**Модуль:** ПСИХОЛОГИЯ СОВЛАДАНИЯ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ**.**

**Кейс №10**: **ПСИХОЛОГИЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**

**Возрастной контингент**: 7-9 класс

**Цели**:

* Повысить интерес подростка к психологии здорового образа жизни
* Способствовать развитию самонаблюдения, саморегуляции, самоконтроля
* Сформировать навыки дифференциации привычек (вредные, полезные,
* нейтральные)
* Познакомить с базовыми механизмами формирования привычки

**Задачи:**

* Создать условия для формирования стремления к самопознанию и саморазвитию
* Активизировать интерес к понятию «здоровая личность»
* Сформировать представления об уверенном, неуверенном поведении
* Сформировать представление о вредных и полезных привычках и их последствиях

**Психологические компетентности личности:**

* Самооценка
* Саморазвитие
* Рефлексия
* Саморегуляция
* Самоконтроль

**Теоретико-методологические основания**:

Современные теории и концепции развития здоровой личности; общенаучные положения о формирующей роли гуманистических ценностей в процессе становления личности; исследования в области общей и возрастной психологии здоровья; положения психолого-педагогической теории деятельности; идеи развивающего обучения и его роли в концепции здоровой личности; принципы педагогической профилактики вредных привычек в общеобразовательных учреждениях.

**Форма занятия**: урок с элементами социально-психологического тренинга

**Краткий список литературы по дидактической разработке занятия:**

|  |
| --- |
| *1. Рубинштейн С.Л.*О воспитании привычек у детей. - М, 1996. - С. 17-28.  2. Комплексная внешкольная программа по формированию навыков здорового образа жизни у подростков «Всё, что тебя касается» разработана Российской некоммерческой организацией - Фонд «Здоровье и Развитие», том 3 – Будь собой.  3. Колесов Д. В. Предупреждение вредных привычек у школьников / Д. В. Колесов – М. : УРАО, 1999. – 144 с.  4. Лукьяненко В. П. Вредные привычки и борьба с ними / В. П. Лукьяненко // Физическая культура в школе. – 2003. - № 3. – С. 77-79.  5. Основы здорового образа жизни и профилактика вредных привычек : метод. пособие для учебно-педагогических практик по дисциплине медико-педагогической подготовки / авт.-сост. Р. И. Айзман, М. В. Иашвили, Н. Ф. Лысова и др. – Новосибирск : ГЦРО, 2001. – 36 с.  6. Роль физической культуры в профилактике вредных привычек // Здоровье детей – Первое сентября : метод. газета для учителей. – 2004. - № 11. – С. 20-23. |