**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Цели и задачи | Формы работы | Вид контроля | Форма контроля | Общ.кол-во час | В т. ч.Те Прор акт |
| 1 | Здоровый образ жизни. | 1. Установление контакта с участниками.
2. Создание положительной мотивации здорового образа жизни.
3. Введение понятий «физическое и психологическое здоровье», «здоровый образ жизни».
4. Формирование групп для проведения исследования.
5. Активизация процесса рефлексии и творческого потенциала.
 | 1. Упр. «Здоровый человек – это…»
2. Интерактивное обсуждение гипотез в группах.
 | Входной  | Анкетирование  | 1 | 0,5 0,5 |
| 2 | Ритмичность труда и отдыха. | 1. Активизация процессов самораскрытия и самопознания.
2. Формирование привычки соблюдать режим дня.
 | 1. Дискуссия «Как школьнику распорядиться 24 часами?»
2. Упр. «Будильник».
3. Упр. «Письменный стол».
 | Текущий  | Конкурс на лучший режим дня | 1 | 0,5 0,5 |
| 3 | Личная гигиена. | 1. Формирование привычки к соблюдению навыков личной гигиены.
2. Воспитание культуры внешнего вида для сохранения здоровья и привлекательности.
3. Поддержание атмосферы творческого потенциала.
4. Определение мотивации к здоровому образу жизни.
 | Игра«Правилаличнойгигиены». | Текущий  | Конкурс на лучший способ активного отдыха.Анкетирование. | 1 | 0,5 0,5 |
| 4 | Вредные привычки как разрушители здоровья. | 1. Пропаганда здорового образа жизни.
2. Осознание проблемы зависимости.
3. Формирование навыков отказа от употребления психоактивных веществ.
4. Развитие чувства ответственности за своё решение.
 | 1. Игра «Да - нет».
2. Анализ проблемной ситуации.
3. Беседа «Вредные привычки – разрушители здоровья».
 | Текущий  | Анализ ситуации. | 1 | 0,5 0,5 |
| 5 | Настроениеи состояние здоровья. | 1. Получение позитивной обратной связи.
2. Проверка результативности и эффективности программы.
3. Активизация процесса рефлексии.
 | 1. Игра «Продолжи предложения».
2. Упр. «Как можно поднять себе настроение?»
 | Темати-ческий  | Анкетирование  | 1 | 0,5 0,5 |
| 6 | Психологичес-кая игра-проект «Экстренная психологичес-кая помощь». | 1. Формирование здоровьесберегающей компетентности.
2. Развитие навыков работы в команде.
3. Развитие самообразовательной активности учащихся.
4. Воспитание культуры здорового образа жизни.
 | Игра | Итоговый  | Игра  | 1 | 0 1 |

Итого количество занятий – 6.