

«Всё, что тебя касается»



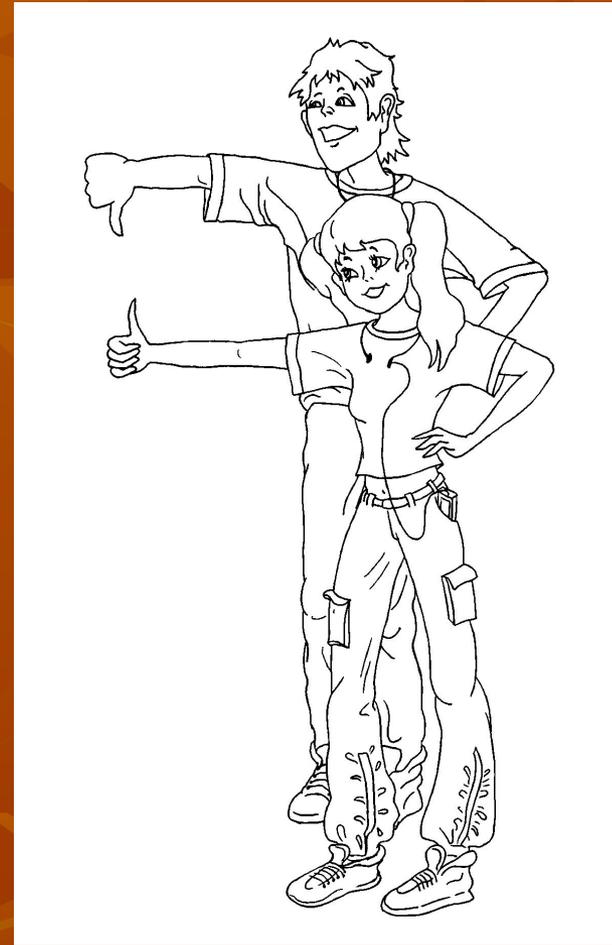
Программа
по формированию
ценности
здорового образа жизни у
подростков и молодёжи.

Формирование концепции программы

Определить понятия:

- Здоровье
- Здоровый образ жизни

Как эти понятия
соотносятся в сознании
подростков?



Ситуационный анализ

- Изучение статистики
- Изучение существующих исследований
(Лисецкий К.С., Литягина Е.В. Психология не-зависимости. Учебное пособие по курсу «Профилактика аддиктивного поведения».- Издательство Самарского университета, 2003)
- Проведение собственных социологических исследований (Проведение качественных исследований на тему поведенческих установок и отношения подростков к своему здоровью: по 4 фокус-группы в Иваново и Иркутске)

