

ОМС «Управления образования Каменск-Уральского городского округа»
Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 19»

Принята на заседании педагогического совета
Средней школы № 19
Протокол № 1_ от 30.08.2023г.

Утверждаю:
Директор
Средней школы № 19
С.А. Рязанцева
Приказ № 293 от 31.08.2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности**

**«Школа возможностей.
Развитие личностного потенциала подростков»**

Возраст обучающихся: 12-15 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель:
Дьячкова О.С.,
заместитель директора
по воспитательной работе

Содержание

I	Комплекс основных характеристик	
1.	Пояснительная записка	3
2.	Цель и задачи программы	6
3.	Содержание программы	7
II	Организационно-педагогические условия	
1.	Календарный учебный график	21
2.	Условия реализации программы	21
3.	Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	22
4.	Список литературы	25
5	Приложение 1. Календарный учебный график	26
6	Приложение 2. Диагностические методики	27
7	Приложение 3. Диагностические методики	28
8	Приложение 4. Диагностические методики	29
9	Приложение 5. Диагностические методики	30

Раздел I. Комплекс основных характеристик

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа возможностей. Развитие личностного потенциала подростков» - помогает учащимся развить личностную гибкость и целеполагание, научиться противостоять стрессу и совершать выбор, и главное — занимать активную позицию в различных сферах жизни и деятельности. В ходе обучения по программе подростки учатся понимать себя и других, сотрудничать, развивают критическое мышление и коммуникативные навыки.

Направленность программы «Школа возможностей. Развитие личностного потенциала подростков» (далее – программа) социально-гуманитарная. Центральными вопросами являются личностное развитие школьников, их самоопределение и самопознание.

Программа выстроена с учётом возрастных особенностей и результатов исследований в области личностного развития подростка. Важным акцентом программы является рефлексия.

Актуальность программы.

Программа позволит подростку развить необходимые метакогнитивные, социально-эмоциональные и личностные навыки, которые помогут ему лучше ориентироваться в сложном мире человеческих взаимоотношений, эффективнее налаживать коммуникацию с окружающими, смелее искать и находить выходы из трудных жизненных ситуаций, осмысленнее выбирать свой жизненный путь в сложных поисках счастья для себя и окружающих его людей.

Отличительной особенностью программы.

Программа имеет модульную структуру. Модули фокусируются на различных аспектах личностного потенциала:

- «Я и ты» - стартовый в УМК. Он посвящён формированию культуры взаимодействия подростков,

- «Я и мой выбор» связан с темой личностного и профессионального самоопределения,

- «Я и моё благополучие» расскажет подросткам о стратегиях благополучия. В центре внимания личная ответственность за своё благополучие, которое оказывается неразрывно связано с благополучием близких и всей планеты,

- «Я иду к мечте» направлен на развитие потенциала достижения и преодоления трудностей, возникающих на пути к цели,

- «Я справлюсь!» соотносится с потенциалом жизнестойкости. В результате прохождения модуля ученики смогут узнать, как сохранить

уверенность в себе и самоуважение, освоить техники управления собой и внешними ресурсами в стрессовой ситуации.

Адресат.

Программа строится с учетом личностных (возрастных) потребностей обучающихся 12-15 лет, где ведущей является социальная деятельность, направленная на общение и взаимодействие с другими людьми. Активизировать образовательный процесс, сделать его более интересным помогает наличие проблемных заданий, задач, практикумов, иных обучающих компонентов.

Освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа возможностей. Развитие личностного потенциала подростков» рассчитано на 108 академических часов, 3 года обучения — с 5 по 7 класс. В группу до 30 человек, принимаются все желающие без ограничений по здоровью.

Режим занятий

Продолжительность одного академического часа - 40 мин.

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Общее количество часов в неделю – 1 час.

Объем общеразвивающей программы – 108 часов.

Срок освоения общеразвивающей программы.

Объем программы – 36 часов в год.

Программа рассчитана на 3 года обучения: 108 часов.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа «Школа возможностей. Развитие личностного потенциала подростков» состоит из 5 модулей:

1. Модуль «Я и ТЫ» стартовый в УМК. Включает в себя 36 занятий. Модуль посвящён формированию культуры взаимодействия, основанной на принятии и доверии и создающей безопасное пространство общения в подростковом коллективе, что является необходимым условием не только для успешного прохождения программы, но и для личностного развития в целом. Результатом этого модуля является Соглашение о взаимоотношениях, которое сопровождает подростков вплоть до окончания школы, являясь своеобразной площадкой для рефлексии и регулирующим отношения инструментом не только на занятиях по развитию личностного потенциала, но и в целом между членами ученического коллектива или всей образовательной организации. Включённые в модуль занятия по социально-эмоциональным навыкам

способствуют принятию и пониманию другого человека, развитию чувствительности к обратной связи. Развивая социально-эмоциональный интеллект, через персонализацию мы содействуем развитию личности.

- Модуль «Я и мой выбор» связан с темой личностного и профессионального самоопределения. Он поможет подросткам осознать свои ценности и установки для совершения качественного выбора. На занятиях школьники осваивают техники и стратегии выбора, учатся видеть своё влияние на происходящие с ними события, анализировать последствия своих действий и брать на себя ответственность за свой выбор. Включает в себя 18 занятий.

- Модуль «Я и моё благополучие» расскажет подросткам о стратегиях благополучия. В центре внимания личная ответственность за своё благополучие, которое оказывается неразрывно связано с благополучием близких и всей планеты. Включает в себя 18 занятий.

- Модуль «Я иду к мечте» направлен на развитие потенциала достижения. Как сформулировать цель и двигаться к её достижению? Как сохранить настойчивость и оптимизм, когда сталкиваешься с трудностями? Как быть гибким и суметь перестроиться, если ситуация меняется, оставаясь при этом верным своим ценностям? Вот те вопросы, которые ученики решают в ходе занятий. Включает в себя 18 занятий.

- Модуль «Я справлюсь!» соотносится с потенциалом жизнестойкости. Школьники очень чувствительны к оценке, и занятия модуля позволяют им найти стратегии самосохранения в ситуациях, когда вера в себя оказывается под ударом. В результате прохождения модуля ученики смогут узнать, как сохранить уверенность в себе и самоуважение, освоить техники управления собой и внешними ресурсами в стрессовой ситуации. Включает в себя 18 занятий.

Занятия состоит из теоретической части и заданий для практической деятельности. Проектная и исследовательская деятельность обучающихся может быть осуществлена в рамках урочного и внеурочного времени (опережающие задания, домашние задания, подготовка к итоговому практическому занятию).

