

Т. Н. Ключева, Н. В. Илюхина, Е. Ю. Флоренко

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по использованию
УМК «Все цвета, кроме черного»
в образовательных учреждениях
разного типа и вида**

Самара

2010

УДК 159.9

ББК 88.5

М 54

Печатается по решению редакционно-издательского совета
Государственного образовательного учреждения дополнительного
профессионального образования (повышения квалификации)
специалистов – центра повышения квалификации
«Региональный социопсихологический центр»

Рецензенты:

Кармаева Л.А., заместитель директора по научной работе, к.псих.н.

Дмитриева Н.А., старший преподаватель кафедры начального образования
ГОУ ВПО ПГСГА, к.псих.н.

Клюева Т. Н., Илюхина Н. В., Флоренко Е. Ю.

М 54 Методические рекомендации по использованию УМК «Все цвета,
кроме черного» в образовательных учреждениях разного типа и вида. –
Самара: ГОУ ДПО «Региональный социопсихологический центр», 2010. –
92 с.

ISBN 978-5-901707-37-1

Методические рекомендации адресованы различным специалистам системы образования, занимающимся вопросами профилактики вредных привычек и формирования здорового образа жизни младших школьников (методистам, педагогам-психологам, социальным педагогам, учителям начальных классов). Методические рекомендации содержат практические разработки специалистов, реализующих УМК «Все цвета, кроме черного» в образовательных учреждениях Самарской области.

УДК 159.9

ББК 88.5

ISBN 978-5-901707-37-1

© Клюева Т. Н., Илюхина Н. В.,
Флоренко Е. Ю., 2010

Содержание:

Введение.....	5
Методические рекомендации по организации профилактики вредных привычек среди учащихся младшего школьного возраста.....	7
Содержание и принципы работы с УМК «Все цвета, кроме черного»	11
Особенности реализации УМК «Все цвета, кроме черного» в образовательных учреждениях Самарской области	16
Анализ эффективности реализации УМК «Все цвета, кроме черного» в начальной школе	19
Литература	32
Приложение 1	34
Анкеты для учащихся	34
Анкета (1-й срез)	34
Анкета (2-й срез)	36
Приложение 2	38
Результаты анкетного опроса второклассников (сводные таблицы).....	38
Приложение 3	47
Примерная учебная программа УМК «Все цвета, кроме черного» (2-й класс)	47
Программа «Пойми себя» профилактики аддиктивного поведения для учащихся 2-х классов.....	47
Учебный план программы «Пойми себя» профилактики аддиктивного поведения для учащихся 2-х классов.....	50
Учебно-тематический план программы «Пойми себя» профилактики аддиктивного поведения для учащихся 2-х классов	51
Программа «Пойми себя» профилактики аддиктивного поведения для учащихся 2-х классов.....	53
Литература	75
Приложения к программе.....	76
Приложение 1	76

1. Анализ и отслеживание результатов.....	76
Приложение 2	77
Анкета для учащихся	77
Приложение 3	79
Анкета для родителей	79
Приложение 4	80
Разработки конспектов уроков	80

Введение

Сохранение здоровья подрастающего поколения – одна из основных задач современности. Без здоровых детей невозможно представить здоровое государство в целом. Вот почему так важна ранняя профилактика негативных зависимостей в детской среде и, в первую очередь, профилактика вредных привычек.

В настоящее время уже ни у кого не вызывает сомнения, что решение этой задачи во многом относится к компетенции органов и учреждений системы образования, обладающей наибольшим потенциалом в организации эффективной профилактической работы.

Система образования, в соответствии с положениями приказа Министерства образования России от 23.03.1999 г. № 718, а также «Концепцией профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде», отказалась от перекладывания ответственности за организацию профилактической деятельности на другие структуры при этом поделила с ними ответственность за достижение результатов в данной области. В решении проблем негативных зависимостей приоритет отдается первичной профилактике, целями которой являются:

- изменение ценностного отношения детей и молодежи к наркотикам, формирование личной ответственности за свое поведение, обуславливающие снижение спроса на психоактивные вещества в детско-молодежной популяции;
- сдерживание вовлечения детей и молодежи в прием ПАВ за счет пропаганды здорового образа жизни, формирования антинаркотических установок и профилактической работы, осуществляемой сотрудниками образовательных учреждений.

Сегодня ставить вопрос о полном предупреждении приобщения к негативным зависимостям абсолютно нереально. В качестве стратегического приоритета первичной профилактики рассматривается система позитивной профилактики,

которая ориентируется не на патологию, не на проблему и ее последствия, а на защищающий от возникновения проблем потенциал здоровья – освоение и раскрытие ресурсов психики и личности, поддержку молодого человека и помощь ему в самореализации жизненного предназначения.

В образовательных учреждениях, как правило, профилактической работой охвачены чаще всего учащиеся подросткового возраста, поэтому деятельность специалистов в рамках ранней профилактики негативных зависимостей недостаточна. В Самарском же регионе профилактическая работа осуществляется на всех уровнях образования, ведется в учреждениях различных типов и видов, при этом огромное внимание уделяется работе с учащимися младшего школьного возраста (уже в этом возрасте у детей формируется определенное отношение ко всему, что окружает ребенка, и закладывается такое устойчивое личностное образование, как социальная установка).

Какой должна быть профилактическая работа в младшем школьном возрасте? Ответ на этот вопрос мы постарались дать в данных Методических рекомендациях.

Методические рекомендации по организации профилактики вредных привычек среди учащихся младшего школьного возраста

Дети возраста начальной школы (от 6-7 до 9-10 лет), как правило, мало знают о наркотических веществах и не имеют опыта их потребления. Однако с тем профилактическую работу следует проводить уже в этом возрасте в рамках мероприятий по профилактике вредных привычек.

Во-первых, информация, которую дети получают в этом возрасте, составит основу для всей последующей профилактической работы. В этом возрасте дети открыты для развития устойчивых познавательных потребностей и интересов, раскрытия индивидуальных особенностей и способностей, развития навыков самоконтроля, самоорганизации и саморегуляции, становления адекватной самооценки, развития критичности по отношению к себе и окружающим, усвоения социальных норм, нравственному развитию, развития навыков общения со сверстниками, установления прочных дружеских контактов. Все вышеперечисленные жизненно важные навыки понадобятся им в будущем, когда они станут принимать на себя ответственность за свои поступки, научатся противостоять давлению сверстников, будут уметь обращаться за помощью в сложных ситуациях и относиться с уважением к себе и другим людям.

Во-вторых, уже в этом возрасте дети могут иметь некий опыт воздействия табака, алкоголя и наркотических веществ, полученный в своей семье, и могут иметь представление о негативном воздействии этих веществ.

В-третьих, хотя профилактическую работу следует начинать в семье, в рамках обучения в школе следует проводить занятия и мероприятия, которые позволили бы детям сформировать жизненные ценности, исключающие потребление наркотических веществ.

В начальной школе профилактическую работу следует сосредоточить на «первых» наркотиках (табак, алкоголь и т.д.), под воздействие которых дети могут попасть. Дети должны усвоить, что эти вещества приносят вред здоровью, а потребление их способно привести к зависимости и разрушить здоровье.

Младшие школьники должны уметь отличать медицинские препараты от нелегальных наркотиков, а также определить для себя круг людей, от которых они могут принимать лекарства.

Профилактические занятия в начальной школе следует строить с учетом следующих принципов:

- следует использовать простую информацию точно под запрос;
- основное внимание уделять преимущественно формированию умения принимать решения и находить варианты решений в различных ситуациях;
- необходимо помнить, что излишняя драматизация или приукрашивание фактов могут вызвать неоправданный страх у детей;
- необходимо подчеркивать, что большая часть населения не употребляет наркотические вещества;
- следует постоянно создавать для детей ситуации, в которых они могли бы осознать важность ответственности за свои поступки;
- необходимо поддерживать формирование самооценки, осознание собственной значимости у детей;
- необходимо создать условия, при которых младшие школьники могли бы разносторонне и критически оценивать получаемую информацию;
- следует исключать ребенка из ситуации потребления наркотических веществ по типу «Если ты будешь делать это, то ...», информация не должна быть персонифицированной.

При оценке эффективности проведения профилактической работы в начальной школе следует учитывать:

- степень осознания учащимися собственной значимости,
- умение детей задавать вопросы,
- умение заручаться поддержкой, когда это необходимо,
- степень знакомства с различной деятельностью человека в обществе,
- умение критически анализировать получаемую информацию.

Профилактические мероприятия должны быть направлены на решение следующих задач:

- создание условий для развития гражданского и правового сознания учащихся;
- оказание ребенку помощи в выборе и присвоении социальных нормативов, необходимых для формирования конструктивной жизненной позиции (это возможно через: организацию реального участия учеников младших классов в регламентации жизни образовательного учреждения, проведение классных часов по единому сценарию в течении учебного года, организацию различных общественных детских объединений, социальной нормой которых был бы запрет на употребление алкоголя, табака, наркотиков);
- использование возможностей различных предметов для осознания ребенком неприемлемости употребления наркотиков;
- создание условий для повышения самооценки в сочетании с критической рефлексией своих поступков и мотивов (необходимо своевременно выявлять детей с заниженной самооценкой и переориентировать их с позиции сравнения «Я – другие» на сравнение «Я сегодняшний – Я вчерашний». Замена соревновательного момента личностным ростом приводит к значительному повышению уровня психологической адаптации и тем самым снижает риск развития асоциального поведения, в частности, наркомании).

При работе с младшими школьниками следует избегать прямого целенаправленного информирования о феномене наркозависимости, в частности, о вреде наркотиков. Оно может подтолкнуть ребенка, находящегося в стадии «социального экспериментирования» к присвоению асоциальных форм поведения с использованием наркотиков, например, чтобы «запугать» взрослых, продемонстрировать свое бесстрашие и т.д.

Наиболее эффективными формами организации профилактической работы во внеурочное время являются театрализованные представления, мультфильмы, сказки, рисование, игры и т. п.

Учитывая все вышесказанное, следует отметить, что при организации и проведении профилактической работы с учащимися наиболее адекватной является стратегия сдерживания, т.к. ставить сегодня вопрос о полном предупреждении приобщения детей к негативным явлениям абсолютно нереально. Стратеги-

ческим приоритетом первичной профилактики следует рассматривать создание системы позитивной профилактики, которая ориентируется не на патологию, не на проблему и ее последствия, а на защищающий от возникновения проблем потенциал здоровья – освоение и раскрытие ресурсов психики и личности, поддержку подрастающего поколения и помощь ему в самореализации собственного жизненного предназначения.

Именно поэтому при выборе профилактических программ для начальной школы специалисты системы образования Самарской области остановили свой выбор на учебно-методическом комплекте «Все цвета, кроме черного» (авт. Безруких М. М., Макеева А. Г., Филиппова Т. А.).

Содержание и принципы работы с УМК «Все цвета, кроме черного»

Учебно-методический комплект «Все цвета, кроме черного» подготовлен в рамках федеральной целевой программы «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту на 2002-2004 годы» при содействии Управления социально-педагогической поддержки и реабилитации детей Министерства образования Российской Федерации.

Составители учебно-методического комплекта:

– начальник Управления социально-педагогической поддержки и реабилитации детей Министерства образования России заслуженный учитель Российской Федерации *Г. Н. Тростанецкая*;

– главный специалист Управления социально-педагогической поддержки и реабилитации детей Министерства образования России канд. мед. наук *А. А. Герши*.

Научный руководитель проекта «Все цвета, кроме черного» – чл.-корр. РАО, лауреат Премии Президента России *М. М. Безруких*.

Цель проекта «Все цвета, кроме черного» – формирование у детей навыков эффективной адаптации в обществе, позволяющей в дальнейшем предупредить вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков.

