

Государственное бюджетное учреждение
для детей - сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,
и лиц из числа детей - сирот, и детей, оставшихся без попечения родителей,
«Центр подготовки и постинтернатного сопровождения выпускников
«Расправь крылья»

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от «16» августа 2026 г. № 90

ГБУ «Центр подготовки и
постинтернатного сопровождения
выпускников «Расправь крылья»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНО - ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Азбука домашнего уюта»
Возраст обучающихся: 15-23 лет
Срок реализации программы: 1 год

п. Северный 2026

Название: «Азбука домашнего уюта»

Тип: Образовательная (общеразвивающая)

Вид: Модифицирована - адаптированная

Разработчик: Будрецких Яна Вячеславовна

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально — педагогической направленности «Азбука домашнего уюта» рассмотрена на заседании педагогического совета

№ _____ от _____ 2026г.

Председатель



А. Г. Батраков

Пояснительная записка

Вступление во взрослую жизнь представляет собой серьёзное испытание для любого молодого человека, а для выпускников детских домов этот период осложняется отсутствием необходимого жизненного опыта и бытовых навыков. После многих лет, проведённых на полном государственном обеспечении, они часто сталкиваются с трудностями при ведении хозяйства и поддержании жилья в надлежащем состоянии, что, к сожалению, нередко приводит к его потере.

В ответ на эту проблему во многих учреждениях разрабатываются и внедряются специальные программы, призванные подготовить детей - сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, а также лиц из их числа к самостоятельной жизни. Эти программы нацелены на формирование у Выпускников готовности к социальной адаптации, расширению горизонтов и самоопределению. Охватывающих широкий спектр тем, включая обучение ведению домашнего хозяйства, навыкам самообслуживания, созданию уюта и порядка в доме, использованию различных инфраструктур и основам экономического поведения.

Помимо базовых бытовых умений - таких как приготовление пищи, уборка, стирка, мелкий ремонт и грамотное использование бытовой техники, - программы включают освоение навыков грамотного взаимодействия с государственными и коммерческими структурами. Выпускники учатся оформлять необходимые документы, обращаться в жилищные, медицинские и социальные службы, отстаивать свои права и пользоваться положенными льготами. Особое внимание уделяется жилищным вопросам: молодым людям разъясняют порядок постановки на учёт, правила пользования жильём, обязанности по оплате коммунальных услуг, а также типичные схемы мошенничества, связанные с недвижимостью, всё это помогает снизить риск потери жилья.

Важной составляющей подготовки является формирование финансовой грамотности. В рамках программ осваиваются принципы планирования личного бюджета. Практические занятия нередко включают моделирование типичных

ситуаций: расчёт ежемесячных расходов, заполнение платёжных квитанций, выбор выгодных предложений в магазинах с учётом соотношения цены и качества.

Программа активно использует практико-ориентированные методы обучения: деловые и ролевые игры, а также привлечение наставников из числа успешных выпускников. Такой подход даёт возможность не просто усвоить теоретическую информацию, но и «примерить» её в реальных жизненных обстоятельствах.

Комплексная работа по этим направлениям позволяет существенно повысить уровень социальной зрелости выпускников, сформировать у них чувство ответственности за собственную жизнь и уверенность в своих силах. В конечном счёте цель таких программ - не просто передать набор полезных навыков, а помочь молодым людям стать самостоятельными, социально активными и устойчивыми к вызовам взрослой жизни.

В связи с этим для дальнейшего разрешения этих вопросов и направлена Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука домашнего уюта»

Вид программы модифицирована - адаптированная

Направленность программы социально - педагогическая.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. СанПиНа 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";
3. Приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 Г. N 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

5. Инструктивно - методического письма «О развитии воспитательного компонента в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в 2014-2015 учебном году» (ОГАОУ ДПО БелИРО).

6. Устава ГБУ ««Центр подготовки и постинтернатного сопровождения выпускников «Расправь крылья»».

7. Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).

8. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодёжи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

Новизна.

Реализация программы «Азбука домашнего уюта» позволит научить Выпускников самостоятельно решать проблемы бытового плана и будет способствовать дальнейшему улучшению качества их жизни. В настоящее время большое внимание уделяется сопровождению Выпускников, после прекращения в отношении их всех форм попечения. В Белгородской области создан региональный центр постинтернатного сопровождения выпускников ГБУ «Центр подготовки и постинтернатного сопровождения выпускников «Расправь крылья» и Муниципальные службы сопровождения Выпускников в муниципалитетах области. Анализ документов, поступающих в Центр (социальные карты, карты оценки жизненной ситуации, карты сопровождения) и проводимые ежеквартально консилиумы показали низкий уровень социализации и мотивации к достижению успеха у Выпускников.

Актуальность программы.

Несомненна, так как она способствует подготовке Выпускников государственных учреждений интернатного типа к самостоятельному проживанию и ведению домашнего хозяйства.

Педагогическая целесообразность

Программа разработана с учётом особенностей развития детей - сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, а также лиц из их числа. Помочь им освоить навыки самообслуживания и самостоятельного проживания вне стен учреждения, а также сформировать необходимые социально - бытовые умения для ведения домашнего хозяйства.

Отличительные особенности.

Данная программа разработана на основе типовой программы "Социальная адаптация и сопровождение Выпускников организаций для детей - сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, Мурманской области» на 2015-2018 годы, утверждённой постановлением Правительства Мурманской области от 8 апреля 2015 года N 133-ПП, а также содержит элементы модифицировано - адаптированной программы для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья с учётом их развития и индивидуальных возможностей.

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе социально - педагогической направленности «Азбука домашнего уюта» для реализации взяты темы, по ведению домашнего хозяйства; расчёту своего бюджета; ремонту собственного жилья; приготовлению пищи и запасов на зиму; содержанию приусадебного участка. Данная программа направлена на приобретение у выпускников навыков и умений самостоятельного проживания и ведения домашнего хозяйства.

В учебный план добавлены разделы: «Умею все сам», «Дом и финансы». Разработан новый календарно - тематический план.

Цель программы: сформировать у выпускников навыки, необходимые для самостоятельного проживания и ведения домашнего хозяйства, включая комплекс социально-бытовых умений.

Задачи:

Образовательные:

1. Сформировать и расширить комплекс знаний, необходимых для грамотного ведения домашнего хозяйства.

2. Развить навыки самостоятельной познавательной деятельности, позволяющие выпускникам осваивать новые бытовые компетенции без внешней поддержки.

3. Сформировать трудовые компетенции, обеспечивающие способность выполнять бытовые и хозяйственные задачи в повседневной жизни.

Развивающие:

1. Развить эстетический вкус и чувства уюта - чтобы выпускники могли создавать комфортную и гармоничную среду в своём жилище.

2. Развить бережное и ответственное отношение к жилью как к личному жизненному пространству.

Воспитательные:

1. Воспитать у выпускников практические умения по решению типичных социально-бытовых проблем.

2. Сформировать устойчивую способность самостоятельно справляться с жизненными трудностями и принимать ответственные решения.

3. Привить навыки рационального и оптимального использования материальных, финансовых и бытовых ресурсов.

По окончании обучения по данной программе у выпускников будут сформированы:

Личностные УУД.

- потребность сотрудничества с окружающими людьми, стремление прислушиваться к ним;
- осознание значимости занятий для личного развития.

Регулятивные УУД.

Выпускники овладеют способностью:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- планировать свои действия на отдельных жизненных этапах;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;

- анализировать причины успеха/неуспеха, осваивать с помощью педагога позитивные установки типа: «У меня всё получится», «Я ещё многое смогу».

Познавательные УУД.

Обучающиеся научатся:

- пользоваться приёмами анализа и синтеза при получении информации;
- проявлять индивидуальные творческие способности на занятиях.

Коммуникативные УУД.

Обучающиеся приобретут умения:

- оценивать действия других Выпускников и сравнивать со своими действиями;
- включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;
- работать в группе, учитывать мнения, отличные от собственных.

Возраст учащихся: 15-23 лет

Срок реализации программы: 1 год

Форма организации образовательного процесса – групповая.

Численный состав группы от 10 до 15 человек

Режим занятий: 3 раз в месяц по 2 академических часа, 72 часов в год.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

Выпускники должны знать:

- Основные правила этикета.
- Распределение обязанностей в семье.
- Безопасные приёмы работы с ножницами, иглами, булавками, клеем.
- Терминологию, инструменты и приспособления для приготовления блюд.
- Технологию ведения домашнего хозяйства.
- Виды комнатных растений.
- Технологию ремонта и ухода за одеждой.
- Технологию приготовления засолочных продуктов.
- Виды оформления интерьеров квартиры.

- Что такое бюджет? И как им распоряжается.
- Благоустройство территории.
- Хранение и работа с электроинструментами.

Выпускники должны уметь:

- Пользоваться инструментами и материалами, необходимыми для ремонта квартиры.
- Работать с электроприборами соблюдая технику безопасности.
- Эффективно применять полученные знания.
- Применять теоретические знания при изготовлении изделий и при приготовлении блюд.
- Творчески подходить к облагораживанию приусадебной территории.
- Доводить начатое дело до конца.
- Пользоваться материалами и инструментами для уборки квартиры.
- Пользоваться приборами и бытовой техникой на кухне.
- Самостоятельно содержать и ухаживать за приусадебным участком.
- Должны уметь распределять денежные средства в соответствии с доходами и расходами.
- Самостоятельно осуществлять мелкий ремонт одежды.
- Самостоятельно приготовить себе пищу.
- Делать заготовки на зиму.

Способы проверки и подведения итогов реализации программы

В качестве средств контроля успеваемости в ходе последних занятий каждого раздела используются следующие формы: устный опрос, практическое задание, викторина, игра.

Программа предусматривает мониторинг образовательной деятельности обучающихся. Он включает в себя входящий контроль (в сентябре -тестирование «Карта социальной зрелости: оценка готовности к взрослой жизни»), промежуточный контроль (в декабре- тестирование «Взрослая жизнь: чему ты научился?») и итоговый контроль (в мае-«Комплексная диагностика навыков самостоятельной жизни») табл. №1

Методы диагностики – тестирование.

Для полноценной реализации данной программы используются система критериев оценки сформированности качеств знаний, обучающихся (Приложение №1).

Таблица №1

№п/ п	Месяц	Вид	Дата
1	Сентябрь	Входящий контроль-«Карта социальной зрелости: оценка готовности к взрослой жизни»	с 21.09 по 30.09
2	Декабрь	Промежуточный контроль - «Взрослая жизнь: чему ты научился?»	с 21.12 по 25.12
3	Май	Итоговый контроль- «Комплексная диагностика навыков самостоятельной жизни»	с 24.05. по 28.05

Учебно - тематический план

№ п/п	Раздел (тема)	1-й год обучения
1.	Вводное занятие. Входной контроль	2 1
2.	«Бытовая работа в доме»	11
3.	«Умею все сам»	13
4.	Промежуточный контроль.	2
5.	«Дом и финансы»	13
6.	«Основы кулинарии»	13
7.	«Благоустройство территории своими руками»	15
8.	Итоговый контроль.	2
Итого:		72

Учебно - тематический план обучения

№ п/п	Раздел (тема)	Теоретическое занятие	Практические занятия	Всего
1.	Вводное занятие. Входной контроль	3	-	3
2.	Бытовая работа в доме	7	6	13
2.1.	«Уборка в квартире: виды и периодичность»	1	-	1
2.2.	«Уход за разными типами напольных покрытий, окон, мебели: особенности и средства»	2	2	4
2.3	«Стирка и глажка: сортировка белья, выбор режимов, уход за одеждой из разных тканей»	2	2	4
2.4	«Мытьё посуды и уход за кухонными поверхностями: эффективные приёмы и безопасность»	2	2	4
3.	Умею все сам	6	5	11
3.1.	«Безопасность в быту: обращение с электроприборами, газом, бытовой химией»	2	-	2
3.2.	«Базовые навыки мелкого ремонта в квартире: что может сделать каждый»	2	2	4
3.3	«Контроль коммунальных систем: счётчики, фильтры, вентиляция, отопление»	2	3	5
4.	Промежуточный контроль	2	-	2
5.	Дом и финансы	8	5	13
5.1.	«Деньги. Их функции и роль в нашей жизни.»	2	1	3
5.2.	Техника и мебель: когда выгоднее чинить, а когда покупать новое.	2	1	3

5.3	Список «надо купить для дома»: как отличать срочное от «хотелось бы» и не тратить лишнего.	2	1	3
5.4	«Финансовая защита, как не попасть на уловки мошенников»	2	-	2
6.	Основы кулинарии	8	5	13
6.1.	«Закупка и хранение продуктов: как организовать холодильник и кладовую»	2	1	3
6.2	«Правила приёма гостей. Сервировка стола»	2	1	3
6.3	«Быстрые и полезные блюда для семьи: рецепты и приёмы приготовления»	2	2	4
6.4	«Тепловая обработка: в чём разница между варкой, жаркой, тушением и запеканием.»	2	1	3
7.	Благоустройство территории своими руками	10	5	15
7.1.	«Техника безопасности при работе с садовым инвентарём, мотоблок, косарка»	2	2	4
7.2.	«Уход за растениями круглый год»	2	2	4
7.3	«Преображение придворовой территории. Подготовка почвы, с чего начать»	2	-	2
7.4	«Все о рассаде».	4	1	5
8.	Итоговый контроль	2	-	2
Итого:		46	26	72

Содержание программы обучения.

1. Введение в образовательную программу, ТБ и правила поведения на занятиях. Входной контроль.

Теоретические знания. Порядок работы в группе. Правила поведения во время учебного занятия. Проверить начальные знания и умения выпускников.

Форма проведения занятия: занятие – беседа, ознакомление.

Методы и приёмы: рассказ, беседа, игры на знакомство

Форма подведения итогов: опрос.

Дидактический материал: наглядные пособия.

Оборудование: компьютер

2. Бытовая работа в доме.

Теоретические знания. Что такое уборка и её виды, виды напольных покрытий и как их мыть, как правильно подобрать и безопасно бытовую химию, техника безопасности при работе с химией.

Практические умения. Анкетирование проверка знаний теоретических по данной теме.

Методы и приёмы: беседа, демонстрация, игра.

Форма подведения итогов: опрос, выполнение практического задания.

Дидактический материал: наглядные пособия.

3. Умею все сам

Теоретические знания. Дать понятие что такое ремонт; Как его сделать? Как правильно подобрать и рассчитать материал; Краски, красители, растворители, и их

назначение, меры безопасности при работе с ними; Правила техники безопасности

работы с электробытовыми приборами; Как самостоятельно сделать мелкий ремонт

личных вещей; Дать понятие швейный инвентарь;

Практические умения. Деловая игра «Иголочка и ниточка».

Форма проведения занятия: опрос, выполнение практического задания.

Методы и приёмы: беседа, игра.

Форма подведения итогов: опрос, выполнение практического задания.

Дидактический материал: наглядные пособия.

4. Промежуточный контроль.

Теоретические знания. Подведение итогов по изученным темам.

Форма проведения занятия: тестирование.

5. Дом и финансы.

Теоретические знания. Дать понятие хозяйство; как правильно его вести; Дать понятие бюджет; Планирование расходов с учётом бюджета и состава семьи; Дать понятие зарплата; Дать понятие Деньги. Их назначение их значение в нашей жизни;

Практические умения. Экономический тест: «Как сохранить и приумножить семейные бюджет»

Форма проведения занятия: комплексное учебное занятие по изучению теоретических знаний и формированию практических умений.

Методы и приёмы: беседа, демонстрация, рассуждения.

Форма подведения итогов: опрос, выполнение практического задания.

Дидактический материал: наглядные пособия.

6. Основы кулинарии.

Теоретические знания. Дать понятие пища и какую роль она играет в жизни человека; Дать понятие Витамины и их роль в сохранении здоровья человека; Кухонные помощники (оборудование современной кухни); Правила и сроки хранения продуктов. Признаки недоброкачества и испорченности продуктов.

Дать понятие Этикет и основные правила приёма гостей; Дать понятие что такое

консервация и её способы; Как правильно готовить припасы к зимнему периоду;

Практические умения. Практическое задание «Сервируем стол»

Методы и приёмы: беседа, демонстрация, игра.

Форма подведения итогов: опрос, выполнение практического задания.

Дидактический материал: наглядные пособия.

7. Благоустройство территории своими руками.

Теоретические знания. Дать понятие Благоустройство; как правильно подготовить семена к посадке; Дать понятие рассада и как правильное ее вырастить, уход;

Обработка почвы и подготовка к посеву. Дать понятие ландшафтный дизайн; Посадка и обработка фруктовых деревьев; Способы ухода за растениями; Дать понятие удобрение и его виды;

Практические умения. Практическое задание «Как правильно сажать рассаду»

Методы и приёмы: беседа, демонстрация, игра.

Форма подведения итогов: опрос, выполнение практического задания.

Дидактический материал: наглядные пособия:

8. Итоговый контроль.

Теоретические знания. Подведение итогов по изученным темам.

Форма проведения занятия: Работа с карточками.

Методическое обеспечение

Педагоги в работе с Выпускниками, проходящими обучение, используют следующие методы:

- объяснительно - иллюстративные (Выпускники воспринимают и усваивают готовую информацию);
- репродуктивные (обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности);
- частично - поисковые (участие Выпускников в коллективном поиске, решение поставленных задач совместно с педагогами);
- исследовательские (овладение методами научного познания, самостоятельной творческой работы).