Перечень форм обучения:

В каждом занятии предусмотрены такие формы работы, как индивидуальная, парная и групповая. Сочетание данных форм в процессе занятия способствует более эффективному овладению обучающимися социальными, регулятивными и коммуникативными компетенциями, что обеспечивает им рост индивидуальной успешности в общении с окружающими, сотрудничестве со сверстниками и взрослыми, увеличивает результативность в практической и проектной деятельности.

Перечень видов занятий:

Комбинированный урок с элементами тренинга, практикума, исследовательской и проектной деятельности, поскольку он:

- реализуем в рамках классно-урочной системы;
- предполагает наличие направляющей деятельности учителя;
- допускает интерактивные формы обучения;
- допускает индивидуальную, парную и групповую работу;

Рекомендации по организации и проведению занятий даны в методических разработках.

Формы подведения итогов:

Для промежуточного контроля в завершении каждого модуля предусмотрены занятия – практикумы. Для итогового контроля – тестирование.

2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель – формирование у обучающихся умений управлять собой и своей жизнью, раскрывать свой потенциал, не бояться проявлять себя, учиться новому, самосовершенствоваться, учиться противостоять стрессу и совершать выбор, и главное— занимать активную позицию в различных сферах жизни и деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- научить правильно ставить цели и достигать их;
- выстраивать коммуникацию со сверстниками и взрослыми;
- научить проявлять ответственность как возможность и необходимость отвечать за себя, своё развитие и за общее дело,
- научить анализировать проблемы и предлагать варианты решения,
- научить ориентироваться на собственные ценности и интересы при принятии решений,
- научить оценивать свои сильные и слабые стороны при выборе способа выполнения задачи,
- научить пользоваться способами управления вниманием: как понимать, что отвлекается, как возвращать себя к деятельности, как удерживать себя в деятельности, даже если она кажется неинтересной,
- научить регулировать собственные эмоции и настроение (себя успокоить, развеселить, поднять настроение), своё поведение,
- научить слушать и слышать,
- научить понимать, как его действия могут отразиться на другом человеке

Развивающие:

- развитие целеустремлённости, активности и ответственности обучающегося как личности,

- развитие навыков сотрудничества;
- развитие коммуникативных навыков;
- развитие критического мышления.
- развитие готовности к самоопределению и реализации своего потенциала в условиях современного общества;

Воспитывающие:

- формировать и развивать личность подростка на основе созидательных принципов личного самосовершенствования и развития, служения Родине и людям;
- принимать участие в совместной деятельности и определять возможные роли в совместной деятельности с одноклассниками;
- формировать становление и развитие личности обучающегося как нравственного, творческого и компетентного гражданина России.

3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела (модуля)	Количество часов (теория/практика)		Формы аттестации / контроля
1.	Модуль «Я и Ты» 1 год	18	18	тест
2.	Модуль «Я и мой выбор» 2 год (1 п/г)	8,5	9,5	тест
3.	Модуль «Я и моё благополучие» 2 год (2 п/г)	8,5	9,5	Тест дебаты
4.	Модуль «Я иду к мечте» 3 год (1 п/г)	8,5	9,5	тест
5.	Модуль «Я справлюсь!» 3 год (2 п/г)	8,5	9,5	тест
	Всего:	52	56	
	ИТОГО:	108		

Учебный (тематический) план

1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 1. «Я и Ты»					
1.	Путешествие продолжается...	2	1	1	
2.	Мы договариваемся...	2	1	1	
3.	Одноклассник равно друг?	2	1	1	
4.	О сотрудничестве и поддержке	2	1	1	
5.	Трудности диалога	2	1	1	
6.	От суждения к факту	2	1	1	
7.	Факты и суждения о другом	2	1	1	

8.	Эмоции в общении (часть 1)	2	1	1	
9.	Эмоции в общении (часть 2)	2	1	1	тест
10.	Потребности	2	1	1	
11.	Управление эмоциями	2	1	1	
12.	Секреты диалога	2	1	1	
13.	Разговор с самим собой	2	1	1	
14.	Просьба или требование?	2	1	1	
15.	Говорим на языке Жирафа	2	1	1	
16.	Извините... Спасибо!	2	1	1	
17.	Шаг в будущее	2	2	2	Итоговое тестирование экскурсии
	ВСЕГО:	36	18	18	

Содержание учебного (тематического) плана

МОДУЛЬ 1 «Я и Ты»

ЗАНЯТИЕ 1-2. Путешествие продолжается...

Введение в тему.

Цель: Способствовать развитию интереса к самопознанию и саморазвитию.

Планируемые результаты Подросток: получил общее представление о содержании курса; знает, что люди по-разному воспринимают информацию и могут владеть разными фактами; понимает, что его суждение может быть ошибочным или не единственно правильным.

Материалы: Презентация, мультфильм «Фигуры и формы».

ЗАНЯТИЕ 3-4. Мы договариваемся...

Цель: Способствовать формированию ответственности за психологический климат в классе и взаимоотношения с одноклассниками и педагогами.

Планируемые результаты Подросток: осознаёт свои чувства и эмоции, связанные со школой; понимает, как его настроение в школе влияет на успеваемость и отношения с одноклассниками и учителями; участвует в обсуждении и принятии классного Соглашения о взаимоотношениях.

Материалы: Листы бумаги формата А4, ватман, несколько листов бумаги формата А3, цветные маркеры, фломастеры, музыкальная композиция с чётким ритмом, презентация.

ЗАНЯТИЕ 5-6.

Цель: Способствовать созданию атмосферы сотрудничества в классе.

Планируемые результаты, Подросток: различает понятия дружбы и сотрудничества; проявляет готовность к сотрудничеству с одноклассниками.

Материалы: Мультфильм «Длинные ложки».

ЗАНЯТИЕ 7-8.

Цель: Способствовать созданию атмосферы доверия и сотрудничества в классе.

Планируемые результаты. Подросток: получил игровой опыт сотрудничества и возможность его проанализировать; знает, какие качества нужны для эффективного сотрудничества; адекватно оценивает свою способность к сотрудничеству.

Материалы: Заготовка для Доски сотрудничества, стикеры двух цветов.

ЗАНЯТИЕ 9-10.

Цель: Способствовать развитию коммуникативных навыков.

Планируемые результаты. Подросток: умеет анализировать ситуации с точки зрения эффективности коммуникации; распознаёт неконструктивные стратегии в общении; понимает разницу между фактом и суждением.

Материалы: Распечатанное приложение для каждого участника.