Комплект для начальной школы состоит из методического пособия для учителей, брошюры для родителей, рабочих тетрадей для учащихся 2-х, 3-х, 4-х классов.

Методическое пособие содержит информационную справку, позволяющую педагогам ориентироваться в теме ранней профилактики наркотизации, а также комментариев к каждому учебному занятию.

- Брошюра для родителей включает сведения о возрастных особенностях детей младшего школьного возраста, факторах риска ранней наркотизации, способах организации ранней профилактики в семье.

- В рабочих тетрадях наряду с необходимыми и доступными детям знаниями предлагаются разнообразные задания, выполнение которых позволит ребенку лучше усвоить материал каждой темы.

Темы рабочих тетрадей УМК «Все цвета, кроме черного»:

«Учусь понимать себя» (2-й класс)

- ЗАНЯТИЕ 1. Твои новые друзья
- ЗАНЯТИЕ 2. Как ты растешь
- ЗАНЯТИЕ 3. Что ты знаешь о себе
- ЗАНЯТИЕ 4. Твое настроение
- ЗАНЯТИЕ 5. Как ты познаешь мир
- ЗАНЯТИЕ 6. Твои чувства
- ЗАНЯТИЕ 7. Как исправить настроение
- ЗАНЯТИЕ 8. Твои поступки
- ЗАНЯТИЕ 9. Твои привычки
- ЗАНЯТИЕ 10. Настольная игра «Твой день»

«Учусь понимать других» (3-й класс)

- ЗАНЯТИЕ 1. Что изменилось за год
- ЗАНЯТИЕ 2. Как научиться разговаривать с людьми
- ЗАНЯТИЕ 3. Что такое интонация
- ЗАНЯТИЕ 4. Как научиться преодолевать трудности
- ЗАНЯТИЕ 5. Как понять друг друга без слов
- ЗАНЯТИЕ 6. Для чего нужна улыбка
- ЗАНЯТИЕ 7. Умеешь ли ты дружить
- ЗАНЯТИЕ 8. Конкурс знатоков

«Учусь общаться» (4-й класс)

- ЗАНЯТИЕ 1. Что вы знаете друг о друге
- ЗАНЯТИЕ 2. Твой класс
- ЗАНЯТИЕ 3. Кто твой друг
- ЗАНЯТИЕ 4. Как научиться жить дружно
- ЗАНЯТИЕ 5. Как помириться после ссоры
- ЗАНЯТИЕ 6. Какой у тебя характер
- ЗАНЯТИЕ 7. Как воспитать свой характер
- ЗАНЯТИЕ 8. Как сказать «нет» и отстаивать свое мнение

ЗАНЯТИЕ 9. Фантастическое путешествие

ЗАНЯТИЕ 10. Конкурс знатоков

Учебно-методический комплект «Все цвета, кроме черного» направлен на реализацию следующих задач:

- формирование у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- расширение знаний детей о правилах здорового образа жизни, воспитание готовности соблюдать эти правила;
- формирование умения оценивать себя (свое состояние, поступки, поведение) и других людей;
- формирование представления об особенностях своего характера, навыков управления своим поведением, эмоциональным состоянием;
- развитие коммуникативных навыков (умения строить свои отношения с окружающими в разных ситуациях, избегать конфликтов);
- формирование умения противостоять негативному давлению со стороны окружающих;
- пробуждение у детей интереса к различным видам полезной деятельности, позволяющей реализовать потребность в признании, общении, получении новых знаний;
- просвещение родителей в вопросах развития у детей представлений о здоровом образе жизни, предупреждения вредных привычек.

Содержание учебно-методического комплекта «Все цвета, кроме черного» отвечает следующим принципам:

- **возрастной адекватности** – используемые формы и методы обучения соответствуют психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;
- **научной обоснованности** – содержание комплекта базируется на данных исследований в области возрастной психологии, физиологии, педагогики;
- **практической целесообразности** – содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с формированием у детей навыков эф-

фективной социальной адаптации, предупреждением раннего приобщения к одурманивающим веществам;

- **динамическому развитию и системности** – содержание комплекта, цели и задачи обучения на каждом из последующих этапов определяются теми сведениями, оценочными суждениями и поведенческими навыками, которые уже были сформированы у детей в ходе реализации предыдущего этапа. Учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;

- **необходимости и достаточности предоставляемой информации** – детям предоставляется только тот объем информации, которым они реально могут воспользоваться в жизни, т. е. который имеет для них практическую значимость;

- **модульности структуры** – учебно-методический комплект может быть реализован на базе традиционных образовательных курсов, в факультативной работе, при включении в базовый учебный план, во внеклассной работе;

- **вовлеченности** в реализацию тем программы **родителей** учащихся.

Работа по комплекту «Все цвета, кроме черного» направлена на достижение следующих результатов:

- полученные знания позволят детям понять, почему им нужно заботиться о своем здоровье, соблюдать правила здорового образа жизни;

- дети смогут оценивать свой режим с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и корректировать несоответствия;

- дети научатся управлять своим поведением в различных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими;

- дети получают знания и навыки, связанные с предупреждением возможного приобщения к одурманивающим веществам, научатся отказываться от предложений, которые считают опасными.

Использование комплекта «Все цвета, кроме черного» определяется его модульным характером, что предполагает:

- вариативность при выборе площадок для реализации (комплект может использоваться в учреждениях различного типа: общеобразовательных школах, гимназиях и лицеях, коррекционных школах, детских домах и интернатах, а так-

же на базе учреждений дополнительного образования);

- вариативность способов реализации (в рамках учебных курсов «Окружающий мир», «ОБЖ», а также на факультативных занятиях).

Комплект может использоваться как дополнительный материал на уроках по предметам базового учебного плана, а также в рамках внеклассной работы в различных учреждениях образования.

Возможно комбинированное использование комплекта: одна часть материала включается во внеклассную работу, другая рассматривается в ходе уроков.

Реализация комплекта может также осуществляться за счет регионального или школьного компонента учебного плана.

Выбор варианта остается за педагогом. Программа не предусматривает определение сроков ее реализации. Сроки реализации устанавливаются самим педагогом с учетом важности конкретной темы для детской аудитории, заинтересованности детей, видов и форм организации занятий и т.п.

Содержание комплекта, а также формы и методы его реализации носят игровой характер, что соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочих тетрадях, ориентированы на творческую работу ребенка – самостоятельную или в коллективе, осознанное закрепление и использование получаемой информации.

Очень важно привлечь родителей для успешной реализации программы. Перед началом работы следует ознакомить взрослых членов семьи с содержанием учебно-методического комплекта, объяснить цели и задачи программы. Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы – неременное условие эффективности решения поставленных задач.

Особенности реализации УМК «Все цвета, кроме черного» в образовательных учреждениях Самарской области

Первое знакомство педагогов образовательных учреждений Самарской области с УМК «Все цвета, кроме черного» состоялось еще в 2003-2004 учебном году, когда в сети магазинов учебной литературы появились первые рабочие тетради для учащихся начальной школы. Однако в тот период использование УМК в образовательных учреждениях носило скорее эпизодический, чем системный характер.

Начало активной апробации учебно-методического комплекта связано с реализацией областной целевой «Программы мер по усилению противодействия незаконному обороту наркотических средств, лечения и реабилитации наркозависимой части населения Самарской области на 2005-2006 г.г.». В соответствии с п.3.26 данной программы в образовательных учреждениях Самарской области стали создаваться организационные структуры профилактики:

- отдел профилактики наркомании при Региональном социопсихологическом центре;
- кабинеты профилактики наркомании в образовательных учреждениях. Кабинеты профилактики наркомании представлены в образовательных учреждениях разного типа и вида, причем не только в структуре психологической службы, но и в учреждениях общего и дополнительного образования, а также в учреждениях начального и среднего профессионального образования. Именно в кабинеты профилактики планово, в рамках целевой антинаркотической программы, поступили первые рабочие тетради. Специалисты кабинетов (педагоги-психологи, социальные педагоги) начали апробацию УМК «Все цвета, кроме черного» в 20 экспериментальных классах начальной школы, начался процесс накопления методического и научно-исследовательского материала.

Весной 2006 г. на базе Регионального социопсихологического центра при активном участии Центра социализации молодежи для педагогических работников Самарской области состоялся однодневный семинар-презентация УМК «Все

цвета, кроме черного» (2-11 кл.). Ведущими семинара являлись методисты Издательского центра «Вентана-Граф». В семинаре приняли активное участие около 100 педагогических работников Самарской области (учителя начальных классов, методисты, педагоги-психологи и др.).

Интерес в образовательных учреждениях Самарской области к УМК, начиная с 2006 г., резко возрос. В связи с этим возникла необходимость скорейшего решения вопроса о подготовке кадров в рамках организации и проведения ранней профилактики негативных зависимостей.

В этом же году на Ученом совете Регионального социопсихологического центра было принято решение о необходимости разработки учебного курса «Особенности реализации УМК «Все цвета, кроме черного» и начала курсовой подготовки различных категорий педагогических работников. Разработанный учебный курс прошел экспертный совет при министерстве образования и науки Самарской области и был рекомендован к внедрению.

За 2006-2009 годы повышение квалификации по проблемам ранней профилактики негативных зависимостей осуществило 15 групп педагогических работников (в среднем по 20 человек в каждой). При этом охвачено более 2/3 всех территориальных управлений министерства образования и науки Самарской области.

Вопрос о продолжении реализации УМК с учащимися младшего подросткового возраста (5-6 кл.) в некоторых образовательных учреждениях Самарской области был решен уже в 2008-2009 учебном году.

В 2009-2010 учебном году УМК «Все цвета, кроме черного» реализовывался в 47 образовательных учреждениях разного типа и вида (общеобразовательных учреждениях, школах-интернатах, учреждениях дополнительного образования и др.).

Профилактикой вредных привычек в рамках данной программы охвачено:

- 550 учащихся 2-х классов;
- 594 учащихся 3-х классов;
- 349 учащихся 4-х классов;
- 250 учащихся 5-х классов;

– 190 учащихся 6-х классов.

Рекомендации к проведению занятий по отдельным темам УМК «Все цвета, кроме черного» подробно даны авторами в пособии для педагогов. Но реализация этих рекомендаций имеет определенную вариативность в зависимости от тех или иных условий, представленных в конкретном образовательном учреждении.

Примерные планы-конспекты отдельных уроков, разработанные специалистами кабинетов профилактики негативных зависимостей и учителями начальных классов, прошедших курсовую подготовку, а также варианты учебных программ представлены в Приложениях к Методическим рекомендациям.

Анализ эффективности реализации

УМК «Все цвета, кроме черного» в начальной школе

Оценка эффективности профилактических мероприятий, а, следовательно, и реализации профилактических программ является одной из первостепенных задач, выдвигаемых в «Концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде» (Приложение 1 к приказу Министерства образования РФ от 28 февраля 2000 г. № 619).

Поэтому целью исследования, проведенного в 2006-2007 уч. г. г. специалистами Регионального социопсихологического центра, было изучение эффективности учебно-методического комплекта «Все цвета, кроме черного».

Исследование было проведено на репрезентативной выборке 350 человек (учащиеся вторых классов средних общеобразовательных школ Самарской области). В исследовании приняли участие: 180 детей, занимающихся по учебно-методическому комплекту «Все цвета, кроме черного», и 170 детей, не знакомых с этой программой.

Исследование проводилось с использованием метода анкетирования. Анкета разработана авторами УМК и приводится в Приложении 1 к данным методическим рекомендациям в том виде, в каком она предъявляется второклассникам. Для анализа эффективности занятий, проводимых по учебно-методическому комплекту «Все цвета, кроме черного», анкетирование проводилось дважды. Первый срез сделан в начале учебного года, когда обе группы детей не были знакомы с программой «Все цвета, кроме черного». Вторым срезом проводился в конце учебного года, после того, как одна из групп (экспериментальная) обучалась по программе, а другая (контрольная) группа не обучалась.

