |
|  | | | | | | |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 6**

# **Анкета на взаимоотношения в группе**

Анкета "Отношения в классе"

1.

Как ты думаешь, что такое ДРУЖБА

2.

Дружный ли у вас класс

3.

Как ты думаешь, что такое взаимопонимание

4. Стараются ли твои одноклассники понимать друг руга в различных ситуациях

5.

6.

Часто ли в вашем классе возникают конфликты

Что чаще всего является причиной конфликтов

7.

Есть ли в вашем классе ребята, которые оскорбляют, обижают одноклассников

1. Подвергался ли ты жестокому обращению со стороны одноклассников (оскорблениям, унижению, издевательствам)
2. Рассказываешь ли ты родителям о проблемах в школьной жизни
3. Если тебя обижают одноклассники, как родители советуют тебе себя

вести

11.

Помогают ли педагоги школы разрешать конфликтные ситуации в классе

12.

Чего бы ты хотел пожелать своим одноклассникам

Спасибо за участие!

**ПРИЛОЖЕНИЕ 7**

**Анкета на взаимоотношения с учителем**

В анкету включено 24 вопроса, выявляющих отношение учеников к учителю по трем

параметрам (по 8 вопросов) — гностическому, эмоциональному, поведенческому.

**Инструкция**

Внимательно прочитайте каждое из приведенных суждений. Если вы считаете, что оно верно и соответствует вашим отношениям с учителем, то напишите «да», если оно неверно, то — «нет».

**Текст опросника**

Учитель умеет точно предсказать успехи своих учеников.

Мне трудно ладить с учителем.

Учитель — справедливый человек.

Учитель умело готовит меня к контрольным и экзаменам.

Учителю явно не хватает чуткости в отношениях с людьми.

Слово учителя для меня — закон.

Учитель тщательно планирует работу со мной.

Я вполне доволен учителем.

Учитель недостаточно требователен ко мне.

Учитель всегда может дать разумный совет.

Я полностью доверяю учителю.

Оценка учителя очень важна для меня.

Учитель в основном работает по шаблону.

Работать с учителем — одно удовольствие.

Учитель уделяет мне мало внимания.

Учитель, как правило, не учитывает моих индивидуальных особенностей.

Учитель плохо чувствует мое настроение.

Учитель всегда выслушивает мое мнение.

У меня нет сомнений в правильности и необходимости методов и средств, которые применяет учитель.

Я не стану делиться с учителем своими мыслями.

Учитель наказывает меня за малейший проступок.

Учитель хорошо знает мои слабые и сильные стороны.

Я хотел бы стать похожим на учителя.

У нас с учителем чисто деловые отношения.

Тест взят из книги: Рогов Е. И. Учитель как объект психологического исследования. М., 1998.

С. 356.

Обработка результатов

Каждый вопрос, совпадающий с «ключом», оценивается в 1 балл.

Гностический компонент включает вопросы:

ответ «да» — 1, 4, 7, 10, 19, 22;

ответ «нет» — 13, 16.

Эмоциональный компонент включает вопросы:

ответ «да» — 8, 11, 14, 23;

ответ «нет» — 2, 5, 17, 20.

Поведенческий компонент включает вопросы:

ответ «да» — 3, 6, 12, 18;

ответ «нет» — 9, 15, 21, 24.

Гностический компонент выявляет уровень компетентности учителя как специалиста с точки зрения ученика, эмоциональный — определяет степень симпатии ученика к учителю, а поведенческий — показывает, как складывается реальное взаимодействие учителя и ученика.