При обучении Выпускников используются следующие формы проведения занятий: лекция, беседа, дискуссия, обсуждение, презентация, экскурсия, семинар, деловая игра, практикум, встреча с интересными людьми, анкетирование, консультация, тренинг.

Основной формой занятий является учебное занятие. В зависимости от поставленной задачи в содержание входит:

- повтор пройденного материала;
- теоретический разбор новой темы;
- практическая работа, основанная на новой теме;
- совместная оценка проделанной работы;

Занятия проводятся с привлечением наглядных пособий, иллюстративного материала, слайдов.

Программа предполагает использование здоровьесберегающих технологий:

Этот блок здоровьесберегающих технологий направлен на то, чтобы образовательная среда не истощала ресурсы организма, а, наоборот, поддерживала работоспособность и эмоциональное равновесие.

1.Создание условий для обучения Выпускников;

Физико - гигиенические параметры пространства. Учебные помещения должны соответствовать санитарным нормам по освещённости, температуре, влажности и вентиляции. Оптимальная температура - 20-22 °С, относительная влажность - 40-60 %. Естественное освещение предпочтительно; при искусственном освещении важно избегать бликов и резких контрастов, использовать лампы с цветовой температурой, близкой к дневному свету.

Эргономика и безопасность. Мебель должна соответствовать антропометрическим параметрам обучающихся: высота стола и стула, угол наклона спинки, расстояние от глаз до рабочей поверхности. Для выпускников, у которых могут быть особенности физического развития или хронические состояния, важно предусмотреть возможность смены позы, регулируемые рабочие места, отсутствие травмоопасных элементов. Отдельное внимание - организации зон отдыха: мягкие сиденья, приглушённый свет, минимум раздражающих стимулов.

Сенсорная нагрузка и визуальная среда. Перегруженность пространства яркими цветами, множеством плакатов, мигающими индикаторами повышает утомляемость и тревожность. Оптимально использовать спокойные, нейтральные тона в отделке и умеренное количество наглядных материалов, размещённых системно. Звуковой фон также важен: уровень шума в учебных помещениях не должен превышать допустимые нормы, желательно минимизировать фоновые шумы и резкие звуки.

Доступность и инклюзивность. Пространства должны быть адаптированы для людей с разными возможностями здоровья: пандусы, поручни, тактильные указатели, дублирование информации в разных форматах (текст, аудио, пиктограммы). Это не только вопрос прав, но и фактор снижения стресса: когда человек уверен, что сможет беспрепятственно попасть в аудиторию, он меньше тревожится и лучше концентрируется на обучении.

Режим питания и питьевой режим. Если обучение длится более 4 часов, важно обеспечить доступ к питьевой воде и возможность приёма пищи в специально отведённом месте. Рациональное питание (сбалансированные перекусы, горячие

блюда при длительном пребывании) поддерживает уровень энергии и когнитивные функции. Желательно предусмотреть расписание перерывов, совпадающих с естественными биоритмами (например, через 90-120 минут интенсивной работы).

Медицинское и психологическое сопровождение. В структуре программы полезно предусмотреть доступ к консультациям медработника и психолога, наличие аптечки первой помощи, алгоритмов действий при острых состояниях. Для выпускников детских домов особенно актуальна работа с психоэмоциональным фоном: многие пережили хронический стресс, и даже нейтральные учебные ситуации могут восприниматься как угрожающие. Поэтому важна не только «физическая» безопасность среды, но и эмоциональная: доброжелательный тон педагогов, понятные правила, предсказуемость расписания.

2.Рациональная организация учебного процесса в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями.

Учёт возрастных особенностей. Для молодых людей 15-23 лет характерны высокая когнитивная пластичность, но при этом ещё не полностью сформирована система саморегуляции и долгосрочного планирования. Оптимально чередовать блоки интенсивной умственной работы (45-60 минут) с активными перерывами (5-10 минут), включать больше практических заданий и кейс-методов, где знания сразу применяются. Длительные лекции без смены деятельности быстро приводят к снижению концентрации и переутомлению.

Половые и гендерные аспекты. Хотя базовые физиологические закономерности схожи, у юношей и девушек могут различаться типичные реакции на стресс, особенности восстановления, а также социальные ожидания и страхи (например, связанные с трудоустройством, жильём, созданием семьи). Программы и формы подачи материала стоит проектировать так, чтобы они были релевантны и безопасны для всех: избегать стереотипных формулировок, предлагать разные модели успеха, учитывать разный темп освоения навыков.

Индивидуальные особенности и дифференцированный подход. Среди выпускников детских домов часто встречаются люди с разным уровнем подготовки, особенностями внимания, эмоциональной регуляции, а иногда и с диагностированными состояниями (СДВГ, тревожные расстройства). Рациональная организация предполагает:

- **уровневую дифференциацию** - разные варианты заданий по сложности;
- **вариативность форм работы** - индивидуальные, парные, групповые задания;
- **гибкие сроки и форматы контроля** - возможность сдавать работы в разных форматах (устно, письменно, в виде проекта), выбирать удобное время для тестирования;
- **опорные материалы** - чек-листы, алгоритмы, шаблоны, которые снижают когнитивную нагрузку и помогают структурировать действия.

Гигиенические требования к нагрузке. Согласно санитарным правилам, суммарная учебная нагрузка должна быть сбалансирована с периодами отдыха. Важно:

- не планировать интенсивные занятия на периоды минимальной работоспособности (раннее утро, поздний вечер);
- чередовать виды деятельности: умственная работа - двигательная активность - творческие задания;
- включать в расписание физкультминутки, упражнения для глаз, дыхательные техники;
- ограничивать использование экранов в непрерывном режиме (рекомендуется делать перерывы каждые 45-60 минут).

Психологический комфорт и снижение стресса. Рациональная организация - это не только про расписание, но и про атмосферу:

- понятные критерии оценки и прозрачная система обратной связи;

- поддержка вместо критики: акцент на прогрессе, а не на ошибках;
- возможность получить помощь без ощущения «неуспешности» (консультации, дополнительные занятия, наставничество);
- обучение навыкам саморегуляции: тайм-менеджмент, планирование, техники снижения тревожности.

Интеграция здоровьесберегающих практик в содержание занятий.

Например, при обучении финансовой грамотности можно одновременно отрабатывать навыки управления стрессом при принятии решений; при разборе жилищных вопросов — тренировать уверенное поведение в конфликтных ситуациях. Такой подход делает обучение не только полезным, но и ресурсным: выпускник не просто получает знания, но и учится сохранять устойчивость в сложных ситуациях.

Мониторинг и корректировка. Важно регулярно собирать обратную связь от участников (анкеты, короткие опросы, индивидуальные беседы) и отслеживать признаки переутомления (снижение концентрации, раздражительность, частые простуды). На основе этих данных можно корректировать расписание, менять форматы занятий, усиливать поддержку.

Таким образом, сочетание продуманной среды и грамотно выстроенного учебного процесса позволяет не только эффективно передавать знания и навыки, но и сохранять физическое и психическое здоровье выпускников, формировать у них привычку к бережному отношению к себе - что критически важно для самостоятельной жизни.

Условия реализации программы

Учебный кабинет, соответствующий нормам СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

1. Компьютер (ноутбук)-1шт.

Требования и функционал. Ноутбук должен обеспечивать работу с офисными приложениями, браузером, обучающими платформами, а также возможность демонстрации материалов на проекторе, важно, чтобы экран не вызывал зрительного перенапряжения: рекомендуются диагональ 15-17 дюймов, разрешение не ниже Full HD, матовое покрытие (чтобы не было бликов). Яркость и контрастность должны регулироваться и соответствовать освещённости помещения.

Организация рабочего места. Ноутбук размещается на устойчивом столе с достаточным пространством для клавиатуры и мыши; высота стола и стула - с учётом антропометрии обучающегося. Клавиатура и мышь - эргономичные, чтобы минимизировать нагрузку на запястья. Расстояние от глаз до экрана - не менее 50 см.

Здоровьесберегающие практики. При использовании ноутбука в учебном процессе обязательно чередование экранной и неэкранной деятельности. Каждые 45-60 минут, перерыв 5-10 минут с упражнениями для глаз и лёгкой двигательной активностью. Для работы с документами и инструкциями полезно использовать крупный шрифт и достаточный межстрочный интервал, чтобы снизить зрительное утомление.

Практическое применение в программе. На ноутбуке выпускники могут отрабатывать реальные жизненные сценарии: регистрация на порталах госуслуг, заполнение заявлений, поиск вакансий, составление бюджета в электронных таблицах, работа с картами и навигацией, проверка информации на достоверность.

2. Проектор с экраном-1шт.

Требования к оборудованию. Проектор должен иметь достаточную яркость для работы при обычном освещении кабинета (не менее 3000-3500 люмен), разрешение не ниже Full HD. Важно, чтобы световой поток не попадал в глаза обучающихся. Экран - матовый, с коэффициентом отражения, исключающим блики; оптимальная высота размещения - так, чтобы нижний край экрана находился не ниже 0,9 м от пола, а верхний - не выше 2,1 м.

Размещение в кабинете. Проектор устанавливается либо на потолке (на кронштейне), либо на отдельной стойке, чтобы исключить риск падения и обеспечить свободный проход. Расстояние до экрана подбирается в соответствии с проекционным отношением устройства, чтобы изображение было чётким и не искажённым.

Санитарно-гигиенические нормы. Согласно СанПиН, продолжительность непрерывной демонстрации материалов не должна вызывать переутомления. Рекомендуется чередовать показ слайдов/видео с устной беседой, работой в группах, практическими заданиями. Оптимально: 10-15 минут экранного контента -затем 5-10 минут активной работы без экрана.

Практическое применение. На экране удобно показывать пошаговые алгоритмы (например, «как оплатить ЖКХ», «как составить резюме»), разбор типичных ошибок, примеры документов, карты районов, схемы маршрутов, видеоролики по технике безопасности. Это помогает визуализировать сложные процессы и снижает когнитивную нагрузку.

3. Наглядные пособия

Состав комплекта. В зависимости от тематики программы, наглядные пособия могут включать:

- плакаты по технике безопасности (в быту, при работе с электроприборами, газом, водой);
- алгоритмы действий в типовых ситуациях (вызов экстренных служб, обращение в МФЦ, подача жалобы, оформление льгот);

- схемы и инфографику по финансовой грамотности (структура бюджета, виды кредитов, признаки мошенничества);
- образцы документов (заявление, договор найма, квитанция об оплате, трудовое соглашение);
- визуальные подсказки по организации быта (распределение зон в комнате, чек-листы уборки, правила хранения продуктов).

Требования к оформлению. Материалы должны быть напечатаны на матовой бумаге, без глянцевых покрытий, с крупным шрифтом (не менее 14-16 пунктов) и высокой контрастностью текста и фона. Иллюстрации -чёткие, без избыточных деталей, чтобы не перегружать внимание.

Размещение и использование. Плакаты и стенды размещаются на уровне глаз, в хорошо освещённых зонах, но не напротив окон, чтобы избежать бликов. Важно не «перегружать» стены: 2-3 ключевых пособия в зоне видимости достаточно. Остальные материалы можно хранить в папках или на стеллаже и выдавать по теме занятия.

Педагогический эффект. Наглядность помогает компенсировать дефицит опыта: выпускник видит не абстрактное правило, а конкретный пример и последовательность действий. Особенно важно для людей с высокой тревожностью или трудностями концентрации - визуальные опоры снижают стресс и дают ощущение контроля над ситуацией.

4. Флипчарт- 1шт.

Технические параметры. Флипчарт должен быть устойчивым, с регулируемой высотой и возможностью поворота доски. Бумага - плотная, матовая, формата А1 или А0. Маркеры -на водной основе, с разной толщиной линии и яркими, но не кислотными цветами (чёрный, синий, красный, зелёный).

Эргономика и безопасность. Флипчарт размещается так, чтобы к нему был свободный доступ со всех сторон, а обучающиеся могли видеть записи с любого места в кабинете. Высота доски регулируется под рост ведущего и участников. Важно исключить острые углы и незакреплённые элементы.

Использование в учебном процессе. Флипчарт удобен для:

- совместного составления алгоритмов и чек-листов («план действий при заселении в квартиру», «шаги для поиска работы»);
- визуализации групповых идей и мозговых штурмов;
- разбора ошибок и типичных заблуждений;
- создания опорных конспектов, которые остаются на виду во время практической работы;
- отработки уверенного поведения: ролевые диалоги, где флипчарт фиксирует роли и реплики.

Здоровьесберегающий подход. Работа у флипчарта предполагает смену позы (стоя/сидя), что снижает статическую нагрузку. Чередование устной речи, записей и обсуждения помогает удерживать внимание и снижает утомляемость.

**Система критериев оценки сформированности
качеств знаний обучающихся**

Уровни	Шкала оценок	Критерии		
		Образовательный аспект	Воспитательный аспект	Развивающий аспект
		Показатели		
Творческий	5-6	Полностью владеет материалом по разделам: Что такое труд? Знает как заботиться о близких, умеет самостоятельно себя обслужить, приготовить себе пищу, постирать, погладить, сделать уборку в доме и поддерживать чистоту; Соблюдает правила техники безопасности при работе с электроприборами и инструментами; Правильно хранит их. Знает, что такое бюджет и как правильно его распределять, как рассчитать и сделать ремонт в своём доме, самостоятельно применяет полученные знания в жизни умеет создавать комфортные условия в местах проживания Умеет заготавливать овощи и фрукты к зимнему периоду. Знает, как правильно выбрать продукты и их сроки годности. Знает как ухаживать за своим приусадебным участком, как правильно выращивать овощи, фрукты и цветочно - декоративные культуры, как облагородить приусадебный участок. Умеет и знает как правильно подготовить почву к высаживанию рассады; Знает как правильно ухаживать за рассадой; Знает как ухаживать за своей одеждой и обувью; как сделать мелкий ремонт одежды; Знает термин деньги и значение в жизни человека; Знает что такое этикет и правила приёма гостей;	При изучении тем: «Бытовая работа в семье» «Умею все сам» «Дом и финансы» «Основы кулинарии» «Благоустройство территории своими руками» проявляет высокий мотивационный уровень включающий. устойчивые морально - этические ориентиры. Высокая социальная активность. Владеет теоретическими знаниями по всем разделам программы, осознано применяет знания в практике.. Проявляет ярко выраженный интерес к достижению наилучшего результата.	Сформированы умения анализировать, систематизировать, обобщать и делать выводы. Сформировано творческое стремление к самореализации.
Конструктивный	3-4	Владеет программным материалом по разделам «Бытовая работа в семье» «Умею все сам» «Дом и финансы» «Основы кулинарии»	Достаточно полное понимание социальной значимости полученных знаний. Интерпретирующая	При осуществлении мыслительных действий нуждается в некоторой

		«Благоустройство территории своими руками» но недостаточно отработаны основные умения и навыки нуждается в некоторой помощи (подсказки и наводящих вопросах) при изложении материала, допускают неточности.	познавательная активность (нуждается в истолковании, разъяснении смысла, значения). Общие понятия и семейные ценности сформированы..	помощи педагога (наводящие вопросы, подсказки), Мотивация на самообразовательную деятельность развита недостаточно.
Репродуктивный	1-2	Программный материал усвоен частично. Умения и навыки выполнения практической работы по образцу или при помощи педагога.	Социальная значимость полученных знаний и умений чаще всего не осознаётся. Познавательная активность не развита. Морально - этические ориентиры не сформированы.	Репродуктивное мышление, преобладает механическая память, свойства внимания проявляются в малой степени. Стремление развивать свой кругозор недостаточно.