Анализ результатов исследования еще раз показал необходимость введения в образовательных учреждениях программ, направленных на раннюю профилактику алкогольной и наркотической зависимости. Прежде чем проводить анализ эффективности учебно-методического комплекта «Все цвета, кроме черного», приведем некоторые данные нашего исследования, которые характеризуют, скорее, общую картину.

Показательным является тот факт, что почти половина детей в восьмилетнем возрасте знакома с ребятами, которые пробовали курить. Анализируя данные первого и второго срезов, нетрудно заметить, что эта цифра возрастает в обеих группах, что свидетельствует о значительной распространенности курения среди детей и подростков (Рис.1).

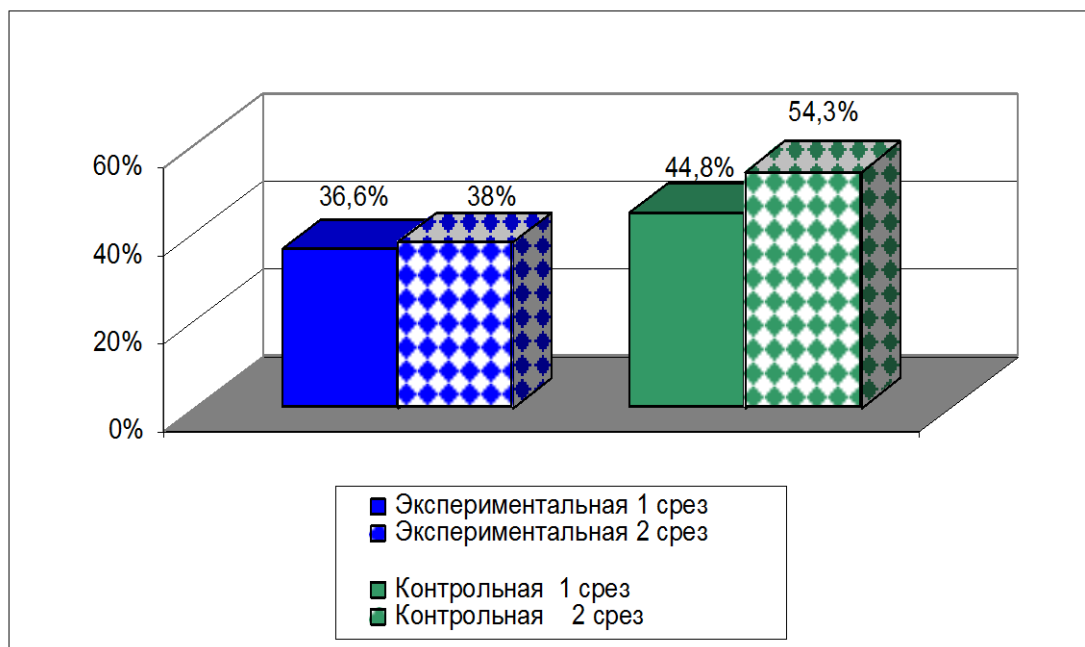


Рис.1 Распределение положительных ответов второклассников на вопрос «Знаешь ли ты детей, которые пробовали курить?»

Настораживающими являются и темпы роста приобщения учащихся к этой пагубной привычке. Положительно на вопрос «Предлагали ли тебе курить?» на первом срезе ответили 12,2% учащихся экспериментальной группы и 6,3% учащихся контрольной группы. За время, прошедшее между первым и вторым анкетированием, и в одной, и в другой группе число детей, которым предлагали курить, приблизилось к 20%. Вопросы «Пробовал ли ты сам курить?» в нашем исследовании не было, но можно предположить, что кое-кто из ребят мог положительно ответить и на этот вопрос (Рис.2). Еще раз отметим, что речь идет об учащихся начальной школы, страшно предположить какие данные мы можем получить в среднем звене (Приложение 2, Таблицы 1, 2).

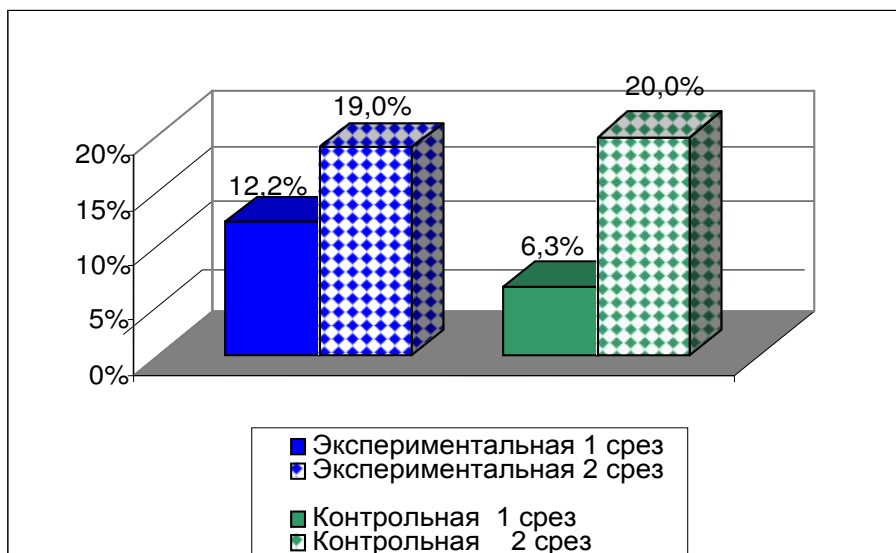


Рис.2 Распределение положительных ответов второклассников на вопрос «Предлагали ли тебе курить?»

Значимость обсуждаемой проблемы подтверждает тот факт, что к началу нашего исследования 36% учащихся экспериментальной группы и 50% учащихся контрольной группы положительно ответили на вопрос «Знаешь ли ты ребят, которые пробовали пиво?». Во время второго анкетирования данные показатели увеличились до 51,1% и 57,1% соответственно (Рис.3). Стоит отметить, что в настоящее время в подростковой среде набирает обороты именно пивной алкоголизм. Столь высокие темпы роста пивного алкоголизма зачастую связаны с тем, что не только подростки, но некоторая часть родителей воспринимают пиво, как прохладительный напиток, значительно недооценивая его пагубное влияние на организм (Приложение 2, Таблица 3).

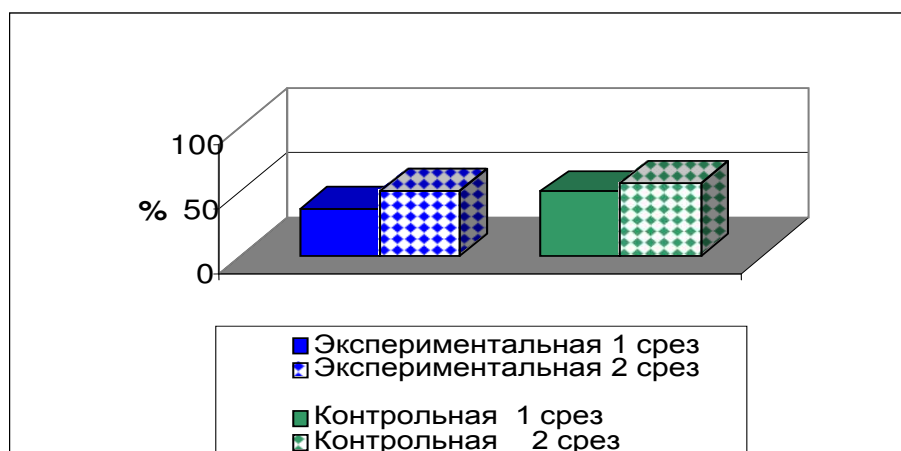


Рис.3 Распределение положительных ответов второклассников на вопрос «Знаешь ли ты ребят, которые пробовали пиво?»

Далее мы рассмотрим другие вопросы, представленные в анкете, предложенной второклассникам.

В рамках анкетирования учащимся был задан вопрос: «Какие привычки ты считаешь хорошими?». Основной спектр полученных ответов содержится в Приложении 2. Наиболее показательным фактом для нас является то, что в группе, занимающейся по учебно-методическому комплексу «Все цвета, кроме черного», возросло число детей, которые после обучения хорошей привычкой стали считать:

- занятия спортом (с 10,2% до 13,1%);
- умение дружить и уважать других (с 1,8% до 3,6%);
- доброту (с 1,8 до 2,5%);
- отказ от курения (с 0% до 4,5%).

В контрольной группе наблюдается некоторое снижение по всем этим позициям (Приложение 2, Таблица 4).

Логичным в этой связи стал вопрос: «Какие привычки ты считаешь плохими?». Все многообразие ответов представлено в Приложении 2. Большинство учащихся обеих групп считают плохой привычкой несоблюдение общепринятых правил поведения (обзывать, плевать, не соблюдать личную гигиену и т.д.). В группе, занимающейся по учебно-методическому комплексу «Все цвета, кроме черного», на 6,6% возросло число детей, которые считают курение плохой привычкой. В контрольной группе данный рост составил всего 0,3%. Наряду с этим в экспериментальной группе на 2,9% увеличилось число второклассников, считающих плохой привычкой распитие спиртных напитков. В контрольной группе этот показатель увеличился на 0,4% (Рис.4). Интересен тот факт, что в экспериментальной группе несколько возрос процент детей, считающих плохими привычками длительный просмотр телевизионных программ и излишнее увлечение едой (Приложение 2, Таблица 5).

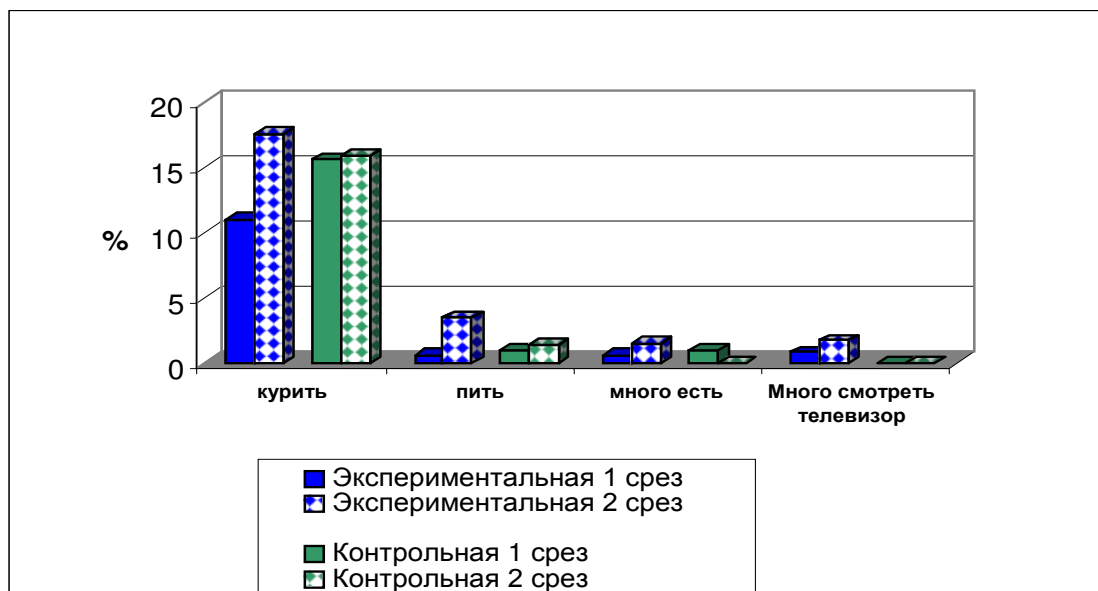


Рис.4 Распределение ответов второклассников на вопрос «Какие привычки ты считаешь плохими?»