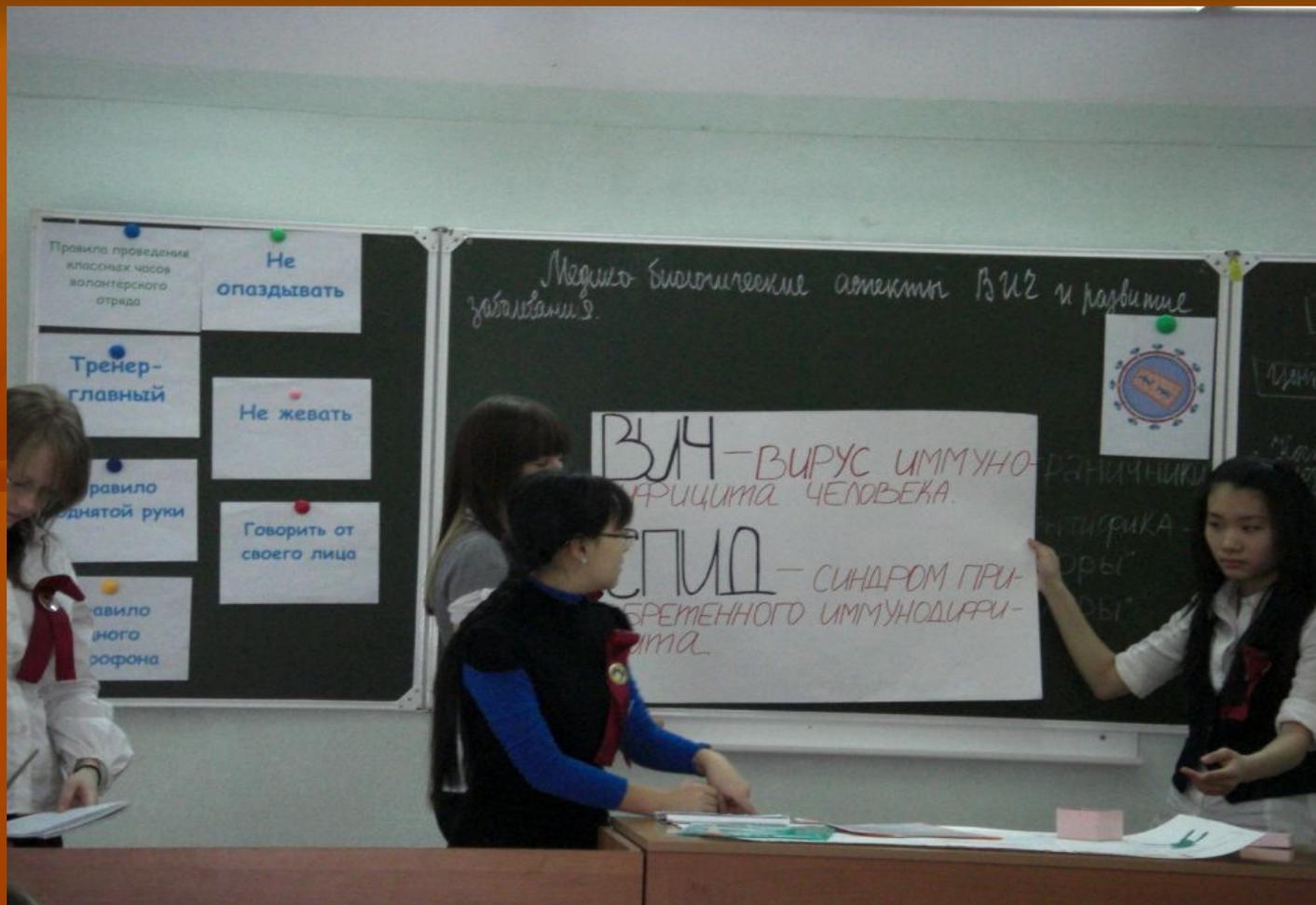


Основные результаты

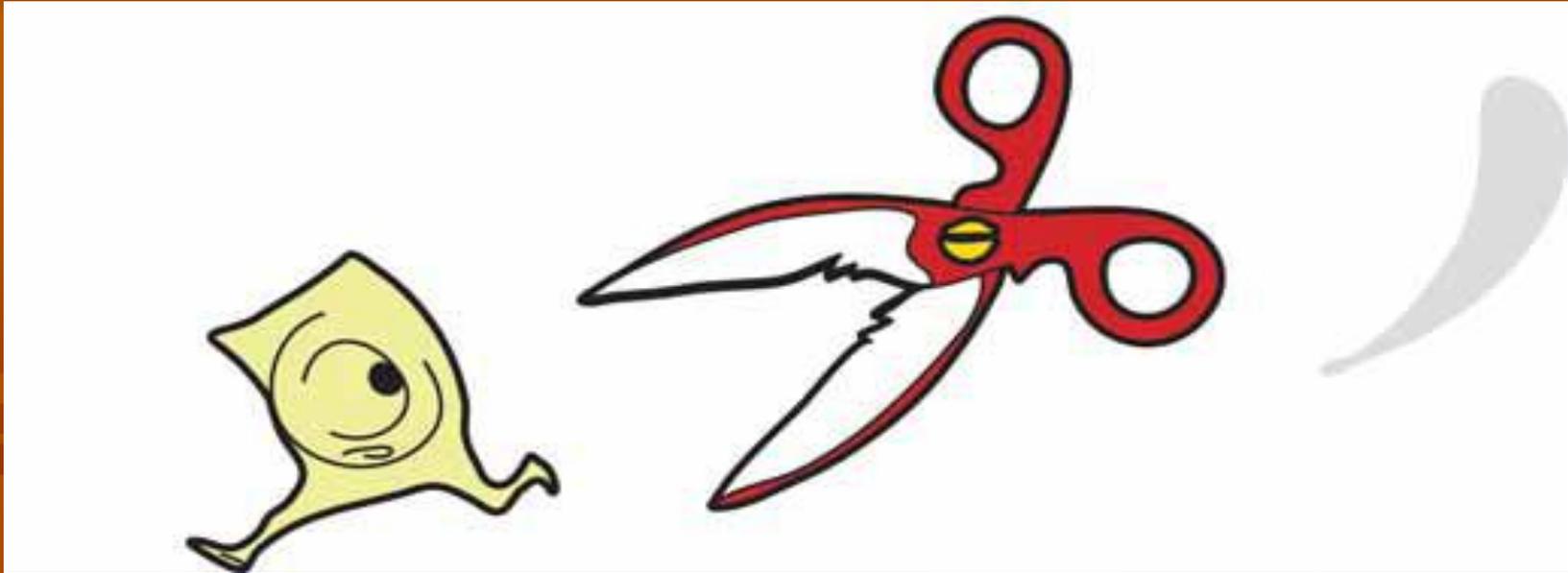
1. Подростки воспринимают здоровье как некую изначальную данность. Если ты здоров сейчас, это значит, что так будет всегда.