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 21.12.1996 №159 – ФЗ «О дополнительных гарантиях по социальной поддержке детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»;
2. Конституция Российской Федерации. Официальный текст. – М.: Маркетинг, 2015.
3. Гражданский кодекс Российской Федерации от 30.11.1994 №51-ФЗ;
4. Семейный кодекс Российской Федерации от 29.12.1995 №223 – ФЗ;
5. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 №197 – ФЗ;

Список литературы

1. Е.М.Каневская Москва. Экономика.1984 г. Э.В.Краснянский «О продуктах и культуре М.М. Лысов потребления» Ю.М. Новожёнов.
2. Постинтернатное сопровождение детей-сирот: успешные практики, технологии, нормативное обеспечение. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. Ч.2. 22-23 июня, г. Смоленск /Под ред. И.А. Бобылевой – М.: Благотворительный фонд социальной помощи детям «Расправь крылья», 2010 – 216 с.;
3. В.В. Иванова Дом РДФ 2001 г. Кулинария «Готовят дети»
4. «Ваш дом» Справочное «планировка и переоформление» - издание дом Ниола – XXI век «гардины, шторы, жалюзи» «стили интерьера - от классики до авангарда»
5. Г.И. Поскрёбышева Олма-Пресс2005,2006гг «соленья, закуски, праздничный стол»24) Ридерз Дайджест Изд.» Дом»1998г.» Домашний пир без лишних затрат»
6. Издательство г. Москва 2002 г «Внешсигма» «Уют в нашем доме»
7. М.Кузнецова г. Москва Олма-Пресс 2002 г. «Украшение блюда»
8. З.С. Гай-Гулина Изд-во «Лёгкая индустрия» Б.М. Вайнберг Москва 1965 г. «Для тех, кто вяжет»

9. ООО «Арнадия» «Для дома и семьи» «Человек, семья и общество»
«Энциклопедия Этикета» - 97

10. Подписные журналы «Работница» «Здоровье»

11. П.П. Могильный «Рабочей кухни» «Домашнее консервирование»

12. М.Ф.Маринина Москва ТОО центра ПРО и АО «Столетие» 1996 г. «Фея домашнего очага» (серия: любовь, семья, дети)

13. В.М. Ковалёв Москва «Мир» Рецепт

14. М. Максимова ЗАО Изд-во Эксмо-Пресс: М. Кузьмина «Лоскутки» 1998 г. «Вышивка послушные узелки» 1999 г. «Первоклассны повар»

15. В.Н.БАКЛАНОВ 3-е издание стереотипное М. Воскресенье, 1998 г. «Современное домоводство или советы о том, как вести дом, укреплять семью и здоровье»

16. София Ханус Москва Легпромбыт изд.1990 г.» Как шить»

17. Постинтернат: конструктор системы сопровождения выпускников / И.А. Бобылева, И.Е. Доненко, О.В. Заводилкина и др.; под ред. И.А. Бобылевой. – М.: Благотворительный фонд социальной помощи детям «Расправь крылья!», 2013. – 40 с.;

18. Постинтернатное сопровождение детей-сирот: успешные практики, технологии, нормативное обеспечение. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. Ч.1. 22-23 июня, г. Смоленск /Под ред. И. А. Бобылевой – М.: Благотворительный фонд социальной помощи детям «Расправь крылья», 2010 – 272 с.;

19. В.И. Фёдоров Москва, Экономика 1989г. Е.М. Каневский «1000 советов по экономии И.И. Колгина в быту» Э.В. Краснянский Ю.М. Новожёнов

20. А.К. Бешенков издательство» Просвещение» Е.В.Васильченко 1989 г. «Трудовое обучение»

21. Постинтернат: конструктор системы сопровождения выпускников / И.А. Бобылева, И.Е. Доненко, О.В. Заводилкина и др.; под ред. И.А. Бобылевой. – М.: Благотворительный фонд социальной помощи детям «Расправь крылья!», 2013. – 40 с..

22. А.Я. Лабзина М.Просвещение 1981 «Обслуживающий труд»

23. Социальная квартира интернатного учреждения: подготовка воспитанников к самостоятельной жизни: Методическое пособие. — М.: Благотворительный фонд социальной помощи детям «Расправь крылья!», 2011. — 120 с.

24. Сопровождение сирот: современные вызовы. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. (5-6 декабря 2013 г., г. Калуга) / Сост. И.А. Бобылева. — М.: Благотворительный фонд социальной помощи детям «Расправь крылья», 2014. — 312 с.;

Список литературы для обучающихся

1. Деркач Л.А.- Проблемы семьи в прошлом и настоящем: учеб. пособие/Л.А.Деркач,Т.И.Сидоровская — Иркутск: Изд-во Иркутск. ГОСУ-Н-та,2007-185с.

2. Домоводство Полезные советы по ведение домашнего хозяйства. - М.: Эксмо-Пресс, 1994.

3. Свадьбина Т.В.,Любимова А.Б.- Современная семья: Методология, проблемы, перспективы: Монография: Н.Новгород:Изд-во НГПУ, 2005-212с.

Интернет- ресурсы

- <http://www.liveinternet.ru/users/3179011/post149345750/>
- <http://studentlife.samgtu.ru/content/sportivnye-kluby>
- <http://golicynclub.ru/dosug/konnye-progulki.html>
- http://www.mamba.ru/diary/post.phtml?user_id=153687108&post_id=841&offset=10
- <http://kharkov.vigoda.ru/prev/offer/16085>
- <http://stroyremned.ru/stroitelstvo/stroitelnie-instrumenti/page/2/>
- <http://www.guel-scheuermann.de/>
- <http://www.ipsararzachena.it/>

- http://tmbv.info/index.php?option=com_content&view=article&id=11057:2011-05-12-10-11-22&catid=122:sporttmbv&Itemid=139
- <http://fotki.yandex.ru/users/andreiballs/view/297741/?page>

Государственное бюджетное учреждение
для детей - сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,
и лиц из числа детей - сирот, и детей, оставшихся без попечения родителей,
«Центр подготовки и постинтернатного сопровождения выпускников
«Расправь крылья»

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от «~~26~~» августа 2026 г. № 90

ГБУ «Центр подготовки и
постинтернатного сопровождения
выпускников «Расправь крылья»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНО -
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Навигатор профессионального становления»

Возраст обучающихся: 15-23 лет

Срок реализации программы: 1 год

п. Северный 2026

Название: «Навигатор профессионального становления»

Тип: Образовательная (общеразвивающая)

Вид: Модифицированная (адаптированная)

Разработчик: Разумова Елена Александровна

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально — педагогической направленности «Навигатор профессионального становления» рассмотрена на заседании педагогического совета

№ ____ от ____ 2026г.

Председатель



А. Г. Батраков

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Вступление во взрослую жизнь представляет собой серьёзное испытание для любого молодого человека, а для выпускников детских домов этот период осложняется не только отсутствием бытовых навыков, но и непониманием своих профессиональных возможностей. Часто они не знают, как грамотно выбрать профессию, где получить образование, как вести себя на собеседовании, как выстраивать карьеру и защищать свои трудовые права. Это приводит к частой смене мест работы, низкому доходу, разочарованию и социальной незащищенности.

В ответ на эту проблему во многих учреждениях разрабатываются и внедряются специальные программы, призванные подготовить детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, а также лиц из их числа к самостоятельной жизни в сфере профессиональной деятельности. Эти программы нацелены на формирование у выпускников готовности к осознанному профессиональному самоопределению, развитию карьерных компетенций, финансовой грамотности и правовой защищенности на рынке труда.

В связи с этим для дальнейшего разрешения этих вопросов и направлена Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Навигатор профессионального становления».

Программа рассчитана на 1 год обучения с общим объемом 72 академических часов. Занятия проводятся в очной форме 3 раза в месяц по 2 академических часа (продолжительность одного академического часа — 45 минут). Возраст обучающихся — 15–23 лет. Группы формируются из обучающихся со схожими индивидуальными учебными планами, численный состав группы — от 10 до 12 человек. Программа предусматривает возможность обучения по индивидуальным учебным планам в пределах осваиваемого содержания, что позволяет учитывать личные профессиональные интересы и образовательные потребности каждого обучающегося. Форма организации образовательного процесса — групповая с элементами индивидуальной работы. При реализации программы используются следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные,

проблемного обучения, игровые, тренинговые и здоровьесберегающие. Формы проведения занятий многообразны: лекция-беседа, практикум, деловая игра, ролевая игра, тренинг, экскурсия, встреча с представителями профессий, дискуссия, защита проектов.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. СанПиНа 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
3. Приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Инструктивно-методического письма «О развитии воспитательного компонента в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в 2014-2015 учебном году» (ОГАОУ ДПО БелИРО);
6. Устава ГБУ «Центр подготовки и постинтернатного сопровождения выпускников «Расправь крылья»;
7. Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);
8. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодёжи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

Новизна

В настоящее время большое внимание уделяется сопровождению выпускников после прекращения в отношении их всех форм попечения. В Белгородской области создан региональный центр постинтернатного сопровождения выпускников ГБУ «Центр подготовки и постинтернатного сопровождения выпускников «Расправь крылья» и муниципальные службы сопровождения выпускников в муниципалитетах области.

Анализ документов, поступающих в Центр (социальные карты, карты оценки жизненной ситуации, карты сопровождения), и проводимые ежеквартально консилиумы показали низкий уровень профессиональной ориентации, неумение планировать карьеру, отсутствие навыков трудоустройства и финансового планирования у выпускников.

Реализация программы «Навигатор профессионального становления» позволит выпускникам осознанно подойти к выбору профессии, грамотно строить образовательную и карьерную траекторию, эффективно взаимодействовать с работодателями и государственными службами занятости.

Актуальность программы несомненна, так как она способствует подготовке выпускников государственных учреждений интернатного типа к самостоятельной профессиональной деятельности и финансовой независимости, снижает риски безработицы и социального неблагополучия

Педагогическая целесообразность.

Программа разработана с учётом особенностей развития детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, а также лиц из их числа. Она помогает им освоить навыки профессионального самоопределения, эффективного поиска работы, трудовой самопрезентации, планирования карьеры, а также сформировать необходимые социально-трудовые умения для успешной интеграции в профессиональное сообщество.

Отличительные особенности.

Данная программа разработана на основе типовых программ профессиональной ориентации для выпускников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, а также содержит элементы

модифицированной адаптированной программы для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья с учётом их развития и индивидуальных возможностей.

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе социально-педагогической направленности «Навигатор профессионального становления» для реализации взяты темы по:

- профессиональному самоопределению и выбору профессии;
- составлению резюме и прохождению собеседования;
- трудовым правам и обязанностям;
- планированию карьеры и повышению квалификации;
- финансовой грамотности (планирование доходов и расходов, налоги, кредиты);
- взаимодействию с Центром занятости населения.

В учебный план добавлены разделы: «Я в мире профессий», «Карьерная грамотность», «Финансовая безопасность». Разработан новый календарно-тематический план.

Цель: формирование у выпускников целостной карьерной компетентности, включающей осознанное самоопределение, навыки эффективного трудоустройства, стратегическое планирование профессионального роста и базовую финансовую грамотность.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить с миром профессий и современными требованиями рынка труда;
- обучить правилам составления резюме, написания сопроводительных писем и прохождения собеседований;
- сформировать знания о трудовых правах и обязанностях работника;
- обучить основам финансового планирования (бюджет, налоги, банковские услуги, сбережения).

Развивающие:

- развивать навыки самоанализа и самооценки профессиональных интересов и способностей;
- развивать коммуникативные навыки, необходимые для делового общения;
- развивать навыки принятия ответственных решений в сфере занятости.

Воспитательные:

- формировать ответственное отношение к труду и профессионализму;
- формировать мотивацию к непрерывному образованию и профессиональному росту;
- способствовать формированию активной жизненной позиции и предприимчивости.

По окончании обучения по данной программе у выпускников будут сформированы следующие универсальные учебные действия (УУД):

Личностные УУД:

- потребность сотрудничества с окружающими людьми, стремление прислушиваться к ним;
- осознание значимости занятий для личного и профессионального развития;
- формирование мотивации к труду и профессиональному самосовершенствованию.

Регулятивные

УУД.

Выпускники овладеют способностью:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- планировать свои действия на отдельных жизненных и профессиональных этапах;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;

– анализировать причины успеха/неуспеха, осваивать с помощью педагога позитивные установки типа: *«У меня всё получится»*, *«Я ещё многое смогу»*.

Познавательные

УУД.

Обучающиеся научатся:

- пользоваться приёмами анализа и синтеза при получении информации о профессиях и рынке труда;
- проявлять индивидуальные творческие способности при моделировании карьерных стратегий;
- работать с нормативно-правовыми документами (Трудовой кодекс, договоры).

Коммуникативные

УУД.

Обучающиеся приобретут умения:

- оценивать действия других выпускников и сравнивать их со своими действиями;
- включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;
- работать в группе, учитывать мнения, отличные от собственных;
- аргументированно отстаивать свою позицию при защите индивидуального карьерного плана.

Возраст учащихся: 15-23 лет

Срок реализации программы: 1 год

Форма организации образовательного процесса – групповая.

Численный состав группы от 10 до 12 человек

Режим занятий: 3 раз в месяц по 2 академических часа, 72 часов в год.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Выпускники должны знать:

- основные правила профессионального этикета и делового общения;
- структуру рынка труда и востребованные профессии в регионе;
- технологию поиска работы (сайты, ЦЗН, кадровые агентства);
- правила составления резюме и сопроводительного письма;
- алгоритм прохождения собеседования;
- основные положения Трудового кодекса РФ (трудовой договор, права и обязанности);
- что такое бюджет семьи и как его планировать при официальном трудоустройстве;
- виды налогов и банковских продуктов (вклады, кредиты, карты);
- способы профессионального развития (курсы, самообразование, наставничество);
- основы охраны труда и техники безопасности на рабочем месте.

Выпускники должны уметь:

- эффективно применять полученные знания о профессиях для осознанного выбора;
- самостоятельно составлять резюме и писать сопроводительные письма;
- проходить собеседование, демонстрируя уверенность и коммуникабельность;
- ориентироваться в трудовом договоре и выявлять нарушения своих прав;
- творчески подходить к планированию своей карьерной траектории;
- доводить начатое дело до конца (например, успешно пройти стажировку или обучение);
- пользоваться онлайн-ресурсами для поиска работы и профессионального общения;
- самостоятельно распределять денежные средства в соответствии с доходами и расходами;

- планировать бюджет с учётом обязательных платежей (налоги, ЖКХ, кредиты);
- взаимодействовать с Центром занятости населения для получения государственных услуг.

Способы проверки результатов:

- входное и итоговое тестирование (профориентационные опросники);
- практические работы (составление резюме, заполнение заявлений, расчёт бюджета);
- деловые и ролевые игры («Собеседование», «Трудовой спор»);
- защита индивидуального карьерного плана (презентация);
- наблюдение педагога за сформированностью коммуникативных и регулятивных УУД;
- анкетирование удовлетворённости программой и самооценка выпускников.

Способы проверки и подведения итогов реализации программы

В качестве средств контроля успеваемости в ходе последних занятий каждого раздела используются следующие формы: устный опрос, практическое задание, викторина, игра.

Программа предусматривает мониторинг образовательной деятельности обучающихся. Он включает в себя входящий контроль (в сентябре), промежуточный контроль (в декабре) и итоговый контроль (в мае) табл.№1

Методы диагностики – тестирование.

Для полноценной реализации данной программы используются система критериев оценки сформированности качеств знаний, обучающихся (Приложение №1).

Таблица №1

№п/ п	Месяц	Вид	Дата
1	Сентябрь	Входящий контроль	с 21.09 по 30.09
2	Декабрь	Промежуточный контроль	с 21.12 по 25.12
3	Май	Итоговый контроль	с 24.05. по 28.05

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название раздела	Количество часов
1.	Вводное занятие. Входной контроль	3
2.	Я в мире профессий	13
3.	Карьерная грамотность	11
4.	Успешное трудоустройство	15
5.	Финансовая грамотность в профессиональной деятельности	13
6.	Профессиональное развитие и карьерный рост	15
7.	Итоговый контроль	2
Всего		72 часа

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Раздел (тема)	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего
1.	Вводное занятие. Входной контроль	3	-	3
1.1.	Знакомство с программой. Цели и задачи. Инструктаж по ТБ.	1	-	1
1.2.	Входная диагностика: профориентационные тесты (Климов, Голланд).	2	-	2
2.	Я в мире профессий	7	6	13
2.1.	«Классификация профессий: человек-человек, человек-техника, человек-природа и др.»	1	-	1
2.2.	«Анализ рынка труда: востребованные и перспективные профессии в регионе»	2	2	4
2.3.	«Профессиональные требования и компетенции: что ждут работодатели»	2	2	4
2.4.	«Карта профессий: составление индивидуального профиля профессиональных предпочтений»	2	2	4
3.	Карьерная грамотность	5	6	11

3.1.	«Правила делового общения и профессиональный этикет»	1	1	2
3.2.	«Технология поиска работы: сайты, ЦЗН, кадровые агентства, соцсети»	2	2	4
3.3.	«Сопроводительное письмо и резюме: структура, виды, эффективные фразы»	2	3	5
4.	Промежуточный контроль	2	-	2
4.1.	Тестирование по разделам «Я в мире профессий» и «Карьерная грамотность»	2	-	2
5.	Успешное трудоустройство	8	5	15
5.1.	«Как пройти собеседование: подготовка, самопрезентация, типичные вопросы»	2	1	3
5.2.	«Трудовой договор: существенные условия, права и обязанности сторон»	2	1	3
5.3.	«Испытательный срок, стажировка и адаптация на рабочем месте»	2	1	3
5.4.	«Защита трудовых прав: куда обращаться в случае нарушений (Трудовая	2	2	4

	инспекция, профсоюз, суд)»			
6.	Финансовая грамотность в профессиональной деятельности	8	5	13
6.1.	«Планирование личного бюджета: доходы и расходы при официальном трудоустройстве»	2	1	3
6.2.	«Налоги для физических лиц: НДФЛ, налоговые вычеты, страховые взносы»	2	1	3
6.3.	«Банковские продукты: карты, вклады, кредиты — как не попасть в долговую яму»	2	1	3
6.4.	«Финансовая безопасность: как распознать мошенников и защитить свои сбережения»	2	2	4
7.	Профессиональное развитие и карьерный рост	10	5	15
7.1.	«Постановка карьерных целей: SMART-метод и долгосрочное планирование»	2	-	2
7.2.	«Способы повышения квалификации: курсы, тренинги, дистанционное	2	1	3

	обучение, самообразование»			
7.3.	«Наставничество и менторство: как найти и использовать профессиональную поддержку»	2	2	4
7.4.	«Личный бренд и профессиональная репутация: как заявить о себе на рынке труда»	2	-	2
7.5.	«Составление индивидуального карьерного плана на 1–3 года (практическая работа)»	2	2	4
8.	Итоговый контроль	2	-	2
8.1.	Защита индивидуального карьерного плана. Рефлексия. Вручение сертификатов.	2	-	2
Итого:		45	27	72

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ

1. Введение в образовательную программу, ТБ и правила поведения на занятиях. Входной контроль.

