


 УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ СОШ №5  
 С.С. Григорьева  
 31.09.2023

## ПЛАН

### по формированию жизнестойкости обучающихся на 2023-2024 год.

**Цель:** Повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивиталяного поведения.

**Задачи:**

- Оказание психолого-педагогической поддержки и помощи детям и подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации;
- Формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе);
- Формирование у подростков позитивного самосознания собственной личности и личности других людей;
- Формирование у учащихся представлений о разнообразных поведенческих отклонениях (различные привычки и зависимости: наркомания, токсическая и интернет зависимость, селфи, суицид и т.д.) и саморегуляции собственного поведения.
- Овладение навыками рефлексии, социальными навыками, способствующими эффективному взаимодействию с окружающими.
- Организация и включение подростков в ценностно-значимую для них деятельность.

№ п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственные	Результат / документ
<b>Подготовительный этап</b>				
1.	Разработка программы, утверждение плана работы по формированию жизнестойкости учащихся на учебный	Август	Заместитель по ВР	Приказы
	Проведение методического семинара (педагогического совета) по обсуждению содержания школьной программы по формированию жизнестойкости обучающихся	До 10.09	администрация	Протоколы МО, педсоветов
2.	Проведение диагностики уровня тревожности	до 30.11 по согласованию с Потенциал	администрация	Результаты диагностики

3.	Разработка рекомендаций для классных руководителей по формированию жизнестойкости обучающихся	Сентябрь	Заместитель по ВР	Методические рекомендации
4.	Размещение методических рекомендаций для законных представителей по вопросам воспитания и обучения, учащихся на информационных стендах и сайтах образовательных организаций	В течение года, по мере необходимости	Заместитель по ВР	сайт
5.	Составление планов воспитательной работы в классных коллективах по формированию жизнестойкости обучающихся в соответствии с программой общеобразовательной организации	сентябрь	Классные руководители	Планы ВР
	Создание банка данных детей, находящихся в "группе риска", трудной жизненной ситуации, социально опасном положении.	В течение года, по мере выявления и по итогам мониторинга	Социальный педагог	Банк данных
6.	Включение вопроса формирования жизнестойкости обучающихся в план внутриучрежденческого контроля	сентябрь	Администрация	План ВШК, справки

### Формирующий этап

#### Мероприятия с педагогами

1	Организация и проведение методических семинаров для педагогов по отработке психолого-педагогических технологий формирования жизнестойкости школьников «Актуальные ситуации классного руководителя по вопросам формирования жизнестойкости»			Протокол МО, методические рекомендации
2	Размещение на сайте актуальной информации, регламентирующей оказание ППМС-помощи, информации о ППМС-центрах различной ведомственной принадлежности	В течение года	администрация	сайт
3	Отчет классных руководителей по направлению «Жизнестойкость»	Декабрь\ май	Классные руководители	Таблица самоанализа

#### Мероприятия с учащимися

1	Доведение до сведения учащихся и их родителей информацию о работе телефонов доверия, служб способных оказать помощь в сложной ситуации.	сентябрь	Классный руководитель	Уголок безопасности
2	Организация тренинговых занятий на командообразование в первых классах, 5 классах, вновь созданных классах, а также в классах, где появился новый ученик, в конфликтных классах	Сентябрь- октябрь	Классный руководитель 1,5,10 классов	Отчеты классных руководителей
3	Анализ деятельности ОУ по исполнению Федерального Закона РФ «Об образовании» в части п.6 ст.15 «О недопущении применения методов физического и	По мере выявления	директор	