УМК «Все цвета, кроме черного» направлен также на выработку коммуникативных навыков школьников. У учащихся, занимающихся по программе, увеличилось количество друзей в школе и дома (Рис.5 и 6). Число людей, которых дети могут назвать друзьями, возросло в обеих группах, но в экспериментальной группе этот прирост несколько больше. Настораживает тот факт, что и в той, и в другой группе существуют дети, которые говорят о том, что у них нет друзей среди домашних (Приложение 2, Таблицы 6,7).

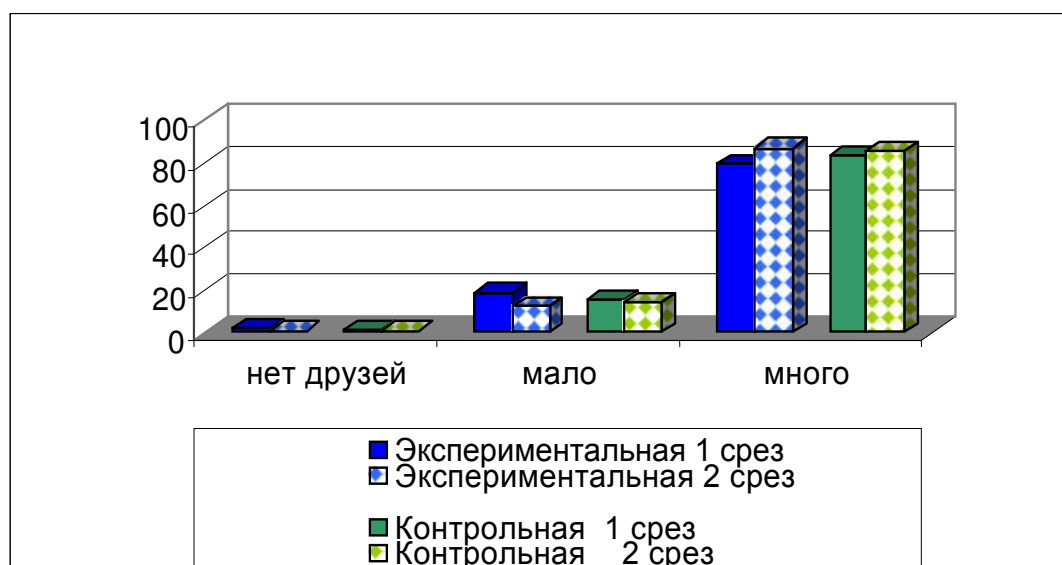


Рис.5 Распределение ответов второклассников на вопрос «В школе у меня ... друзей?»

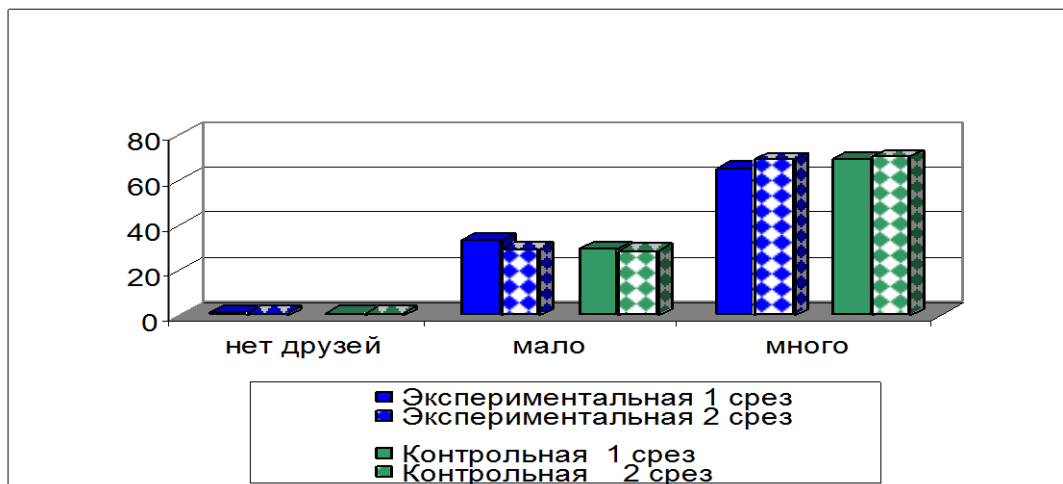


Рис.6 Распределение ответов второклассников на вопрос «Дома у меня ... друзей?»

Одна из задач учебно-методического комплекта «Все цвета, кроме черного» – дать представление о важности правильной организации режима дня, его значении для здоровья и успешной учебы. Поэтому ряд вопросов анкеты затрагивал эту тему.

Анализируя ответы учащихся обеих групп на вопрос «В свободное время я люблю...», можно заметить, что число детей, которые любят проводить свое свободное время, гуляя на улице, в экспериментальной группе снизилось на 5%, в то время как в группе, которая не занималась по программе «Все цвета, кроме черного», возросло на 10,9%. Наряду с этим в экспериментальной группе на 1,7% возросло количество детей, предпочитающих занятия спортом.

Ни для кого не секрет, что современные дети большую часть времени проводят возле экрана телевизора или у компьютера. В этой связи хочется отметить тот факт, что число детей, любящих проводить свободное время за компьютерными играми, увеличилось и в одной, и в другой группе, но в экспериментальной группе прирост составил 1,4%, а в группе, которая не занималась по УМК «Все цвета, кроме черного», - 4,4%.

Проведение свободного времени у телевизора у детей экспериментальной группы сократилось на 4%, в то время как у школьников из контрольной группы возросло на 7,8%.

Число учащихся, которые любят проводить свободное время, играя с друзьями, резко возросло в экспериментальной группе (на 13,4%), в то время как в контрольной снизилось на 19,2% (Приложение 2, Таблица 8).

Распределение ответов учащихся на вопрос «Дома я люблю играть...» показало, что дети экспериментальной группы дома стали больше играть в спортивные и подвижные игры, в то время как в контрольной группе произошло снижение по этому показателю. Меньше времени стали уделять сюжетно-ролевым играм ребята из экспериментальной группы, в контрольной группе этот показатель практически не изменился. В обеих группах увеличилось число учащихся, любящих проводить время за компьютерными играми. Но если в группе, занимающийся по программе «Все цвета, кроме черного», этот показатель увеличился на 2%, в контрольной группе прирост составил 9,4% (Приложение 2, Таблица 9).

В ответах на вопрос «На улице я люблю играть...» различий между группами практически не было. На первый план вышли подвижные спортивные игры, на втором месте – сюжетно-ролевые игры с друзьями.

В таблице 8 представлен перечень компьютерных игр, в которые любят играть ребята, принимающие участие в нашем исследовании.

Интересен тот факт, что большинство детей из обеих групп не имеют любимой компьютерной игры. Из игр, которым отдают предпочтение ребята, на первом месте – «бродилки», суть этих игр состоит в прохождении различного рода препятствий и сбора бонусов, к этой группе можно отнести такие игры, как «Кузя на каникулах», «Шрек», «Тарзан» и другие.

На втором по популярности месте находятся игры-«стрелялки», суть этих игр преимущественно сводится к расправе с «врагами», к этой группе можно отнести игры «Макс Пейн», «Контра» и другие.

На третьем месте – игры-«гонки», эти игры симулируют управление различными видами транспортных средств, к ним можно отнести «Мерседес», «Ралли», «Гонки в пустыне» и многие другие.

Особых изменений в выборе компьютерных игр у ребят экспериментальной группы не произошло (Приложение 2, Таблица 10).

Учебно-методический комплект «Все цвета, кроме черного» предполагает совместную работу с детьми педагогов и родителей, в этой связи будет интересен ряд следующих вопросов, направленных на выявление отношения детей к окружающим взрослым.

Заканчивая предложение «Мне хотелось отправиться в путешествие вместе с...», большинство учащихся обеих групп выбрали для путешествия собственных родителей. Данные второго анкетирования показали, что в группе второклассников, проходивших обучение по учебно-методическому комплекту «Все цвета, кроме черного», на 6,8% выросло число детей, желающих отправиться в путешествие вместе со своими родителями. В контрольной группе это число уменьшилось на 6,2%.

В экспериментальной группе снизилось число детей, желающих отправиться в путешествие вместе с героями мультфильмов и кинофильмов, в контрольной группе данной тенденции не наблюдается (Рис.7) (Приложение 2, Таблица 11).

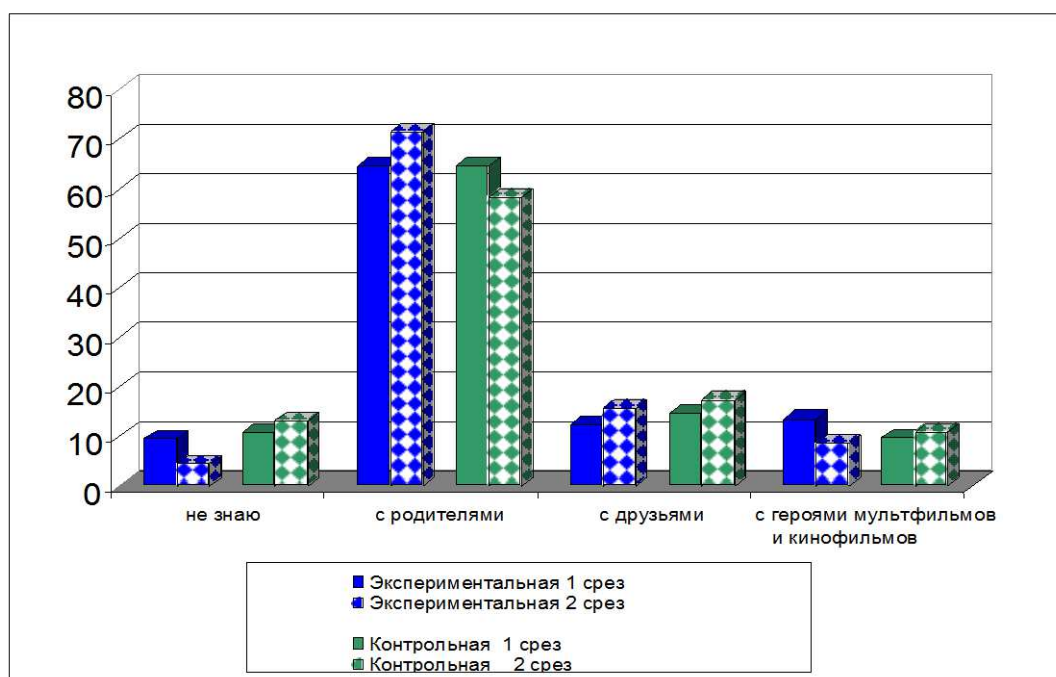


Рис 7. Распределение ответов второклассников на вопрос «Мне хотелось бы отправиться в путешествие вместе с ...»

Ответы учащихся на вопрос «Мой самый любимый герой» показали, что героями для учащихся начальных классов в большинстве своем являются различные сказочные персонажи и герои фильмов, лишь незначительная часть

школьников считает героями своих родителей, друзей или родственников. Данные второго среза показали, что в группе, занимающейся по учебно-методическому комплексу «Все цвета, кроме черного», появилось 3,7% учащихся, считающих своими героями выдающихся спортсменов, таких как Рональдо, Карелин, Буре, на первом срезе ответов такого плана не было. В контрольной группе подобных ответов не зафиксировано (Приложение 2, Таблица 12).

При ответе на вопрос: «Какой поступок твоего любимого героя нравится тебе больше всего?» в экспериментальной группе несколько вырос процент детей, ответивших, что больше всего они ценят помощь другим и доброту. В контрольной же группе эти показатели наоборот несколько снизились (Приложение 2, Таблица 13).