При сравнении учителей разных классов целесообразно использовать суммарный

показатель.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 8**

**Методика наблюдения за эмоциональным возбуждением**

Шкала оценки внешних признаков эмоционального возбуждения включает в себя оценку поведения, внимания, мимики, пантомимики, движений, статистических поз, речи, вегетативных сдвигов.

|  |  |
| --- | --- |
| Поведение | баллы |
| Безразличие ко всему. Сонливость, зевота. Пониженная реактивность | 1 |
| Поведение не отличается от обычного. Деловитость. Сознание направлено на предстоящую соревновательную деятельность (правильное и рациональное исполнение упражнений, тактических приемов и т.п.) | 2 |
| Проявляется беспокойство, суетливость. Сознание направлено на возможный конечный результат (итог) соревнования | 3 |
| Частая смена настроений, раздражительность | 4 |
| **Мимика, пантомимика** |  |
| Лицо застывшее. Рот полуоткрыт. Глаза полузакрыты | 1 |
| Мимика и пантомимика не отличаются от обычных | 2 |
| В мимике проявляется некоторое напряжение, незначительные движения губами. Несильная жестикуляция при разговоре | 3 |
| Мимика напряженная, челюсти сжаты, желваки на щеках, смещение губ в сторону, закусывание губ, резкие движения головой, частое мигание глаз, немотивированное прищуривание глаз. Бурная жестикуляция | 4 |
| **Движения** |  |
| Движения замедленные, вялые | 1 |
| Движения спокойные, слитные, мягкие, как обычно | 2 |
| Некоторая резкость, порывистость движений. Лишних движений нет | 3 |
| Движения резкие, несоразмерные, сопровождающиеся излишними усилиями. Движения рук иногда сопровождаются движениями всего тела | 4 |
| **Статистические позы** |  |
| Позы неудобные, но не меняющиеся, застывшие статистические положения | 1 |
| Позы удобные, непринужденные, оправданные обстоятельствами. Позы удобные, но проявляется тенденция к их неоправданной смене | 3 |
| Позы неудобные, частая их смена | 4 |
| **Речь** |  |
| Речь замедленная, вялая, маловыразительная. Тихий | 1 |
| Обычная речь | 2 |
| Речь более учащенная, более громкая или более выразительная, чем обычно | 3 |
| Речь частая. Окончания слов произносятся нечетко. Заметные изменения в интонации голоса | 4 |
| **Вегетативные сдвиги** |  |
| Пульс и дыхание обычные или замедленные. Побледнение кожных покровов лица. Легкое недомогание, ощущение вялости, слабости. Мышцы расслаблены больше, чем всегда, трудно напрячь их... | 1 |
| Пульс и дыхание обычные. Цвет лица без изменений. Тонус мышц обычный | 2 |
| Пульс несколько учащен (на 5-10 ударов в минуту). Дыхание чаще, чем обычно. Покраснение кожных покровов лица. Тонус мышц обычный или несколько повышен | 3 |
| Пульс значительно учащен. Дыхание частое, поверхностное. Повышенное потоотделение. Повышенный диурез (мочеиспускание). Резкое покраснение кожи лица и тела. Мышцы напряжены | 4 |

В каждой группе признаков шкала оценок строится по принципу нарастания внешнего проявления эмоционального возбуждения.

Оценка 2 балла соответствует обычному - фоновому - эмоциональному состоянию, свойственному человеку, находящемуся в спокойной обстановке;

оценка 1 балл - недостаточному эмоциональному возбуждению (апатии); оценка 3 балла - повышенному по сравнению с обычного уровня эмоционального возбуждения;

оценка 4 балла - чрезмерная интенсивность проявления эмоций.

Результат наблюдения заносится в протокол

12 баллов - норма в эмоциональном состоянии.

6-11 баллов - низкий эмоциональный фон.

13-18 баллов - эмоциональное возбуждение.

18-24 баллов - чрезмерное проявление эмоций.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 9**

**Исследование самооценки Методика «Лесенка»**

**Цель исследования:** определить особенности самооценки ребёнка (как общего отношения к себе).

**Материал и оборудование:** нарисованная лесенка, фигурка человечка, лист бумаги, карандаш (ручка).

Ребёнку предлагаются семь лесенок из трех ступенек, где верхняя ступенька - позитивная оценка (2 балла), а нижняя - негативная (0 баллов). Ребенка просят отметить крестиком (человечком, кружочком и т.д.) на каждой лесенке свое место «среди всех людей» по уровням, соответственно: «необычные ощущения», «здоровье», «богатство», «развлечения», «дружба», «успех», «сила, влияние на других».

