



Региональный проект «Реализация комплексной программы по развитию личностного потенциала» (совместно с Благотворительным фондом Сбербанка «Вклад в будущее»)



Семинар

«Апробация УМК «Школа возможностей»

Из опыта работы

**Ваганов Валентин Юрьевич, учитель истории, классный руководитель,
Пиленкова Елена Валериевна, учитель английского языка, классный руководитель,
Средняя школа №1, город Гаврилов-Ям**



Региональный проект «Реализация комплексной программы по развитию личностного потенциала» (совместно с Благотворительным фондом Сбербанка «Вклад в будущее»)



2019-2020 учебный год

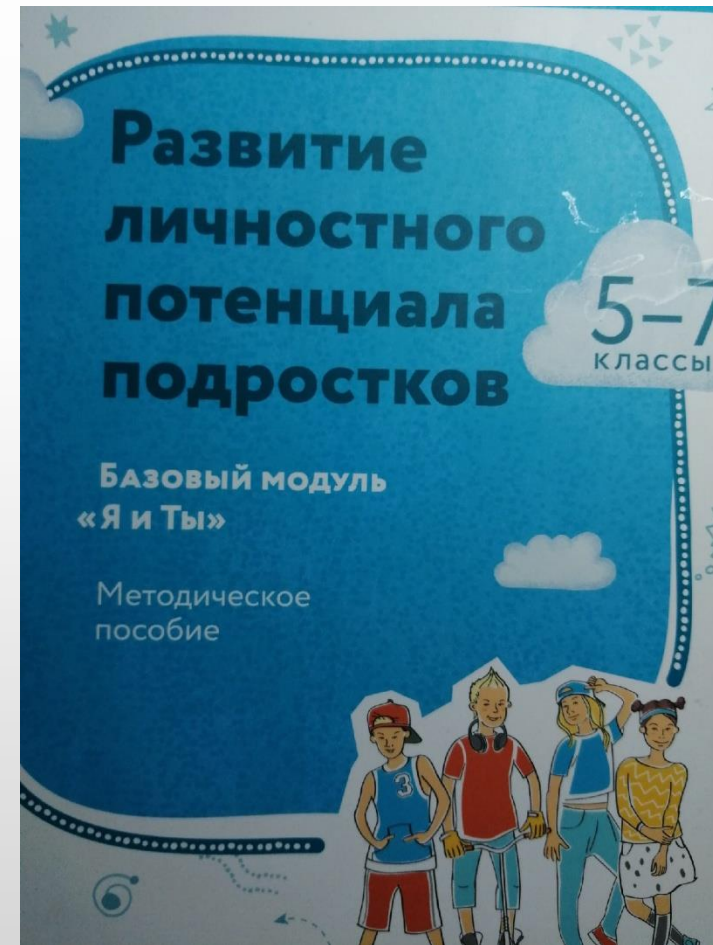
Курс внеурочной деятельности,

5 класс

«Развитие личностного потенциала.

Базовый модуль «Я и ты»

34 часа





Региональный проект «Реализация комплексной программы по развитию личностного потенциала» (совместно с Благотворительным фондом Сбербанка «Вклад в будущее»)



Тематическое планирование курса внеурочной деятельности, 5 класс

- Соглашение о принципах общения-2 часа
- Мы разные, но вместе-3 часа
- Чего я о тебе не знаю-3 часа
- Образ Я-3 часа
- Что я думаю о себе-4 часа
- Что я думаю о других-3 часа
- Я и Мы-4 часа
- Давай с тобой поговорим-4 часа
- Сотрудничество-4 часа
- Шаг в будущее-3 часа
- Подведение итогов-1 час



Региональный проект «Реализация комплексной программы по развитию личностного потенциала» (совместно с Благотворительным фондом Сбербанка «Вклад в будущее»)



Как работали

- занятия для целого класса
- занятия последним уроком
- использовали методические рекомендации
- использовали предложенные видеофрагменты и свои
- занятия в интерактивной форме
- проводили игры в рекреации
- вводили элементы тренинга