Распределение ответов учащихся на вопрос «На кого из взрослых тебе хотелось быть похожим?» показало, что в группе, занимающейся по учебно-методическому комплексу «Все цвета, кроме черного», снизилось число детей, желающих быть похожими на героев кинофильмов, и увеличилось число детей, желающих быть похожими на своих родителей, братьев и сестер. В контрольной группе число желающих быть похожими на родителей выросло не столь значительно, а число желающих быть похожими на старших братьев и сестер значительно сократилось. В экспериментальной группе возросло число детей, желающих быть похожими на самих себя (Приложение 2, Таблица 14).

Особый интерес представляет окончание предложения «Когда вырасту, хочу быть...» (список профессий, о которых мечтают современные второклассники, весьма разнообразен и представлен в Приложении 2. После прохождения занятий по курсу «Все цвета, кроме черного» в экспериментальной группе резко возросло число школьников, желающих в будущем стать спортсменами, в то время как в контрольной группе это число практически не изменилось.

Наряду с этим в экспериментальной группе увеличилось число желающих стать руководителями, президентами, банкирами и бизнесменами. В контрольной группе произошло снижение по этим позициям.

Желание стать моделями, по результатам первого анкетирования у детей экспериментальной группы, было более выражено, чем у ребят контрольной

группы. После второго анкетирования наблюдалась обратная картина, желание стать моделью в экспериментальной группе значительно снизилось, в то время как в контрольной возросло (Приложение 2, Таблица 15).

Стоит отметить, что в обеих группах существует некоторое расхождение между профессиями, которые ребята считают интересными, и теми профессиями, которые они предпочли бы освоить в будущем. Так, выбирая профессию на будущее, учащиеся указывают более материально обеспеченные сферы деятельности, а среди самых интересных профессий отмечают профессию учителя, милиционера, пожарника.

В экспериментальной группе возросло число детей, считающих интересной профессией профессию учителя, художника, парикмахера, банкира и бухгалтера. В контрольной группе интерес к этим профессиям несколько снизился.

Настораживает факт, выявленный при анализе результатов первого среза экспериментальной группы, что небольшой процент опрошенных детей самой интересной профессией назвал бандита. В этой же группе встречались ответы, говорящие о том, что самая интересная профессия – это «кого-нибудь убивать». Результаты второго среза, проведенного после занятий по программе «Все цвета, кроме черного», уже не содержали ответов такого рода (Приложение 2, Таблица 16).

Проблема занятости ребенка в свободное от уроков время, является весьма актуальной. В этой связи интерес представляет следующая информация. Более 75% второклассников из обеих групп не посещает кружки.

После прохождения занятий по курсу «Все цвета, кроме черного» в экспериментальной группе увеличилось число школьников, посещающих различного рода кружки: возросло число детей, посещающих музыкальную школу, школу искусств и кружки по углубленному изучению предметов. В контрольной группе общее число детей, посещающих кружки, практически не изменилось, а произошло лишь некоторое перераспределение предпочтений в выборе кружков (Рис.8) (Приложение 2, Таблица 17).

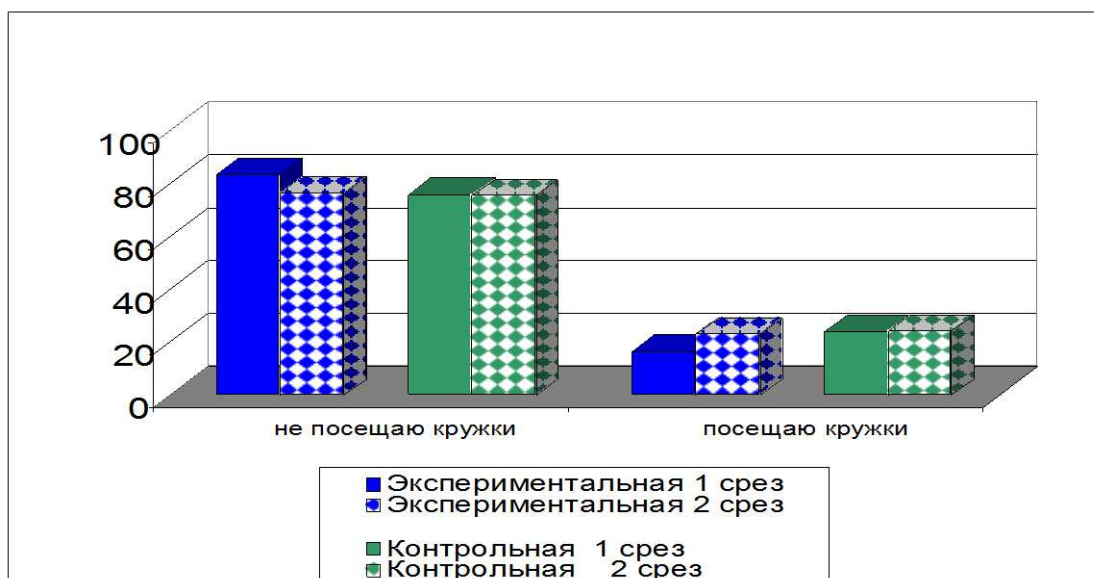


Рис 8. Распределение ответов второклассников на вопрос «Я занимаюсь в кружке...»

Более половины второклассников из обеих групп не посещает спортивные секции. Число детей, посещающих спортивные секции в экспериментальной группе, пусть не значительно, на 1,4%, но увеличилось, в то время как в контрольной группе снизилось на 15,3% (Приложение 2, Таблица 18).

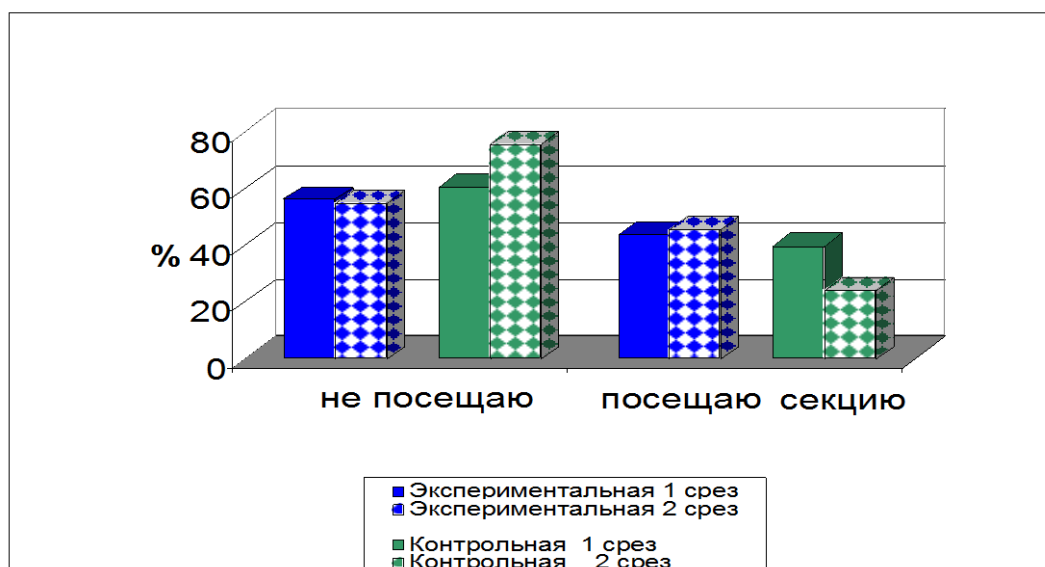


Рис 9. Распределение ответов второклассников на вопрос «Я посещаю спортивную секцию...»

В экспериментальной группе снизился процент детей, которые совершенно не гуляют на улице. В контрольной группе такое снижение тоже наблюдается, но оно менее выражено (Приложение 2, Таблица 19).

Учебные нагрузки современных школьников достаточно велики, и после школы ребята затрачивают еще немало времени на выполнение домашнего задания. Данные нашего исследования показали, что учащиеся, занимающиеся по УМК «Все цвета, кроме черного», стали затрачивать меньше времени на выполнение домашнего задания, возможно, это связано с выработкой навыков более рационального использования свободного времени (Рис.10.) (Приложение 2, Таблица 20).

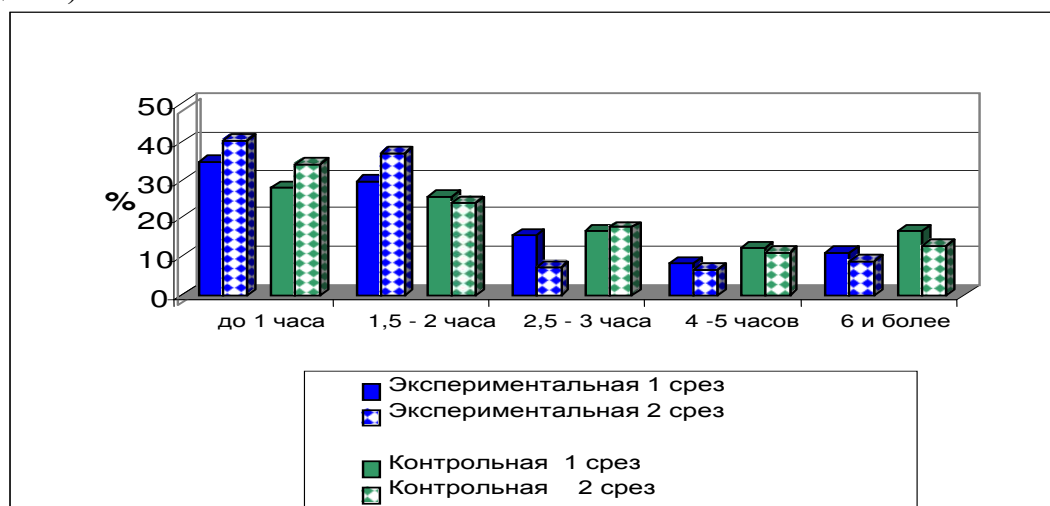


Рис 10. Распределение ответов второклассников на вопрос «Я делаю уроки ... часов»

Анализ результатов исследования позволяет сделать следующие **выводы**.

У детей, занимающихся по учебно-методическому комплексу «Все цвета, кроме черного», улучшились коммуникативные навыки, о чем свидетельствует возросшее число друзей, как в школе, так и за ее пределами.

Ребята научились более рационально использовать свое свободное время. Расширились их знания о правилах здорового образа жизни. Они стали меньше смотреть телевизор, быстрее делать уроки и больше времени уделять занятиям спортом, отдыху. Возрос интерес ребят к творчеству и спорту. Больше ребят стало посещать различные кружки, школы искусств и спортивные секции.

Совместная деятельность педагогов, детей и родителей в рамках учебно-методического комплекта «Все цвета, кроме черного» способствовала большему сближению детей и родителей. Возросло число детей, которые хотели бы стать похожими не на вымышленных персонажей кино, а на своих мам и пап. Наряду с

этим возросло число детей, желающих больше времени проводить вместе с родителями. Все это свидетельствует о формировании более глубоких и доверительных отношений между детьми и родителями, а именно эти отношения в дальнейшем станут неотъемлемой частью успешной профилактики алкогольной и наркотической зависимости.

О формировании негативного отношения к наркотическим веществам, алкоголю и табаку свидетельствует возросшее число детей, которые считают пристрастие к этим веществам плохой привычкой.

Учебно-методический комплект «Все цвета, кроме черного» научил ребят вырабатывать в себе навыки самоконтроля, которые помогли им скорректировать несоответствия в режиме дня. Многие ребята отметили, что стали раньше ложиться спать и самостоятельно просыпаться перед школой, питаться более регулярно.

Все вышеизложенное свидетельствует об эффективности учебно-методического комплекта «Все цвета, кроме черного» и необходимости дальнейшей работы с ним.