2. Здоровье и здоровый образ жизни в представлении подростков понятия почти противоположные: если ты здоров, это значит, что здоровье позволяет тебе испытывать все формы рискованного поведения.



**3. ЗОЖ нужен только тогда,
когда здоровье не в порядке.**



4. Соблюдение ЗОЖ накладывает на подростка определенные ограничения, а эффект от этого отсрочен во времени.



5. Нездоровый образ жизни (употребление табака, алкоголя, все формы рискованного поведения) немедленно дают новые впечатления

Таким образом,

- **Подростки предпочитают получать новые ощущения «здесь и сейчас», чем вести ЗОЖ в надежде на будущее «вознаграждение».**
- **ЗОЖ не является актуальной ценностью для подростков, так как он, по их мнению, ограничивает их поведение и не способствует их самореализации.**
- **Но при этом, психологический аспект здоровья (поведение в стрессовых ситуациях, разрешение конфликтов и т.п.) является очень актуальным для подростков. Но зачастую подростки не знают, как справиться с подобными проблемами.**



Основные идеи программы.

Таким образом, если бы мы строили программу по ЗОЖ, основываясь на прямом продвижении ценностей здорового образа жизни, скорее всего, она не была бы востребована подростками.

Мы ориентировались на актуальные для подросткового образа потребности и ценности: развитие навыков эффективной коммуникации и потребность в самореализации.

А здоровье и здоровый образ жизни рассматриваются как неременный залог успешного достижения жизненных целей.



Цель программы.



Способствовать формированию уверенной в себе личности, уважающей себя и других, умеющей анализировать и контролировать ситуацию и свое поведение, осознающей ответственность за свое здоровье.

Задачи программы:

1. Сообщить объективную информацию по теме.
2. Сформировать заинтересованное отношение к теме здоровья
3. Способствовать формированию поведенческих навыков ЗОЖ.



Основные принципы организации программы

- ❖ Принцип актуальности
- ❖ Принцип позитивности (не критика, а альтернатива)
- ❖ Принцип активности (*«Скажи мне – я забуду, покажи мне – я запомню, дай мне поучаствовать – я пойму»*)

Работа в группах.



Все, что тебя касается



Понравилось – все!

Целевая аудитория программы – подростки 13-17 лет

Подростковый возраст и рискованное поведение – почти синонимы. Стремление испытать себя, комплекс неполноценности, жажда самоутверждения. Время потенциальных опасностей и время активного освоения новой информации, эмоциональной открытости и уязвимости.



Подростки, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации и оставшиеся без попечения родителей

- Отклонения в состоянии здоровья и развития;
- Нарушения в эмоционально-волевой сфере;
- Перегруженность отрицательным опытом;
- Негативные ценности и образцы поведения;
- Деструктивные способы разрешения конфликтов и выхода из кризисных ситуаций;
- Особая уязвимость перед лицом жизненных трудностей.



Структура программы



1. Основная программа: курс тренинговых занятий в 3 х частях с подробным описанием каждого занятия.
2. Описание организации досуга: дополнение к тренинговому курсу в 1-ой части.
3. Видеофильм и музыкальное оформление «Есть тема» на видео и аудио диске.
4. Видеофильм «Дневник Насти».