ЗАНЯТИЕ 11-12.

Цель: Способствовать развитию навыков социально-эмоционального интеллекта, формированию мотивации к осознанному управлению эмоциями.

Планируемые результаты. Подросток: знает, что эмоциональная реакция на стимул зависит от того, как мы к нему относимся; отличает факт от суждения.

Материалы: Приложение, презентация.

ЗАНЯТИЕ 13-14.

Цель: Способствовать осознанию своих убеждений относительно других.

Планируемые результаты. Подросток: анализирует свой опыт суждения о ком-то под влиянием внешней установки; осознаёт некоторые свои суждения о других и то, как они отражаются на взаимоотношениях.

Материалы: Листочки для записей на каждую парту, стикеры с клейким краем, конверты с портретами и кратким описанием (распечатка приложения, разрезанная на карточки), видеозапись эксперимента по социальной психологии «Я и другие», презентация.

ЗАНЯТИЕ 15-16.

Цель: Способствовать развитию навыков эмоционального интеллекта.

Планируемые результаты. Подросток: знает, что эмоции влияют на общение; понимает, что причиной эмоции является не ситуация, а то, как мы её оцениваем; осознаёт некоторые свои установки, влияющие на результат взаимодействия. **Материалы:** Приложение.

ЗАНЯТИЕ 17-18.

Цель: Способствовать развитию коммуникативной компетентности.

Планируемые результаты. Подросток: различает каналы передачи информации: вербальный, невербальный, паравербальный; различает эмоциональные оттенки слов; расширяет свой эмоциональный словарь;

понимает и корректно транслирует эмоции с помощью невербальных средств; идентифицирует и умеет выразить эмоцию интонационно.

Материалы: Презентация, маркерная доска и разноцветные маркеры, клейкая лента, карточки со списком эмоций (см. приложение к теме 8).

ЗАНЯТИЕ 19-20.

Цель: Способствовать развитию осознанности в понимании своих потребностей. Планируемые результаты Подросток: видит связь между желаниями, потребностями и эмоциями, чувствами; может определить свои потребности во взаимодействии с разными людьми.

Материалы: Презентация.

ЗАНЯТИЕ 21-22.

Цель: Создать условия для развития навыка управления своими эмоциями.

Планируемые результаты Подросток: знает стратегии управления эмоциями; умеет управлять своими эмоциями с помощью воображения и телесных приёмов. Материалы: Презентация, карточки из приложения.

ЗАНЯТИЕ 23-24.

Цель: Способствовать формированию культуры ненасильственного общения.

Планируемые результаты Подросток: может рассказать, в чём состоит суть ненасильственного общения; понимает роль каждого из четырёх компонентов ННО в диалоге.

Материалы: Презентация, бланки из приложения, распечатанные для каждого участника.

ЗАНЯТИЕ 25-26.

Цель: Способствовать развитию навыка саморефлексии, формированию позитивного внутреннего диалога. Планируемые результаты Подросток: может определить свой привычный внутренний диалог и почувствовать его влияние на самоощущение; осваивает способ управления (регулирования) внутреннего диалога через переформулирование.

Материалы: Карандаши, клеящиеся стикеры для заметок, маркерная доска и маркеры.

ЗАНЯТИЕ 27-28.

Цель: Способствовать формированию культуры ненасильственного общения, уважения к свободе воли другого человека. Планируемые результаты Подросток: понимает важность формулирования просьбы; отличает просьбу от требования на слух по лексике и интонации; осознаёт свою реакцию на отказ и связанные с этим убеждения; понимает, когда его просьбы являются скорее требованиями; знает, что возможен отказ в ответ на просьбу.

Материалы: Лист бумаги, ручка или карандаш для каждого участника. «Ералаш», выпуск № 6 — «Мандарины».

ЗАНЯТИЕ 29-30.

Цель: Способствовать формированию культуры ненасильственного общения. Планируемые результаты Подросток: умеет формулировать просьбу на языке ненасильственного общения; попрактиковался в использовании ННО; получил возможность разобрать личную сложную ситуацию общения. Материалы: Карточки из приложения

ЗАНЯТИЕ 31-32.

Цель: Способствовать формированию и поддержанию доброжелательных отношений. Планируемые результаты Подросток: получил обратную связь о своей способности искренне просить прощения; знает, для чего и как извиниться в сложных ситуациях; умеет выражать благодарность. Материалы: Маленькие мячи по одному на пару участников (или любой другой небольшой предмет, который дети смогут передавать друг другу).

ЗАНЯТИЕ 33-34.

Цель: Создать условия для саморефлексии и способствовать формированию внутренней мотивации к саморазвитию. Планируемые результаты Подросток: опираясь на предложенные вопросы, отмечает произошедшие благодаря курсу изменения; обозначает дальнейшие шаги в сторону желательных изменений. Материалы: Лист бумаги, ручка или карандаш для каждого участника; презентация.

ЗАНЯТИЕ 35-36.

Цель: Создать условия для общения с представителями управленцев, способствовать формированию внутренней мотивации к саморазвитию. Планируемые результаты Подросток: общаясь с представителями профессии обозначает дальнейшие шаги в сторону желательных изменений. Вид деятельности: экскурсия

Планируемые результаты

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия (УУД)

Учащийся:

- владеет способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- осознаёт своё эмоциональное состояние и состояние других;
- умеет различать и называть собственные эмоции, управлять ими и эмоциями других людей;
- выявляет и анализирует причины эмоций;
- ставит себя на место другого человека, понимает его мотивы и намерения, анализирует предложенные ситуации;
- регулирует способ выражения своих эмоций;
- принимает себя и других, не осуждая;
- признаёт своё право на ошибку и такое же право другого человека;

- проявляет открытость в общении;
- осознаёт невозможность контролировать всё вокруг.

Познавательные УУД:

Учащийся:

- формирует гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументирует свою позицию, мнение;
- самостоятельно формулирует обобщения и выводы по результатам проведённого наблюдения, опыта, исследования;
- прогнозирует возможное дальнейшее развитие событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигает предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;
- в ситуации неопределённости проявляет любознательность и стремится собрать информацию для разрешения ситуации;
- анализирует предыдущий опыт, связывает его с текущей задачей, старается поменять стратегию поведения с учётом предыдущих ошибок.