Литература

1. Безруких М. М., Макеева А. Г., Филиппова Т. А. Все цвета, кроме черного: Учусь понимать себя: Рабочая тетрадь для учащихся 2 класса общеобразовательных учреждений. – М.: Вентана-Граф, 2005.
2. Безруких М. М., Макеева А. Г., Филиппова Т. А. Все цвета, кроме черного: Учусь понимать других: Рабочая тетрадь для учащихся 3 класса общеобразовательных учреждений. – М.: Вентана-Граф, 2005.
3. Безруких М. М., Макеева А. Г., Филиппова Т. А. Все цвета, кроме черного: Учусь общаться: Рабочая тетрадь для учащихся 4 класса общеобразовательных учреждений. – М.: Вентана-Граф, 2005.
4. Безруких М. М., Макеева А. Г., Филиппова Т. А. Все цвета, кроме черного: Книга для родителей. – М.: Вентана-Граф, 2005.
5. Безруких М. М., Макеева А. Г., Филиппова Т. А. Все цвета, кроме черного. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников: Пособие для педагогов. – М.: Вентана-Граф, 2005.
6. Ветрова В. В. Уроки психологического здоровья. – М.: Педагогическое сообщество, 2000.
7. Возможности практического психолога в образовании // Под ред. Н. В. Пилипко. – Вып.2. – М., 2000.
8. Демидова А. Г. Превентивная диагностика психического здоровья учащихся. В сб.: Вторая Российская конференция по экологической психологии. Тезисы. – М.: Экопсицентр РОСС, 2000. – С. 142-143.
9. Демьянов Ю. Г. Основы психопрофилактики и психотерапии. – СПб.: Паритет, 1999.
10. Детская практическая психология / Под ред. Т. Д. Марцинковской. – М.: Гардарики, 2000.
11. Захаров А. И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка. – М.: Просвещение, 1986
12. Захаров А. И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка СПб.: Союз 1997
13. Концепция профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде (Приложение 1 к приказу Минобразования РФ от 28 февраля 2000 г. № 619) Кузнецова Л. И. Некоторые методы психолого-педагогического контроля за здоровьем учащихся. – М., 1996.

15. Леонова А. Б., Кузнецова А. С. Психопрофилактика неблагоприятных функциональных состояний человека. – М.: МГУ, 1987.
16. Леонова А. Б., Кузнецова А. С. Психопрофилактика стрессов. – М.: МГУ, 1993.
17. Матвеев В. Ф., Гройсман А. Л. Профилактика вредных привычек школьников. – М.: Просвещение, 1987.
18. Пахальян В. Э. Психопрофилактика в практической психологии образования. – М.: PERSE, 2003.
19. Пахальян В. Э., Зацепин В. В. Истоки отношения детей к своему здоровью. В сб.: Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы // Под ред. И. В. Дубровиной. – М.: Академия, 1995.
20. Романова О. Л. Методика обучения детей и подростков психогигиеническим навыкам // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – № 3. – 1994. – С. 10-23.
21. Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы // Под ред. И. В. Дубровиной. – М., 1995, 1999.
22. Рычкова Н. А. Дезадаптивное поведение детей: диагностика, коррекция, психопрофилактика. – М., 2000.
23. Спиваковская А. С. Профилактика детских неврозов. – М.: МГУ, 1988.
24. Школа и психическое здоровье учащихся. // Под ред. С. М. Громбаха. – М., 1988.

Анкеты для учащихся

Анкета (1-й срез)

Дорогой друг! Скоро ты получишь новые, необычные тетради, которые могут тебе не только лучше узнать себя, научиться понимать свое настроение, чувства, но и меньше ссориться с друзьями, меньше уставать при выполнении домашних заданий.

Ответь, пожалуйста, на вопросы. Ты можешь не подписывать эту анкету, поэтому отвечай самостоятельно, без помощи одноклассников и взрослых.

1. Фамилия _____ Имя _____
2. День рождения _____
3. Мой адрес _____
4. Мой телефон _____
5. Моих родителей зовут _____

6. Я учусь в _____ классе школы № _____
7. Мой самый любимый предмет _____
8. Больше всего в школе мне нравится _____
9. Труднее всего мне _____
10. Больше всего в школе мне не нравится _____
11. В школе у меня _____ друзей.
12. В свободное время я люблю _____
13. Моей самой любимой игрушкой до школы был(а) _____,
а сейчас _____
14. Дома я люблю играть _____
15. Я гуляю на улице (сколько часов) _____
16. Я начинаю делать уроки в _____ часов
17. Я делаю уроки _____ часов
18. Больше всего времени я делаю _____

Впиши ответ или выбери один из вариантов ответа и подчеркни его.

19. Я люблю играть на телевизионной приставке, моя самая любимая игра

20. Моя самая любимая компьютерная игра _____
21. Моя самая любимая книга _____
22. Мой самый любимый герой _____
23. Я встаю в часов _____
24. Я всегда завтракаю дома _____
25. В школу я иду пешком _____ минут, еду на _____.
Дорога в школу занимает _____ минут
26. Я обедаю в школе _____ дома
27. Из школы я возвращаюсь в _____ часов
28. Я занимаюсь в _____ кружке
29. Я занимаюсь в спортивной секции _____
30. В свободное время я _____
31. Я ложусь спать в _____ часов
32. Я просыпаюсь самостоятельно или меня будят _____
33. В каникулы я просыпаюсь в _____ часов
34. Когда я вырасту, хочу быть _____
35. Самая интересная профессия _____
36. Какие привычки ты считаешь хорошими? _____

37. Какие привычки ты считаешь плохими? _____

38. Каким поступком ты гордишься? _____

Большое спасибо за ответы.

Авторы программы.

Анкета (2-й срез)

Дорогой друг! Ты познакомился с тетрадью «Учусь понимать себя». Надеемся, что тебе понравились темы, было интересно выполнять задания. Может быть, выполняя задания, тебе стало легче понимать свое настроение, чувства, меньше ссориться с друзьями, меньше уставать при выполнении домашних заданий.

Ответь, пожалуйста, на вопросы этой анкеты самостоятельно, без помощи одноклассников и взрослых.

1. Я учусь в _____ классе
 2. Мне _____ лет
 3. Мой самый любимый предмет _____
 4. Больше всего в школе мне нравится _____
 5. В школе у меня _____ друзей, а дома _____
 6. В свободное время я люблю _____
 7. Моей самой любимой игрушкой до школы был(а) _____, а сейчас _____
 8. Дома я люблю играть _____
 9. На улице я люблю играть _____
 10. Я люблю играть на телевизионной приставке, моя самая любимая игра _____
 11. Моя сама любимая компьютерная игра _____
 12. Моя самая любимая книга _____
 13. Мой самый любимый герой _____
 14. Мне хотелось бы отправиться в путешествие вместе _____
 15. Какой поступок твоего любимого героя нравится тебе больше всего?

 16. Когда я вырасту, хочу быть _____
 17. Самая интересная профессия _____
 18. Я занимаюсь в кружке _____
 19. Я занимаюсь в спортивной секции _____
 20. Какие привычки ты считаешь хорошими? _____
- Впиши ответ или выбери один из вариантов ответа и подчеркни его.*
21. Какие привычки ты считаешь плохими? _____
 22. Знаешь ли ты ребят, которые пробовали курить? _____

23. Предлагали ли тебе курить? _____
24. Знаешь ли ты ребят, которые пробовали пиво? _____
25. На кого из взрослых тебе хотелось быть похожим? _____
- _____
26. Я гуляю на улице _____ часов
27. Я делаю уроки _____ часов
28. Больше всего времени я готовлю уроки по _____
29. Обычно я встаю в _____ часов, ложусь спать в _____ часов
30. Я просыпаюсь самостоятельно _____, меня будят _____
31. В каникулы я просыпаюсь в _____ часов
32. Я всегда завтракаю дома _____
33. В школу я иду пешком _____ мин., еду на _____ мин.
34. Я обедаю в школе всегда _____, иногда _____, дома _____
35. Понравилась ли тебе тетрадь «Учусь понимать себя»:
Да, очень _____ понравилась _____ не понравилась
36. Самая интересная тема _____
37. Самая трудная тема _____
38. Самое интересное задание _____
39. Какие темы можно еще добавить _____
- _____
40. Какие задания можно еще придумать _____
- _____
41. Отрывки из каких литературных произведений можно добавить и к ка-
 ким темам _____

Если ты хочешь, чтобы мы написали, кто предложил новые темы, задания и отрывки, напиши свои имя, фамилию и адрес: город и № школы _____

*Большое спасибо за сотрудничество.
 Авторы программы «Все цвета, кроме черного»*

**Результаты анкетного опроса второклассников
(сводные таблицы)**

Таблица 1

Распределение ответов учащихся на вопрос
«**Знаешь ли ты ребят, которые пробовали курить?**»

	экспериментальная гр.		контрольная гр.	
	1 срез	2 срез	1 срез	2 срез
	%	%	%	%
затруднились ответить	11,6	10,9	5,2	1,4
да	36,6	38,0	44,8	54,3
нет	51,8	51,1	50,0	44,3

Таблица 2

Распределение ответов учащихся на вопрос
«**Предлагали ли тебе курить?**»

	экспериментальная гр.		контрольная гр.	
	1 срез	2 срез	1 срез	2 срез
	%	%	%	%
затруднились ответить	11,0	10,2	4,2	1,4
да	12,2	19,0	6,3	20,0
нет	76,8	70,8	89,6	78,6

Таблица 3

Распределение ответов учащихся на вопрос
«**Знаешь ли ты ребят, которые пробовали пиво?**».

	экспериментальная гр.		контрольная гр.	
	1 срез	2 срез	1 срез	2 срез
	%	%	%	%
затруднились ответить	12,2	11,7	3,1	1,4
да	36,0	51,1	50,0	57,1
нет	51,8	37,2	46,9	41,4

Таблица 4

Распределение ответов учащихся на вопрос
«Какие привычки ты считаешь хорошими?»

	экспериментальная гр.		контрольная гр.	
	1 срез	2 срез	1 срез	2 срез
	%	%	%	%
затруднились ответить	18,9	15,2	25,0	22,9
заниматься спортом	10,2	13,1	6,2	5,7
быть вежливым	11,8	11,7	11,5	4,3
быть послушным	4,9	2,2	4,2	8,6
соблюдать личную гигиену	8,5	11,7	5,2	18,6
соблюдать правила поведения	7,3	5,8	5,2	7,0
помогать по дому	23,2	20,8	14,6	14,3
помогать людям	3,0	6,6	11,5	10,1
хорошо учиться	8,5	2,9	5,2	4,3
уметь дружить и уважать других	1,8	3,6	6,3	2,9
доброта	1,8	2,5	4,2	1,4
не курить	0	4,5	1,0	0

Таблица 5

Распределение ответов учащихся на вопрос
«Какие привычки ты считаешь плохими?»

	экспериментальная гр.		контрольная гр.	
	1 срез	2 срез	1 срез	2 срез
	%	%	%	%
затруднились ответить	17,5	11,7	20,8	17,1
не соблюдать имеющиеся правила поведения (обзывать, плевать)	28,7	21,9	22,9	17,1
курить	11,0	17,6	15,6	15,9
пить	0,6	3,5	1,0	1,4
драться	12,8	10,9	12,5	10,3
не соблюдать личную гигиену	10,4	11,7	4,2	18,6
непослушание	4,8	5,8	7,3	4,3
плохо учиться	1,2	2,2	2,1	2,4
лгать	2,4	2,9	2,1	8,6
обижать близких	1,8	2,2	4,2	1,4
не помогать старшим	7,3	4,4	6,3	2,9

много есть	0,6	1,5	1,0	0
много смотреть телевизор	0,8	1,7	0	0

Таблица 6

Распределение ответов учащихся на вопрос
«В школе у меня ... друзей»

	экспериментальная гр.		контрольная гр.	
	1 срез	2 срез	1 срез	2 срез
	%	%	%	%
нет	1,2	1,1	1,0	1,0
мало	33,5	29,2	29,6	28,6
много	65,2	68,9	69,4	70,4

Таблица 7

Распределение ответов учащихся на вопрос
«Дома у меня ... друзей»

	экспериментальная гр.		контрольная гр.	
	1 срез	2 срез	1 срез	2 срез
	%	%	%	%
нет	1,8	0,7	1,0	0,5
мало	18,9	12,1	15,6	14,1
много	79,3	87,2	83,3	85,4

Таблица 8

Распределение ответов учащихся на вопрос
«В свободное время я люблю...»