Том 1. Навстречу себе

**ВСЁ,
ЧТО ТЕБЯ КАСАЕТСЯ**

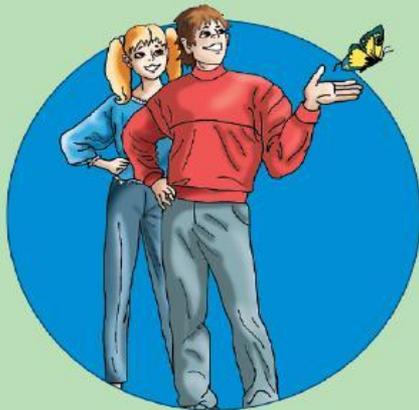


**ТОМ I
НАВСТРЕЧУ СЕБЕ**

1. Введение в программу
2. Первое занятие: давайте знакомиться
3. Искусство общения
4. Жизненные ценности
5. Эмоции
6. Мужчина и женщина
7. Разрешаем конфликты

Том 2. Твой выбор

**ВСЁ,
ЧТО ТЕБЯ КАСАЕТСЯ**



**ТОМ II
ТВОЙ ВЫБОР**



Здоровье и Развитие

Министерство здравоохранения Республики Казахстан

1. Критическое мышление
2. Скажи курению НЕТ
3. Сопротивление давлению
4. Наркотики: не влезай — убьет!
5. ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить
6. Алкоголь: мифы и реальность

Том 3. Будь собой

**ВСЁ,
ЧТО ТЕБЯ КАСАЕТСЯ**



**ТОМ III
БУДЬ СОБОЙ**



Здоровье и Развитие
Министерство здравоохранения Республики Казахстан

1. Развитие характера
2. Я абсолютно спокоен
3. Кризис: выход есть!
4. Мое мнение
5. Толерантность
6. Мое будущее:
стратегии успеха
7. Последнее занятие:
подводим итоги

Том 4. Добавь красок (описание организации досуга)

**ВСЁ,
ЧТО ТЕБЯ КАСАЕТСЯ**



**ТОМ IV
ДОБАВЬ КРАСОК!**



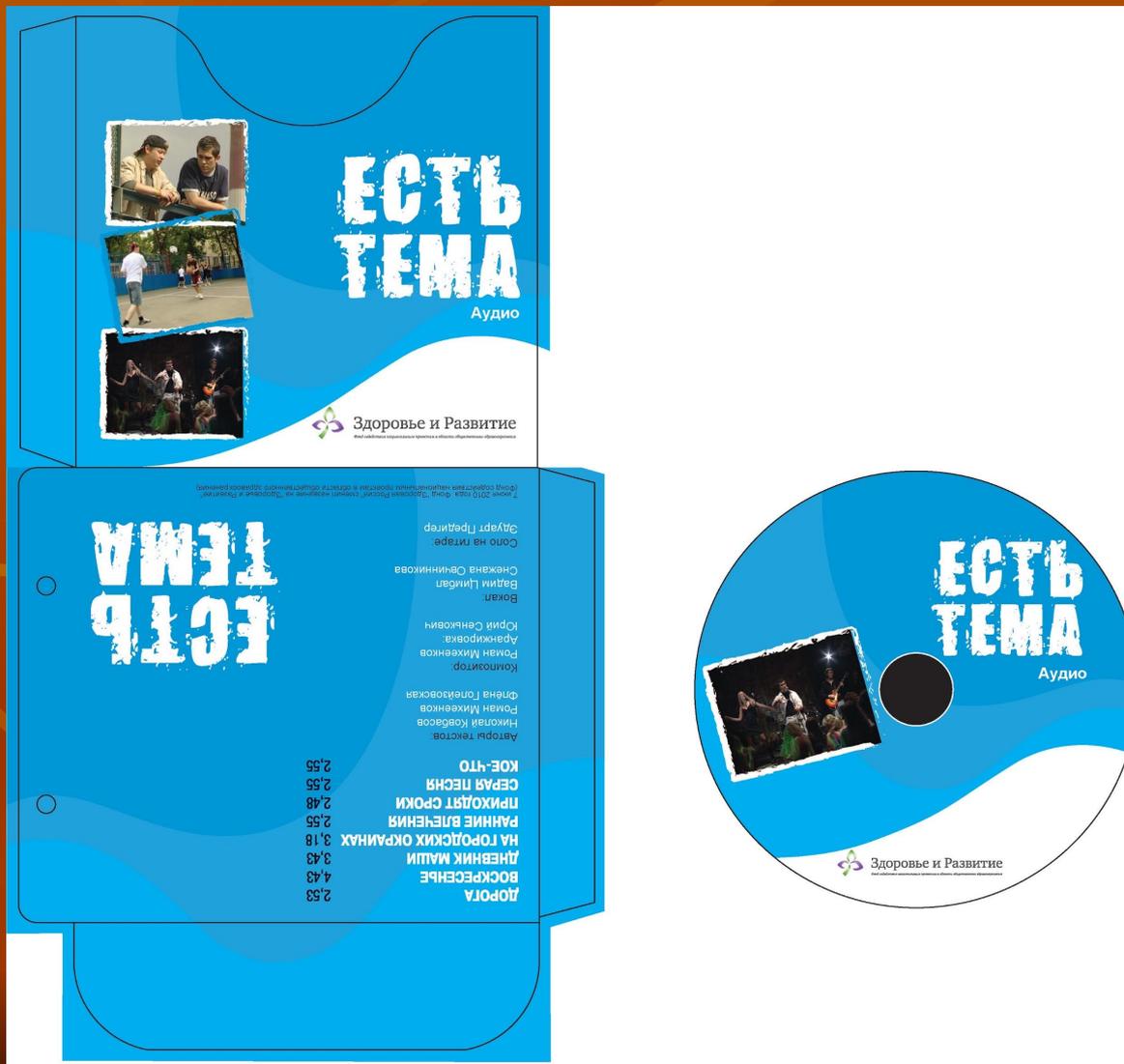
Здоровье и Развитие
Ведомственный центральный институт и областное государственное учреждение