**Инструкция:** перед тобой семь лесенок, у каждой есть свое название. Первая - «Необычные ощущения», вторая - «Здоровье», третья -«Богатство», четвертая — «Развлечения», пятая — «Дружба», шестая -«Успех», седьмая - «Сила, влияние на других».

На самой верхней ступеньке первой лесенке находится самое «необычное ощущение», на верхней ступеньке второй лесенки находится самое «крепкое здоровье» и т.д. На средней ступеньке находится средний показатель уровня здоровья человека, обычные ощущения, средний материальный достаток и т.д.

На самой низкой ступеньке находится самые обычные ощущения, слабое здоровье, бедность, скучные развлечения, отсутствие друзей и т.д. На какой из ступенек каждой лесенки находится такой же человек, как и ты? Нарисуй человечка на каждой из лесенок.

**Анализ:** если человечек нарисован на самой верхней из ступенек, ребенок получает 2 балла, средней- 1 балл, низкой - 0 баллов. Общая

* Адекватная самооценка - 6-9 баллов;
* Завышенная самооценка - 10 - 14 баллов;
* Заниженная самооценка — 0-5 баллов.

Прежде всего, обращают внимание, на какую ступеньку ребёнок сам себя поставил. Считается нормой, если дети этого возраста ставят себя на ступеньку «очень хорошие» и даже «самые хорошие» дети. В любом случае это должны быть верхние ступеньки, так как положение на любой из нижних ступенек (а уж тем более на самой нижней) говорит не об адекватной оценке, но об отрицательном отношении к себе, неуверенности в собственных силах. Это очень серьёзное нарушение структуры личности, которое может привести к депрессиям, неврозам, асоциальное у детей.

**МЕТОДИЧЕКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**ПРИЛОЖЕНИЕ 10**

**Ссылки на методические материалы к занятиям**

**Физиология женского организма в разные периоды жизни**

<https://womenfirst.ru/stati/contraception/fiziologiya_zhenskogo_organizma_v_raznye_periody_zhizni/>

**Видеоролик «Когда девочка взрослеет»**

<https://www.youtube.com/watch?v=dz66urLyjwU>

<https://www.youtube.com/watch?v=xpjXT5XxqkA>

**Вредные привычки**

<http://arsenyev-gb.ru/vrednyie-privyichki-i-ihvliyanie-na-zdorove-cheloveka>

**Правильное питание подростка**

<https://externat.foxford.ru/poleznoznat/pravilnoe-pitanie-shkolnika>

**15 лучших книг о правильном питании**

<https://iklife.ru/samorazvitie/knigi-o-pravilnom-pitanii.html>

**Правильный распорядок дня подростка**

<https://www.takzdorovo.ru/deti/rasporiadok-dnia-podrostka/>

**Список литературы по режиму дня**

<https://studwood.ru/1780627/meditsina/zaklyuchenie>

**«Почему появляются прыщи»**

<https://zdravcity.ru/blog-ozdorovie/podrostkovye-akne-i-gormony-kakaya-svyaz/>

**Создание повседневной и праздничной прически**

<https://womenshealth.su/pricheski/idei-dlya-sozdaniya-povsednevnyh3>

**Правила безупречной осанки для школьников**

<https://stolichki.ru/stati/pravila-bezuprechnoy-osanki-dlya-shkolnikov>

**Как понять, что у вас проблемы с походкой**

<https://lifehackerru.turbopages.org/lifehacker.ru/s/nepravilnaya-poxodka/>

**Маникюр для начинающих фото и видео уроки**

<https://womenshealth.su/kosmetologiya/manikyur-dlyanachinayushhih/>

**Книга "Что необходимо знать каждой девочке"**

**священник Алексий Грачев** <https://vk.com/prav_audio>

**Беседа «Подростки 13-15 лет. Любовь и дружба»**

<https://zen.yandex.ru/media/id/5ee60a3d58e89267a97acd07/podrostki-1315-let-liubov-i-drujba-chto-mojno-chto-nelzia-5f957626d2b7e41288846ec1>