	экспериментальная гр.		контрольная гр.	
	1 срез	2 срез	1 срез	2 срез
	%	%	%	%
гулять	22,0	16,8	17,7	28,6
заниматься спортом	7,3	9,0	7,3	7,0
играть на компьютере	3,0	4,4	4,2	8,6
смотреть телевизор	9,1	5,1	5,2	13
заниматься музыкой, танцами, пением	3,0	0,7	0	0
рисовать, заниматься творчеством	11,0	6,6	7,3	7,1

читать, делать уроки	11,6	10,2	13,5	10,0
играть с друзьями	27,4	40,8	40,6	21,4
отдыхать, спать, лежать на диване	1,2	2,6	3,1	2,9
помогать по дому, общаться с родителями	4,3	3,7	1,0	1,4

Таблица 9

Распределение ответов учащихся на вопрос
«Дома я люблю играть...»

	экспериментальная гр.		контрольная гр.	
	1 срез	2 срез	1 срез	2 срез
	%	%	%	%
с игрушками	25,6	24,8	15,6	18,6
в сюжетные игры с друзьями, сестрами и братьями	26,2	16,1	22,9	22,1
в спортивные и подвижные игры	19,5	28,4	29,2	21,4
с сотовым телефоном	13,4	12,4	12,5	10,7
развивающие игры	4,3	4,4	4,2	4,3
с домашними животными	0,6	1,5	2,1	0
в компьютерные игры	10,4	12,4	13,5	22,9

Таблица 10

Распределение ответов учащихся на вопрос
«Моя любимая компьютерная игра»

	экспериментальная гр.		контрольная гр.	
	1 срез	2 срез	1 срез	2 срез
	%	%	%	%
стратегия	1,2	2,7	1,0	1,7
симуляторы жизни	5,5	5,1	6,3	14,3
«стрелялки»	15,2	15,7	14,6	15,7
гонки	8,5	8,0	11,5	8,6
«бродилки»	17,7	15,3	15,6	28,3
спортивные игры	1,8	2,7	3,1	0
нет любимой игры	45,1	45,3	41,7	38,6
интеллектуальные игры (шашки, шахматы)	4,9	5,1	6,3	2,9

Распределение ответов учащихся на вопрос
«Мне хотелось отправиться в путешествие вместе с...»

	экспериментальная гр.		контрольная гр.	
	1 срез	2 срез	1 срез	2 срез
	%	%	%	%
не знаю	9,4	4,3	11,0	13,1
родителями	64,6	71,4	64,6	58,4
родственниками	2,1	1,4	1,2	3,6
друзьями	10,4	14,3	13,4	13,8
героями мультфильмов	8,3	4,3	7,9	5,1
героями кинофильмов	5,2	4,3	1,8	5,8

Таблица 12

Распределение ответов учащихся на вопрос
«Мой самый любимый герой»

	экспериментальная гр.		контрольная гр.	
	1 срез	2 срез	1 срез	2 срез
	%	%	%	%
затруднились ответить	10,4	10,1	6,3	8,6
добрые герои известных сказок	42,1	35,8	43,8	27,1
положительный герой мультфильма	32,9	33,6	30,2	41,4
Гарри Поттер	3,7	5,1	3,1	2,9
киноактеры	5,5	5,8	10,4	18,6
известные писатели и полководцы	3,7	2,9	1,0	0
певцы	0	0,7	0	0
родители, родственники, друзья	1,8	2,2	5,2	1,4
выдающиеся спортсмены	0	3,7	0	0

Распределение ответов учащихся на вопрос
«Какой поступок твоего любимого героя нравится тебе больше всего?»

	экспериментальная гр.		контрольная гр.	
	1 срез	2 срез	1 срез	2 срез
	%	%	%	%
затруднились ответить	42,7	40,5	30,2	35,6
помощь другим	34,1	37,9	38,5	32,9
доброта	3,0	4,4	9,4	7,9
ловкий: умеет метать молнии, стрелять, драться	6,7	6,6	5,2	4,9
он смешной и неловкий	3,0	2,2	8,3	7,4
умение дружить и честность	4,3	5,9	6,2	10,0
хитрость и находчивость	4,3	1,5	1,0	1,4
храбрость	1,8	0	1,0	0

Таблица 14

Распределение ответов учащихся на вопрос
«На кого из взрослых тебе хотелось быть похожим?»

	экспериментальная гр.		контрольная гр.	
	1 срез	2 срез	1 срез	2 срез
	%	%	%	%
затруднились ответить	14,5	9,3	10,4	14,3
на родителей	74,4	79,8	77,1	80,0
на брата, сестру	1,2	2,5	4,2	1,4
на киногероя	3,8	1,2	2,1	2,9
на известного спортсмена	1,2	0,7	0	0
на друга	0,6	1,5	2,1	0
на себя самого	0,6	1,5	0	0
ни на кого	3,7	3,6	4,2	1,4

Распределение ответов учащихся на вопрос
«Когда вырасту, хочу быть...»

	экспериментальная гр.		контрольная гр.	
	1 срез	2 срез	1 срез	2 срез
	%	%	%	%
не знаю	14,0	10,9	9,4	8,6
врачом	18,3	10,9	13,5	11,4
учителем	6,1	6,6	8,3	11,4
певцом, артистом, танцовщицей	6,1	7,3	7,3	8,6
водителем, гонщиком, таксистом	14,0	9,5	8,3	7,1
милиционером, военным, пожарным, летчиком, космонавтом	15,9	17,5	19,8	24,3
рабочим, строителем, механиком	3,0	3,6	3,1	7,1
юристом, прокурором, начальником тюрьмы	1,8	1,5	3,1	2,9
спортсменом	1,2	5,8	3,1	2,9
художником, писателем, режиссером	3,7	1,5	2,1	1,4
парикмахером	3,0	3,6	3,1	0
продавцом	3,7	5,1	3,1	5,7
руководителем (начальником, директором)	1,8	5,8	2,1	1,4
президентом	0,6	2,2	2,1	0
банкиром, бухгалтером, бизнесменом	1,2	4,4	3,1	2,9
моделью	1,8	0,7	1,0	1,4
ученым, археологом	2,4	0,7	3,1	2,9
инженером, программистом	1,2	2,2	4,2	0

Таблица 16

Распределение ответов учащихся на вопрос
«Самая интересная профессия»

	экспериментальная гр.		контрольная гр.	
	1 срез	2 срез	1 срез	2 срез
	%	%	%	%
не знаю	20,7	25,5	19,8	24,3
врач	12,8	10,2	9,4	8,6
учитель	7,3	9,5	15,6	4,3
певец, артист, танцовщица	5,5	5,1	4,2	7,1

водитель, гонщик, таксист	8,5	3,6	4,2	5,7
милиционер, военный, пожарный, летчик, космонавт	16,5	9,5	16,7	11,4
рабочий, строитель, механик	4,9	7,3	5,2	17,1
юрист, прокурор, начальник тюрьмы	1,2	0,7	1,0	0
спортсмен	3,0	2,2	4,2	2,9
художник, писатель, режиссер	3,0	4,4	2,1	0
парикмахер	3,0	5,1	3,1	0
продавец	3,0	5,1	0	4,3
начальник, директор	2,4	2,9	1,0	1,4
президент	0,6	0	0	0
банкир, бухгалтер, бизнесмен	1,8	3,6	4,2	2,9
ученый, археолог	1,2	2,2	5,2	7,1
инженер, программист	0,6	2,9	3,1	2,9
убивать	1,2	0	0	0
дрессировщик	1,8	0	1,0	0
бандит	0,6	0	0	0

Таблица 17

Распределение ответов учащихся на вопрос
«Я занимаюсь в кружке...»

	экспериментальная гр.		контрольная гр.	
	1 срез	2 срез	1 срез	2 срез
	%	%	%	%
не посещаю кружки	83,5	76,6	76,0	75,7
музыкальная школа	3,7	6,1	6,3	10,3
школа искусств	4,9	7,6	6,3	5,7
кружок домоводства	3,7	3,6	8,3	6,9
углубленное изучение предмета	4,3	6,1	3,1	1,4

Таблица 18

Распределение ответов учащихся на вопрос
«Я занимаюсь в спортивной секции...»

	экспериментальная гр.		контрольная гр.	
	1 срез	2 срез	1 срез	2 срез
	%	%	%	%
не посещаю	56,1	54,7	60,4	75,7
посещаю спортивную секцию	43,9	45,3	39,6	24,3

Распределение ответов учащихся на вопрос
«Я гуляю на улице ... часов»

	экспериментальная гр.		контрольная гр.	
	1 срез	2 срез	1 срез	2 срез
	%	%	%	%
не гуляю на улице	7,9	3,8	6,3	5,3
1-2 часа	42,1	35,0	21,9	21,0
3-4 часа	18,9	24,1	17,7	22,9
5-6 часов	12,2	15,3	26,0	20,0
7-8 часов	18,9	21,8	28,1	32,8

Распределение ответов учащихся на вопрос
«Я делаю уроки...часов»

	экспериментальная гр.		контрольная гр.	
	1 срез	2 срез	1 срез	2 срез
	%	%	%	%
до 1 часа	34,8	40,3	28,1	34,1
1,5-2 часа	29,9	37,0	26,0	24,1
2,5-3 часа	15,9	7,3	16,7	17,7
4-5 часов	8,5	6,7	12,5	11,1
6 и более часов	11,0	8,8	16,7	12,9

**Примерная учебная программа
УМК «Все цвета, кроме черного»
(2-й класс)**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
(ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ) СПЕЦИАЛИСТОВ –
ЦЕНТР ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ СОЦИОПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

КАБИНЕТ «КОМПАС»
ПРОФИЛАКТИКИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

**ПРОГРАММА
«ПОЙМИ СЕБЯ»
ПРОФИЛАКТИКИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2-х КЛАССОВ**

Программа составлена
педагогом-психологом
Денисовой М. В.

**г. о. Жигулевск
2008 г.**

АННОТАЦИЯ

В настоящее время употребление психоактивных веществ (алкоголя, табака, наркотиков) стало одной из наиболее серьезных проблем нашего региона. Проблема усугубляется еще и криминальной ситуацией, риском заражения различными инфекциями, включая СПИД. Приобщение к регулярному потреблению алкоголя сейчас сместилось к возрастной границе 10-12 лет: на учете в наркологических диспансерах находятся дети в возрасте 8-9 лет.

Одна из самых важных проблем ранней профилактики – воспитать у ребенка ценностное отношение к здоровью. Восприятие и отношение детей к собственному здоровью значительно отличаются от таковых у взрослых людей. «Здоровое» состояние (если, конечно, у ребенка нет каких-либо серьезных заболеваний) естественно для ребенка, это то, что дано ему от рождения. У детей нет того опыта «нездоровья», который имеет большинство взрослых. Ребенку младшего школьного возраста сложно понять, зачем нужно заботиться о здоровье, если оно «и так есть».

Программа «Пойми себя» для детей 2-х классов по профилактике аддиктивного поведения направлена на формирование навыков эффективной социальной адаптации, культуры здоровья, понимания ценности здорового образа жизни. Только осознание личностной ценности здоровья, его значимости позволит ребенку понять, почему для него опасно знакомство с одурманивающими веществами.