Коммуникативные УУД

Учащийся:

- воспринимает и формулирует суждения, выражает эмоции в соответствии с условиями и целями общения;
- распознаёт невербальные средства общения, понимает значение социальных знаков, знает и распознаёт предпосылки конфликтных ситуаций;
- смягчает конфликты, умеет вести переговоры;
- понимает намерения других, проявляет уважительное отношение к собеседнику и корректно формулирует свои возражения;

Личностные результаты:

Учащийся:

- уважительно относится к людям, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения;
- ориентируется на моральные ценности в ситуациях нравственного выбора;
- принимает себя и других, не осуждая;
- осознаёт эмоциональное состояние себя и других;
- управляет собственным эмоциональным состоянием;
- признаёт своё право на ошибку и такое же право другого человека;
- проявляет готовность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- демонстрирует ответственное поведение как возможность и необходимость отвечать за себя, своё развитие и за общее дело;
- старается осмыслить опыт, наблюдения, поступки и стремится совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия;
- имеет оптимистичный взгляд на свои возможности и перспективы.

Предметные результаты:

- различать причины конфликтов и объяснять основные пути разрешения конфликтных ситуаций, знать способы предотвращения конфликтов;
- критически осмысливать информацию морально-нравственного характера, анализировать полученные данные; применять полученную информацию для определения собственной позиции;
- характеризовать этические нормы и принципы корпоративной культуры;
- создавать доброжелательную атмосферу в классе используя навыки коммуникации.

Учебный (тематический) план

2 год обучения (1 полугодие)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 1. «Я и мой выбор»					
1.	Готов ли я выбирать?	1	0,5	0,5	
2.	Как я отношусь к неизвестности?	1	0,5	0,5	
3.	Как мы выбираем?	1	0,5	0,5	
4.	Что мне важно?	2	1	1	
5.	Как выбираю я?	2	1	1	
6.	Мой ли это выбор?	2	1	1	
7.	Что необходимо учесть при выборе?	2	1	1	
8.	А что если я выберу ЭТО?	3	1	2	
9.	Любой ли выбор хорош?	2	1	1	тест
10.	Как это было? Что это для меня?	2	1	1	Итоговое тестирование
	ВСЕГО:	18	8,5	9,5	

Содержание учебного (тематического) плана

МОДУЛЬ 2. «Я и мой выбор»

ЗАНЯТИЕ 1. Готов ли я выбирать?

Введение. Развитие готовности к выбору Учащиеся смогут задуматься о важности распознавания ситуаций выбора в повседневной жизни, будут учиться подмечать их в своём опыте. Наличие или отсутствие выбора — это субъективная категория, и эмпирически доказано, что люди, ощущающие свободу выбора, чувствуют себя более счастливыми.

ЗАНЯТИЕ 2. Как я отношусь к неизвестности?

Развитие толерантности к неопределённости (открытости к изменениям) как предпосылки совершения качественного выбора Поскольку при совершении выбора мы никогда не можем предсказать, к чему на самом деле приведёт то или иное наше решение или действие, какие последствия будет иметь, будет ли оно в реальности лучше или хуже отвергнутой альтернативы, — умение

справляться с непонятным, неоднозначным, неизвестным и новым необходимо для того, чтобы быть способным действовать в ситуациях с негарантированным исходом.

ЗАНЯТИЕ 3. Как мы выбираем?

Этапы процесса выбора. Учащиеся обращаются к своему личному опыту, выделяют и разбирают этапы процесса выбора, которые впоследствии будут подробно прорабатываться на следующих занятиях.

ЗАНЯТИЕ 4-5. Что мне важно?

Субъективное качество выбора. Обращение к себе, своим смыслам и ценностям, поскольку основная характеристика выбора — это его субъективное, а не «объективное» качество, контакт человека с самим собой, знание своих ценностей становится предпосылкой совершения более качественного выбора.

ЗАНЯТИЕ 6-7. Как выбираю я?

Стратегии и техники для совершения выбора. Учащиеся познакомятся с различными стратегиями и приёмами для совершения качественного выбора.

ЗАНЯТИЕ 8-9. Мой ли это выбор?

Ответственность за выбор и его последствия. Я как причина собственного выбора. Тема посвящена развитию автономии учащихся. Восприятие себя как причины своих действий позволяет человеку совершать более самостоятельный, субъектный выбор, меньше перекладывать ответственность за свой выбор на других людей, меньше зависеть от мнения родителей или сверстников, а также лучше чувствовать свои границы.

ЗАНЯТИЕ 10-11. Что необходимо учесть при выборе?

Анализ внешних и внутренних условий для совершения качественного выбора. Чувствительность к обратной связи. Учащиеся будут развивать чувствительность к обратной связи, позволяющую действовать с учётом не только своих желаний, смыслов и ценностей, но и реалий текущей ситуации, а также корректировать план действий в зависимости от этого.

ЗАНЯТИЕ 12-13. А что если я выберу ЭТО?

Рассмотрение последствий выбора в долгосрочной перспективе. Учащиеся рассмотрят последствия своих желаний в случае их реализации, т. е. в долгосрочной перспективе.

ЗАНЯТИЕ 14. А что если я выберу ЭТО?

Цель: Создать условия для общения с представителями управленцев, способствовать формированию внутренней мотивации к саморазвитию.

Планируемые результаты Подросток: общаясь с представителями профессии обозначает дальнейшие шаги в сторону желательных изменений.

Вид деятельности: экскурсия

ЗАНЯТИЕ 15-16. Любой ли выбор хорош?

Признаки качественного выбора Подростки смогут проанализировать признаки качественного выбора с опорой на собственный опыт выбора в повседневной жизни.

ЗАНЯТИЕ 17-18. Как это было? Что это для меня?

Рефлексия полученного опыта Заключительное занятие предназначено для обобщения знаний и опыта, полученных в ходе обучения.

Планируемые результаты

Пройдя этот модуль, учащиеся смогут больше доверять себе, лучше выдерживать неопределённость, меньше сравнивать себя с другими. Они сделают важный шаг в формировании навыков ответственности, самостоятельности и системной рефлексии, а также в развитии самоуважения. Подростки познакомятся с важными инструментами саморегуляции и стратегиями выбора, что может способствовать повышению качества и осознанности большого спектра жизненных решений.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Учащийся:

- рассматривает возникающие жизненные ситуации с разных сторон;
- корректирует свои действия, опираясь на свою чувствительность к обратной связи;
- прогнозирует возможные последствия значимого жизненного выбора, в том числе отсроченные;
- учится справляться с неопределённостью.

Познавательные УУД

Учащийся:

- распознаёт ситуации выбора в своей жизни;
- выделяет разные этапы процесса выбора, совершаемого в реальной жизненной ситуации;
- анализирует внутренние и внешние условия для совершения выбора в жизни;
- знает и может применить различные стратегии и техники для совершения качественного выбора;
- извлекает важный опыт из «неудачного» выбора.

