

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Лизунова Лариса Рейновна

Должность: Проректор по образовательной деятельности и информатизации

Дата подписания: 27.11.2024 10:05:36

Уникальный программный ключ:

2df9c6861881908afc45b7c7d3c3932fa758d4b545fa3be46a647db74e588dff

Министерство просвещения Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет»

Отдел дополнительного образования

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора ИРО ПК

_____/Волкова Л.В./

«__» _____ 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Института дополнительного
образования

_____/Красноборова Н.А./

«__» _____ 2024 г.

**«ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПРОФИЛАКТИКИ
ПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ
ОБРАЗОВАНИЯ»**

дополнительная профессиональная программа
повышения квалификации
педагогических работников
(36 часов)

Пермь, 2024

Разработчики программы:

Фамилия, инициалы	Место работы, должность, ученая степень, ученое звание
Попова В.В.	ФГБОУ ВО «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет», ст. преподаватель кафедры теоретической и прикладной психологии
Тенишева Э.А.	И.о.начальника отдела дополнительного образования ПГГПУ

Рецензенты программы:

Фамилия, инициалы	Место работы, должность, ученая степень, ученое звание
Красноборова Н.А.	Кандидат психологических наук, Директор Института дополнительного образования

Категория обучающихся: учителя НОО, учителя ООО, учителя СОО, преподаватели СПО

Раздел 1. Характеристика программы

1.1. Цель реализации программы:

Совершенствование компетенции и повышение профессионального уровня педагогических работников по вопросам формирования современных представлений о психологическом здоровье, формирования навыков его «сбережения», стрессоустойчивости и саморегуляции, как профессиональных и личностных факторов формирования здорового образа жизни и профилактики потребления ПАВ, получения технологий формирования здорового и безопасного образа жизни у обучающихся.

1.2. Планируемые результаты освоения программы

Трудовая функция	Трудовое действие	Знать	Уметь
Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)». А/01.6. Общепедагогическая функция. Обучение	Формирование психологической устойчивости учащихся к употреблению ПАВ Формирование личностных качеств, способствующих поддержанию ЗОЖ	- основные представления о психологическом здоровье; - современные подходы и технологии саморегуляции и стресс-совладающего поведения; - способы диагностировать уровень психической напряженности в классе; - конфликтологические компетентности; - принципы и технологии построения индивидуальных образовательных маршрутов для обучающихся с признаками дистресса;	- диагностировать собственный уровень психологической напряженности (стресса); - подбирать индивидуальные методы и технологии саморегуляции; - применять здоровьесберегающие технологии в процессе обучения; <i>обучающийся будет владеть:</i> - современными технологиями саморегуляции и стресс-совладающего поведения; - арт-технологиями формирования стрессоустойчивости как личностного навыка; - технологии построения индивидуальных образовательных маршрутов для

			обучающихся с признаками дистресса.
--	--	--	-------------------------------------

1.3. Категория слушателей: учителя НОО, учителя ООО, учителя СОО, преподаватели СПО

1.4. Форма обучения – очно-заочная, с применением ДОТ

1.5. Срок освоения программы: 5 учебных дней.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Содержание программы в разрезе разделов (модулей), тем, видов учебных занятий, форм контроля

№ п/п	Наименование разделов, модулей	Всего часов	В том числе:			Формы аттестации
			интерактивные		самостоят. работа	
			лекции	практ. занятия		
1.	Психологическое здоровье и здоровьесберегающ ие технологии	5	3	2		
1.1.	Современные подходы к пониманию здоровья и психологического здоровья, мотивация к здоровому образу жизни		2			тест
1.2.	Семья как фактор психологического здоровья ребенка и взрослого		1	2		беседа
2.	Стрессоустойчивос ть и здоровьесберегающ ие технологии	13	2	10	1	беседа
2.1.	Стресс и стрессоустойчивость			2		
2.2.	Саморегуляция		2	4	1	Анкетирован ие, рефлексивны й дневник
2.3.	Конфликтологичес кая компетентность в формировании ЗОЖ			4		беседа
3.	Трансформация системы образования	8		8		
3.1	Система образования в Российской Федерации			4		беседа
3.2.	Современные технологии формирования устойчивости к потреблению ПАВ			4		беседа
4.	Обязательные учебные модули	8			8	тестирова ние

