



СОГЛАСОВАНО  
Директор  
ГБОУ СОШ №2  
п.г.т. Безенчук

Маряскина О.В.  
2021 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБУ ЦППМСП  
п.г.т. Безенчукский

Волкова А.А.  
2021 г.

Профилактическая психолого-педагогическая программа  
«Мой навигатор в жизни, или как в ней не заблудиться»

ФИО авторов: Дынникова И.В., Истомина Е.Л.

Учебно-тематический план

Цель программы - развитие личностной саморегуляции старшеклассников через расширение эмоциональных внутренних ресурсов.

Категория обучающихся: учащиеся 10-х классов.

Срок обучения: 10 часов (1 час - 40 минут)

Режим занятий: 1 раз в неделю

№	Наименование тем	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
1	Раздел 1 Входная диагностика	1 час		1 ч	Диагностическое обследование
2	Раздел 2 Основная часть	8 час	0,8	7,2 ч	Наблюдение, обратная связь, самоанализ
2.1	Занятие 1 «Моя биография»	1 час	0,1 ч	0,9 ч	Наблюдение, обратная связь, самоанализ
2.2	Занятие 2 «Я и мои близкие»	1 час	0,1 ч	0,9 ч	Наблюдение, обратная связь, самоанализ
2.3	Занятие 3 «Уверенное и неуверенное поведение»	1 час	0,1 ч	0,9 ч	Наблюдение, обратная связь, самоанализ
2.4	Занятие 4 «Работа с обидой»	1 час	0,1 ч	0,9 ч	Наблюдение, обратная связь, самоанализ



2.5	Занятие 5 «Эмоции и чувства. Как управлять своими эмоциями»	1 час	0,1 ч	0,9 ч	Наблюдение, обратная связь, самоанализ
2.6	Занятие 6 «Мои слабости. Мои проблемы»	1 час	0,1 ч	0,9 ч	Наблюдение, обратная связь, самоанализ
2.7	Занятие 7 «Самопринятие. Самоуважение»	1 час	0,1 ч	0,9 ч	Наблюдение, обратная связь, самоанализ
2.8	Занятие 8 «Будь самим собой»	1 час	0,1 ч	0,9 ч	Наблюдение, обратная связь, самоанализ
3	<i>Раздел 3</i> <i>Итоговая диагностика</i>	1 час		1 ч	Наблюдение, обратная связь, самоанализ
	Итого	10 час	0,8 ч	9,2 ч	Диагностическое обследование





Маряскина О.В.  
2021 г.



Волкова А.А.  
2021 г.

### Профилактическая психолого-педагогическая программа

«Мой навигатор в жизни, или как в ней не заблудиться»

ФИО авторов: Дынникова И.В., Истомина Е.Л.

#### Учебный план

*Цель программы* - развитие личностной саморегуляции старшеклассников через расширение эмоциональных внутренних ресурсов.

Категория обучающихся: учащиеся 10-х классов.

Срок обучения: 10 часов (1 час - 40 минут)

Режим занятий: 1 раз в неделю

№	Наименование тем	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
1	Раздел 1 Входная диагностика	1 час		1 час	Диагностическое обследование
2	Раздел 2 Основная часть	8 часов	0,8 ч	7,2 ч	Наблюдение, обратная связь, самоанализ
3	Раздел 3 Итоговая диагностика	1 час		1 час	Диагностическое обследование
	Итого	10			