Региональный проект «Реализация комплексной программы по развитию личностного потенциала» (совместно с Благотворительным фондом Сбербанка «Вклад в будущее»)



Трудности:

- отсутствовало методическое пособие в печатной форме
- не было печатной тетради для учащихся
- не хватало профессиональных психологических знаний
- трудно было работать целым классом

Региональный проект «Реализация комплексной программы по развитию личностного потенциала» (совместно с Благотворительным фондом Сбербанка «Вклад в будущее»)



Занятие по теме «Как справиться со стрессом»

Часть 1 –Игра «Яблоко тоже испытывает стресс»



Региональный проект «Реализация комплексной программы по развитию личностного потенциала» (совместно с Благотворительным фондом Сбербанка «Вклад в будущее»)



Занятие по теме «Как справиться со стрессом»

Часть 2- «Рисуем стресс»



Региональный проект «Реализация комплексной программы по развитию личностного потенциала» (совместно с Благотворительным фондом Сбербанка «Вклад в будущее»)



Занятие по теме «Как справиться со стрессом»

Часть 3- «Делимся опытом «как я справляюсь со стрессом»



Региональный проект «Реализация комплексной программы по развитию личностного потенциала» (совместно с Благотворительным фондом Сбербанка «Вклад в будущее»)



Занятие по теме «Как справиться со стрессом»

Часть 4- Рисуем дерево «Способы выхода из стрессовых ситуаций»





Региональный проект «Реализация комплексной программы по развитию личностного потенциала» (совместно с Благотворительным фондом Сбербанка «Вклад в будущее»)



В старшей школе обучение по программе ведется второй год

Занятия проводятся в 8-10 классе 6-7 уроками,

класс делится на группы

Разработаны программы по

- базовому модулю (1 год обучения)

- модулям «Я и мой выбор», «Управляй собой» (2 год обучения),
который рассчитаны на 34 часа



Институт развития образования – оператор Программы по развитию личностного потенциала

Тематическое планирование	Занятие	«Я и мой выбор»	
		1.С чего начинается выбор?	1.Введение в модуль. 2.Планировать или не планировать? 3.Проблема самоопределения. 4.Я через 10 лет. 5.Мои ценности. 6.Образ Героя. 7.Чем заняться, чтобы заработать? 8.Что я хочу? 9.Свобода и ответственность. 10.Я и мир. 11.Игра «Путь в будущее». 12.Я в профессии, профессия во мне. 13.Личные ресурсы. 14.Как выучить китайский? 15.Карта моего будущего. 16.Начни сейчас! 17.Проект моего будущего.
Введение	1. Что такое EQ	2.Как выбирать.	7.Чем заняться, чтобы заработать? 8.Что я хочу?
I. Кто я такой	2. Зачем и почему мы задаем вопросы 3. Кто я такой и что я здесь делаю	3.Сферы жизни.	9.Свобода и ответственность. 10.Я и мир.
II. Соглашения нашего класса	4. Наши потребности и желания 5. Мы договариваемся	4.Будущее: успех или счастье?	11.Игра «Путь в будущее».
III. Я, Мы, Они	6. Пять почему 7. Самая высокая башня 8. Схема поведенческого акта	5.Моё будущее.	12.Я в профессии, профессия во мне. 13.Личные ресурсы.
IV. Я и Другие	9. Пигмалион и Галатея 10. Эффект Пигмалиона - Розенталя 11. Кто предо мной 12. Как «разглядеть» врага 13. Как слушать, поддерживать и не расстраивать себя	6.Путь в будущее. 7.Изучи себя.	14.Как выучить китайский? 15.Карта моего будущего. 16.Начни сейчас!
V. Я о себе	14. Будь собой 15. Окно Джохари 16. Выхожу один я на Арену... 17. Стратегии для выявления истинных ценностей и убеждений	8.Как вдохновить себя на подвиг. 9.Мой план развития себя.	17.Проект моего будущего.
VI. Камушек в ботинке	18. Открываться или нет 19. Удобный случай 20. Как стать счастливым	10.Проект своего будущего.	18. Введение в модуль. 19.Что значит управлять собой?
VII. Чего я о себе не знаю	21. Слепое пятно 22. Расскажи мне, расскажи 23. Эмоциональная смелость	1. Зачем человеку нужно уметь собой управлять?	20.Что такое внимание? 21.Тест на внимательность.
VIII. Образ Я	24. Воплощенный смысл 25. Портрет из сумки	2. Управление своим вниманием.	22.Отвлекаторы: внешние и внутренние. 23.Техники управления вниманием.
IX. Свет мой зеркальце, скажи	26. Кто он – мистер Безразличный 27. Какая она - любовь 28. Что мешает принимать себя	3. Учимся управлять своим вниманием.	24. Что такое стресс? 25. Триггеры.
X. Мечтать или не мечтать	29. Что я думаю о мечте 30. Мои мечты и ценности 31. Записка из будущего	4. Зачем человеку стресс?	26. «Самурайские ладушки». 27. Практика центрирования. 28.Техника «Четыре стихии».
XI. Путь к мечте	32. Что может быть помехой 33. Прямо пойдешь – к мечте придешь	5. Способы регуляции своего состояния.	29. Простые инструменты совладания со стрессом.
Заключение	34. Как привести дела в порядок	6. Мой стресс и как я с ним справляюсь. 7. Как мозг влияет на наше состояние? 8. Что нас делает крепче, выносливее и сильнее?	30. Откуда у нас эмоции? 31. Нейропазл. 32. Инструментов совладания со стрессом. 33. Конверт «Забота о себе».
Итого: 34 часа		10. Чему я научился .	34. «Чемодан в дорогу».