5.	Итоговая аттестация обучающихся	2	-	2	-	тест
	Всего:	36	5	22	9	-

2.2. Рабочая программа

1.1. Современные подходы к пониманию здоровья и психологического здоровья

Перечень вопросов, тем: современное представление о психологическом здоровье. Критерии и факторы сохранения психологического здоровья. Формирование здоровьесберегающей среды как профессионально важное умение.

Теория. Психологическое (душевное)здоровье основные представления о сущности и специфике. Компоненты психологического здоровья: отношение к себе и людям, отношение к жизни. Ресурсы психологического здоровья: социальные, личностные, стрессоустойчивость, саморегуляция, духовность, нравственность, активность, целеустремленность и т.д. Психологическое благополучие, развитие самосознания как факторы психологического здоровья.

Практика. Дискуссия на основе рефлексии (рефлексивного дневника), анкеты (диагностируем уровень компонентов психологического здоровья), поиск ресурсов психологического восстановления.

1.2. Семья как фактор психологического здоровья ребенка и взрослого

Перечень вопросов, тем: Значение семейной среды для сохранения здоровья, психологический климат в семье. Типы семейного воспитания. Технологии взаимодействия с семьей.

Теория. Раскрытие понятия семья, семейная система, психологический климат семьи, конфигурации семьи. Семья как фактор формирования психического здоровья ребенка: чувство защищенности, высокая доброжелательность членов семьи друг к другу, стремление членов семьи проводить свободное время в домашнем кругу, увлеченность одними и теми же развлечениями, заинтересованность в делах близких и т. Типы семейного воспитания: авторитарный, попустительский, демократический, хаотичный, отчужденный и гиперопека. Негативные и позитивные стороны семейного воспитания в формировании психологического здоровья человека.

Практика. Анализ кейсов. Описание и анализ реальных ситуаций или случаев из профессиональной практики. Примеры работы над коррективкой психологического климата в семье.

2.1. Стрессоустойчивость и здоровьесберегающие технологии

Перечень вопросов, тем: Современные представления о теории стресса. Положительное и отрицательное значение стресса для психологического здоровья. Методы МАСПО как способы формирования здорового и безопасного образа жизни.

Теория. Теории стресса: биологические, социальные, информационные системные. Стрессоры или стресс-факторы: виды, причины возникновения стрессов. Профессиональный стресс, эмоциональный, информационный. Субъективность стресса. Эустресс и дистресс, польза стресса для организма и психики, стресс как психологический рост. Соотношения стресса и психологического здоровья. Стресс- менеджмент в профессиональной сфере. Методы активного социально психологического обучения: дискуссия, активационные методы, игровые методы, тренинг.

2.2. Саморегуляция

Перечень вопросов, тем: Саморегуляция. Формы и виды саморегуляции. Формирование основных навыков саморегуляции (тренинговый формат).

Теория. Понятие саморегуляции, осознанное поведение, виды саморегуляции (самоприказ, аутогенный тренинг, самопознание). Личностные ресурсы в процессе саморегуляции: самоконтроль, рефлексия, целеполагание, релаксация, уверенность в себе, стремление к свершениям. Здоровый образ жизни как фактор саморегуляции. Технологии формирования саморегуляции поведения: концентрация, слова-формулы, метафоры.

Практика. Формирование основных навыков саморегуляции (тренинговый формат).

2.3. Конфликтологическая компетентность в формировании ЗОЖ

Перечень вопросов, тем: Конфликт, управление конфликтом, формы и виды работы по управлению конфликтными ситуациями. Формирование основных навыков регуляции конфликта (тренинговый формат).

Теория. Понятие конфликта, осознанное поведение в конфликте, виды конфликтов. Личностные ресурсы в развитии конфликтов, конфликтологическая компетентность в формировании здорового образа жизни, в развитии личности. Технологии формирования навыков управления конфликтами.