	психического насилия по отношению к обучающимся»			
4	Организация работы «телефонов доверия»	В течение года	Социальный педагог	сайт
5	Организация реабилитационных мероприятий для несовершеннолетних и их семей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации, детей с суицидальными проявлениями.	В течение года, по	Социальный педагог	Картотека
6	Проведение развивающей работы с обучающимися по вопросу толерантного поведения.	1 раз в четверть	Классный руководитель	Классный часы отметки
7	Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся в период подготовки к выпускным экзаменам	1 раз в месяц	Зам по УВР	Протокол совещаний, собраний
8	Занятия по программе «Школа будущего первоклассника» с обучающимися 1х классов	4 раза в месяц	Ответственный за ШБР	По плану
9	Организация учета несовершеннолетних, не посещающих или систематически пропускающих, по неуважительным причинам занятия	В течение года	Зам по УВР	Протокол совещаний, собраний
10	Консультирование учащихся с целью оказания психологической помощи по снижению уровня тревожности, просвещению в вопросах взаимоотношений в коллективе и семье	В течение года	Зам по УВР	
11	Оформление информационного стенда ««Будь здоров!»»	Ноябрь ,апрель	Учитель физической культуры	стенд
12	Выставка плакатов по ЗОЖ, вредным привычкам нет .	Ноябрь ,апрель	Совет учащихся	выставка
	Организация встреч учащихся с психологами, врачами, представителями органов внутренних дел	В течение года	Социальный педагог	
13	Популяризация семейного воспитания. Веселые старты «Папа, мама, я – спортивная семья»	В течение года	Учитель физической культуры	
14	Регулирование взаимоотношений и конфликтных ситуаций среди школьников. Пресечение всех случаев неуставных (школьных) отношений	В течение года	администрация	
16	<b>Проведение классных часов «Час жизнестойкости»</b>			

**1-4 классы**

<b>1 четверть</b> «Твои новые друзья. Что изменилось в твоём развитии». «Путешествие в страну вежливости»	<b>2 четверть</b> «Твое настроение. Как научиться преодолевать трудности». «Твои поступки. Как сказать «нет» и отстоять свое мнение».	<b>3 четверть</b> «Жизнь без конфликта» «В поисках хорошего настроения». «Правила сложные и простые».	<b>4 четверть</b> «Как научиться жить без драки». «Учимся снимать усталость». «Как преодолевать тревогу и стресс».
---	---	--	---

**«Я и мой мир»**

**5 класс**

Я - личность и индивидуальность. Я и мои друзья.	Самоанализ подростками сильных и слабых сторон своей личности. Развитие рефлексии. Формирование мотивации на работу с собственными недостатками как способ саморазвития личности. Командообразование. Самопрезентация. Формирование команды, толерантности во взаимоотношениях и взаимодействии.	1-2
Я в мире друзей.	Актуализация представления об особенностях привычек, взглядов, вкусов, позиций, поведения, деятельности людей, обусловленных половыми различиями. Развитие умения сотрудничать, учитывая эти знания. Формирование актуального полоролевого поведения. Формирование команды, толерантности во взаимоотношениях и взаимодействии.	1-2
Мои ценности: жизнь, здоровье, время, друзья, семья, успехи	Формирование ценностного отношения к себе, своей жизни, близким. Развитие представления о взаимосвязи личных качеств с жизненными успехами и неудачами людей. Формирование: убеждения, что успех в учебе и других делах зависит от труда и упорства; уверенного поведения, произвольности и самоконтроля, адекватной самооценки. Обучение приемам конструктивного общения.	1-2
Практикум уверенного поведения в опасных ситуациях.	Формирование понятий: опасность, риск, трудная жизненная ситуация, помощь, самопомощь, взаимопомощь. Обучение приемам анализа, планирования и преодоления трудной жизненной ситуации. Формирования умения обращаться за помощью к взрослому, сверстникам, пользоваться телефоном доверия. Службы экстренной помощи.	2

**6 класс**

Я и мой мир	Формирование: позитивных представлений о будущем; убеждения, что будущее нужно планировать, достижения и успех - результат деятельности человека. Успех деятельности зависит от умения общаться и взаимодействовать с другими. Самоконтроль и саморегуляция, как обязательные элементы успеха. Обучение основам саморегуляции.	1-2
Практикум общения	Формирование понятий: конструктивное (успешное) общение, критика, комплимент, конфликт, этика общения. Обучение способам распознавания уверенного и неуверенного поведения в общении, умения оказать поддержку. Тренировка: уверенного выступления, умения обращения за помощью (на модели игровой ситуации).	1-2
Практикум нестандартных решений в трудных жизненных ситуациях	Формирование позитивного мышления, навыков самоконтроля и саморегуляции. Тренировка принятия решения, обращения за помощью и преодоления трудной жизненной ситуации (на модели игровой ситуации).	1-2

