

# Готовы к получению образования и профессии - осуществить переход с минимальными потерями для психики и здоровья

Введение в учебный модуль «Готовы к получению образования и профессии!»	4
Обзор учебных модулей «Школы психологического здоровья»	6
1. Концепция образцовой школы и модуль «Готовы к получению образования и профессии!»	9
2. Информация о психическом здоровье подростков	14
2.1. Психическое здоровье - что это?	14
2.2. Психическое здоровье в подростковом возрасте	15
2.3. Развивающие задачи в переходный период	18
3. Обзор: все элементы Школы психологического здоровья	23
3.1. Позитивное развитие молодежи	25
3.2. Основные психологические потребности, устойчивость и чувство согласованности	27
3.3. «Среда обитания» молодежи	35
4. Поддерживайте психическое здоровье в переходный период с помощью пяти подмодулей «Школы психологического здоровья»	39
5. Психическая вовлеченность в переходный период	41
6. Участие школы в переходный период	42
7. Сценическая постановка как вклад в психическое здоровье	44
8. Здоровье учителя	45
9. Партнерство с родителями в переходный период	49
10. Обсуждение «Школы психологического здоровья» в педагогическом коллективе – сопровождение переходного периода для дальнейшего развития	54
Введение в поурочное планирование	59
Компетентностная ориентация в программе «Школа психологического здоровья»	59
Учим(ся) сообща – оформление рабочих материалов «Школы психологического здоровья»	63
Учим(ся) сообща – выбор метода обучения	63
Структура учебных единиц	64
Подсказки для успешной работы «Школы психологического здоровья»	66
Портфолио «Школы психологического здоровья»	69
Подмодуль 1. Поиск сокровищ	70
Урок 1.1 Моя история	72
Урок 1.2 Помощь в поиске сокровищ	80
Урок 1.3. Внутренние драйверы и альтернативные действия	90
Урок 1.4. Что важно для меня?	98
Урок 1.5. Моё развитие (выпускной класс)	103

## Содержание

Подмодуль 2. Чувствовать себя хорошо	108
Урок 2.1 Идти или нет?	110
Урок 2.2 Что вкусно и полезно для меня?	116
Урок 2.3 Движение	120
Урок 2.4 Здоровый образ жизни и работа	126
Урок 2.5. Активизация и расслабление (завершение)	132
Подмодуль 3. Я и окружающие	140
Урок 3.1 Ведение и следование	142
Урок 3.2 Что говорит тело?	146
Урок 3.3. «Эй, привет или добрый день?»	154
Урок 3.4. Ты и я	162
Урок 3.5 Я сделаю тебе что-нибудь хорошее! (выпускной)	168
Подмодуль 4. Доверься мне	176
Урок 4.1 Ключевые события	178
Урок 4.2 Люди в моей жизни	183
Урок 4.3 Креативное письмо - я смею...	190
Урок 4.4. Поэтический слэм	195
Урок 4.5. Товарищ колледжа (степень)	199
Подмодуль 5. Открывая мне мир	202
Урок 5.1 Журнал путешествий	204
Урок 5.2 Деньги имеют значение	209
Урок 5.3 Взять на себя ответственность	213
Урок 5.4 Когда что-то идет не так...	222
Урок 5.5 Письмо самому себе (заключение)	228
Дополнительная литература	234