Практика. Формирование основных навыков управления конфликтами.

3. Трансформация системы образования.

3.1. Тенденции трансформации современного образования в Российской Федерации:

- изменение форм урока, интерактивные формы урока;
- переход к развитию универсальных компетенций и новых грамотностей
- формирование индивидуальных траекторий развития
- ужесточение пользования интернетом и гаджетами

3.2. Современные технологии формирования устойчивости к потреблению ПАВ:

Технологии и методы активного социально-психологического обучения, медиа психология в формировании личностных черт и мотивации к ЗОЖ.

4. Обязательные учебные модули

Реализация государственной политики в сфере воспитания на уроках и во внеурочной деятельности (самостоятельная работа – 2 ч.) Обязательный учебный модуль

Перечень вопросов, тем: основные понятия - государственная политика, воспитание, российские традиционные духовно-нравственные ценности,

Теория. Воспитание как приоритет государственной политики: изменения в Конституции Российской Федерации (2020 год). Новые редакции закона «Об Образовании в Российской Федерации»: введение и конкретизация механизма организации воспитательной работы (2020 и 2023 гг). Стратегические документы федерального уровня: Указ Президента РФ от 2 июля 2021 г. N 400 "О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации"; Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 года № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей». Федеральный государственный образовательный стандарт начального, основного, среднего общего образования: конкретизация направлений воспитания. Федеральная рабочая программа воспитания: определение задач воспитания в логике компонентов ценностных ориентаций.

Практика.

Задание 1. Рассмотрите основные задачи воспитания, обозначенные в федеральных рабочих программах начального, основного и среднего общего образования, соотнесите их с компонентами ценностных ориентаций.

Задание 2. Выделите отличия в наименованиях направлений воспитания на уровнях начального, основного, среднего общего образования (направления указаны в федеральных государственных стандартах начального, основного и среднего общего образования, а также в соответствующих федеральных рабочих программах воспитания).

Задание 3. Сравните определения понятия воспитания в различных редакциях Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации». В чем состоят отличия (п. 3 ч. 1 ст. 3)?

Аттестация в рамках модуля:

Формы аттестации и оценочные материалы

Промежуточный контроль		
Форма	тестирование	
Описание, требования к выполнению	Тест содержит 10 заданий с автоматизированной проверкой на знание основных понятий и изменений в нормативных документах, определяющих приоритет воспитания	
Критерии оценивания	Для положительной оценки необходимо выполнить верно 50% заданий теста	
Примеры заданий	1) Установите соответствие между задачами воспитания (Федеральная рабочая программа воспитания) и компонентами ценностных ориентаций (по Д.А.Леонтьеву) (указано верное соответствие)	
	А. усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);	когнитивный
	Б. формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);	эмотивный
	В. приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных социальных отношений, применения полученных знаний, так и через	деятельностный (поведенческий)

	социально-значимые качества.	
	2) Укажите, на каком уровне образования предусмотрена реализация следующего направления воспитания:	
	гражданское	основное и среднее общее образование
	патриотическое	основное и среднее общее образование
	гражданско-патриотическое	начальное общее образование
Количество попыток	допускается 3 попытки на выполнение каждого задания	

Профилактика терроризма и его идеологии в образовательных организациях Пермского края (самостоятельная работа – 2 ч.) Обязательный учебный модуль

Перечень вопросов, тем: современное законодательство в области профилактики терроризма и экстремизма в учреждениях образования; психолого-педагогические аспекты формирования террористических и экстремистских наклонностей у обучающихся; ключевые направления профилактики терроризма и его идеологии в образовательных организациях Пермского края; о формировании навыков безопасного поведения.

Теория. Информационно-аналитические материалы. Нормативно-правовые акты РФ и подзаконных актов в сфере противодействия распространению деструктивной идеологии (экстремизму и терроризму). Противодействие экстремизму и терроризму. Психологические маркеры и методы психологической работы по противодействию терроризму и экстремизму. Формировании навыков безопасного поведения в процессе развития социального опыта. Профилактика распространения экстремизма в молодёжной среде. Методические рекомендации для педагогических работников по профилактике проявлений терроризма и экстремизма в образовательных организациях. Обзор форм проявления деструктивного поведения и их специфики. Представлены полезные ресурсы для самообразования.