	Службы экстренной помощи (контактные телефоны).	
Если бы моим другом был...я сам	Формирование адекватной самооценки, умения объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, мотивации целеполагания, планирования саморазвития; конструктивного отношения к критике в свой адрес. Тренировка в приемах саморегуляции, самопрезентации (на модели игровой ситуации).	1-2
<b>7 класс</b>		
Практикум общения	Особенности принятия индивидуального и коллективного решения. Тренировка умения предлагать и отстаивать свою точку зрения при принятии коллективного решения (на модели игровой ситуации «Презентация группы»).	1-2 часа
Разработка и управление социальным проектом	Формирование навыков конструктивного общения, умений принятия коллективного решения. Формирование и сплочение команды, коррекция социометрического статуса, взаимоотношений, неадекватной самооценки.	1-2
Практикум преодоления трудностей.	Формирование умения постоять за себя, отстаивать свои права, сказать «нет»; анализировать ситуации, выявляя свое ошибочное суждение. Индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях. Информирование о волевых качествах, нравственной направленности поступков и поведения при взаимодействии с другими людьми, примеры успешного преодоления трудностей.	1-2
Я - личность!	Осознание собственной ценности, ценности человеческой жизни. Выбор своей социальной позиции, норм поведения при взаимодействии с другими людьми. Характер принятых решений, направленность выбора в сложных жизненных ситуациях (на модели игровой ситуации).	1-2

<b>«Я и этот мир»</b>		
<b>8 класс</b>		
Ценность жизни. Факторы риска и опасности.	Дискуссия о жизненных целях и ценностях. Определение факторов риска и опасности (в т.ч. зависимости). Индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в ситуациях риска и опасности.	1-2
Практикум общения	Самопрезентация группы. Вопросы-ответы. Предупреждение и разрешение конфликтов.	1-2
Практикум саморегуляции	Способность человека к адаптации в сложных жизненных ситуациях. Последствия воздействия стресса на организм, возможности эффективно противостоять стрессу. Владение приемами саморегуляции.	1

Риск - дело благородное?	Дискуссия: «Риск - дело благородное? Рискованное поведение - проявление смелости, взрослости, решительности?» Формирование понятий: неоправданный риск, минимальный риск, склонность к риску, минимизирование неизбежного риска, самосохранение, самоспасение, самопомощь. Службы экстренной помощи (контактные телефоны).	1-2
<b>9 класс</b>		
Жизнь по собственному выбору	Актуализация представления о своем будущем, о своих жизненных целях. Профессия как ценность. Формулирование целей и определение временных границ. Личностные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях. Программы защиты от стресса, зависимости.	1-2
Практикум конструктивного общения	Анализ особенностей общения, ресурсов личностного роста учащихся. Формирование навыков конструктивного поведения в ситуации сложного выбора, принятия коллективного решения. Защита от агрессии и стресса.	1-2
Любовь! Что это такое?	Любовь и романтические отношения в жизни человека. Отношение к любви в разные эпохи. Характер отношений между любящими людьми. «Разрушители» любви. Признаки насилия и зависимости в отношениях. Как пережить разрыв романтических отношений?	1-2
Проблемы смысла жизни	Проблемы смысла жизни и счастья - составляющие счастья. <b>Я</b> - в мире сверстников. <b>Я</b> - в мире взрослых.	1-2
<b>10 класс</b>		
Классный час «Жизнь человека и его право на жизнь в современном обществе»	Используется информация о правовом статусе личности в Российской Федерации и международных документах, обеспечивающих им их права.	1
Классный час по обсуждению готовности к трудным жизненным ситуациям	Используется информация о механизмах возникновения и развития стресса, материалы для проведения антистресс-тренинга (Каменюкин А.Г., 2008)	1
Классный час «Мои жизненные планы»	Используется информация о способах постановки тактических и стратегических жизненных целей, их связи с ценностными ориентациями личности, техника жизненного анализа (Н.К. Васильева, 1999) Составляется жизненный план подростка, обсуждаются варианты действий при невыполнении плана, продумывается достижение поставленных целей различными способами, соотносимых с социальными ценностями.	1
<b>11 класс</b>		
Классный час «Мы выбираем жизнь»	Презентация «Мы выбираем жизнь!», рассказ Г.Журбы «Уйти из жизни», стих-е «Бездна» Е.Мозоль	1