Теоретические знания. Порядок работы в группе. Правила поведения во время учебного занятия. Инструктаж по технике безопасности при работе с компьютерной техникой, оргтехникой и электронными образовательными ресурсами. Знакомство с целями и задачами программы «Навигатор профессионального становления». Обсуждение ожиданий выпускников от обучения. Провести входную диагностику для выявления начальных профессиональных склонностей, интересов и уровня осведомлённости о рынке труда.

Форма проведения занятия: занятие – беседа, ознакомление, диагностическое тестирование.

Методы и приёмы: рассказ, беседа, игры на знакомство, профориентационное тестирование.

Форма подведения итогов: опрос, анализ результатов входной диагностики.

Дидактический материал: наглядные пособия (презентация о программе), бланки профориентационных тестов (методики Климова, Голланда).

Оборудование: компьютер, проектор, экран, раздаточный материал.

2. Я в мире профессий.

Теоретические знания. Что такое профессия, специальность, должность. Классификация профессий по предмету труда: «человек-человек», «человек-техника», «человек-природа», «человек-знак», «человек-художественный образ». Анализ рынка труда Белгородской области: востребованные и перспективные профессии. Профессиональные требования и компетенции: что ждут работодатели. Способы получения информации о профессиях: профориентационные сайты, встречи со специалистами, экскурсии на предприятия.

Практические умения. Самостоятельный анализ профессиограмм. Составление индивидуальной карты профессиональных предпочтений. Работа с

интерактивными картами профессий (онлайн-ресурсы). Деловая игра «Моя будущая профессия».

Форма проведения занятия: комплексное учебное занятие по изучению теоретических знаний и формированию практических умений.

Методы и приёмы: беседа, демонстрация, работа с раздаточным материалом, элементы тренинга.

Форма подведения итогов: опрос, выполнение практического задания (заполнение карты профессий).

Дидактический материал: наглядные пособия (презентация «Классификация профессий»), профессиограммы, бланки для заполнения карты профессий, видеоролики о профессиях.

Оборудование: компьютер, проектор, экран.

3. Карьерная грамотность.

Теоретические знания. Дать понятие делового общения и профессионального этикета. Правила поведения на деловой встрече, переговорах, при телефонном разговоре и электронной переписке. Технология поиска работы: основные каналы (сайты по поиску работы – hh.ru, «Работа в России»; Центр занятости населения; кадровые агентства; социальные сети; личные контакты). Дать понятие резюме: виды (хронологическое, функциональное, комбинированное), структура, ключевые разделы. Сопроводительное письмо: цель, структура, эффективные фразы. Основные ошибки при составлении резюме.

Практические умения. Составление резюме (в том числе в электронном виде). Написание сопроводительного письма к конкретной вакансии. Анализ и корректировка резюме друг друга. Деловая игра «Поиск работы: отклик на вакансию».

Форма проведения занятия: комплексное учебное занятие по изучению теоретических знаний и формированию практических умений.

Методы и приёмы: беседа, демонстрация, практическая работа, взаимопроверка.

Форма подведения итогов: опрос, выполнение практического задания (готовое резюме и сопроводительное письмо).

Дидактический материал: наглядные пособия (презентация «Как составить эффективное резюме»), шаблоны резюме и сопроводительных писем, памятки «10 ошибок в резюме», примеры вакансий из открытых источников.

Оборудование: компьютер с выходом в интернет, проектор, экран.

4. Промежуточный контроль.

Теоретические знания. Подведение итогов по изученным темам разделов «Я в мире профессий» и «Карьерная грамотность». Обобщение и систематизация полученных знаний. Выявление уровня сформированности представлений о профессиях и навыков составления резюме.

Форма проведения занятия: тестирование в письменной или электронной форме (20 вопросов с выбором ответа).

Методы и приёмы: самостоятельная работа с тестовыми заданиями.

Форма подведения итогов: анализ результатов тестирования, индивидуальные консультации по итогам.

Дидактический материал: тестовые задания по пройденным разделам.

Оборудование: бланки тестов либо компьютер с доступом к системе тестирования.

5. Успешное трудоустройство.

Теоретические знания. Дать понятие собеседования и его видов (индивидуальное, групповое, интервью по телефону, видеособеседование). Алгоритм подготовки к собеседованию: изучение компании, подготовка вопросов работодателю, формирование портфолио (если требуется). *Самопрезентация:* как рассказать о себе, своих сильных сторонах и достижениях. Типичные вопросы на собеседовании и стратегии ответов на них. Трудовой кодекс РФ: дать понятие трудового договора, его существенные условия (место работы, трудовые функции, оплата труда, режим работы). Права и обязанности работника и работодателя. Испытательный срок и стажировка. Адаптация на новом рабочем месте. *Защита*

трудовых прав: куда обращаться в случае нарушений (Трудовая инспекция, прокуратура, суд). Дать понятие профсоюза и его роли.

Практические умения. Ролевая игра «Собеседование» (с чередованием ролей соискателя и работодателя). Анализ реальных трудовых договоров (типовые образцы). Составление вопросов к работодателю. Решение кейсов по трудовым спорам. Практикум «Мои трудовые права: что делать, если их нарушают?».

Форма проведения занятия: комплексное учебное занятие по изучению теоретических знаний и формированию практических умений.

Методы и приёмы: беседа, демонстрация, ролевая игра, кейс-метод, работа в парах и группах.

Форма подведения итогов: опрос, выполнение практического задания (участие в ролевой игре, анализ трудового договора).

Дидактический материал: наглядные пособия (презентация «Как успешно пройти собеседование»), памятка «Топ-10 вопросов на собеседовании и как на них отвечать», образцы трудовых договоров, кейсы трудовых споров, видеозаписи собеседований.

Оборудование: компьютер, проектор, экран, распечатки трудовых договоров.

6. Финансовая грамотность в профессиональной деятельности.

Теоретические знания. Дать понятие семейного (личного) бюджета, структура доходов и расходов. Планирование бюджета с учётом дохода (зарплата) и обязательных платежей (налоги, ЖКХ, связь, проезд, питание). Налоги для физических лиц: дать понятие НДФЛ, налоговых вычетов (имущественный, социальный), страховых взносов. Банковские продукты: дать понятие банковской карты, вклада, кредита. Как правильно пользоваться кредитами и не попасть в долговую яму. Финансовая безопасность: дать понятие финансового мошенничества, виды мошеннических схем, способы защиты своих сбережений. Безопасное использование банковских карт, мобильных приложений и интернет-банкинга. Дать понятие кибербезопасности.

Практические умения. Составление личного бюджета на месяц (заполнение таблицы доходов и расходов). Расчёт суммы налогов, подлежащих уплате. Деловая

игра «Финансовые мошенники: как не попасться на уловки». Выполнение практического задания «Анализ предложений банков: выбор выгодного вклада или кредита».

Форма проведения занятия: комплексное учебное занятие по изучению теоретических знаний и формированию практических умений.

Методы и приёмы: беседа, демонстрация, практическая работа, деловая игра, решение финансовых кейсов.

Форма подведения итогов: опрос, выполнение практического задания (составленный бюджет, анализ банковских предложений).

Дидактический материал: наглядные пособия (презентация «Финансовая грамотность: планируем бюджет»), бланки для составления бюджета, памятка «10 признаков финансовых мошенников», примеры банковских предложений, учебные видеофильмы по финансовой безопасности.

Оборудование: компьютер, проектор, экран, распечатки банковских предложений.

7. Профессиональное развитие и карьерный рост.

Теоретические знания. Дать понятие карьеры и карьерного роста. Постановка карьерных целей с использованием SMART-метода (конкретные, измеримые, достижимые, релевантные, ограниченные во времени). Способы повышения квалификации: дать понятие профессиональных курсов, тренингов, семинаров, дистанционного обучения, самообразования. Как выбрать образовательные программы, ориентируясь на свои карьерные цели. Дать понятие наставничества и менторства: как найти наставника и эффективно использовать его поддержку. Личный бренд и профессиональная репутация: как заявить о себе на рынке труда, использовать социальные сети (профессиональные сообщества). Формирование портфолио достижений. Дать понятие постоянного профессионального развития.

Практические умения. Составление индивидуального карьерного плана на 1–3 года с использованием SMART-метода. Заполнение матрицы «Мои сильные стороны и зоны развития». Создание страницы в профессиональной социальной

сети (например, LinkedIn или профиль на hh.ru). Деловая игра «Карьерная лестница: планирование и достижение целей».

Форма проведения занятия: комплексное учебное занятие по изучению теоретических знаний и формированию практических умений.

Методы и приёмы: беседа, демонстрация, практическая работа, индивидуальные консультации, деловая игра.

Форма подведения итогов: опрос, выполнение практического задания (индивидуальный карьерный план).

Дидактический материал: наглядные пособия (презентация «Как построить карьеру»), памятка «SMART-цели и как их формулировать», шаблоны для карьерного плана, примеры успешных карьерных траекторий.

Оборудование: компьютер, проектор, экран, бланки для заполнения карьерных планов.

8. Итоговый контроль.

Теоретические знания. Подведение итогов по изученным темам программы. Систематизация и обобщение знаний о профессиональном самоопределении, трудоустройстве, финансовой грамотности и карьерном планировании.

Форма проведения занятия: защита индивидуального карьерного плана (презентация на 5–7 минут), собеседование по итогам обучения.

Методы и приёмы: презентация, устный опрос, рефлексия.

Форма подведения итогов: защита проекта, оценка комиссии (педагог + приглашённые специалисты), самооценка выпускников, анкетирование удовлетворённости.

Дидактический материал: памятка «Как подготовить презентацию карьерного плана», оценочные листы для членов комиссии, анкета для самооценки и рефлексии.

Оборудование: компьютер, проектор, экран, ватманы и маркеры для оформления защитных материалов (по желанию выпускников).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Педагоги в работе с Выпускниками, проходящими обучение по программе «Навигатор профессионального становления», используют следующие методы: объяснительно-иллюстративные (Выпускники воспринимают и усваивают готовую информацию о мире профессий, рынке труда, трудовом законодательстве и финансовой грамотности); репродуктивные (обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности: составление резюме, заполнение заявлений, расчёт бюджета, анализ трудового договора); частично-поисковые (участие Выпускников в коллективном поиске, решение поставленных задач совместно с педагогами: анализ конкретных профессиональных ситуаций, разбор кейсов по трудоустройству и защите трудовых прав); исследовательские (овладение методами научного познания, самостоятельной творческой работы: самостоятельное изучение рынка труда, анализ профиограмм, разработка индивидуального карьерного плана).

При обучении Выпускников используются следующие формы проведения занятий: лекция, беседа, дискуссия, обсуждение, презентация, экскурсия, семинар, деловая игра, практикум, встреча с интересными людьми (представителями различных профессий, работодателями, сотрудниками Центра занятости, юристами, успешными выпускниками), анкетирование, консультация, тренинг.

Основной формой занятий является учебное занятие. В зависимости от поставленной задачи в содержание входит: повтор пройденного материала (актуализация опорных знаний, проверка домашнего задания, краткий опрос по предыдущей теме); теоретический разбор новой темы (изучение нового материала с использованием наглядных пособий, презентаций, видеоматериалов по темам: структура резюме, трудовой договор, налоговые вычеты, SMART-цели); практическая работа, основанная на новой теме (отработка полученных знаний в практической деятельности: составление резюме, анализ трудового договора, расчёт бюджета, участие в деловой игре, заполнение карьерной карты); совместная оценка проделанной работы (коллективное обсуждение результатов, анализ ошибок, самооценка и взаимооценка, рефлексия достижений).

Занятия проводятся с привлечением наглядных пособий (плакаты «Классификация профессий», «Структура резюме», «Этапы поиска работы», «Трудовые права работника»), иллюстративного материала (шаблоны резюме и сопроводительных писем, памятки «10 ошибок при собеседовании», бланки для составления бюджета, образцы трудовых договоров, профориентационные тесты и опросники), слайдов (электронные презентации по каждому разделу программы, видеоролики о профессиях, примеры собеседований, учебные фильмы по финансовой грамотности). Также занятия предусматривают использование компьютерной техники с выходом в интернет для работы на порталах «Работа в России», hh.ru, сайте Банка России и в справочно-правовых системах (КонсультантПлюс, Гарант).

Программа предполагает использование здоровьесберегающих технологий: создание условий для обучения Выпускников (соблюдение санитарно-гигиенических норм: чистота, проветривание, освещение; соответствие мебели и оборудования возрастным особенностям; наличие аптечки первой помощи; соблюдение техники безопасности при работе с компьютерной техникой и электроприборами; создание эмоционально-комфортной атмосферы в группе, отсутствие стрессовых ситуаций, поддержка педагога); рациональная организация учебного процесса в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями (соблюдение режима занятий: 3 раза в месяц по 2 академических часа с обязательным перерывом; использование физкультминуток и динамических пауз во время занятий, гимнастики для глаз, упражнений для снятия напряжения с шеи и плечевого пояса; учёт индивидуальных психофизических особенностей Выпускников при распределении нагрузки; чередование видов деятельности: теория – практика – дискуссия – рефлексия для предотвращения утомления; использование методов активного обучения, способствующих эмоциональной разгрузке: игровые технологии, тренинги).

Для реализации программы привлекаются следующие специалисты: педагог-психолог (проведение профориентационной диагностики, развитие коммуникативных и личностных УУД, консультирование по вопросам

профессионального самоопределения); социальный педагог (взаимодействие с Центром занятости населения, социальными службами, работодателями; помощь в оформлении документов для трудоустройства); приглашённые специалисты (юрист по трудовому праву, сотрудник Центра занятости, представитель кадрового агентства, работодатель, представитель банка по финансовой грамотности, успешные выпускники).

Контроль и оценка результатов обучения осуществляется в следующих формах: входной контроль (профориентационное тестирование, анкетирование в начале обучения); текущий контроль (опрос, выполнение практических заданий, участие в деловых играх, анализ кейсов в ходе каждого раздела); промежуточный контроль (тестирование по разделам «Я в мире профессий» и «Карьерная грамотность» в середине обучения); итоговый контроль (защита индивидуального карьерного плана, анкетирование, рефлексия в конце обучения).

Педагогам рекомендуется при проведении занятий делать акцент на практическую значимость материала, связывая его с жизненным опытом Выпускников; использовать реальные кейсы и ситуации из практики трудоустройства; привлекать внешних экспертов для повышения достоверности и практической ценности информации; поощрять активность и самостоятельность Выпускников при составлении резюме, планов, проведении самоанализа; создавать атмосферу доверия и взаимоподдержки в группе; регулярно проводить рефлексии, помогая Выпускникам осознавать свои достижения и формировать позитивные установки: «У меня всё получится», «Я ещё многое смогу».

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учебный кабинет, соответствующий нормам СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Компьютер (ноутбук) с выходом в интернет для работы на профориентационных порталах, сайтах по поиску работы (hh.ru, SuperJob, «Работа в России»), в справочно-правовых системах (КонсультантПлюс, Гарант), для просмотра видеоматериалов, создания электронных презентаций и выполнения практических заданий.

Проектор с экраном для демонстрации учебных презентаций, видеороликов о профессиях, примеров собеседований, учебных фильмов по финансовой грамотности и трудовому законодательству.

Наглядные пособия: плакаты «Классификация профессий», «Структура резюме», «Этапы поиска работы», «Трудовые права работника», «Правила поведения на собеседовании», «Виды налогов», «Структура семейного бюджета»; раздаточный материал: шаблоны резюме и сопроводительных писем, памятки «10 ошибок при собеседовании», бланки для составления бюджета, образцы трудовых договоров, профориентационные тесты (методики Климова, Голланда), анкеты и опросники.

Флипчарт для групповой работы, мозговых штурмов, фиксации идей при обсуждении профессиональных ситуаций, коллективного анализа кейсов и составления карьерных карт.

Принтер для распечатки раздаточных материалов, тестовых заданий, бланков резюме и анкет.

Канцелярские принадлежности: бумага формата А4, ручки, карандаши, маркеры, ватманы для оформления индивидуальных карьерных планов и групповых проектов.

Бланки профориентационных тестов (методики Е.А. Климова, Дж. Голланда), тестов для входного, промежуточного и итогового контроля.

Дидактические материалы: кейсы по трудовым спорам, примеры вакансий из открытых источников, образцы банковских предложений (вклады, кредиты, карты), памятки по финансовой безопасности, шаблоны индивидуальных карьерных планов.

Кадровое обеспечение: педагог-психолог (для проведения профориентационной диагностики и консультирования по вопросам профессионального самоопределения), социальный педагог (для взаимодействия с Центром занятости населения, социальными службами, работодателями и помощи в оформлении документов для трудоустройства), приглашённые специалисты (юрист по трудовому праву, сотрудник Центра занятости населения, представитель кадрового агентства, работодатель, представитель банка по вопросам финансовой грамотности, успешные выпускники, готовые поделиться опытом трудоустройства и карьерного развития).