Практика. Во время самостоятельной работы слушатели знакомятся с учебными материалами. Для лучшего осмысления учебных материалов предложены два практических кейс-задания по изучаемой проблеме.

Аттестация. Форма итоговой аттестации – тестирование. Содержание вопросов включает особенности организации воспитательного процесса на современном этапе по вопросам профилактики терроризма и его идеологии в образовательных организациях Пермского края. Итоговый тест состоит из 8 вопросов. Время и количество попыток не ограничены. Тест считается успешно пройденным, если слушатель набрал не менее 4,08 баллов.

Примеры вопросов:

- Какой закон устанавливает основные принципы противодействия терроризму, правовые и организационные основы профилактики терроризма и борьбы с ним, минимизации и (или) ликвидации последствий проявлений терроризма, а также правовые и организационные основы применения Вооруженных Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом?**

ФЗ «О противодействии терроризму»

ФЗ «Антитеррористический закон РФ»

ФЗ «О безопасности»

2. **Кто (что) согласно ФЗ №35-ФЗ организует и проводит в муниципальных образованиях информационно-пропагандистские мероприятия по разъяснению сущности терроризма и его общественной опасности, а также по формированию у граждан неприятия идеологии терроризма, в том числе путем распространения информационных материалов, печатной продукции, проведения разъяснительной работы и иных мероприятий?**

Органы местного самоуправления

Правительство Российской Федерации

Высший исполнительный орган государственной власти субъекта Российской Федерации

Вооруженные Силы Российской Федерации

Использование оборудования и цифровых ресурсов в обучении и воспитании детей и подростков (самостоятельная работа – 2 ч.). Обязательный учебный модуль.

Входной контроль

Самостоятельная работа. Входное тестирование проводится с целью определения уровня имеющихся у слушателей знаний по программе и выявления дефицита компетенций в области организации учебного процесса в информационно-образовательной среде.

Краткое описание модулей и тем

Модуль «Использование оборудования и цифровых ресурсов в обучении и воспитании детей и подростков»

Теория. Концепция развития единой информационной образовательной среды в Российской Федерации. Программа «Цифровая экономика в Российской Федерации». Системно-структурная организация информационно-образовательной среды (информационные образовательные ресурсы, компьютерные средства обучения, современные средства коммуникации, педагогические технологии).

Предмет цифровой дидактики: организация деятельности обучающихся в цифровой среде и управление учебной мотивацией. Этапы проникновения информационных технологий в образование – SAMR.

Сквозные цифровые технологии в образовании: мобильные технологии, искусственный интеллект, интернет вещей, робототехника, облачные технологии, большие данные, технологии виртуальной и дополненной реальности.

Дидактические принципы электронного обучения: бихевиоризм, конструктивизм, коннективизм, теория обработки информации. Структура дистанционного курса: организационный блок, информационный блок, контролирующий блок, блок организации взаимодействия с обучающимися. Стратегии проведения курса: инструментальная, интерактивная, презентационная.

Цифровой инструментарий учителя. Классификация инструментов и сервисов информационно-образовательной среды в соответствии с таксономией Б.Блума. ПАДагогическое колесо Аллана Каррингтона. Цифровой инструментарий учителя. Библиотеки цифровых образовательных ресурсов.

Проектирование занятия в цифровой образовательной среде. Формы обучения: синхронная, асинхронная, смешанная.

Практика.

Формы работы: в малых группах, индивидуально.

