

Программа по  
формированию  
навыков здорового  
образа жизни у  
подростков



# Основные результаты опроса (исследований)

- Здоровье и здоровый образ жизни в представлении подростков понятия почти противоположные.
- Если ты здоров, это значит, что здоровье позволяет тебе испытать все формы рискованного поведения.
- ЗОЖ нужен только тогда, когда здоровье не в порядке.
- Подростки воспринимают здоровье как некую изначальную данность. Если ты здоров сейчас, это значит, что так будет всегда.
- Нездоровый образ жизни (употребление табака, алкоголя, все формы рискованного поведения) немедленно дают новые впечатления.

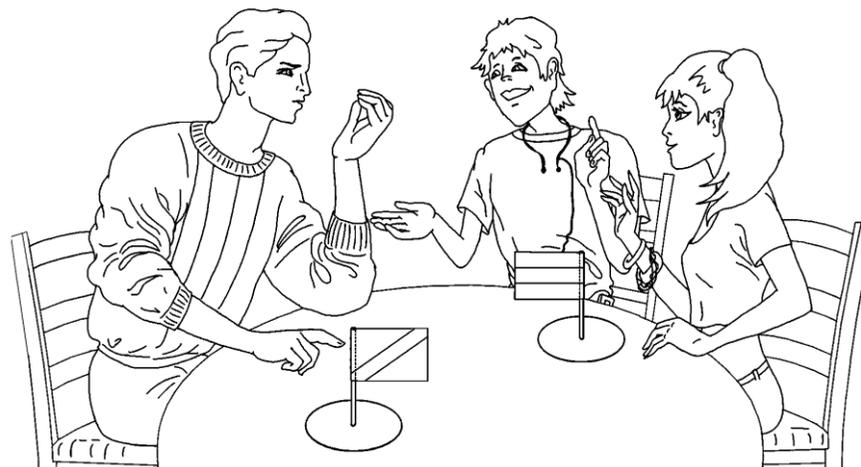
## Основные результаты (продолжение)

- Соблюдение ЗОЖ накладывает на подростка определенные ограничения, а эффект от этого отсрочен во времени.
- ЗОЖ не является актуальной ценностью для подростков, так как он, по их мнению, ограничивает их поведение и не способствует их самореализации.
- Подростки предпочитают получать новые ощущения «здесь и сейчас», чем вести ЗОЖ в надежде на будущее «вознаграждение».
- Психологический аспект здоровья является очень актуальным для подростков (поведение в стрессовых ситуациях, разрешение конфликтов и т.п.), но зачастую подростки не знают, как справляться с подобными проблемами.

**Цель** программы «Все, что тебя касается» – помочь молодежи противостоять рискованным формам поведения и научиться нести ответственность за свое будущее, показать взрослым и молодежи, как обсуждать различные темы здоровья: физическое, психическое, нравственное, репродуктивное здоровье в их непосредственной связи и взаимодействии.

# Вывод

Программа ориентирована на актуальные для подростков потребности и ценности: развитие навыков эффективной коммуникации и потребность в самореализации.



# Экспертная оценка материалов программы

- Программа получила одобрение в Отделе государственной политики по обеспечению безопасной деятельности обучающихся, воспитанников и профилактике асоциальных явлений Министерства образования и науки Российской Федерации
- Программа получила высокую оценку экспертов кафедры социологии молодежи социологического факультета МГУ имени М.В.Ломоносова.

# Разработанные материалы

Методическое пособие по организации тренингового курса с подробным описанием каждого тренинга



# Основные компоненты программы

## I. Тренинговый курс для подростков:

1. Искусство общения
2. Жизненные ценности
3. Эмоции
4. Мужчина и женщина
5. Разрешаем конфликты
6. Критическое мышление
7. Курить или не курить?
8. Сопротивление давлению
9. Наркотики: не влезай – убьёт
10. ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить
11. Развитие характера (уверенное поведение)
12. Я абсолютно спокоен (поведение в стрессовых ситуациях)
13. Кризис: выход есть!
14. Алкоголь: мифы и реальность
15. Моё мнение
16. Толерантность
17. Моё будущее: стратегии успеха

План занятия	Время	Примечания
Приветственное слово	1-2 мин	
<b>Разминка</b>		
Упражнение «Те, кто»	10 мин	
Основная часть занятия		
Упражнение «Снежный ком»	5 мин	
Обсуждение правил группы	5 мин	Доска или ватман
Упражнение «Исчезающие стулья»	10 мин	
Упражнение «Знакомство в парах»	30 мин	Желательно заранее приготовить плакат с вопросами
<b>Перерыв</b>		
Упражнение «Цветочек-трансформер»	10 мин	
Введение в программу	10 мин	Плакат с вопросами
Упражнение «Блюдо»	15 мин	
<b>Рефлексия всего занятия</b>		
Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?	5-10 мин	
<b>Итоговый вывод</b>		
<b>Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»</b>		

# *Условия реализации программы*

1. 14-17 лет
2. 1,5-2 часа
3. Принцип «равный - равному»
4. Принцип активного участия
5. Подготовленный тренер-волонтер
6. Интерактивные методики: мозговой штурм, работы в мини-группах, ролевые игры.

# Правила группы

1. Не опаздывать.
2. Каждый имеет право высказывать собственное мнение.
3. Не перебивать друг друга, уважать мнения других.
4. Быть активными, стараться проявлять себя.
5. Говорить только от своего имени.
6. Хранить чужие секреты и не выносить информацию о другом человеке за пределы этого помещения.
7. На время тренинга выключать звук у мобильных телефонов. Давайте это сейчас и сделаем.

*Курить или не  
курить?*