Система критериев оценки сформированности качеств знаний обучающихся

Уровни	Шкала оценок	Критерии		
		Образовательный аспект	Воспитательный аспект	Развивающий аспект
		Показатели		
Творческий	5-6	Полностью владеет материалом по разделам: «Я в мире профессий», «Карьерная грамотность», «Успешное трудоустройство», «Финансовая грамотность в профессиональной деятельности», «Профессиональное развитие и карьерный рост». Знает классификацию профессий и требования современного рынка труда, умеет самостоятельно составлять резюме и сопроводительное письмо, успешно проходит собеседование, знает свои трудовые права и обязанности, умеет анализировать трудовой договор, знает структуру личного бюджета и умеет его планировать, разбирается в налогах и банковских продуктах, умеет распознавать финансовые мошеннические схемы, знает способы повышения квалификации и профессионального развития, умеет ставить карьерные цели и составлять индивидуальный карьерный план, самостоятельно применяет полученные знания в жизни, умеет создавать комфортные условия для профессиональной самореализации.	При изучении тем: «Я в мире профессий», «Карьерная грамотность», «Успешное трудоустройство», «Финансовая грамотность в профессиональной деятельности», «Профессиональное развитие и карьерный рост» проявляет высокий мотивационный уровень, включающий устойчивые морально-этические ориентиры, высокую социальную активность, владеет теоретическими знаниями по всем разделам программы, осознанно применяет знания на практике, проявляет ярко выраженный интерес к достижению наилучшего результата, имеет устойчивую мотивацию к трудовой	Сформированы умения анализировать, систематизировать, обобщать и делать выводы о профессиональных перспективах, сформировано творческое стремление к самореализации и в выбранной профессиональной сфере, развита способность самостоятельно планировать карьерную траекторию и принимать ответственные решения в сфере занятости.

			деятельности и профессиональному самосовершенствованию.	
Конструктивный	3-4	Владеет программным материалом по разделам «Я в мире профессий», «Карьерная грамотность», «Успешное трудоустройство», «Финансовая грамотность в профессиональной деятельности», «Профессиональное развитие и карьерный рост», но недостаточно отработаны основные умения и навыки: испытывает затруднения при самостоятельном составлении резюме, нуждается в помощи при анализе трудового договора, допускает неточности при планировании бюджета, не всегда может правильно оценить свои профессиональные склонности, нуждается в некоторой помощи (подсказки и наводящие вопросы) при изложении материала, допускает неточности в определении своих трудовых прав.	Достаточно полное понимание социальной значимости полученных знаний о трудоустройстве и профессиональном развитии, интерпретирующая познавательная активность (нуждается в истолковании, разъяснении смысла, значения профессиональной деятельности), общие понятия о карьере и трудовой этике сформированы, но требуют дополнительного закрепления.	При осуществлении мыслительных действий (анализ вакансий, составление карьерного плана, оценка финансовых предложений) нуждается в некоторой помощи педагога (наводящие вопросы, подсказки), мотивация на самообразовательную деятельность и профессиональное развитие развита недостаточно, требуется дополнительная стимуляция.
Репродуктивный	1-2	Программный материал усвоен частично: выпускник с трудом называет профессии и их характеристики, не может самостоятельно составить резюме, не ориентируется в своих трудовых правах, не понимает структуру бюджета, не знает способы поиска работы и профессионального развития, умения и навыки выполнения	Социальная значимость полученных знаний и умений в сфере профессиональной деятельности чаще всего не осознаётся, познавательная активность в вопросах трудоустройства не	Репродуктивное мышление, преобладает механическая память при запоминании профессиональных терминов, свойства внимания проявляются в

		практической работы формируются только по образцу или при помощи педагога, самостоятельное применение полученных знаний затруднено.	развита, морально-этические ориентиры в сфере труда и профессиональных отношений не сформированы, отсутствует мотивация к поиску работы и карьерному росту.	малой степени на занятиях по профессиональной ориентации, стремление развивать свой кругозор в сфере профессий и трудоустройства недостаточно, требуется индивидуальная работа по формированию интереса к профессиональному самоопределению.
--	--	--	--	---

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Конституция Российской Федерации. Официальный текст. – М.: Маркетинг, 2015.
2. Гражданский кодекс Российской Федерации от 30.11.1994 №51-ФЗ.
3. Семейный кодекс Российской Федерации от 29.12.1995 №223 – ФЗ.
4. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 №197 – ФЗ.
5. Федеральный закон от 19.04.1991 №1032-1 «О занятости населения в Российской Федерации».
6. Федеральный закон от 21.12.1996 №159 – ФЗ «О дополнительных гарантиях по социальной поддержке детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей».
7. Бобылева И.А. Социальная адаптация выпускников интернатных учреждений: теория и практика. – М.: «Расправь крылья», 2015.
8. Поиск работы и карьерный рост: практические советы выпускникам. – М.: Благотворительный фонд «Расправь крылья», 2019.
9. Постинтернат: конструктор системы сопровождения выпускников / И.А. Бобылева и др.; под ред. И.А. Бобылевой. – М.: «Расправь крылья!», 2013.
10. Постинтернат: конструктор системы сопровождения выпускников / И.А. Бобылева и др.; под ред. И.А. Бобылевой. – М.: «Расправь крылья!», 2013. (дубль)
11. Постинтернатное сопровождение детей-сирот: успешные практики... Ч.1. (Смоленск, 2010) / Под ред. И.А. Бобылевой – М.: «Расправь крылья», 2010.
12. Постинтернатное сопровождение детей-сирот: успешные практики... Ч.2. (Смоленск, 2010) / Под ред. И.А. Бобылевой – М.: «Расправь крылья», 2010.
13. Сопровождение сирот: современные вызовы. Материалы конференции (Калуга, 2013) / Сост. И.А. Бобылева. – М.: «Расправь крылья», 2014.
14. Социальная квартира интернатного учреждения: подготовка воспитанников к самостоятельной жизни: Методическое пособие. — М.: Благотворительный фонд «Расправь крылья!», 2011.

15. Азбука трудоустройства: как найти работу и построить карьеру. – М.: Профиздат, 2020.
16. Карьерный менеджмент: планирование и развитие профессиональной карьеры. – М.: Дело, 2020.
17. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения: Учебное пособие для вузов. – М.: Академия, 2017.
18. Финансовая грамотность: практическое пособие для молодёжи / под ред. А.Г. Аксёнова. – М.: Финансы и статистика, 2021.
19. Журавлёва Н.А. Финансовая грамотность: учебник для начинающих. – М.: Просвещение, 2021.
20. Основы делового общения и профессионального этикета. – М.: ИНФРА-М, 2020.
21. Пряжников Н.С. Профессиональное самоопределение: теория и практика. – М.: МПСИ, 2018.
22. Современные технологии поиска работы. – М.: ЭКСМО, 2021.
23. Справочник по профориентации: методические материалы для педагогов. – Белгород: БелИРО, 2020.
24. Трудовое право России: учебник для вузов / под ред. А.М. Куренного. – М.: Юрайт, 2022.
25. Человек, семья и общество: социально-педагогические аспекты профессионального становления молодёжи. – СПб.: Питер, 2018.
26. Чистякова С.Н. Педагогическая поддержка профессионального самоопределения старшеклассников. – М.: Новая школа, 2016.
27. Энциклопедия профессионального самоопределения. – М.: Олма-Пресс, 2019.
28. Зеер Э.Ф. Психология профессий: Учебное пособие для студентов вузов. – М.: Академический проект, 2018.
29. Захаров Н.Н., Симоненко В.Д. Профессиональная ориентация школьников. – М.: Просвещение, 2019.

30. Я выбираю профессию: профориентационный практикум. – М.: Школьная пресса, 2018.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Деркач Л.А. Проблемы семьи в прошлом и настоящем: учеб. пособие / Л.А. Деркач, Т.И. Сидоровская – Иркутск: Изд-во Иркутск. ГОСУН-та, 2007. – 185 с.
2. Свадьбина Т.В., Любимова А.Б. Современная семья: Методология, проблемы, перспективы: Монография. – Н.Новгород: Изд-во НГПУ, 2005. – 212 с.
3. Как найти работу и построить карьеру: практическое руководство для выпускников. – М.: Эксмо-Пресс, 2020. – 128 с.
4. Твоя профессия: выбор и перспективы. – М.: Просвещение, 2019. – 96 с.
5. Азбука трудоустройства: шаг за шагом к своей профессии. – М.: Школьная пресса, 2020. – 112 с.
6. Мои первые шаги в профессии: советы выпускникам. – Белгород: БелИРО, 2021. – 80 с.
7. Финансы для жизни: как управлять деньгами. – М.: Эксмо-Пресс, 2021. – 96 с.
8. Секреты успешного собеседования. – М.: Профиздат, 2020. – 64 с.
9. Домоводство: полезные советы по ведению домашнего хозяйства. – М.: Эксмо-Пресс, 1994. – 160 с.
10. Кузнецова М. Украшение блюда. – М.: Олма-Пресс, 2002. – 128 с.
11. Поскрёбышева Г.И. Соленья, закуски, праздничный стол. – М.: Олма-Пресс, 2005. – 192 с.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

- <http://www.liveinternet.ru/users/3179011/post149345750/>
- <http://studentlife.samgtu.ru/content/sportivnye-kluby>
- <http://golicynclub.ru/dosug/konnye-progulki.html>

- http://www.mamba.ru/diary/post.phtml?user_id=153687108&post_id=841&offset=10
- <http://kharkov.vigoda.ru/prev/offer/16085>
- <http://stroyremned.ru/stroitelstvo/stroitelnie-instrumenti/page/2/>
- <http://www.guel-scheuermann.de/>
- <http://www.ipsararzachena.it/>
- http://tmbv.info/index.php?option=com_content&view=article&id=11057:2011-05-12-10-11-22&catid=122:sporttmbv&Itemid=139
- <http://fotki.yandex.ru/users/andreiballs/view/297741/?page>

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ ПО ТЕМАТИКЕ ПРОГРАММЫ

- <https://trudvsem.ru> – Портал «Работа в России» (официальный сайт Федеральной службы по труду и занятости)
- <https://hh.ru> – Сайт по поиску работы и подбору персонала HeadHunter
- <https://superjob.ru> – Сайт по поиску работы SuperJob
- <https://cbr.ru> – Официальный сайт Центрального Банка Российской Федерации (раздел «Финансовая грамотность»)
- <https://www.consultant.ru> – Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»
- <https://www.garant.ru> – Справочно-правовая система «Гарант»
- <https://edu.gov.ru> – Министерство просвещения Российской Федерации (раздел профориентации)
- <https://profmin.sk.ru> – Атлас новых профессий (Сколково)
- <https://центр-профориентации.рф> – Центр профессиональной ориентации и карьерного развития
- <https://mintrud.gov.ru> – Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации

Государственное бюджетное учреждение
для детей - сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,
и лиц из числа детей - сирот, и детей, оставшихся без попечения родителей,
«Центр подготовки и постинтернатного сопровождения выпускников
«Расправь крылья»

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от «26» августа 2026 г. № 90

ГБУ «Центр подготовки и
постинтернатного сопровождения
выпускников «Расправь крылья»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНО - ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Мастерская здоровья»

Возраст обучающихся: 15-23 лет

Срок реализации программы: 1 год

п. Северный 2026

Название: «Мастерская здоровья»

Тип: Образовательная (общеразвивающая)

Вид: Модифицирована - адаптированная

Разработчик: Масловская Ольга Леонидовна

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально — педагогической направленности «Мастерская здоровья» рассмотрена на заседании педагогического совета

№ _____ от _____ 2026 г.

Председатель



А. Г. Батраков

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проблемы здоровья населения России, и в частности, здоровья подрастающего поколения, в последние годы вызывают обоснованную тревогу как у государственных структур, так и у широкой общественности и самих граждан. Эта тревога не случайна: всё чаще вспоминаются слова классика о том, что здоровье – это не всё, но без здоровья всё – ничто, и эти слова обретают новую остроту на фоне ухудшающихся статистических показателей, роста хронических заболеваний среди детей и подростков, а также распространения факторов риска, связанных с малоподвижным образом жизни, нерациональным питанием и психоэмоциональными перегрузками. Именно поэтому обсуждение путей сохранения и укрепления здоровья вышло за рамки сугубо медицинской сферы и стало одной из приоритетных задач образования и социальной политики. Эффективным инструментом решения этой задачи может стать реализация программы «Мастерская здоровья», которая направлена на укрепление здоровья обучающихся и составлена с учётом их возрастных, психофизиологических особенностей, а также в строгом соответствии с физиолого-гигиеническими нормативами, что обеспечивает её безопасность и научную обоснованность.

Особую значимость данная программа приобретает в работе с воспитанниками, лишёнными родительской заботы, то есть с детьми-сиротами и детьми, оставшимися без попечения родителей. Эта категория детей находится в более уязвимом положении, чем их сверстники, воспитывающиеся в семьях, поскольку они имеют значительно меньший жизненный опыт и часто не обладают элементарными бытовыми навыками, которые в обычной семье прививаются естественным путём с раннего детства. У них нет перед глазами каждодневного примера взрослых, заботящихся о своём здоровье, им некому подсказать, как правильно организовать режим дня, что есть на завтрак, как одеваться по погоде или как справляться со стрессом. Поэтому программа «Мастерская здоровья» ставит своей целью не просто дать теоретические знания о здоровье, но и помочь этим детям обрести уверенность в своих силах, восполнить недостающие компетенции и подготовиться к самостоятельной жизни, в которой они будут полагаться только на самих себя. Особое внимание в программе уделяется формированию тех практических навыков сохранения здоровья, которые позволят выпускнику учреждения успешно адаптироваться в социуме и вести полноценную, активную жизнь без постоянной внешней поддержки.

Наиболее эффективно формирование здорового образа жизни происходит на основе лично-ориентированного обучения и воспитания, поскольку такой подход признаёт ребёнка активным участником процесса, а не пассивным объектом педагогических воздействий. В рамках этого подхода образовательный процесс включает в себя изучение собственного организма, освоение правил личной и общественной гигиены, знакомство с факторами риска и, что самое важное, умение реализовывать на практике все доступные средства и методы сохранения и приумножения здоровья. Вместо абстрактных запретов и менторских наставлений

программа предлагает воспитанникам проживать ситуации выбора, анализировать последствия своих действий, наблюдать за реакциями собственного тела и учиться управлять ими. Например, дети не просто узнают о вреде неправильного питания, а учатся составлять сбалансированное меню, читать этикетки продуктов и готовить полезные блюда; они не просто слышат о необходимости двигательной активности, а осваивают доступные комплексы упражнений, которые можно выполнять в любых условиях. Такой практико-ориентированный подход помогает выстроить собственный, уникальный и здоровый образ жизни, который станет для воспитанника фундаментом его личного благополучия и основой его внутренней культуры, определяющей отношение к себе, своему времени и своему будущему.

Таким образом, программа «Мастерская здоровья» выступает комплексным средством решения актуальной социально-педагогической проблемы, соединяя в себе заботу о физическом здоровье с формированием личностной зрелости и социальной компетентности. Она направлена на то, чтобы вооружить детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, надёжными инструментами самосохранения, научить их ценить и беречь своё здоровье как главный ресурс, позволяющий достигать успеха в учёбе, работе и личной жизни. Именно на разрешение этих задач и направлена данная программа, призванная стать не просто циклом занятий, а образом мыслей и повседневной практикой для каждого воспитанника, что в конечном счёте будет способствовать снижению социальной дезадаптации и повышению качества жизни выпускников в будущем.

Вид программы модифицирована - адаптированная

Направленность программы социально - педагогическая.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. СанПиНа 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";
2. Приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 Г. N 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Инструктивно - методического письма «О развитии воспитательного компонента в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в 2014-2015 учебном году» (ОГАОУ ДПО БелИРО).
6. Устава ГБУ ««Центр подготовки и постинтернатного сопровождения выпускников «Расправь крылья»».

7. Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).

8. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодёжи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

Новизна.

В настоящее время в ряде регионов РФ очень большое внимание уделяется сопровождению Выпускников, после прекращения в отношении их всех форм попечения.

В Белгородской области создан региональный центр постинтернатного сопровождения выпускников «Расправь крылья» и Муниципальные службы сопровождения Выпускников в районах. Анализ документов, поступающих в Центр (социальные карты, карты оценки жизненной ситуации, карты сопровождения) и проводимые ежеквартально консилиумы показали низкий уровень знаний в области безопасности жизнедеятельности Выпускников.

Реализация программы позволит мотивировать Выпускников на здоровый образ жизни.

Актуальность программы.

Программа формирования здорового и безопасного образа жизни, а также организация работы по её реализации составлена в соответствии с ФГОС, с учётом реального состояния здоровья детей и факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в учебных заведениях, которые приводят к ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;
- активно формируемые комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, что связано с отсутствием опыта «нездоровья» и восприятием состояния болезни главным образом как ограничения свободы, неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, что обуславливает, в свою очередь, не восприятие деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой.