Практическое задание 1. Цифровые образовательные ресурсы на занятии

Содержание задания:

Подберите цифровые образовательные ресурсы по одной из тем для Вашего предмета. Подготовьте документ с указанием предмета, темы занятия и URL-ссылками на:

1. Один видеофрагмент для занятия. Предпочтительно использовать платформы Рунета (RuTube, Видео@Mail.Ru, Яндекс.Видео)
2. Два интерактивных задания для занятия на сайте <https://learningapps.org>
3. Один тест по теме занятия на сайте <https://onlinetestpad.com/>
4. Один сценарий урока по теме занятия из Библиотеки цифрового образовательного контента ФГИС «Моя школа», адрес: <https://urok.apkpro.ru/> (регистрация не нужна)

Практическое задание 2. Проектирование сценария цифрового урока на платформе Core

Содержание задания:

1. В библиотеке образовательных материалов Core <https://library.coreapp.ai/> выберите урок по своему предмету и проанализируйте его структуру и содержание по плану:
 - Тема урока, класс или возраст обучающихся
 - Содержание урока соответствует требованиям ФГОС и примерной основной образовательной программе.
 - Цель урока конкретна, достижима, диагностируема.
 - Урок имеет трёхчастную структуру.
 - Материалы урока являются точными и актуальными, не содержат ошибок.
 - Используемые цифровые образовательные ресурсы являются дидактически целесообразными.
2. Зарегистрируйтесь на платформе Core, адрес: <https://coreapp.ai>
3. Изучите инструкцию по созданию урока на платформе Core <https://help-ru.coreapp.ai/start>
4. Разработайте сценарий цифрового урока по выбранной теме на платформе Core.
5. Подготовленный сценарий урока должен состоять как минимум из четырёх страниц-блоков: целевой, содержательный, коммуникативный, рефлексивный.
6. Спроектируйте необходимые цифровые образовательные ресурсы для сценария цифрового урока.

Практическое задание 3. Разработка приложений дополненной реальности на платформе Web AR Studio

Содержание задания:

1. Изучите инструкцию по созданию приложений дополненной реальности на платформе Web AR Studio
2. Пройдите регистрацию на платформе Web AR Studio, адрес: web-ar.studio/ru/
3. Перейдите на страницу «Мои проекты». Нажмите на «Добавить проект».
4. Выберите вариант шаблона проекта.
5. Создайте цифровой контент (видео) для размещения поверх триггера (маркера AR).
6. Выберите вариант размещения проекта: браузер или мобильное приложение.
7. Выберите тип распознавания: распознавание распознавание фото.
8. Отредактируйте шаблон: замените предложенные в AR-редакторе фотографии и видео на собственные.
9. Опубликуйте проект.
10. Для просмотра проекта нажмите на «Просмотр». Наведите камерой телефона на QR-код и перейдите по ссылке. В зависимости от выбранного типа размещения проекта, опубликованный проект откроется в браузере или приложении.

Формы аттестации и оценочные материалы в рамках модуля:

Текущий и промежуточный контроль	
Форма	тестирование
Описание, требования к выполнению	Промежуточный контроль осуществляется в форме компьютерного тестирования с целью определения у обучающихся уровня освоения технологий использования

	оборудования и цифровых ресурсов в проектировании занятия. Компьютерное тестирование включает 7 заданий с выбором одного или нескольких верных ответов. Тестовые задания размещены в системе дистанционного обучения ФГБОУ ВО «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет». Тестирование проводится с автоматической проверкой.
Критерии оценивания	тест считается пройденным, если слушатель правильно выполнил не менее 65 % заданий.
Примеры заданий	<i>Задание 1.</i> Какая концепция положена в основу конструирования дистанционного курса, основными характеристиками которого являются следующие: «Обучение = опыт решения проблем. Содержание не делится на «порции», траекторию определяет ученик (она может быть не линейной). Промежуточные результаты – только средство научить конструировать результаты итоговые»? А) конструктивизм Б) бихевиоризм В) коллективизм Г) коннективизм <i>Задание 2.</i> Контроль и оценка учебных достижений обучающихся в наши дни не может успешно осуществляться без использования средств информационно-коммуникационных технологий. Качество и высокая скорость обработки данных диагностики является условием оперативной корректировки образовательного процесса. Какой из представленных ниже цифровых ресурсов поможет учителю провести фронтальный опрос на уроке литературного чтения по теме «Великие русские писатели»? А) Wooclap Б) TedEd В) Stepik Г) H5P <i>Задание 3.</i> Вам необходимо провести онлайн урок на платформе «Сферум». Какой этап урока будет обеспечивать взаимодействие обучающихся в цифровой образовательной среде? А) целевой Б) содержательный В) коммуникативный Г) рефлексивный
Количество попыток	три