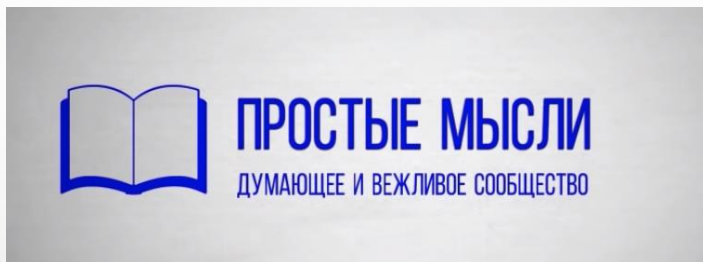


Региональный проект «Реализация комплексной программы по развитию личностного потенциала» (совместно с Благотворительным фондом Сбербанка «Вклад в будущее»)

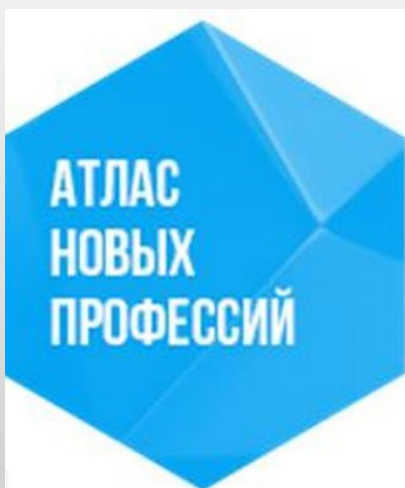


Можем поделиться

- Презентация к уроку Эффект Пигмалиона - Розенталя
- Схема поведенческого акта
- Курс по развитию эмоционального интеллекта