Педагогическая целесообразность: данной программы объясняется тем, что программа дополнительного образования социально – педагогической направленности «Мастерская здоровья» по цели обучения является программой социальной адаптации, направленной на освоение воспитанниками Центра положительного социального опыта, социальных ролей и установок, выработку ценных ориентаций, а также формирования у них навыков здорового образа жизни, с акцентом на самостоятельную, ответственную деятельность по сохранению и укреплению здоровья. Роль педагога сводится к грамотному сопровождению

Выпускника в создании оптимальных условий для успешности данного вида деятельности.

Отличительные особенности.

Данная программа разработана на основе типовой программы "Социальная адаптация и сопровождение Выпускников организаций для детей - сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, Мурманской области» на 2015-2018 годы, утверждённой постановлением Правительства Мурманской области от 8 апреля 2015 года N 133-ПП, а также содержит элементы модифицировано - адаптированной программы для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья с учётом их развития и индивидуальных возможностей.

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивой мотивации и практических компетенций здорового образа жизни через осознанное управление собственными ресурсами здоровья и построение безопасной жизненной среды.

Задачи:

Образовательные:

1. Дать общее представление о физическом и психологическом здоровье;
2. Познакомить с основными правилами ведения здорового образа жизни;
3. Дать представление о правилах безопасности;
4. Дать представление о правилах поведения в экстремальных ситуациях;

Развивающие:

1. Развить у обучающихся мотивацию к ведению здорового образа жизни;
2. Развить потребность в укреплении и физическом развитии;
3. Сформировать бережное отношение к своему здоровью

Воспитательные:

1. Привить интерес к занятиям физической культурой;
2. Ответственность за соблюдение правил личной гигиены.
3. Формировать представления о возможных негативных последствиях «взрослой» жизни, о способах демонстрации взрослости, самостоятельности, не связанных с рисками и направленных на укрепление собственного здоровья; отрицательное отношение к вредным привычкам.

По окончании обучения по данной программе у обучающихся будут сформированы:

Личностные УУД.

- ☐ потребность сотрудничества с окружающими людьми, стремление прислушиваться к ним;
- ☐ осознание значимости занятий для личного развития.

Регулятивные УУД.

Обучающиеся овладеют способностью:

- ☐ понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- ☐ планировать свои действия на отдельных жизненных этапах;
- ☐ осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;

- ☐ анализировать причины успеха/неуспеха, осваивать с помощью педагога позитивные установки типа: «У меня всё получится», «Я ещё многое смогу».

Познавательные УУД.

Обучающиеся научатся:

- ☐ пользоваться приёмами анализа и синтеза при получении информации;
- ☐ проявлять индивидуальные творческие способности на занятиях.

Коммуникативные УУД.

Обучающиеся приобретут умения:

- ☐ оценивать действия других Выпускников и сравнивать со своими действиями;
- ☐ включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;
- ☐ работать в группе, учитывать мнения, отличные от собственных;

Отличительные особенности.

Данная программа адаптирована под подростковую аудиторию. В дополнительной общеобразовательной программе «Мастерская здоровья» взят узкий аспект, направленный конкретно на развитие компетентностей здорового образа жизни.

Изменен календарно-тематический план. Добавлен раздел учебный план, методическое обеспечение.

Возраст обучающихся: 15-23 лет

Срок реализации программы: 1 года

Форма организации образовательного процесса – групповая.

Численный состав группы от 10 до 15 человек.

Режим занятий: 3 раза в месяц по 2 академических часа, 72 часа в год, продолжительностью по 45 минут с перерывом 10 минут.

Уровень предлагаемого освоения программы - «Базовый» - предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм обучения, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

По окончании обучения:

Выпускники должны знать:

- ☐ основы здорового образа жизни;
- ☐ систему знаний, умений и навыков сохранения и поддержания своего здоровья;
- ☐ общий порядок действий при оказании первой медицинской помощи;
- ☐ потенциальные опасности, наиболее часто возникающие в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности;
- ☐ основные виды активного отдыха в природных условиях и правила личной безопасности при активном отдыхе;
- ☐ особенности составления меню;
- ☐ понятие калорийности блюд.

Выпускники должны уметь:

- ☐ оказывать первую медицинскую помощь;
- ☐ принимать разумные решения по поводу личного здоровья;
- ☐ считать калорийность блюд;
- ☐ соблюдать здоровый образ жизни;
- ☐ осознано строить взаимоотношения.

Для полноценной реализации данной программы используются система критериев оценки сформированности качеств знаний обучающихся (Приложение №1).

В качестве средств контроля успеваемости используются устные опросы и тестирование.

Способы проверки и подведения итогов реализации программы

В качестве средств контроля успеваемости в ходе последних занятий каждого раздела используются следующие формы: устный опрос, практическое задание, викторина, игра.

Программа предусматривает мониторинг образовательной деятельности обучающихся. Он включает в себя входящий контроль (в сентябре), промежуточный контроль (в декабре) и итоговый контроль (в мае) табл.№1

Методы диагностики – тестирование.

Для полноценной реализации данной программы используются система критериев оценки сформированности качеств знаний, обучающихся (Приложение №1).

Таблица №1

№п/ п	Месяц	Вид	Дата
1	Сентябрь	Входящий контроль	с 21.09 по 30.09
2	Декабрь	Промежуточный контроль	с 21.12 по 25.12
3	Май	Итоговый контроль	с 24.05. по 28.05

Учебный план

№ п/п	Раздел (тема)	Часы обучения
1.	Вводное занятие	2
	Входной контроль	1
2.	Раздел 1. Основы здорового образа жизни	8
3.	Раздел 2. Социальная медицина	9
4.	Раздел 3. Экология и здоровье	4
5.	Промежуточный контроль	2
6.	Раздел 4. Инфекционные заболевания	4
7.	Раздел 5. Оказание первой помощи	9
8.	Раздел 6. Заболевания связанные с вредными привычками	8
9.	Раздел 7. Здоровое питание	12
10.	Раздел 8. Планирование семьи и задачи стоящие перед генетикой.	4
11.	Раздел 9. Активность -путь к долголетию	7
12.	Итоговое занятие	2
Итого:		72

Учебно-тематический план обучения

№ п/п	Раздел (тема)	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего
1.	Вводное занятие. Входной контроль	3	-	3
2	Основы здорового образа жизни	6	2	8
2.1.	Режим дня. Составление режима дня	2	1	3
2.2	Зарядка. Комплекс упражнений	2	1	3
2.2.	Закаливание. Профилактика заболеваний и прививки	2	-	2
3	Социальная медицина	8	1	9
3.1.	Демографическое состояние здоровья населения России.	2	-	2
3.2.	Гигиена. Правила ухода за волосами, кожей, ногтями.	2	1	3
3.3	Факторы определяющие здоровье человека.	2	-	2
3.4.	Финансирование медицинских учреждений. Инвалидность, донорство, квота.	2	-	2
4	Экология и здоровье	4	-	4
4.1.	Экологические факторы негативно воздействующие на человека.	2	-	2
4.2.	Заболевания связанные с загрязнением воздуха и воды.	2	-	2
5	Промежуточный контроль	2	-	2
6	Инфекционные заболевания	3	1	4

6.1.	Иммунитет. Способы укрепления. Виды иммунитета.	1	1	2
6.2.	Вирусные, бактериальные и инфекционные заболевания.	2	-	2
7	Оказание первой помощи	6	3	9
7.1.	Виды травм	2	-	2
7.2	Оказание первой медицинской помощи	1	1	2
7.3	Домашняя аптечка. Составление домашней аптечки	2	1	3
7.4	Лекарственные травы. Способы заготовки	1	1	2
8	Заболевания связанные с вредными привычками	6	2	8
8.1.	Курение, алкоголь — влияние на организм.	2	-	2
8.2.	Наркотики и токсикомания	2	-	2
8.3	Безопасность в сети Интернет. Интернетзависимость.	2	2	4
9.	Здоровое питание	9	3	12
9.1	Питательные вещества и обмен веществ в разном возрасте.	2	-	2
9.2	Правильное сбалансированное питание	1	1	2
9.3	Диеты. Энергетическая ценность.	2	-	2
9.4	Пищевые продукты — аллергены	2	-	2
9.5	Блюда разных народов.	2	2	4
10.	Планирование семьи и задачи стоящие перед генетикой.	4	-	4

10.1	Генетика и наследственные заболевания.	2	-	2
10.2	Генная терапия: Возможность "исправлять" гены до рождения? Этические вопросы.	2	-	2
11.	Активность -путь к долголетию	5	2	7
11.1	Двигательная активность и здоровье.	2	-	2
11.2	Спорт в жизни человека.	1	1	2
11.3	Виды спорта и физические способности человека.	2	1	3
12.	Итоговое занятие.	2	-	2
Итого:		58	14	72

Содержание программы обучения.

1. Вводное занятие, ТБ и правила поведения. Понятие ЗОЖ

Теоретические знания. Порядок работы в группе. Правила поведения во время учебного занятия.

Форма проведения занятия: учебное занятие – презентация.

Методы и приёмы: рассказ, беседа.

Форма подведения итогов: опрос.

Дидактический материал: презентация.

Оборудование: компьютер, мультимедийный проектор.

2. Основы здорового образа жизни.

Теоретические знания. Понятие «Режим дня». Польза упорядоченного распорядка. Разграничение активности и отдыха. Закаливание: польза или миф. Виды закаливаний. Как закаливание влияет на общее состояние организма. Профилактика заболеваний. Прививки. Польза и альтернатива.

Практические умения. Зарядка, простой комплекс упражнений.

Форма проведения занятия: комплексное учебное занятие по изучению теоретических знаний и формированию практических умений.

Методы и приёмы: беседа, показ, тренинг.

Форма подведения итогов: опрос, выполнение практического задания.

Дидактический материал: наглядные пособия.

Оборудование: ноутбук, мультимедийный проектор.

3. Социальная медицина.

Теоретические знания. Понятие «демографического состояния здоровья населения», «гигиена». Правила личной гигиены. Предметы личной гигиены. Как выбрать личные гигиенические средства и принадлежности. Факторы определяющие здоровье человека. Финансирование медицинских учреждений. Инвалидность. Донорство, квота.

Практические умения. Как выбрать личные гигиенические средства.

Форма проведения занятия: беседа, выполнение практического задания.

Методы и приёмы: беседа, обсуждение.

Форма подведения итогов: опрос.

Дидактический материал: наглядные пособия.

4. Экология и здоровье.

Теоретические знания. Изучение влияния биологического года на заболеваемость организма. Экологические факторы воздействующие на человека. Заболевания связанные с загрязнением окружающей среды.

Форма проведения занятия: комплексное учебное занятие по изучению теоретических знаний.

Дидактический материал: наглядные пособия.

5. Промежуточный контроль.

Теоретические знания. Подведение итогов по изученным темам.

Форма проведения занятия: тестирование.

6. Инфекционные заболевания.

Теоретические знания. Понятие об инфекционных болезнях. Пути и способы их распространения. Виды инфекционных заболеваний:

Практические умения. Изучение способов укрепления иммунитета (презентация)
Форма проведения занятия: комплексное учебное занятие по изучению теоретических знаний.

Методы и приёмы: беседа, демонстрация.

Форма подведения итогов: опрос.

Дидактический материал: наглядные пособия.

7. Оказание первой помощи.

Теоретические знания. Основные правила оказания первой помощи. Принцип здорового образа жизни. Понятие «Народная медицина». Лекарственные растения. О вреде самолечения. Природные местные лекарственные средства. Приобретение лекарственных трав в аптеке.

Практические умения. Оказание первой медицинской помощи. Комплектование домашней аптечки.

Форма проведения занятия: комплексное учебное занятие по изучению теоретических знаний и формированию практических умений.

Методы и приёмы: беседа, демонстрация.

Форма подведения итогов: опрос, выполнение практического задания.

8. Заболевания связанные с вредными привычками.

Теоретические знания. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании. Чем опасно «пассивное курение». Женское курение - угроза здоровью будущей матери и ее потомству. Алкоголь. Понятие алкоголизма в медицинском и социально-правовом аспекте.

Практические умения. Показ документального фильма.

Форма проведения занятия: комплексное учебное занятие по изучению теоретических знаний и формированию практических умений.

Методы и приёмы: беседа, демонстрация.

Форма подведения итогов: опрос, выполнение практического задания.

9. Здоровое питание.

Теоретические знания. Рацион питания. Понятие «меню», особенности составления. Определение набора и количества продуктов. Таблица подсчёта калорийности блюд. Учёт возрастных особенностей при подборе питания. Информация на упаковке продуктов: как её прочитать и правильно понять. Функции упаковки (практическая, эстетическая, защитная, информационная); контекст соотношения упаковка – товар. Кухня народов мира. Виды блюд.

Практические умения. Расчёт калорийности блюд.

Форма проведения занятия: комплексное учебное занятие по изучению теоретических знаний.

Методы и приёмы: беседа, самостоятельная работа.

Форма подведения итогов: опрос.

Дидактический материал: наглядные пособия.

10. Планирование семьи и задачи стоящие перед генетикой.

Теоретические знания. Генетика и наследственные заболевания. Генная терапия. Этические вопросы связанные с планированием семьи.

Форма проведения занятия: комплексное учебное занятие по изучению теоретических знаний и формированию практических умений.

Методы и приёмы: беседа, демонстрация.

Форма подведения итогов: опрос, выполнение практического задания.

11. Активность – путь к долголетию.

Теоретические знания. Понятие физической культуры. Двигательная активность в жизни человека. Влияние оздоровительной физической культуры на организм. Вопросы об Олимпийских видах спорта и знаменитых российских спортсменах. История происхождения талисманов Олимпийских игр и их значение.

Форма проведения занятия: комплексное учебное занятие по изучению теоретических знаний и формированию практических умений.

Методы и приёмы: беседа, викторина.

Форма подведения итогов: опрос, выполнение практического задания.

Дидактический материал: наглядные пособия.

12. Итоговое занятие.

Теоретические знания. Подведение итогов по изученным темам.

Форма проведения занятия: тестирование.

Методическое обеспечение

Педагоги в работе с Выпускниками, проходящими обучение, используют следующие методы:

- объяснительно-иллюстративные (Выпускники воспринимают и усваивают готовую информацию);
- репродуктивные (обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности);
- частично-поисковые (участие Выпускников в коллективном поиске, решение поставленных задач совместно с педагогами);
- исследовательские (овладение методами научного познания, самостоятельной творческой работы).

При обучении Выпускников используются следующие формы проведения занятий: лекция, беседа, дискуссия, обсуждение, презентация, экскурсия, семинар, деловая игра, практикум, встреча с интересными людьми, анкетирование, консультация, тренинг.

Основной формой занятий является учебное занятие. В зависимости от поставленной задачи в содержание входит:

- ☐ повтор пройденного материала;
- ☐ теоретический разбор новой темы;
- ☐ практическая работа, основанная на новой теме;
- ☐ совместная оценка проделанной работы;

Занятия необходимо проводить с привлечением наглядных пособий, иллюстративного материала, слайдов.

Программа предполагает использование здоровьесберегающих технологий:

1. Создание условий обучения обучающихся;
2. Рациональная организация учебного процесса в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями;
3. Соблюдение режима занятий (3 раза в месяц по 2 академических часа с перерывом 10 минут);
4. Проведение динамических пауз и упражнений для снятия напряжения.

Условия реализации программы:

1. Учебный кабинет, соответствующий нормам СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".
2. Компьютер (ноутбук).
3. Проектор с экраном.
4. Наглядные пособия.
5. Флипчарт.

Список литературы

1. Конституция Российской Федерации. Официальный текст. – М.: Маркетинг, 2015.
2. Гражданский кодекс Российской Федерации от 30.11.1994 №51-ФЗ;
3. Семейный кодекс Российской Федерации от 29.12.1995 №223 – ФЗ;
4. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 №197 – ФЗ;
5. Федеральный закон от 21.12.1996 №159 – ФЗ «О дополнительных гарантиях по социальной поддержке детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»;
6. Постинтернатное сопровождение детей-сирот: успешные практики, технологии, нормативное обеспечение. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. Ч.1. 22-23 июня, г. Смоленск /Под ред. И. А. Бобылевой – М.: Благотворительный фонд социальной помощи детям «Расправь крылья», 2010 – 272 с.;
7. Постинтернат: конструктор системы сопровождения выпускников / И.А. Бобылева, И.Е. Доненко, О.В. Заводилкина и др.; под ред. И.А. Бобылевой. – М.: Благотворительный фонд социальной помощи детям «Расправь крылья!», 2013. – 40 с.;

Список литературы для обучающихся

1. Дрибинский П. Воспитание ценностного отношения к здоровью // Воспитание школьников. 2008. N 8. С 28-33.
2. Приходько И. Гигиена детей и подростков: уч. пособие. Изд-во Феникс, 2010.
3. Лифляндский В. Новейшая энциклопедия здорового питания. Спб: Изд-во Нева, 2004.
4. Алексеев Д. Вредные привычки, их негативное воздействие. М: 2003.
5. Адылова Н. Особенности формирование здорового образа жизни среди населения [Электронный ресурс] // URL: <https://moluch.ru/archive/91/19829/> (дата обращения 26.01.2022).