Оказание первой помощи в условиях образовательной организации
(самостоятельная работа – 2 ч.) Обязательный учебный модуль

Перечень вопросов, тем и т.д. Система оказания первой помощи в Российской Федерации. Нормативно-правовая база, определяющая права, обязанности и ответственность при оказании первой помощи. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Комплекс мероприятий при оказании первой помощи.

Теория. Нормативно-правовое обеспечение (федеральные законы, нормативные акты и документы, определяющие обязанности и права участников оказания первой помощи, их оснащение, объем первой помощи). Мероприятия по восстановлению проходимости дыхательных путей и определению признаков жизни у пострадавшего, по проведению сердечно-легочной реанимации. Оказание первой помощи при наружных кровотечениях: способы временной остановки наружного кровотечения. Первая помощь при травмах головы, позвоночника, груди, живота, конечностей. Способы иммобилизации при травмах конечностей. Первая помощь при действии опасных химических веществ, при действии высоких и низких температур.

Практика. Выполнение 4-х практических заданий по оказанию первой помощи. В каждом задании нужно определить состояние пострадавшего и составить алгоритм действий.

Аттестация в рамках модуля. Выполнение 9-ти тестовых заданий в режиме онлайн. Тест решен при выполнении 80% заданий. Для решения теста предлагаются 2 попытки.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Входной контроль	
Форма	Фронтальный опрос
Описание, требования к выполнению	В рамках лекции преподаватель задает слушателем ряд вопросов с целью установления уровня готовности аудитории к изучению дополнительной образовательной программы
Критерии оценивания	Верный/неверный ответ слушателей Оценка: зачет/незачет
Примеры заданий	1. Как Вы понимаете психологическое здоровье 2. Стремление к победе будет считаться психологическим здоровьем
Количество попыток	не ограничено

Текущий контроль	
Форма	Фронтальный опрос
Описание, требования к выполнению	В рамках практических занятий преподаватель задает слушателем ряд вопросов с целью установления качества освоения тем и разделов дополнительной образовательной программы
Критерии оценивания	Верный/неверный ответ слушателей Оценка: зачет/незачет
Примеры заданий	1. Покажите критерии эффективности организованной дискуссии 2. 2. Обозначьте фрагмент фильма, который можно использовать как пример формирования личностных черт

Количество попыток	не ограничено
---------------------------	---------------

Промежуточный контроль	
Форма	Фронтальный опрос
Описание, требования к выполнению	В рамках практических занятий преподаватель задает слушателем ряд вопросов с целью установления качества освоения тем и разделов дополнительной образовательной программы
Критерии оценивания	Верный/неверный ответ слушателей Оценка: зачет/незачет
Примеры заданий	1. Назовите методы МАСПО 2. В чем преимущества методов МАСПО
Количество попыток	не ограничено

Итоговая аттестация	
Форма	тест
Описание, требования к выполнению	Открытые вопросы и вопросы по выбору
Критерии оценивания	50 % правильных ответов
Примеры заданий	1. Факторы семейного воспитания, способствующие развитию здоровой личности - последовательность и согласованность воспитания - госпитализм - поощрение только за результат - удовлетворение потребность ребенка в уважении
Количество попыток	не ограничено

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Организационно-методическое и информационное обеспечение программы

Нормативные документы	1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. Режим доступа URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174 (дата обращения: 31.01.2024). 2. Федеральные рабочие программы. [Электронный ресурс]. Режим доступа URL: https://edsoo.ru/rabochie-programmy/ (дата обращения: 31.01.2024). 3. ФГОС СОО [Электронный ресурс]. Режим доступа URL: https://base.garant.ru/70188902/8ef641d3b80ff01d34be16ce9bafc6e0/?ysclid=ls1hoabqrx61875909 (дата обращения: 31.01.2024). 4. Универсальные кодификаторы для процедур оценки качества образования. URL: https://fipi.ru/metodicheskaya-kopilka/univers-kodifikatory-oko (дата обращения: 31.01.2024).
Литература	1. Абабков В. А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии, Санкт-Петербург: Речь, 2004;