Коммуникативные УУД

Учащийся:

- воспринимает и формулирует суждения, выражает эмоции в соответствии с условиями и целями общения;
- понимает намерения других, проявляет уважительное отношение к собеседнику и корректно формулирует свои возражения;
- учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых;
- соблюдает свои и чужие границы при взаимодействии.

Личностные результаты:

Учащийся:

- проявляет готовность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- в ситуации выбора опирается на свои потребности и ценности, при этом принимает во внимание общий контекст ситуации: общечеловеческие ценности, культурные нормы, интересы других участников;
- проявляет ответственность как возможность и необходимость отвечать за себя, своё развитие и за общее дело.

Предметные результаты:

Учащийся:

- готов к осознанному выбору.
- понимает личную ответственность при принятии решений.
- умеет анализировать правильность (неправильность) выбора.
- понимает ответственность за совершённый выбор.

Учебный (тематический) план

2 год обучения (2 полугодие)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 2. «Я и моё благополучие»					
Блок «Я»					
1.	Мои потребности	1	0,5	0,5	
2.	Мои возможности	1	0,5	0,5	
3.	Ответственность перед собой	1	0,5	0,5	
4.	Ответственность за мир	1	0,5	0,5	
5.	Профессия	1	0,5	0,5	
6.	Этика труда	1	0,5	0,5	
7.	Как справиться с рисками	1	0,5	0,5	
8.	Стратегия прочности	1	0,5	0,5	
9.	Кибербезопасность	1	0,5	0,5	тест
10.	Продуктивность	1	0,5	0,5	
11.	Продуктивность	1	0	1	
Блок «Я и другие»					

12.	Семейный бюджет	2	1	1	
13.	Предприимчивость	1	0,5	0,5	
14.	Вклад в благополучие мира	2	1	1	
15.	Человек в мире будущего	2	1	1	Итоговое тестирование
	ВСЕГО:	18	8,5	9,5	

Содержание учебного (тематического) плана

МОДУЛЬ 2. «Я и моё благополучие»

ЗАНЯТИЕ 1. Мои потребности

Знакомство с концепцией субъективного благополучия. Учащиеся учатся распознавать психологические потребности в автономии, принятии и компетентности.

ЗАНЯТИЕ 2. Мои возможности

Взаимосвязь потребностей и возможностей: наши потребности часто сталкиваются с невозможностью их удовлетворения из-за сопротивления среды и внутренних убеждений. Вместе с учащимися рассуждаем о том, как субъективное восприятие влияет на оценку ситуации: можно увидеть в ней шанс, а можно – ограничения. Тренируемся видеть возможности, знакомимся с личностными ресурсами, позволяющими достичь цели.

ЗАНЯТИЕ 3. Ответственность перед собой

Разговор о принципах осознанного потребления и о том, как часто оно фокусирует нас на лучшем понимании своих потребностей и влиянии выбора на окружающий мир. В понимании своих потребностей, в достижении уровня «достаточности» и комфорта кроется суть субъективного благополучия, ведь с ростом потребления мы не становимся счастливее.

ЗАНЯТИЕ 4. Ответственность за мир

Осознание ответственности перед следующими поколениями за состояние окружающей среды. Исследуем возможности циклической экономики, знакомимся с практиками корпоративной социальной ответственности и с тем, как технологии позволяют удовлетворять потребности человека и сохранять природу. Говорим о том, что за каждым изменением, движением в сторону экологичности стоят конкретные люди – в корпорациях, государственных структурах, малом бизнесе, а также те, кто ждет вместе с нами в очереди в кофейне или магазине. Создается глобальный тренд на экологичность и ответственность не только перед состоянием окружающей среды, но и перед будущим человечества.

ЗАНЯТИЕ 5. Профессия

Разговор о том, как гибкость при выборе дела всей жизни может способствовать субъективному благополучию, и о том, как важно учитывать свои сильные стороны при выборе профессиональной деятельности.

ЗАНЯТИЕ 6. Этика труда

Делимся мнениями, как понять, приносите ли вы своим трудом пользу окружающим, ведь для построения благополучной жизни мало найти свои сильные стороны и связать с ними профессию; также важно применение своих способностей. В данной теме раскрываем механизм существования неэтичного бизнеса, который потакает слабостям людей и поощряет легкий заработок. Вместе с учащимися формируем критерии этичности при выборе профессиональной деятельности, а также говорим о важности личного выбора: становиться ли потребителем чужого неэтичного труда? Ведь если мы участвуем в казино, финансовых пирамидах, лотереях, то сами создаем спрос на существование этого бизнеса.

ЗАНЯТИЕ 7. Как справиться с рисками

Рассуждаем о том, от чего зависит наше благополучие: от того, как мы справляемся с вызовами и оцениваем риски и угрозы в разных типах ситуаций, какой мы делаем выбор, каковы наши достижения. Также говорим о личностных ресурсах, которые помогают справиться с рисками в каждой из ситуаций. Мы делаем акцент на том, что важно развиваться, быть готовым встретиться с рисками, принять их и справиться с проблемой.

ЗАНЯТИЕ 8. Стратегия прочности

Рассматриваются универсальные практики управления рисками.

ЗАНЯТИЕ 9. Кибербезопасность

Какие цифровые угрозы влияют на наше благополучие?

Говорим о правилах безопасного поведения в цифровой среде.

ЗАНЯТИЕ 10. Продуктивность

Знакомимся с инструментами, помогающими человеку быть продуктивным в различных видах деятельности, управлять вниманием, временем и энергией для достижения целей.

ЗАНЯТИЕ 11. Продуктивность

Цель: Создать условия для общения с представителями руководящих должностей, способствовать формированию внутренней мотивации к саморазвитию.

Планируемые результаты Подросток: общаясь с лидерами обозначает дальнейшие шаги в сторону желательных изменений.

Вид деятельности: экскурсия

Блок «Я и другие»

ЗАНЯТИЕ 12-13. Семейный бюджет

вместе с подростками рассуждаем, почему важно соотносить собственные желания и потребности с потребностями и интересами членов семьи, о том, как семейный бюджет может способствовать благополучию.

ЗАНЯТИЕ 14. Предприимчивость

Говорим о развитии личной предприимчивости и тренируемся работать в команде в соответствии с методологией дизайнмышления – предлагать решение препятствующих достижению благополучия проблем, отталкиваясь от потребностей людей.