**Система критериев оценки сформированности
качеств знаний обучающихся**

Уровни	Шкала оценок	Критерии		
		<i>Образовательный аспект</i>	<i>Воспитательный аспект</i>	<i>Развивающий аспект</i>
		Показатели		
Творческий	5-6	Полностью владеет программным материалом, самостоятельно применяет полученные знания в практической деятельности	Творческая познавательная активность, высокий мотивационный уровень к результатам своей деятельности, устойчивые морально-этические ориентиры. Высокая социальная активность.	Стремление к творческой самореализации через самопознание и самооценку. Сформированы умения анализировать, систематизировать, обобщать и делать выводы.
Конструктивный	3-4	Владеет программным материалом, но недостаточно отработаны основные умения и навыки самостоятельной работы	Достаточно полное понимание социальной значимости полученных знаний. Интерпретирующая познавательная активность (нуждается в истолковании, разъяснении смысла, значения). Сформирована культура здорового образа жизни, основы гражданской идентичности	При осуществлении мыслительных действий нуждается в некоторой помощи педагога (наводящие вопросы, подсказки), Мотивация на самообразовательную деятельность развита недостаточно.
Репродуктивный	1-2	Программный материал усвоен частично. Умения и навыки выполнения задания по образцу и/или алгоритму усвоены.	Социальная значимость полученных знаний и умений чаще всего не осознается, отношение к учению исполнительское. Познавательная активность не развита. Морально-этические ориентиры не сформированы.	Репродуктивное мышление, преобладает механическая память, свойства внимания проявляются в малой степени. Стремление развивать свой кругозор недостаточно.

Государственное бюджетное учреждение
для детей - сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,
и лиц из числа детей - сирот, и детей, оставшихся без попечения родителей,
«Центр подготовки и постинтернатного сопровождения выпускников
«Расправь крылья»

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от «16» августа 2026 г. № 90

ГБУ «Центр подготовки и
постинтернатного сопровождения
выпускников «Расправь крылья»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНО -
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Академия общения»

Возраст обучающихся: 15-23 лет
Срок реализации программы: 1 год

п. Северный 2026

Название: «Академия общения»

Тип: Образовательная (общеразвивающая)

Вид: Модифицированная (адаптированная) программа

Разработчик: Мамонова Анастасия Анатольевна

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально – педагогической направленности «Академия общения» рассмотрена на заседании педагогического совета

№ _____ от _____ 2026г.

Председатель



А. Г. Батраков

Пояснительная записка

Подготовка детей-сирот и лиц из их числа к самостоятельной жизни всегда была острой государственной проблемой. Система государственного попечения охватывает практически всех детей, нуждающихся в опеке, и создаёт материальные предпосылки для их полноценного развития и подготовки к взрослой жизни. Переход к самостоятельной жизни – важный момент в жизни любого молодого человека, и того, кто покидает учреждение интернатного типа и вступает во взрослую, самостоятельную жизнь.

Чтобы быть успешным в современном обществе, важно ещё в раннем возрасте получить знания и навыки в сфере психологии общения. Правильно общаться и строить гармоничные отношения с окружающими, достойно выходить из конфликтных ситуаций и справляться со стрессом, разрабатывать стратегии достижения успеха – вот что должны уметь молодые люди перед выходом из интернатных учреждений. Поэтому им просто необходимо быть социально компетентными, чтобы успешнее реализовать себя в дальнейшей жизни и деятельности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Академия общения» (далее – программа) способствует профилактике социальной дезадаптации, основанной на главных социальных факторах, ответственных за адаптивное поведение. Она рассматривает вопросы, относящиеся к самопознанию, самосовершенствованию. Учащиеся получают возможность обучаться широкому ряду личностных и социальных навыков и приложению этих навыков к конкретным ситуациям. Реализация программы воздействует на когнитивную, эмоциональную и поведенческую сферу личности, способствует выработке навыков саморегуляции и стрессоустойчивости, раскрытию качеств, важных для эффективного межличностного взаимодействия и успешности.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Приказа Рособрнадзора от 29.05.2014 № 785 «Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и формату представления на нем информации»;

4. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

5. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

6. Устава ГБУ «Центр подготовки и постинтернатного сопровождения выпускников «Расправь крылья».

Направленность. Данная программа имеет социально-педагогическую направленность. Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном развитии, направлена на социальную адаптацию, воспитание социальной компетентности.

Актуальность программы. В Белгородской области создан региональный центр постинтернатного сопровождения выпускников ГБУ «Центр подготовки и постинтернатного сопровождения Выпускников «Расправь крылья» и муниципальные службы сопровождения Выпускников в муниципалитетах области. Анализ документов, поступающих в Центр (социальные карты, карты оценки жизненной ситуации, карты сопровождения) и проводимые ежеквартально консилиумы показали низкий уровень социализации и мотивации к достижению успеха у Выпускников, недостаточное развитие их коммуникативных навыков. Поэтому очень важно для учащихся быть социально адаптированной личностью,

владеющей основами культуры поведения в обществе и быть коммуникабельными в различных сферах.

Новизна. В программе взят узкий аспект, направленный конкретно на адаптацию выпускников в обществе, взаимодействие с государственными структурами, в том числе на адаптацию обучающихся в средних учебных заведениях и трудовых коллективах. Программа дополнена актуальными разделами: «Эмоциональный интеллект и саморегуляция», «Профессиональная коммуникация», «Цифровой этикет и безопасность в интернете». Программа способствует развитию культурной, гармонично развивающейся личности, соответствующей современному обществу. Содержание данной программы позволит учащимся приобрести навыки и умения успешно адаптироваться в социуме.

Педагогическая целесообразность. Программа учитывает особенности развития учащихся, необходимость получения ими навыков для самостоятельной жизни, повышение уровня социальной адаптации, развитие навыков коммуникационной культуры.

Цель программы: развитие коммуникативных и лидерских способностей учащихся посредством формирования у них представления об основах и особенностях эффективного общения, необходимых для успешной социализации, профессиональной реализации и построения гармоничных межличностных отношений.

Задачи:

Образовательные:

1. Ознакомить учащихся с терминологией и понятиями «этика», «этикет», «коммуникация», «эмпатия», «толерантность», «конфликт»;
2. Обучить представлению о важнейших социальных нормах и ценностях, определяющих поведение человека в обществе;
3. Научить понимать себя и умению быть «в гармонии с собой»;
4. Обучить навыкам конструктивного взаимодействия и речевым средствам общения;

5. Научить высказывать свое мнение и внимательно слушать мнение своего собеседника;
6. Обучить навыкам практического владения выразительными движениями (мимикой, жестами, пантомимикой);
7. Обучить навыкам снятия физического и психического напряжения;
8. Обучить навыкам совместного обсуждения различных подходов к разрешению конфликтных жизненных ситуаций;
9. Научить способам и приемам бесконфликтного общения;
10. Научить способам делового общения и умению вести конструктивный диалог;
11. Обучить выпускников выстраивать отношения с другими людьми, окружающим миром в целом;
12. Обучить навыкам эффективной самопрезентации и прохождения собеседований.

Развивающие:

1. Способствовать развитию этической культуры учащихся;
2. Способствовать развитию навыков общения в различных жизненных ситуациях со сверстниками, педагогами и другими окружающими людьми;
3. Способствовать развитию адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей;
4. Способствовать развитию навыков самоконтроля в отношении эмоционального состояния в ходе общения с окружающими;
5. Способствовать развитию коммуникативных способностей подростков и молодежи;
6. Развивать эмоциональный интеллект и навыки саморефлексии.

Воспитательные:

1. 1. Способствовать воспитанию интереса к окружающим людям;
2. Формировать чувство взаимоуважения, взаимодоверия, взаимопонимания;
3. Формировать коммуникабельность и чувство коллективизма;

4. Формировать чувство единения с коллективом;
5. Воспитывать ответственность за свои слова и поступки, толерантное отношение к другим людям.

По окончании обучения по данной программе у обучающихся будут сформированы:

Личностные универсальные учебные действия.

- потребность сотрудничества с окружающими людьми, стремление прислушиваться к ним;
- осознание значимости занятий для личного развития;
- адекватная самооценка и уверенность в себе;
- эмпатия и толерантность к другим людям.

Регулятивные универсальные учебные действия.

Выпускники овладеют способностью:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- планировать свои действия на отдельных жизненных этапах;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- анализировать причины успеха/неуспеха, осваивать с помощью педагога позитивные установки.

Познавательные универсальные учебные действия.

Обучающиеся научатся:

- пользоваться приёмами анализа и синтеза при получении информации;
- проявлять индивидуальные творческие способности на занятиях.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

Обучающиеся приобретут умения:

- оценивать действия других выпускников и сравнивать со своими действиями;
- включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;
- работать в группе, учитывать мнения, отличные от собственных.

Отличительные особенности: данная программа в отличие от типовой программы модифицирована под молодёжную аудиторию (15-23 года) и дополнена актуальными разделами по эмоциональному интеллекту, профессиональной коммуникации и цифровому этикету.

Возраст учащихся: 15 - 23 год.

Срок реализации общеобразовательной программы: 1 год.

Форма: Групповая.

Режим занятий: 3 раза в месяц по 2 академических часа, 72 часа в год, продолжительностью по 45 минут с перерывом 10 минут.

Уровень предполагаемого освоения: Базовый.

Ожидаемый результат и способы проверки:

По окончании курса обучения учащийся должен знать:

1. Способы и приемы бесконфликтного общения;
2. Способы и приемы делового общения;
3. Методы и способы взаимодействия с другими людьми, окружающим миром в целом;
4. Понятия: органы чувств, мимика, жесты, характер, эмоции, коллектив, дружба, конфликт (ссора);
5. Понятия «этика» и «этикет»;
6. Правила цифрового этикета и основы кибербезопасности.

Уметь:

1. Верить в свои силы и возможности, уметь признавать такое право за другими;
2. Вести себя достойно и культурно в общественных местах;
3. Поддержать разговор при общении со взрослыми, сверстниками, членами семьи;
4. Уметь управлять своим эмоциональным состоянием;
5. Владеть навыками коммуникативной культуры;
6. Иметь навыки для создания благоприятной среды в целях достижения личного и профессионального успеха;

7. Соблюдать нормы и правила поведения в обществе;
8. Успешно проходить собеседования и вести переговоры.

Для реализации данной программы используется система критериев оценки сформированности качеств знаний, учащихся (Приложение №1).

Способы проверки и подведения итогов реализации программы

В качестве средств контроля успеваемости в ходе последних занятий каждого раздела используются следующие формы: устный опрос, практическое задание, викторина, ролевая игра, тренинг.

Программа предусматривает мониторинг образовательной деятельности обучающихся. Он включает в себя входящий контроль (в Октябре), промежуточный контроль (в Декабре) и итоговый контроль (в Мае) – табл. № 1.

Методы диагностики – тестирование, анкетирование, личностный опросник.

Для полноценной реализации данной программы используется система критериев оценки сформированности качеств знаний обучающихся.

Таблица № 1

№ п/п	Месяц	Вид	Дата
1	Сентябрь	Входящий контроль	с 21.09 по 30.09
2	Декабрь	Промежуточный контроль	с 21.12 по 25.12
3	Май	Итоговый контроль	с 24.05 по 28.05

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел (тема)	1-й год обучения
1	Вводное занятие. Входной контроль	3
2	Самоидентификация: Я как личность и партнер по общению	8
3	Техники эффективной коммуникации	10
4	Я и другие: строим взрослые отношения	8
5	Промежуточный контроль	2
6	Профессиональная коммуникация и публичные выступления	10
7	Цифровая коммуникация: онлайн-этикет и безопасность	6
8	Лидерство и командообразование	4
9	В гармонии с миром: живем и взаимодействуем	6
10	Итоговый контроль	2
Итого:		72

Учебно-тематический план обучения

№ п/п	Раздел (тема)	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего
1.	Вводное занятие. Входной контроль.	3	-	3
2.	Самоидентификация: Я как личность и партнер по общению	4	4	8
2.1.	«Кто я? Моя личность, ценности и жизненные цели».	2	2	4
2.2.	«Эмоциональный интеллект: управляю собой, управляю общением».	1	1	2
2.3.	«Уверенность и самооценка: как проявить себя в любой ситуации».	1	1	2
3.	Техники эффективной коммуникации	4	6	10
3.1.	«Активное слушание: слышать, чтобы понимать».	1	1	2
3.2.	«Вербальное и невербальное общение: язык слов и тело».	1	2	3
3.3.	«Конструктивная обратная связь: как говорить и слушать критику».	1	1	2
3.4.	«Искусство убеждения: аргументация и риторика».	1	2	3
4.	Я и другие: строим взрослые отношения	3	5	8

№ п/п	Раздел (тема)	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего
4.1.	«Конфликтология: конструктивное разрешение конфликтов».	1	2	3
4.2.	«Психология отношений: дружба, любовь, партнерство».	1	1	2
4.3.	«Гендерная коммуникация: особенности общения мужчин и женщин».	1	1	2
4.4.	«Промежуточная аттестация» (включена в раздел)	-	1	1
5.	Промежуточный контроль	1	1	2
6.	Профессиональная коммуникация и публичные выступления	4	6	10
6.1.	«Деловой этикет: успешный имидж современного человека».	2	1	3
6.2.	«Публичное выступление: от страха к уверенности».	1	2	3
6.3.	«Нетворкинг и искусство ведения переговоров».	1	3	4
7.	Цифровая коммуникация: онлайн-этикет и безопасность	2	4	6
7.1.	«Цифровой этикет и личный бренд в интернете».	1	2	3
7.2.	«Кибербезопасность и противодействие манипуляциям в сети».	1	2	3
8.	Лидерство и командообразование	2	2	4

№ п/п	Раздел (тема)	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего
8.1.	«Лидерство и эффективная командная работа».	2	2	4
9.	В гармонии с миром: живем и взаимодействуем	2	4	6
9.1.	«Правила ведения дискуссии. Искусство высказывать свое мнение правильно».	1	2	3
9.2.	«Самопрезентация: как рассказать о себе и не бояться».	1	2	3
10.	Итоговый контроль	1	1	2
Итого:		26	46	72

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие. Входной контроль.

Теоретические знания. Порядок работы в группе. Правила поведения во время учебного занятия. Цели и задачи курса «Академия общения». Роль общения в профессиональной и личной жизни. Тренды цифровой коммуникации. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в кабинете.

Практические умения. Проведение входной диагностики коммуникативных навыков. Мозговой штурм «Какие навыки общения нужны современному человеку?». Тренинг «Самопрезентация» (30 секунд о себе). Игры на знакомство («Снежный ком», «Интервью»). Выполнение диагностических заданий.

Форма проведения занятия: занятие-беседа, ознакомление, мозговой штурм, игра-знакомство.

Методы и приёмы: рассказ, беседа, игры на знакомство, мозговой штурм, анкетирование.

Форма подведения итогов: опрос, педагогическое наблюдение.

Дидактический материал: наглядные пособия, презентация, бланки анкет, тестовые материалы.

Оборудование: компьютер, проектор.

2. Самоидентификация: Я как личность и партнер по общению.

Теоретические знания. Дать понятия «личность», «самоидентификация», «система ценностей». Раскрыть влияние ценностей на выбор пути общения. Рассмотреть сферы жизни и их баланс. Профессиональное самоопределение. Понятие «эмоциональный интеллект» (EQ). Четыре компонента EQ: самоосознание, саморегуляция, эмпатия, социальные навыки. Роль эмоций в общении. Адекватная и неадекватная самооценка. Уверенное, агрессивное и пассивное поведение. Права личности в общении.

Практические умения. Диагностика ценностных ориентаций (методика Рокича). Упражнение «Колесо баланса жизни». Создание «Карты моих целей» (на ближайший год и на 5 лет). Диагностика EQ (опросник Холла). Упражнения на

развитие самоосознания и саморегуляции. Техники управления гневом и тревогой. Тренинг «Сила уверенности». Ролевая игра «Я – эксперт» (отработка уверенного поведения в сложных ситуациях, в том числе на собеседовании).

Методы и приёмы: беседа, дискуссия, диагностика, тренинг, ролевая игра, практикум.

Форма подведения итогов: опрос, выполнение практического задания.

Дидактический материал: бланки методик, бланки опросников, карточки с упражнениями, листы А4, маркеры, карточки с ситуациями, памятки.

3. Техники эффективной коммуникации.

Теоретические знания. Виды слушания (пассивное, активное, эмпатическое). Техники активного слушания: перефразирование, резюмирование, отражение чувств, уточнение. Барьеры восприятия. Вербальные и невербальные средства общения. Жесты, мимика, позы, проксемика. Как распознавать ложь и невербальные сигналы. Правила обратной связи: «сэндвич-метод», модель SBI (Ситуация-Поведение-Влияние). Как принимать критику без обиды. Понятие «убеждение». Структура аргументации (тезис-аргумент-иллюстрация). Логические и эмоциональные аргументы. Ошибки в аргументации. Риторические приемы.

Практические умения. Тренинг активного слушания (парные упражнения). Анализ видеофрагментов. Отработка техник в ролевых играх. Практикум «Читаем без слов». Упражнения на распознавание жестов и эмоций. Деловая игра «Переговоры без слов». Тренинг «Обратная связь». Отработка навыков давать и получать обратную связь. Ролевая игра «Трудный разговор» (с руководителем, коллегой, другом). Дебаты на актуальную тему (например, «Дистанционное обучение – будущее или временная мера?»). Отработка навыков убеждения.

Методы и приёмы: тренинг, практикум, деловая игра, дебаты, анализ кейсов, работа в парах.