	2. Антипов В. В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям, Москва: ВЛАДОС, 2002; 3. Барканова А.В. Активное социально-психологическое обучение, Красноярск: Литаран, 2008; 4. Бодров В. А. Психологический стресс. Развитие и преодоление: учебное пособие, Москва: Пер Сэ, 2006; 5. Вачков И.В. "Психология тренинговой работы", Москва: «Эксмо», 2007; 6. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: современное состояние и психологические, социокультурные перспективы // Вестник Костромского государственного университета. – 2013. – Т. 19, № 5. – С. 184-188. 7. Купер К. Л., Дэйв Филипп Дж., О'Драйсколл Майкл П, Эмоциональный стресс при работе в экстремальных условиях, Москва: Медицина, 1976; 8. Одинцова М.А. Психология жизнестойкости / М.А. Одинцова. – Москва : Флинта, 2015. – 201 с. 9. Попова Т. А. Эмоциональное выгорание, стресс и совладающее поведение в педагогической деятельности, Пермь: Изд-во ПГППУ, 2013; 10. Рассказова Е.И. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева // Психологические исследования. – 2011. – Т. 4, № 17. – С. 1-12. 11. Рассказова Е.И. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – Т. 10, № 1. – С. 82-118. 12. Селье, г., Стресс без дистресса, Москва: Прогресс, 1979 13. Суворова О.В. Магическое мышление как копинг-стратегия личности: социокультурный и онтогенетический аспекты / О.В. Суворова, П.П. Кочеганова // Нижегородский психологический альманах. – 2020. – Т. 1, № 1. – С. 211-220. 14. Шварц И. Е. Психическая саморегуляция в педагогическом процессе: (респ. сб.) Москва: Изд-во ПГПИ, 1977
Электронные обучающие материалы	1. Конструктор рабочих программ [Электронный ресурс]. Режим доступа URL: https://edsoo.ru/konstruktor-rabochih-programm/ (дата обращения 31.01.2024)
Интернет-источники	

4.2. Материально-технические условия реализации программы

Компьютерное и презентационное оборудование; видео- и аудиовизуальные средства обучения. Наличие доступа слушателей к информационно-телекоммуникационной

сети Интернет, оснащение компьютерным оборудованием: веб-камерой, микрофоном, аудиокolonками и (или) наушниками.

Функционирующий сайт с разработанным специализированным разделом, на базе которого реализуется обучение с использованием дистанционных образовательных технологий <https://fppkdo.ru>. В специализированном разделе сайта размещаются лекционные материалы, материалы практических и самостоятельных работ, оценочные материалы согласно разработанной программе повышения квалификации.

Раздел 5. Требования к отсроченным результатам обучения

5.1. Требования к отсроченным результатам.

Виды деятельности	Профессиональные компетенции	Практический опыт	Умения	Знания
ВД 1. Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях среднего общего образования	ПК 1.1. Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	Демонстрирует опыт использования психологических технологий формирования личностной устойчивости к употреблению ПАВ	Использует технологии формирования личностной устойчивости к употреблению ПАВ	Способы эффективного использования методов МАСПО и медиапсихологии в работе по формированию личностной устойчивости обучающихся к употреблению ПАВ

5.2. Оценочные материалы для отслеживания отсроченных результатов

Компетентностно-ориентированные тестовые задания

1. Что является ресурсом защиты от употребления ПАВ?

- самоэффективность

2. Как называется профилактика, направленная на лиц, которые имеют опыт потребления табака, наркотиков и других психоактивных веществ, или лиц, у которых уже формируются начальные признаки зависимости?

- вторичной

3. За какие действия с наркотиками в нашей стране предусмотрено административное или уголовное наказание?