1. Организация досуга подростков:
2. дополнение к тренинговому курсу
3. Руководство к фильму «Есть тема»
4. Руководство к фильму «Дневник Насти»

Приложения:

1. Музыкальный, игровой фильм «Есть тема» для программы «Все, что тебя касается»
2. Полные версии песен к фильму «Есть тема»
3. Диск с полными версиями пособий для работы по программе «Все в твоих руках»
4. Обучающий фильм «Дневник Насти» для программы «Все в твоих руках»

Фильм и музыкальное сопровождение.



35-минутный учебный фильм «Есть тема»



Основные задачи фильма:

- ▣ Актуализировать тему здоровья в сознании подростков
- ▣ Способствовать формированию мотивации к здоровому образу жизни

Фильм «Есть тема»



ЕСТЬ ТЕМА



Здоровая
Россия

Основные сообщения фильма:

- Здоровый образ жизни - это модно.
- Здоровый образ жизни необходим для достижения успеха в жизни.
- Здоровый образ жизни доступен для каждого.

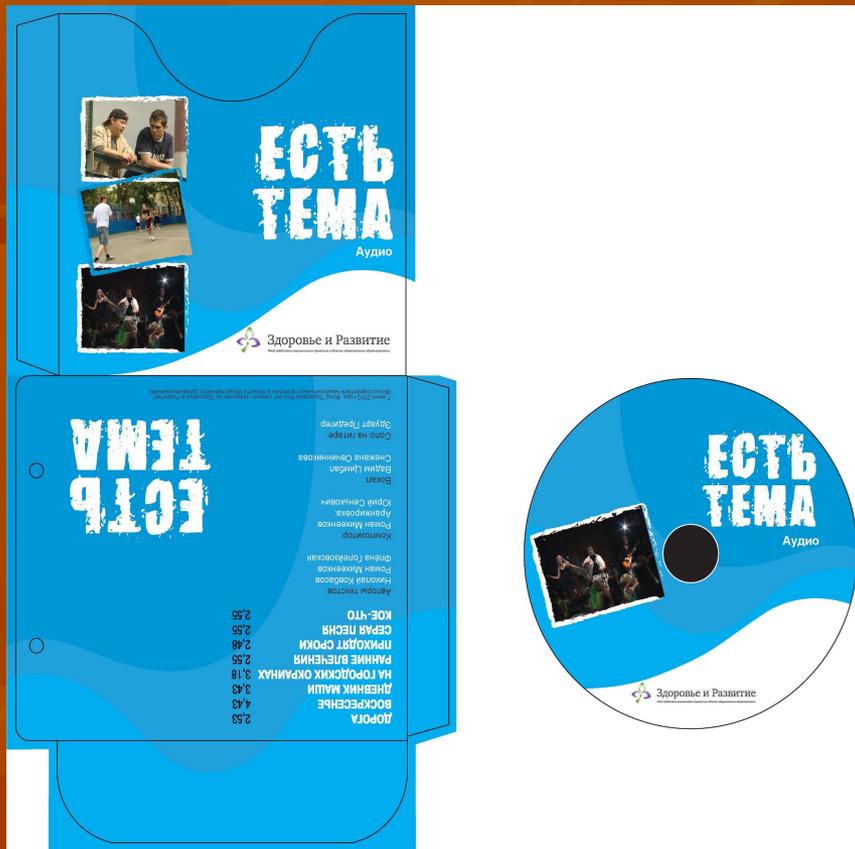
- Эти идеи доносятся при помощи привлекательных для подростков ролевых моделей (музыканты Марат и Люда), а также опосредованно - через музыку и песни, написанные специально для этого фильма с учетом его тематических задач.
- Использование популярных в молодежной среде музыкальных стилей делает фильм особенно привлекательным для подростков, снимая налет «назидательности».
- Фильм призван инициировать дискуссию по проблемам, связанным со здоровым образом жизни, в молодежной среде и таким образом, актуализировать эту тему в сознании подростков.