ЗАНЯТИЕ 15-16. Вклад в благополучие мира

Учащиеся формируют свою позицию в отношении помощи другим людям и при пользовании общественными благами.

ЗАНЯТИЕ 17-18. Человек в мире будущего»

Рассуждаем на тему поиска места человека в будущем.

Планируемые результаты освоения модуля

Планируемые результаты освоения программы УМК «Развитие личностного потенциала подростков» и входящего в него модуля «Я и мое благополучие» соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) в части достижения личностных и метапредметных результатов. Личностные результаты заключаются в самоопределении подростка, его готовности принять ответственность за собственное благополучие. Содержание модуля также способствует достижению задач воспитательной деятельности. Метапредметные результаты тесно связаны со способностью учащегося к рефлексии собственных действий, планированию и достижению цели, а также со способностью к коммуникации и групповой работе. Что касается предметных результатов, то реализация данного модуля обеспечивает их в следующих предметных областях: «Общественно-научные предметы» (учебный предмет «Обществознание»), «Математика и информатика» (учебный предмет «Информатика»).

Метапредметные результаты:

Подросток умеет находить:

- ресурсы для достижения цели и преодоления препятствий;
- позитивное в произошедшей ситуации.

Способен:

- идентифицировать социальные проблемы с опорой на эмпатию;
- увидеть в ситуации как ограничения, так и возможности.

Применяет:

- навыки ведения дискуссии, поиска аргументов в защиту или опровержение выдвинутых тезисов;
- способы восполнения энергии и повышения личной продуктивности.

Может спрогнозировать потенциальные риски и сформировать на основе анализа опыта собственную стратегию прочности.

Личностные результаты:

Подросток проявляет:

- готовность развивать свои навыки в условиях изменяющегося мира; – высокую вовлеченность в совместную деятельность, демонстрируя чуткое и внимательное отношение другому человеку.

Осознает:

- свою роль как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;
- глобальный характер экологических проблем и путей их решения. Осознает значение семьи в жизни человека и общества, принимает ценности семейной жизни, проявляет уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Наметил стратегию развития своих сильных сторон как основу для выбора будущей профессии.

Получил возможность сформировать свое отношение по вопросам этичности труда представителей разных профессий.

Понимает роль эффективной благотворительности в повышении уровня благополучия общества.

Демонстрирует готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

Предметные результаты:

Подросток может объяснить, что такое благополучие, какие факторы на него влияют.

Узнал:

- о базовых психологических потребностях человека (по Э. Дисси и Р. Райану);
- виды потребления и шаги осознанного потребления;
- принципы циклической экономики и механизмы развития инноваций;
- принципы и нормы этичного труда;
- основные принципы безопасного поведения в интернете.

Способен:

- предложить решение существующей проблемы с сохранением уровня комфорта без вреда природе;
- сформулировать социальные проблемы незащищенных слоев населения и предложить пути их решения;
- идентифицировать свои базовые психологические потребности;
- распознавать фишинговые сайты;

– использовать цифровые инструменты для автоматизации рутинных действий; – реализовать в жизни шаги осознанного потребления.

Получил представление о планировании семейного бюджета и налогах, пополняющих государственный бюджет.

Познакомился с универсальными инструментами управления.

Планируемые результаты освоения программы

«Школа возможностей» — это школа, которая учит использовать возможности и готовит детей к жизни в вероятностном мире, где важны не только конкретные знания, но и способность решать жизненные задачи, не имеющие готового решения или типового подхода. Созданные фондом образовательные продукты направлены на формирование у детей ценностно-смысловых ориентиров в жизни, на освоение ими универсальных компетентностей, на осознание собственных ресурсов, а также на обучение управлению этими ресурсами для достижения целей. Другими словами, дети смогут ответить на вопросы: кто я? Ради чего я действую? Как я управляю своей деятельностью? Что я делаю и чего хочу достичь?

Программа помогает формировать следующие характеристики и качества личности:

- Готовность действовать в ситуациях неопределенности и адаптироваться к изменениям;
- Способность видеть альтернативные возможности и самостоятельно совершать осознанный выбор;

- Ориентация на проявление креативности в поиске нестандартных решений для появляющихся новых задач;
- Умение ориентироваться в информационном потоке для достижения поставленных целей;
- Осознанность и рефлексивность в отношении своего личностного и профессионального развития;
- Способность к установлению конструктивных отношений с окружающими при одновременном учете индивидуальных ценностей и потребностей личности.

II Организационно-педагогические условия

1. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	36
2.	Количество часов в неделю	1
3.	Количество часов	36
4.	Количество недель в I полугодии	17

5.	Количество недель во II полугодии	19
6.	Начало занятий	4 сентября
7.	Каникулы	24 октября – 31 октября 30 декабря – 9 января 25 марта - 2 апреля
8.	Окончание занятий	25 мая

2. Условия реализации программы

2.1 Материально-техническое обеспечение

- кабинет,
- проектор;
- экран;
- аудиоколонки,
- ноутбук, компьютер;

2.2 Кадровое обеспечение

Педагог с педагогическим образованием, без требования к категории.

2.3 Методические материалы


1. **Методическое пособие** «Развитие личностного потенциала подростков. 5–7 классы. Модуль «Я и мое благополучие». (авторы: Болховитинова Юлия Александровна, Граф Екатерина Александровна, Егорова Юлия Вячеславовна, Короткова Надежда Валерьевна, Савостикова Екатерина Сергеевна.)


2. **Методическое пособие** «Развитие личностного потенциала подростков. 5–7-е классы. Модуль «Я и ТЫ» (авторы: М. И. Катеева, Н. Е. Рычка. — 3-е изд., перераб. — Москва: Просвещение, 2023. — 96 [1] с.: ил.

3. **Методическое пособие** «Развитие личностного потенциала подростков. 5–7-е классы. Модуль «Я и мой выбор» / Фам А. Х. — Москва: Просвещение, 2023. — 70 с.: ил.

Для более эффективной организации занятий и работы с пособием разработана специальная система навигации.

В конспектах занятий используются следующие условные обозначения:

 Приветствие. Это не формальная фраза педагога «Здравствуйте, садитесь!», а приглашение к разговору. Оно задаёт тон и эмоциональный фон всему занятию. Здесь проявляется ваш индивидуальный стиль общения с учащимися и с людьми в целом, поэтому в конспектах вы не найдёте конкретных слов и реплик, только это маленькое напоминание в начале каждого занятия о том, что оно начинается не со звонком, а с момента, когда вы являетесь ученикам.

 Задания, для которых требуется распечатать материалы из приложения.