Укажите все верные варианты ответа:

- изготовление
- транспортировка
- потребление
- хранение

4. Перечислите три правила проведения мероприятия по профилактике потребления и распространения ПАВ

- нужно соблюдать разумные пропорции подачи негативной информации
- необходимо сопровождать речь визуальным рядом, показывая позитивную модель поведения

- важно показать человеку его сильные стороны, поддержать его веру в себя

5. Закончите фразу верно:

«Правильно составленные профилактические программы должны...»

- усилить защитные факторы, уменьшить или ликвидировать известные факторы риска.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Института дополнительного
образования

_____/Красноборова Н.А./

« ____ » _____ 2024 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы

повышения квалификации работников образования

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПРОФИЛАКТИКИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ

(36 часов)

Цель: совершенствование компетенции и повышение профессионального уровня педагогических работников по вопросам формирования современных представлений о психологическом здоровье, формирование навыков его «сбережения», стрессоустойчивости и саморегуляции, как профессиональных и личностных факторов сохранения здоровья, получение технологий формирования здорового и безопасного образа жизни у обучающихся в профессиональной деятельности педагогов дополнительного образования, профилактики потребления ПАВ в условиях трансформации современного образования.

Категория обучающихся: учителя НОО, учителя ООО, учителя СОО, преподаватели СПО

Трудоемкость: 36 час., из которых 5 час. – лекции, 22 час. – практические, 9 часов – самостоятельная работа.

Режим занятий: 8 часов в день

Форма обучения: очно-заочная с применением дистанционных образовательных технологий

Длительность: 5 учебных дней в период с 16 сентября по 20 сентября 2024

№ п/п	Наименование разделов, модулей	Всего часов	В том числе:			Формы аттестации
			интерактивные		самостоят. работа	
			лекции	практ. занятия		
1.	Психологическое здоровье и здоровьесберегающ ие технологии	8	4	2	2	
1.1.	Современные подходы к пониманию здоровья и психологического здоровья, мотивация к здоровому образу жизни	3	2		1	тест
1.2.	Семья как фактор психологического здоровья ребенка и взрослого	5	2	2	1	беседа

2.	Стрессоустойчивость и здоровьесберегающие технологии	16	2	10	4	беседа
2.1.	Стресс и стрессоустойчивость	3		2	1	
2.2.	Саморегуляция	8	2	4	2	Анкетирование, рефлексивный дневник
2.3.	Конфликтологическая компетентность в формировании ЗОЖ	5		4	1	беседа
3.	Трансформация системы образования	9	2	4	3	
3.1	Система образования в Российской Федерации	5		4	1	беседа
3.2.	Современные технологии формирования устойчивости к потреблению ПАВ	4	2		2	беседа
4.	Итоговая аттестация обучающихся	3	-	3	-	тест
	Всего:	36	8	19	9	-

Календарный учебный график

курсов повышения квалификации по теме: **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПРОФИЛАКТИКИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ**

(количество часов 36, из них теория 5 час., практика 22 час., самостоятельная работа 9 час.)

Сроки реализации: 5 учебных дней в период с 16.09.2024 по 20.09.2024

Учебные дни	Трудоемкость,	Наименование учебных модулей, разделов, тем	Учебные дни	Трудоемкость,	Наименование учебных модулей, разделов, тем
1 день	4	Семья как фактор психологического здоровья ребенка и взрослого	3 день	4	Саморегуляция
			4	4	Самостоятельная работа

	4	Стрессоустойчивость и здоровьесберегающие технологии			
2 день	2	Саморегуляция, как форма личностного роста для формирования здорового и безопасного образа жизни у обучающихся	4 день	4	Конфликтологическая компетентность в формировании ЗОЖ Самостоятельная работа
	2	Психологическое здоровье и здоровьесберегающие технологии		4	
	4	Система образования в Российской Федерации			
5 день	2	Современные технологии формирования устойчивости к потреблению ПАВ			
	1	Самостоятельная работа			
	3	Итоговая аттестация			

Руководитель программы _____ В.В. Попова