<https://www.youtube.com/channel/UCZuRMfF5ZUHqYIKkvU12xvg>



<https://new.atlas100.ru/>

Дистанционное обучение				
№ п/п	Тема занятия	Класс	Дата	Задание
1	Эмоциональное лидерство https://www.youtube.com/watch?v=5gaxTP7mrgU	8 Б 8А	8.04 10.04	Ответы на вопросы
2	Осторожно – эмоции https://www.youtube.com/watch?v=MaZiotI059s	8Б 8А	15.04 17.04	Составить таблицу: «Польза и вред базовых эмоций: радость, страх, интерес, грусть, злость».
3	Осознание своих эмоций https://www.youtube.com/watch?v=nJRERYww6xM	8Б 8А	22.04 24.04	Составить спектр базовых эмоций (эмоциональный словарь)
4	Эмоциональная компетентность: понимание эмоций https://www.youtube.com/watch?v=Lx0ypsFEXX4	8Б 8А	29.04 30.04	Составить собственный список пользы для негативных эмоций: злость, страх, грусть
5	Итоговый урок (самостоятельная работа) Зачем осознавать свои эмоции	8Б 8А	6.05 8.05	Эссе на тему: «Зачем осознавать свои эмоции»



Региональный проект «Реализация комплексной программы по развитию личностного потенциала» (совместно с Благотворительным фондом Сбербанка «Вклад в будущее»)



Техники, которые были успешными

- Кто я такой и что я здесь делаю
- Мы договариваемся
- Пять почему
- Самая высокая башня
- Расскажи мне, расскажи
- Портрет из сумки



Региональный проект «Реализация комплексной программы по развитию личностного потенциала» (совместно с Благотворительным фондом Сбербанка «Вклад в будущее»)



Техники, которые удавались с трудом

- Наши потребности и желания
- Пигмалион и Галатея
- Окно Джохари
- Выхожу один я на Арену...
- Открываться или нет
- Слепое пятно
- Мои мечты и ценности





Региональный проект «Реализация комплексной программы по развитию личностного потенциала» (совместно с Благотворительным фондом Сбербанка «Вклад в будущее»)



Сценарий внеурочного занятия «УПРАВЛЕНИЕ СВОИМ ВНИМАНИЕМ»

Цель занятия:

-создать условия для формирования у подростков желания осознанно управлять своим вниманием и познакомить подростков с конкретными способами управления и развития внимания

Региональный проект «Реализация комплексной программы по развитию личностного потенциала» (совместно с Благотворительным фондом Сбербанка «Вклад в будущее»)



Приветствие и включение





Региональный проект «Реализация комплексной программы по развитию личностного потенциала» (совместно с Благотворительным фондом Сбербанка «Вклад в будущее»)



«Сегодня хороший / плохой день»



Региональный проект «Реализация комплексной программы по развитию личностного потенциала» (совместно с Благотворительным фондом Сбербанка «Вклад в будущее»)



Разминка «Колпак мой треугольный»



Региональный проект «Реализация комплексной программы по развитию личностного потенциала» (совместно с Благотворительным фондом Сбербанка «Вклад в будущее»)



Планирование цели занятия



Региональный проект «Реализация комплексной программы по развитию личностного потенциала» (совместно с Благотворительным фондом Сбербанка «Вклад в будущее»)



Просмотр и обсуждение видео «Тест на внимательность»





Региональный проект «Реализация комплексной программы по развитию личностного потенциала» (совместно с Благотворительным фондом Сбербанка «Вклад в будущее»)



« Отвлекаторы » Работа в группах



Региональный проект «Реализация комплексной программы по развитию личностного потенциала» (совместно с Благотворительным фондом Сбербанка «Вклад в будущее»)



Ролевая игра





Региональный проект «Реализация комплексной программы по развитию личностного потенциала» (совместно с Благотворительным фондом Сбербанка «Вклад в будущее»)



Работа в группах. Обсуждение инструкции





Региональный проект «Реализация комплексной программы по развитию личностного потенциала» (совместно с Благотворительным фондом Сбербанка «Вклад в будущее»)



Упражнения для развития внимания





Региональный проект «Реализация комплексной программы по развитию личностного потенциала» (совместно с Благотворительным фондом Сбербанка «Вклад в будущее»)



Подведение итогов «Парковка идей»





Институт развития образования – оператор Программы по развитию личностного потенциала

Региональный проект «Реализация комплексной программы по развитию личностного потенциала» (совместно с Благотворительным фондом Сбербанка «Вклад в будущее»)



Благодарим за внимание!