- ✦ В заданиях используется презентация или видеоматериалы.
 - ✦ Задания, рассчитанные на выполнение в малых группах. Для деления на группы педагог может использовать любой известный ему способ.
 - ✦ Задания для работы в парах.
 - ✦ Работа в тетради.
 - ✦ Задания на самопознание.
 - ✦ Системная рефлексия как способность рассматривать ситуации с разных сторон, одновременно соотноситься как с собой, так и с миром, является важной частью каждого занятия. Подростки учатся отвечать на такие вопросы, как: «Почему я это делаю? Почему я делаю это именно так?», «Зачем я это делаю? Ради чего? Каким я буду, если сделаю это?».
 - ✦ Рекомендации о возможности интегрировать материал, тему или инструмент в образовательную деятельность.
 - ✦ Пояснения для педагога по содержанию задания или упражнения, рекомендации по их проведению, описание возможных вариантов развития темы.
- Все необходимые материалы расположены по ссылке <https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10>

3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Для оценки эффективности занятий модуля «Я и ТЫ» предлагается несколько видов инструментов (см. приложение «Оценка»):

- 1) вопросы для саморефлексии (для педагога и подростков);
- 2) вопросы для наблюдения за изменениями (для педагога и родителей).

Подобная форма оценки решает следующие задачи:

- понимание педагогом эффективности предложенных в модуле инструментов развития;
- анализ достижений и дефицитов всех участников образовательного процесса для дальнейшего выстраивания траектории движения по программе;
- фокусирование внимания на решении поставленных задач;
- развитие навыков рефлексии как учеников, так и педагога;
- стимулирование интереса подростков к саморазвитию;
- профессиональный и личностный рост педагога;
- вовлечение родителей.

Участие в диагностике добровольное и не является обязательным условием участия в обучении. Родители и учащиеся по своему желанию могут предоставить результаты самооценки и психодиагностики педагогу или другому специалисту школы. Взаимодействие по этому вопросу во многом зависит от сложившегося уровня доверия между педагогом и школой и детско-родительским коллективом. Целесообразно провести оценку в начале и в конце модуля.

В первом случае она поможет всем участникам осознать состояние ресурсов личностного потенциала, актуальный уровень тех или иных навыков и знаний.

Во втором — отрефлексировать изменения, произошедшие в процессе прохождения модуля. Проводить оценку рекомендуется как во время занятия (например, можно уделить ей несколько минут на первой встрече), так и на специально организованном мероприятии (что больше подходит для оценки по окончании модуля). Результаты необходимо фиксировать, чтобы позднее вернуться к их анализу. Итоги оценки не предназначены для того, чтобы на их основании педагог проводил сравнение участников друг с другом. Но внимательный анализ поможет учителю выявить, кто из учащихся нуждается в дополнительной поддержке, на что нужно обратить особое внимание и какие условия следует создать для более эффективного развития личностного потенциала каждого подростка. Приветствуется привлечение школьного педагога-психолога для проведения диагностики и анализа полученных данных.

Для оценки эффективности занятий модуля «Я и мой выбор» предлагаются опросники для педагога, учащихся и родителей (см. приложение «Оценка»), которые позволят всем заинтересованным участникам оценить изменения после прохождения модуля. Приветствуется участие педагога-психолога в проведении диагностики и анализе полученных данных.

Родители и учащиеся предоставляют педагогу или другому специалисту листы самооценки с ответами по договорённости. Качество обратной связи во многом зависит от сложившегося уровня доверия между педагогом и детско-родительским коллективом, а иногда и отдельным подростком.

Для оценки эффективности занятий модуля «Я и мое благополучие» предлагаются следующие вопросы:

- 1) вопросы для саморефлексии подростков;
- 2) вопросы для саморефлексии педагога;
- 3) тесты для самодиагностики педагога и подростков.

Целесообразно проводить тесты самодиагностики и отвечать на вопросы для саморефлексии в начале и в конце модуля. В начале модуля оценка эффективности занятий позволяет осознать и зафиксировать актуальный уровень тех или иных навыков и знаний. Проводить самооценку можно как на специально выделенном занятии (вариант больше подходит для оценки после), так и в течение нескольких минут на первом занятии курса. В конце проводится рефлексия изменений, произошедших за время изучения модуля. Также рекомендуется педагогу после каждого занятия отвечать на рефлексивные вопросы, которые могут помочь улучшить преподавание материала. Результаты, полученные по итогам проведения самооценки, не предназначены для сравнения участников между собой, они носят

конфиденциальный характер и не могут быть предоставлены сторонним лицам. Привлечение педагога-психолога для проведения диагностики и анализа полученных данных приветствуется. Все необходимые для проведения оценки материалы можно найти по ссылке <https://teacher.vbudushee.ru>.

4. Список литературы

4.1 Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

4.2 Литература, использованная при составлении программы:

1. **Методическое пособие** «Развитие личностного потенциала подростков. 5–7 классы. Модуль «Я и мое благополучие». (авторы: Болховитинова Юлия Александровна, Граф Екатерина Александровна, Егорова Юлия Вячеславовна, Короткова Надежда Валерьевна, Савостикова Екатерина Сергеевна.)
2. **Методическое пособие** «Развитие личностного потенциала подростков. 5–7-е классы. Модуль «Я и ТЫ» (авторы: М. И. Катеева, Н. Е. Рычка. — 3-е изд., перераб. — Москва: Просвещение, 2023. — 96 [1] с.
3. **Методическое пособие** «Развитие личностного потенциала подростков. 5–7-е классы. Модуль «Я и мой выбор» / Фам А. Х. — Москва: Просвещение, 2023. — 70 с.