Форма подведения итогов: опрос, выполнение практического задания, тестирование.

Дидактический материал: видеофрагменты, карточки с ситуациями, памятки, карточки с темами для дебатов.

4. Я и другие: строим взрослые отношения.

Теоретические знания. Природа конфликта. Стратегии поведения в конфликте (конкуренция, сотрудничество, компромисс, избегание, уступка). Поиск win-win решений. Типы межличностных отношений. Психология дружбы, любви и партнерства. Конструктивные и деструктивные отношения. Как выстраивать здоровые границы. Психологические и коммуникативные различия мужчин и женщин. Стереотипы в общении. Как понимать и находить общий язык с противоположным полом.

Практические умения. Тренинг «Управление конфликтами». Анализ кейсов из профессиональной и личной сферы выпускников. Техника «I-сообщений» (Я-сообщений). Дискуссия «Что такое здоровые отношения?». Ролевая игра «Свидание» (отработка навыков знакомства и общения). Анализ ситуаций. Упражнения на эмпатию и понимание. Дискуссия «Мужчины и женщины: кто мы?».

Методы и приёмы: тренинг, беседа, дискуссия, ролевая игра, анализ кейсов, упражнения.

Форма подведения итогов: опрос, выполнение практического задания, ролевая игра.

Дидактический материал: карточки с кейсами, памятки, видеофрагменты, карточки с ситуациями.

5. Промежуточный контроль.

Теоретические знания. Подведение итогов по изученным темам разделов 1-4. Обсуждение промежуточных результатов.

Практические умения. Выполнение тестовых заданий. Решение ситуационных задач (кейсов). Самооценка коммуникативных навыков. Рефлексия собственного прогресса.

Форма проведения занятия: тестирование, занятие закрепления умений и навыков.

Методы и приёмы: тестирование, анализ кейсов, рефлексия, самооценка.

Форма подведения итогов: тестирование, самооценка.

Дидактический материал: тесты, бланки, карточки с кейсами.

6. Профессиональная коммуникация и публичные выступления.

Теоретические знания. Деловой этикет и дресс-код. Правила приветствия, представления, ведения переговоров. Этикет в переписке (e-mail, мессенджеры). Имидж и репутация. Причины страха публичных выступлений. Структура успешного выступления. Приемы привлечения внимания. Работа с голосом и жестами. Понятие «нетворкинг». Правила эффективного знакомства и выстраивания профессиональных связей. Этапы переговоров. Техники влияния. Подготовка к собеседованию.

Практические умения. Деловая игра «Деловой прием» (отработка правил этикета). Создание шаблонов деловой переписки. Тренинг «Мастер публичных выступлений». Мини-выступления (2-3 минуты) с анализом. Упражнения на снятие волнения. Подготовка самопрезентации для собеседования. Проведение пробных собеседований. Деловая игра «Переговоры по контракту» или «Собеседование при приеме на работу». Тренинг «Нетворкинг-вечеринка» (отработка навыков знакомства и самопрезентации).

Методы и приёмы: деловая игра, тренинг, практикум, моделирование ситуаций.

Форма подведения итогов: опрос, выполнение практического задания, публичное выступление.

Дидактический материал: карточки-ситуации, шаблоны, видеокамера, памятки, карточки с ролями, бейджики.

7. Цифровая коммуникация: онлайн-этикет и безопасность.

Теоретические знания. Цифровой этикет. Правила общения в соцсетях и мессенджерах. Личный бренд и социальные сети. Как создать профессиональный профиль. Поиск работы через интернет. Понятия «кибербуллинг», «троллинг», «фейк-ньюс». Фактчекинг. Манипуляции в сети и способы защиты. Кибербезопасность. Защита личных данных.

Практические умения. Создание правил «Цифрового этикета группы». Практикум «Мой личный бренд» (анализ и создание профессионального профиля).

Дискуссия «Как защитить себя в интернете?». Тренинг «Распознаем манипуляции». Создание памятки по кибербезопасности. Работа в группах: анализ ситуаций кибербуллинга.

Методы и приёмы: практикум, дискуссия, тренинг, работа в группах, моделирование ситуаций.

Форма подведения итогов: опрос, выполнение практического задания, создание памятки.

Дидактический материал: компьютер, интернет-ресурсы, презентация.

8. Лидерство и командообразование.

Теоретические знания. Понятие «лидерство». Стили лидерства (авторитарный, демократический, либеральный). Роли в команде (по Белбину). Как стать эффективным лидером и командным игроком. Лидерство в профессиональной среде.

Практические умения. Тренинг «Командообразование» («Паутина», «Слепой квадрат», «Общий рисунок»). Деловая игра «Проектная команда» (распределение ролей). Упражнения на развитие лидерских качеств. Анализ стилей лидерства в реальных ситуациях.

Методы и приёмы: тренинг, деловая игра, упражнения, групповое обсуждение.

Форма подведения итогов: опрос, выполнение практического задания.

Дидактический материал: веревка, повязки, карточки с ролями.

9. В гармонии с миром: живем и взаимодействуем.

Теоретические знания. Глубже понять свой стиль общения и поведения. Ознакомиться с позициями общения, понять значение общения с позиций Взрослого, Ребенка и Родителя, учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в общении. Понятие «дискуссия». Виды дискуссий. Правила аргументации и ведения спора. Как корректно высказывать несогласие. Правила успешной самопрезентации. Влияние первого впечатления и имиджа.

Практические умения. Тренинг «Разрешение конфликтов: как найти общий

язык и сохранить отношения». Дебаты на актуальную тему. Упражнение «Моя визитная карточка». Мини-выступления «Я через 5 лет». Анализ ситуаций. Отработка навыков самопрезентации в различных жизненных ситуациях.

Методы и приёмы: беседа, демонстрация, тренинг, дебаты, упражнения, практикум.

Форма подведения итогов: опрос, выполнение практического задания, публичное выступление.

Дидактический материал: карточки с темами для дебатов, памятки, видеокамера.

10. Итоговый контроль.

Теоретические знания. Подведение итогов по изученным темам всего курса. Обсуждение личных достижений и профессиональных планов. Обобщение полученных знаний и умений.

Практические умения. Защита мини-проектов «Моя формула успешного общения» (в свободной форме: презентация, плакат, видео, эссе). Итоговая аттестация. Итоговая рефлексия.

Форма проведения занятия: работа с карточками, защита проектов, итоговое тестирование, занятие-конференция.

Методы и приёмы: защита проектов, рефлексия, дискуссия, тестирование.

Форма подведения итогов: защита проекта, итоговая аттестация.

Дидактический материал: проекты учащихся, мультимедиа, карточки, тесты.

Методическое обеспечение программы

Основной формат занятий являются учебные занятия. При проведении занятий используются следующие методы:

- **объяснительно-иллюстративные** (учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию);
- **репродуктивные** (учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности);
- **частично-поисковые** (участие учащихся в коллективном поиске, решение поставленных задач совместно с педагогами);
- **исследовательские** (овладение методами научного познания, самостоятельной творческой работы).

При обучении учащихся используются следующие формы проведения занятий: лекция, беседа, дискуссия, обсуждение, презентация, семинар, деловая игра, практикум, анкетирование, консультация, тренинг, мозговой штурм, круглый стол, дебаты, ролевая игра, занятие-игра, занятие-путешествие.

Основной формой занятий является учебное занятие. В зависимости от поставленной задачи в содержание входит:

- повтор пройденного материала;
- теоретический разбор новой темы;
- практическая работа, основанная на новой теме;
- совместная оценка проделанной работы.

Занятия проводятся с привлечением наглядных пособий, иллюстративного материала, слайдов, видеофрагментов.

Методы работы: фронтальный, групповой, в парах, индивидуальный.

Программа предполагает использование здоровьесберегающих технологий:

1. Создание условий для обучения учащихся (комфортная образовательная среда, соблюдение санитарных норм);

2. Рациональная организация учебного процесса в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями;

3. Соблюдение режима занятий (3 раза в месяц по 2 академических часа с перерывом 10 минут);

4. Проведение динамических пауз и упражнений для снятия напряжения.

Система критериев оценки сформированности качеств знаний обучающихся

Уровни	Шкала оценок	Критерии		
		Образовательный аспект	Воспитательный аспект	Развивающий аспект
		Показатели		
Творческий	5-6	Полностью владеет материалом по разделам: знает способы и приемы бесконфликтного общения; владеет навыками делового общения и ведения конструктивного диалога; умеет выстраивать отношения с другими людьми, окружающим миром в целом. Знает понятия «этика», «этикет», «коммуникация», «эмпатия», «толерантность», «конфликт»; понимает их значение в жизни человека. Владеет навыками практического использования выразительных движений (мимика, жесты, пантомимика) в общении. Умеет управлять своим эмоциональным состоянием, применяет техники саморегуляции в сложных ситуациях. Владеет навыками эффективной самопрезентации и публичного выступления. Знает правила цифрового этикета и основы кибербезопасности. Самостоятельно применяет полученные знания в реальных жизненных ситуациях.	При изучении тем: «Формирование "Я"-концепции», «Эмоциональный интеллект и саморегуляция», «Мастерство коммуникации», «Профессиональная коммуникация», «Цифровой этикет и безопасность в интернете» проявляет высокий мотивационный уровень, устойчивые морально-этические ориентиры. Высокая социальная активность. Владеет теоретическими знаниями по всем разделам программы, осознанно применяет знания на практике. Проявляет ярко выраженный интерес к достижению наилучшего результата. Сформированы чувство взаимоуважения, взаимодоверия, взаимопонимания, коммуникабельность и чувство коллективизма.	Сформированы умения анализировать, систематизировать, обобщать и делать выводы. Сформировано творческое стремление к самореализации. Развита адекватная оценочная деятельность, направленная на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей. Сформированы навыки самоконтроля в отношении эмоционального состояния в ходе общения. Развит эмоциональный интеллект и навыки саморефлексии.
Конструктивный	3-4	Владеет программным материалом по разделам:	Достаточно полное понимание	При осуществлении

		знает основные способы и приемы бесконфликтного общения; владеет базовыми навыками делового общения. Понимает основные понятия «этика», «этикет», «коммуникация», «конфликт». Умеет применять некоторые техники саморегуляции. Владеет начальными навыками самопрезентации. Однако недостаточно отработаны основные умения и навыки, нуждается в некоторой помощи (подсказки и наводящие вопросы) при изложении материала, допускает неточности.	социальной значимости полученных знаний. Интерпретирующая познавательная активность (нуждается в истолковании, разъяснении смысла, значения). Общие понятия о коммуникативной культуре и социальных нормах сформированы. Проявляет интерес к занятиям, но не всегда активен в групповой работе. Морально-этические ориентиры сформированы частично.	мыслительных действий нуждается в некоторой помощи педагога (наводящие вопросы, подсказки). Мотивация на самообразовательную деятельность развита недостаточно. Навыки самоанализа и рефлексии сформированы на среднем уровне. Требуется дополнительная стимуляция для развития коммуникативных способностей.
Репродуктивный	1-2	Программный материал усвоен частично. Умения и навыки выполнения практических заданий по образцу или при помощи педагога. Затрудняется в применении полученных знаний в новых ситуациях. Слабо ориентируется в основных понятиях программы. Не способен самостоятельно анализировать коммуникативные ситуации и выбирать адекватные способы поведения.	Социальная значимость полученных знаний и умений чаще всего не осознаётся. Познавательная активность не развита. Морально-этические ориентиры не сформированы. Отсутствует интерес к занятиям и взаимодействию с группой. Не проявляет инициативу в общении.	Репродуктивное мышление, преобладает механическая память. Свойства внимания проявляются в малой степени. Стремление развивать свой кругозор недостаточно. Навыки саморегуляции и самоанализа не сформированы. Требуется значительная помощь педагога в выполнении заданий.

Условия реализации программы

1. Учебный кабинет, соответствующий нормам СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
2. Компьютер (ноутбук).
3. Проектор с экраном.
4. Наглядные пособия (плакаты, схемы, иллюстрации).
5. Флипчарт.
6. Канцелярские принадлежности (ручка, карандаш, тетрадь, листы А4, маркеры, цветные карандаши, фломастеры).
7. Раздаточные материалы (карточки с ситуациями, бланки тестов, памятки, опросники).
8. Видеокамера (для анализа публичных выступлений).
9. Доступ к интернет-ресурсам (для работы с цифровым этикетом и кибербезопасностью).

Список литературы:

1. Андреева, Г. М. Социальная психология / Г. М. Андреева. – М.: Аспект Пресс, 2010. – 368 с.
2. Батаршев, А. В. Психология личности и общения / А. В. Батаршев. – М.: Владос, 2004. – 246 с.
3. Берн, Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Э. Берн. – М.: Эксмо, 2011. – 576 с.
4. Битянова, М. Р. Социальная психология / М. Р. Битянова. – СПб.: Питер, 2008. – 368 с.
5. Воробьева, О. Я. Коммуникативные технологии в школе / О. Я. Воробьева. – М.: Учитель, 2008. – 144 с.
6. Грецов, А. Г. Тренинг общения для подростков / А. Г. Грецов. – СПб.: Питер, 2005. – 160 с.
7. Гришина, Н. В. Психология конфликта / Н. В. Гришина. – СПб.: Питер, 2008. – 544 с.
8. Иванова, Е. Н. Эффективное общение и конфликты / Е. Н. Иванова. – СПб., 1997. – 120 с.
9. Ключева, Н. В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность / Н. В. Ключева, Ю. В. Касаткина. – Ярославль: Академия развития, 1997. – 240 с.
10. Коломинский, Я. Л. Психология взаимоотношений в малых группах / Я. Л. Коломинский. – Минск, 2000. – 432 с.
11. Леонтьев, А. А. Психология общения / А. А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1999. – 365 с.
12. Макарычева, Г. И. Тренинг для подростков: Профилактика асоциального поведения / Г. И. Макарычева. – СПб.: Речь, 2007. – 192 с.
13. Микляева, А. В. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии / А. В. Микляева. – СПб.: Речь, 2003. – 128 с.
14. Микляева, А. В. Я – подросток. Я среди других людей. Программа уроков психологии / А. В. Микляева. – СПб.: Речь, 2003. – 160 с.

15. Пиз, А. Язык телодвижений / А. Пиз. – М.: Эксмо, 2002. – 272 с.
16. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И. В. Дубровиной. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 312 с.
17. Семенов, В. П. Социально-педагогическая поддержка выпускников интернатных учреждений / В. П. Семенов. – Белгород: БелИРО, 2020. – 240 с.
18. Шипицына, Л. М. Азбука общения: развитие личности ребенка, навыков общения со взрослыми и сверстниками / Л. М. Шипицына, О. В. Защирина, А. П. Воронова, Т. А. Нилова. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005. – 384 с.

Список литературы для обучающихся:

1. Азовкина, А. Н. Общение: пособие для учащихся / А. Н. Азовкина. – Иркутск, 2002. – 80 с.
2. Грецов, А. Г. Тренинг общения для подростков / А. Г. Грецов. – СПб.: Питер, 2005. – 160 с.
3. Гришина, Н. В. Давайте договоримся: Практическое пособие для тех, кому приходится разрешать конфликты / Н. В. Гришина. – СПб.: Сова, 1993. – 80 с.
4. Ключников, С. Искусство управления собой / С. Ключников. – СПб.: Питер, 2005. – 192 с.
5. Лемяскина, Н. А. Культура общения: книга для учащихся / Н. А. Лемяскина. – Воронеж, 2003. – 123 с.
6. Осипова, А. А. Манипуляции в общении: умей сказать «нет!» / А. А. Осипова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 192 с.
7. Энкельман, Н. Б. Начни с себя. Советы 13-16-летним / Н. Б. Энкельман; пер. с нем. – М.: Культура и спорт, ЮНИТИ, 1996. – 213 с.
8. Энкельман Н.Б. Начни с себя. Советы 13-16-летним: Пер. с нем.– М.: Культура и спорт, ЮНИТИ;1996.-213с.

Интернет- ресурсы:

1. https://gesj.internet-academy.org.ge/en/list_aut_artic_en.php?b_sec=&list_aut=3790
2. https://www.samgups.ru/about/struktura_universiteta/samara_tehnikum/1.-лекции-по-психологии-общения.pdf
3. https://t5075cd.dou.obrazovanie33.ru/upload/iblock/889/3wd878g14li4qtz5062gcm7v78wovk34/Ilin-E.P.-Psikhologiya-obshcheniya-i-mezhlichnostnykh-otnosheniy_-2009.pdf
4. <http://elib.bsut.by/bitstream/handle/123456789/7813/Основы%20делового%20общения%20%282022%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
5. <https://www.kspu.ru/upload/documents/2015/10/19/d6bbd67f8e18db86e8ef67a147ead680/delovoe-obschenie.pdf>
6. <https://hubspeakers.ru/magazine/16-pravil-uspeshnogo-publichnogo-vystupleniya>
7. <https://netology.ru/blog/06-2024-public-speaking>
8. https://law.vsu.ru/structure/criminalistics/books/grishina_psy_conf.pdf
9. <https://cyberleninka.ru/article/n/priroda-i-psihologiya-konflikta>
10. <https://cyberleninka.ru/article/n/koe-chto-iz-psihologii-otnosheniy-muzhchin-i-zhenshin>