Фильм «Дневник Насти».

- Обучающий фильм для обсуждения с подростками различных аспектов проблемы ВИЧ/СПИДа. Фильм подсказывает возможные пути выхода из сложной в моральном отношении ситуации, учит подростков не только видеть и осознавать эти проблемы, но и говорить о них со своими товарищами, близкими.
- К фильму разработано Руководство, которое поможет как преподавателям, так и подросткам-волонтерам провести важный откровенный разговор, дискуссию о проблемах, связанных с эпидемией ВИЧ/СПИДа в России.

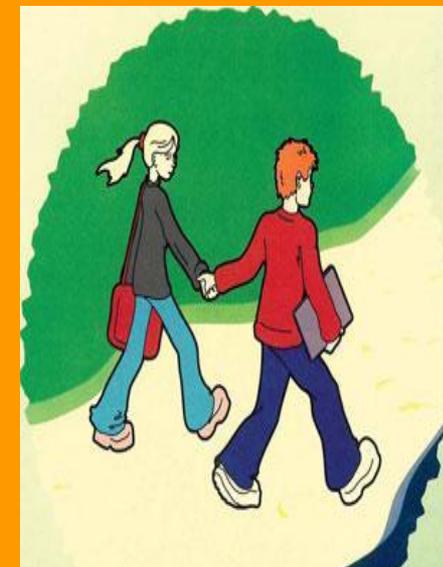
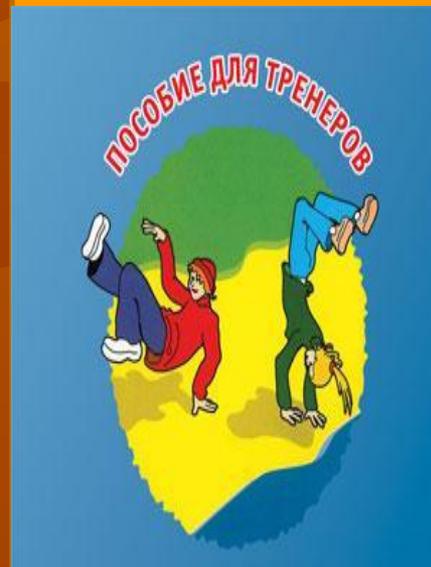


- Фильмы могут быть использованы как компонент тренингового курса, а также быть показаны в более широкой молодежной аудитории, включая региональные телевизионные каналы.



- Отдельный аудио диск с песнями из фильма «Есть тема» также можно использовать как самостоятельный инструмент программы.

Материалы для подготовки волонтеров по проблеме ВИЧ.



**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО РАБОТЕ С ВОЛОНТЕРАМИ**

Содержание диска: полные версии пособий для работы по программе «Все в твоих руках» (подготовка волонтеров по профилактике ВИЧ):

- Пособие для тренеров.
- Пособие для волонтеров.

- Все материалы программы находятся в свободном доступе на сайте ФОНДА. Ими можно воспользоваться совершенно бесплатно.

Особенности программы.

1. Программа «Всё, что тебя касается» базируется на комплексном подходе к теме здоровья. В программе рассматриваются различные аспекты здоровья: физическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье, репродуктивное здоровье в их непосредственной связи и взаимовлиянии.
2. Идея ценности здоровья проводится косвенным путём через выводы, в процессе обсуждения упражнений.
3. В пособии «Всё, что тебя касается» дано подробное описание тренингового курса для подростков.
4. Содержание занятий хорошо структурировано, подробно и понятно описан алгоритм выполнения упражнений и их последующего обсуждения. Это позволит работать по программе даже начинающим тренерам.
5. Кроме того, помимо заявленных образовательных и воспитательных целей, данная программа является еще и альтернативным способом проведения досуга для подростков, что является важным фактором в формировании здорового образа жизни.

Участники программы ЗОЖ часто становятся волонтерами.



Равный - равному