Классный час «В чем ценность жизни»	Обсуждение с подростками жизненных целей, ценностей и смыслов. Обсуждение жизненных ситуаций людей с разными жизненными смыслами, целями и ценностями.	1	
Тренинговые занятия на преодоление тревожности перед сдачей ЕГЭ	Формирование у старшеклассников жизнеутверждающих установок. Содействие формированию умения учащихся справляться с трудностями.	2	

### Мероприятия с родителями

1	Общешкольное родительское собрание «Детско-родительские отношения», «Профилактика антивиталяного поведения»	октябрь	администрация	протокол
2	Консультирование родителей, семей с целью оказания психологической помощи, разрешения конфликтных ситуаций, предупреждения суицидального поведения учащихся ОУ, психологическое сопровождение семейных кризисов	В течение года	администрация	Тетрадь для фиксации
3	Выявление семей, в которых практикуется жестокое обращение с детьми (индивидуальные беседы, анкетирование)	В течение года	Кл.рук	
4	Родительское собрание «ГИА», психологическое сопровождение учащихся	Декабрь, октябрь, апрель	администрация	
5	Общешкольное родительское собрание «Мои успехи тебе Россия, город, край!»	май	администрация	протокол
6	Профилактическая работа с семьями, проведение родительского всеобуча. Организация просветительской работы с родителями (законными представителями) школьников, в том числе с использованием интернет-ресурсов	В течение года Не реже 1 раза в четверть	Классные руководители, администрация	Протоколы, чаты
7	Консультативная психологическая помощь семьям и подросткам в целях предупреждения у учащихся нервно-психических расстройств	В течение года	Классные руководители, администрация	Журнал консультаций
8	Организация и проведение родительского лектория в рамках «Школы для родителей»	В течение года	Классные руководители	протоколы
9	Организация и проведение опроса родителей (законных представителей) по вопросам детско-родительских отношений с целью выявления актуальных проблемных вопросов воспитания и обучения.	В течение года	Классные руководители, администрация	опросники
10	Доведение до сведения учащихся и их родителей информацию о работе телефонов доверия, служб способных оказать помощь в сложной ситуации.	В течение года	Классный руководитель	чаты
11	Организация всесторонней психолого-педагогической и социальной помощи семьям с детьми с суицидальными проявлениями на основе плана индивидуального сопровождения	В течение года, по мере необходимости	Классные руководители Социальный педагог	Методические рекомендации (буклеты газеты,

				Интернет ссылки
--	--	--	--	--------------------

### Мониторинг

1	Организация и проведение анализа и оценки результатов школьной программы формирования жизнестойкости обучающихся в учебном году в соответствии с показателями эффективности	До 30.05.	Директор	Аналитический отчет
2	Проведение анализа результатов реализации плана по формированию жизнестойкости обучающихся и планирование перспективы работы на последующий учебный год.	Май-июнь 2023 г.		
3	Предоставление отчета по выполнению плана по формированию жизнестойкости и профилактике суицидального поведения.	Ежеквартально		
4	Организация совещания по итогам реализации плана. Обсуждение корректировок и внесение новых направлений на следующий учебный год	Май-июнь 2023 г.		Педсовет, совещание коллектива протоколы
5	Описание положительного опыта по формированию жизнестойкости обучающихся	до 15.05.	Администрация, руководитель МО	Обобщение опыта