4.3 Литература для обучающихся и их родителей

1. Байярд Р. Ваш беспокойный подросток: практическое руководство для отчаявшихся родителей. М., 2018.
2. Джонсон Н. Самостоятельные дети. М., 2020. Карабанова О. А. Образ детско-родительских отношений у современных российских подростков // Детская психология: портал. URL: [http:// childpsy.ru/lib/articles/id/10301.php](http://childpsy.ru/lib/articles/id/10301.php) (дата обращения: 01.06.2020).
3. Эйстад Г. Самооценка у детей и подростков: Книга для родителей. М., 2019.
4. «Мой выбор» — мобильное приложение для подростков <https://catalog.vbudushee.ru/materials/vybor-mobilnoe-prilozhenie-dlya-podrostkov/>
5. Настольная игра «Путь в будущее» https://vbudushee.ru/Put_v_budushee.pdf

Календарный учебный график

2023 – 2024 учебный год

Номер занятия	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		
	4-10	11-17	18-24	25-1	2-8	9-15	16-22	23-29	30-5	6-12	13-19	20-26	27-3	4-10	11-17	18-24	25-30	9-14	15-21	22-28	29-4	5-11	12-18	19-25	26-3	4-10	11-17	18-24	35-31	1-7	8-14	15-21	22-28	29-5	6-12	13-19		
	«Школа возможностей»																																					
	Т																З								З												Д	З

Т- входное тестирование

З – итоговое тестирование

Д - дебаты

Входное и итоговое тестирование модуль «Я и Ты»

Оценка подростками самих себя

Важной задачей проведения оценки подростками самих себя (самооценки) является развитие навыков рефлексии. В начале модуля самооценка нацеливает их на работу, а в конце — показывает динамику продвижения и позволяет осознать реальные достижения. Кроме того, умение чётко формулировать свои мысли также относится к полезным навыкам.

Самооценка может быть проведена в виде простого опроса (см. вопросы ниже) или менее формальных вариантов, например написать письмо или эссе о прошедших занятиях (в этом случае вопросы могут послужить ориентиром). Если речь идёт об оценке результатов, можно выделить специальное время и провести рефлексивный урок по итогам модуля, где ученики только по собственному желанию могут озвучить важные для них моменты, вынести их на доску. При необходимости по итогам этой оценки вносятся изменения в Соглашение, формулируются задачи на будущее.

Варианты вопросов	
До начала занятий	После окончания занятий
<ul style="list-style-type: none"> ■ Как ты думаешь, насколько хорошо ты себя знаешь? Оцени по 10-балльной шкале. ■ Как ты к себе относишься? ■ Как ты чувствуешь себя в школе? Какие эмоции ты испытываешь чаще всего, общаясь с одноклассниками? ■ Влияет ли твоё эмоциональное состояние в школе на твою успешность? ■ Что тебе хотелось бы изменить в классе, в школе? 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Какие мысли, возникшие в процессе или по итогам прохождения модуля, стали для тебя наиболее ценными? ■ Что из содержания модуля вызвало трудности, непонимание или несогласие? ■ Помогли ли занятия узнать что-то новое о себе? Как это отразилось на самоотношении? ■ Как занятия отразились на твоих взаимоотношениях с членами семьи и друзьями? ■ Как занятия повлияли на твой взгляд в будущее? ■ Как занятия повлияли на твою учёбу?

Входное тестирование «Я и мой выбор»

Вопросы для подростка

(заполняется до начала обучения)

1. Чем мне интересны занятия по развитию навыков выбора?

Напиши ответ своими словами; перечисли все ответы, которые тебе приходят в голову.

2. Число возможностей, открывающихся передо мной в жизни...

Выбери один из вариантов ответа.

а) очень мало

б) мало

в) не очень мало

г) достаточно велико

д) очень велико

3. *Оцени каждое из высказываний по 10-балльной системе, где 1 — высказывание совсем ко мне не относится, 10 — относится в полной мере.*

Критерий	Оценка
Я справляюсь с новыми, непонятными, сложными ситуациями, которые возникают передо мной в жизни	
Я ориентируюсь в этапах процесса выбора	
Я умею анализировать свои смыслы и ценности при принятии решения	
Я владею различными стратегиями и техниками для совершения выбора	
Я могу брать на себя ответственность за свой выбор	
Я могу анализировать внутренние и внешние условия для реализации выбора	
Я могу рассматривать возможные последствия значимого жизненного выбора (в том числе отсроченные)	
Я способен(а) извлекать важный опыт из «неудачных» выборов	
Я умею рассматривать возникающие жизненные ситуации с разных сторон, ставя себя на место других людей	
Я способен(а) рассматривать возникающие жизненные ситуации с разных сторон, ставя себя на место других людей	

Итоговое тестирование «Я и мой выбор»

Вопросы для подростка

(заполняется по окончании модуля)

1. Чем мне были интересны занятия по развитию навыков выбора?
Напиши ответ своими словами; перечисли все ответы, которые тебе приходят в голову.

2. Число возможностей, открывающихся передо мной в жизни...
Выбери один из вариантов ответа.
- а) очень мало
 - б) мало
 - в) не очень мало
 - г) достаточно велико
 - д) очень велико
3. *Оцени каждое из высказываний по 10-балльной системе, где 1 — высказывание совсем ко мне не относится, 10 — относится в полной мере.*

Критерий	Оценка
Я справляюсь с новыми, непонятными, сложными ситуациями, которые возникают передо мной в жизни	
Я ориентируюсь в этапах процесса выбора	
Я умею анализировать свои смыслы и ценности при принятии решения	
Я владею различными стратегиями и техниками для совершения выбора	
Я могу брать на себя ответственность за свой выбор	
Я могу анализировать внутренние и внешние условия для реализации выбора	
Я могу рассматривать возможные последствия значимого жизненного выбора (в том числе отсроченные)	
Я способен(а) извлекать важный опыт из «неудачных» выборов	
Я умею рассматривать возникающие жизненные ситуации с разных сторон, ставя себя на место других людей	
Я способен(а) рассматривать возникающие жизненные ситуации с разных сторон, ставя себя на место других людей	

Итоговое тестирование «Я и мое благополучие»

Тема игры: «Человек в мире будущего»		
Что?	Кто?	Сколько?

Материалы:

«Развитие личностного потенциала подростков. 5–7 классы. Модуль «Я и мое благополучие». (авторы: Болховитинова Юлия Александровна, Граф Екатерина Александровна, Егорова Юлия Вячеславовна, Короткова Надежда Валерьевна, Савостикова Екатерина Сергеевна.)

<https://vbudushee.ru/upload/iblock/rlp/Blagopoluchie-5-7.pdf>

Подводим итоги курса:

Как победить в этой игре? Что для вас было самым сложным?

Какие тезисы и аргументы показались вам наиболее весомыми?

Какой вывод из дискуссии вы можете сделать?

Какое будущее, на ваш взгляд, ждет человечество?

Где в нем место для вас?

Какие темы модуля для вас были самыми полезными?

Какие – самыми сложными?

После всего, что мы прошли, что для вас значит фраза «достичь благополучия»?

На каком этапе по достижению своего благополучия вы находитесь?

Чего вам не хватает?

От чего будет зависеть ваше благополучие через 5, 10, 15 и 30 лет?

Что вы можете сделать сейчас, чтобы быть счастливее завтра?

Что бы вы пожелали себе в начале пути к построению собственного благополучия?