

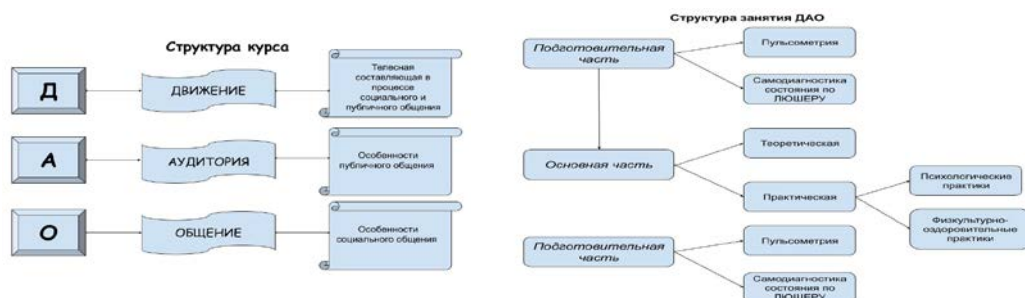
# ПРОЕКТ «ДАО ПОДРОСТКА»

## Разработчики проекта

педагог-психолог Васильева Ю.А.

учитель физическо культуры Удалова Ю.В.

(ГБОУ СОШ № 547 Красносельского района Санкт-Петербурга)



## Идея проекта

Идея программы основана на концепции единства психологического, физического и социального здоровья. Когда идеология здорового образа жизни не транслируется извне, как нечто полезное, правильное, а становится собственным опытом обучающихся на курсе. В рамках занятий дети сами приходят к осознанию целостности понятия «здоровье» и получают конкретные инструменты для его поддержания.

## Цель проекта

Приобретение опыта самопознания и самореализации через анализ и трансформацию собственного опыта ведения ЗОЖ и последующая трансляция его в социум посредством различных инструментов коммуникации.

## Задачи проекта

1. Дать опыт публичного выступления и владения вниманием аудитории; опыт работы с текстом: умение выделять главную мысль, существенные моменты большого текста; опыт передачи большого объема текста согласно четкому тайм-коду выступления; опыт эффективной самопрезентации; опыт применения коммуникативных техник для эффективного ведения диалога, дискуссии, спора и т.д.; опыт создания нужной модели собственного имиджа.
2. Укрепить мышечный корсет (овладеть упражнениями на формирование и поддержание правильной осанки и др.).
3. Сформировать навыки саморегуляции в стрессовой ситуации (умение применения по необходимости навыка мышечной релаксации; выполнения дыхательной гимнастики; выполнения гимнастики для глаз; выполнения пальчиковой гимнастики).
4. Дать опыт реализации технологий ораторского искусства.
5. Дать опыт организации и проведения мероприятий по теме ЗОЖ для обучающихся начальной и средней школы и др.

## Адресность проекта

Программа ДАО подростка предназначена для обучающихся 10 классов, 15-16 лет, с различной степенью мотивации и интересов к теме ЗОЖ. Ограничением участия в занятиях является запрет врача на осуществление дыхательной гимнастики. Наличие базовых знаний и специальных способностей у обучающихся не требуется.

## Ожидаемый результат

1. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире.
2. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.
3. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
4. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.
5. Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей.
6. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.
7. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.