### Внутришкольный контроль

Профилактика правонарушений и безнадзорности, требований стандарта первичного охвата профилактическими мерами, организация работы по формированию жизнестойкости.	Плановый	Классные руководители 1-11 классов Соц. педагог	Работа классных руководителей 1-11 классов, социального педагога по профилактике правонарушений и безнадзорности. Занятость обучающихся группы риска.	Анализ профилактической работы с классом за 2021-2022 год. Планирование работы социального педагога на новый учебный год. Организация работы	18.10-24.10
---	----------	--	---	--	-------------



				классного руководител я с классом (план воспитательн ой работы)	
Профилактическая работа классных руководителей	плановый	Классные Руководи тели 5-11 классов	Профилактика правонарушени й и преступлений	Заслушать работу классных руководителе й по профилактике правонарушен ий и преступлений	Декабрь 23.12
Предоставление отчета по выполнению плана по формированию жизнестойкости и профилактике суицидального поведения.	плановый	Классные Руководи тели 5-11 классов	Формирование антивитального поведения	Заслушать работу классных руководителе й по профилактике правонарушен ий и преступлений	Декабрь 23.12
Работа классных руководителей, руководителей сообществ по правовому и патриотическому воспитанию	плановый	Классные руководи тели, руководи тели сообщест в	Оценить эффективность работы классного руководителя правовому воспитанию уч- ся	Посещение классных часов, просмотр планов работы	21.02- 27.02
Работа классных руководителей по работе с семьями учащихся. Работа с семьями СОП.	Плановый	Классные руководи тели	Качество пров едения родительских собраний. Проведение родительского всеобуча по программе ШОР. Работа с семьями СОП.	Посещение родительских собраний. Анализ планов ВР.	21.03- 24.03
«Работа классных руководителей по формированию у учащихся потребности в здоровом образе жизни, формированию качеств жизнестойкости»	плановый	Классные руководи тели 5-10 классов	Анализ качества прове дения классных часов, эффективность проводимых мероприятий	Посещение мероприятий. Анкетировани е.	24.04.- 29.04

				Собеседовани е.	
Предоставление отчета по выполнению плана по формированию жизнестойкости и профилактике суицидального поведения.	плановый	Классные Руководители 5-11 классов	Формирование антивитаального поведения	Заслушать работу классных руководителей по профилактике правонарушений и преступлений	Май 2023

### Мониторинговые мероприятия

месяц	Мониторинговое мероприятие	Объект мониторинг а	Ответственный
сентябрь	Мониторинг внеурочной занятости учащихся.	Учащиеся 1-11 классов	Классные руководители. Зам.директора по ВР Зам.директора по УР.
сентябрь	Мониторинг внеурочной занятости учащихся.	Учащиеся 1-11 классов	Классные руководители. Зам.директора по ВР Зам.директора по УР
сентябрь	Мониторинг работы классных руководителей по составлению социального паспорта. Организация питания.	Учащиеся 1-11 классов	Соц педагог
Октябрь сентябрь	Мониторинг проведения инструктажей по безопасному поведению.	Учащиеся 5-11 классов	Зам.директора по ВР

Ноябрь	Мониторинг формирования законопослушного поведения, формирования качеств жизнестойкости, ЗОЖ	Учащиеся 5-9-х классов	Классные руководители. Зам.директора по ВР
Декабрь	Мониторинг проведения инструктажей по безопасному поведению	Учащиеся 5-11 классов	Зам.директора по ВР
январь	Проведение инструктажей по безопасному поведению.	Документация классных руководителей	Классные руководители. Зам.директора по ВР
март	Мониторинг качества проведения классными руководителями работы с семьей. Качество взаимодействия школы и семей обучающихся. Выполнение классными руководителями плана проведения занятий «Школы ответственного родительства». Анализ динамики охвата детей/родителей и результативности проведенных совместных мероприятий.	Планы ВР. Классные руководители и 5-10 классов	Классные руководители. Зам.директора по ВР
май	Качество совместной деятельности классных руководителей и их классов Качество воспитательной работы классных руководителей.	Классные руководители и 1-10 классов	Зам. Директора по ВР
май	Мониторинг работы классных руководителей по организации летней занятости обучающихся.	Таблицы летней занятости учащихся.	Классные руководители. Зам.директора по ВР