Цель:

Развить навыки эффективной социальной адаптации.

Задачи:

- укрепить личностную мотивацию к здоровому образу жизни;
- обучить поведенческим схемам, направленным на сохранение и укрепление здоровья.

Адресат: учащиеся вторых классов.

Продолжительность занятий: 1 час.

Занятия проводятся в течение года, 1 раз в неделю.

Количество занятий: 22.

Количество детей в группе: 12-25 человек.

Формы и методы:

- ролевые игры;
- контекстное обучение: включение информации об опасности наркотизации в содержание базовых учебных курсов, в различные виды детского творчества;
- групповое обсуждение.

Место проведения занятий: классная комната.

Структура занятий: вводная, основная и заключительная части.

Задача *вводной части* – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками.

Цель *основной части* занятия – развитие эмоционально-личностной сферы ребенка.

Содержанием *заключительной части* является подведение итогов занятия, обсуждение результатов работы учащихся и тех трудностей, которые возникли при выполнении заданий; закрепление положительных эмоций от работы на занятии. Прощание, как и приветствие, носят характер ритуала.

Учитывая особенности эмоционально-личностных качеств детей младшего школьного возраста, занятия построены в доступной и интересной форме.

Оценка эффективности:

- метод наблюдения;
- анкета для учащихся (Приложение 2);
- анкета для педагогов (Приложение 3);
- анкета для родителей (Приложение 4).

Предполагаемый результат:

- укрепление позитивной «Я-концепции»;
- развитие навыков самоконтроля, умения прогнозировать результаты своей деятельности;
- развитие умения оценивать и описывать свое внутреннее состояние.

Необходимые материалы:

- изображения воздушных шариков зеленого, красного, оранжевого, желтого, серого цветов;
- воздушный шарик;
- небольшие мягкие игрушки, принесенные детьми;
- магнитофон или музыкальный центр;
- фонограмма музыки, соответствующей различному настроению;
- мяч.

«Утверждаю»
Директор Регионального
социопсихологического центра
_____ Т. Н. Ключева
« ____ » _____ 2008 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ПРОГРАММЫ «ПОЙМИ СЕБЯ»
ПРОФИЛАКТИКИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2-х КЛАССОВ

Цель:

– развить навыки эффективной социальной адаптации.

Задачи:

- укрепить личностную мотивацию к здоровому образу жизни;
- обучить детей поведенческим схемам, направленным на сохранение и укрепление здоровья.

Категории обучающихся: учащиеся вторых классов.

Срок обучения: 18 часов.

Режим занятий: 1 час, 1 раз в неделю.

№ П/П	ТЕМА	Всего часов	В том числе	
			теоретич.	практ.
1.	Мы встретились	2	0,5	1,5
2.	Мы растем	2	0,5	1,5
3.	Что я знаю о себе	11	3	8
4.	Мир профессий	3	1	2
	Итого:	18	5	13

«Утверждаю»
Директор Регионального
социопсихологического центра
_____ Т. Н. Ключева
« ____ » _____ 2008 г.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ПРОГРАММЫ «ПОЙМИ СЕБЯ»
ПРОФИЛАКТИКИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2-х КЛАССОВ**

Цель:

Развить навыки эффективной социальной адаптации.

Задачи:

- укрепить личностную мотивацию школьников к здоровому образу жизни;
- обучить детей поведенческим схемам, направленным на сохранение и укрепление здоровья.

Категории обучающихся: учащиеся вторых классов.

Срок обучения: 18 часов.

Режим занятий: 1 час, 1 раз в неделю.

№ П/П	ТЕМА	Всего часов	В том числе	
			теоретич.	практ.
1.	«Мы встретились»			
1.1.	Твои новые друзья	1	0,3	0,7
1.2.	Режим дня	1	0,3	0,7
2.	«Мы растем»			
2.1.	Как ты растешь	2	0,5	1,5
3.	«Что я знаю о себе»			
3.1.	Что ты знаешь о себе	1	0,3	0,7
3.2.	Твое настроение	2	0,5	1,5
3.3.	Как ты познаешь мир	2	0,5	1,5

3.4.	Твои чувства	1	0,3	0,7
3.5.	Как исправить настроение	2	0,7	1,3
3.6.	Поступки	2	0,5	1,5
3.7.	Привычки	1	0,3	0,7
4.	«Мир профессий»			
4.1.	Профессии	2	0,5	1,5
4.2.	Твой день	1	0,3	0,7
	Итого:	18	5	13

«Утверждаю»
Директор Регионального
социопсихологического центра
_____ Т. Н. Ключева
« ____ » _____ 2008 г.

**ПРОГРАММА «ПОЙМИ СЕБЯ»
ПРОФИЛАКТИКИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2-х КЛАССОВ**

Одной из актуальных задач настоящего времени является раннее воспитание антинаркотической устойчивости, воспитание психически здорового, личностно развитого человека, способного самостоятельно справляться с собственными психологическими затруднениями и жизненными проблемами, не нуждающегося в приеме психоактивных веществ.

Одной из важных форм деятельности детей в младшем школьном возрасте является игра. Через игру у ребенка можно сформировать и культуру здоровья, и здоровьесберегающее поведение. Ребенок выполняет правила игры не потому, что это «нужно и полезно», а потому что это интересно. Так, в процессе игры дети постепенно осваивают поведенческие схемы, которые становятся полезными навыками. Это определяет структуру занятий (в тетрадях – Приложение 1) и форму работы.

Помимо сюжетно-ролевой игры по правилам программа «Пойми себя» содержит образно-ролевые игры. Образно-ролевые игры помогают сформировать у ребенка личностное отношение к тому или иному фактору (который первоначально может представлять для ребенка некую абстракцию), активизировать его конкретно-чувственный опыт, через который, как через призму, отражается окружающий мир. Так, образно-ролевые игры помогают помочь при формировании у детей первичных представлений о ценности здоровья. При

этом понятия, не носящие для детей конкретный характер, приобретают определенную эмоциональную окраску. Слово «здоровье» начинает ассоциироваться с хорошо знакомыми переживаниями радости, веселья и т.п., слово «болезнь» – с грустью, печалью и т. п. Образно-ролевые игры могут использоваться и для развития умения оценивать и контролировать свое состояние. Благодаря таким играм малыши учатся давать оценку собственным ощущениям, распознавать их (это относится и к ощущениям, вызванным наркотизацией, – дети оценивают их более критично, негативно).

«Мы встретились»

Занятие 1

Тема: Твои новые друзья

Цель: познакомить учащихся с содержанием и героями курса.

Материал:

– рабочие тетради «Учусь понимать себя».

Ход занятия

1. «Добрый ток». Дети становятся в круг, берутся за руки. По команде они передают рукопожатие: получив его от соседа слева, каждый участник передает его соседу справа.

2. Ведущий:

– объясняет детям, что они могут самостоятельно заботиться о своем здоровье; проанализировать свой режим дня, его соответствие требованиям и нормам здорового образа жизни; помочь осознать, что неправильно организованный режим дня может стать причиной школьных трудностей; научить самостоятельно определять и формулировать трудности, возникающие в школе и дома при выполнении домашних заданий;

– поясняет цели курса – дети научатся определять свое настроение, свои чувства, справляться с плохим настроением; узнают о том, как можно сделать свою жизнь насыщенной и интересной;

– знакомит ребят с рабочей тетрадью, подчеркивает, что задания в ней отличаются от обычных, учебных. За их выполнение не будут ставиться оценки, и каждый может высказать свое мнение;

– объясняет школьникам, что жизнь интересна, многолика, красочна, но неумение общаться с людьми, дурные привычки омрачают ее и вредят здоровью. От каждого из нас зависит, какой будет наша жизнь, в какие цвета мы ее раскрасим;

– представляет героев программы, обращая внимание учащихся на то, что Аня и Дима – «их ровесники, а значит, их чувства, поступки, события, происходящие с ними, будут понятны детям»;

– договаривается с детьми о том, что *зеленым цветом* они будут отмечать то, что приносит пользу, то, что нравится. *Зеленый* цвет будет символом здоровья, хороших привычек. *Красный или желтый* – цветом тревоги, *оранжевый* – цветом хорошего настроения, *серый цвет* – цветом неприятностей, опасности, *черный цвет* будет обозначать все плохое, наносящее вред здоровью».

3. Игра «Воздушные шарики».

В один нарисованный шарик ребята вписывают «хорошие» привычки, а в другой – «плохие».

В конце каждого занятия дети могут закрасить шары красками или фломастерами тех цветов, которые выберут. Любой ребенок может прокомментировать свой выбор либо просто сделать на изображении воздушного шара мазок краской.

4. «Черные мысли».

Ведущий должен проанализировать с детьми выражение «черные мысли», задать им вопрос, как они понимают фразу: «У этого человека “черные мысли”».

В заключение следует сделать вывод о том, что в жизни нужно выбирать только то, что делает нашу жизнь разнообразной, красочной, интересной, то, что полезно для здоровья и хорошего самочувствия.

5. Диагностика: метод наблюдения; изучение самочувствия, активности, настроения – анкета для учащихся (Приложение 2).

6. «Добрый ток».

Занятие 2

Тема: Режим дня

Задачи:

Дать представление о важности правильной организации режима дня, его значении для здоровья и успешной учебы.

Ход занятия

Вводная часть:

1. «Добрый ток».

2. «Воздушный шарик» (Приложение 1).

Основная часть:

3. «Режим дня» – работа в тетради.

Дать представление о важности правильной организации режима дня, его значении для здоровья и успешной учебы. Следует подчеркнуть, что режим дня – это то, что зависит только от самого человека, и человек может организовать режим дня так, чтобы не вредить своему здоровью и успешно справляться с делами.

Важно, чтобы дети самостоятельно анализировали свой режим дня, поэтому следует объяснить им последовательность действий при таком анализе:

- сначала изложение информации,
- затем сопоставление с образцом и выявление несовпадений,
- потом определение проблемы и поиск путей ее решения.

4. «Сказка о потерянном времени» Е. Л. Шварца.

Главный герой – Петя Зубков и двое его одноклассников не умели ценить время. Много сил пришлось им приложить, чтобы вернуть потерянное время. Они спаслись, но каждый должен помнить, что человек, который понапрасну тратит время, сам не замечает, как стареет.

5. Домашнее задание: задание № 3 стр. 9 «Составь свой режим дня, заполнив пустую колонку в таблице».

Заключительная часть:

6. «Добрый ток».

7. «Воздушный шарик» (Приложение 1).

«Мы растем»

Занятие 3

Тема: Как ты растешь

Цель: дать детям представление о значении нормальных условий жизни для роста и развития.

Задачи:

– рассказать детям о различных изменениях, которые происходят в их организме;

– познакомить с приемами определения функционального состояния организма;

– сформировать представления о необходимости особенно бережного отношения к собственному здоровью в период роста.

Ход занятия

Вводная часть:

1. «Добрый ток».

2. «Воздушный шарик».

Основная часть:

3. Проверка домашнего задания «Режим дня».

Обсудить трудности, которые дети испытали при составлении режима дня. Обсуждение вопроса «Кто мне поможет справиться с трудностями?». Желающие зачитывают свой режим дня.

4. Чтение текста, стр. 5.

5. Задание 1, стр. 12.

6. Задание 2, стр. 13.

7. Измерение пульса.

Объяснить, как можно подсчитать пульс. Измерение пульса детьми.

8. Текст на стр. 15-16.

Вывод: курение опасно для любого человека, но для детей и подростков оно особенно опасно, потому что их организм еще не сформирован, и курение может плохо отразиться на его развитии.

9. Домашнее задание: задание 4, стр. 17.

Заключительная часть:

10. «Воздушный шарик».

11. «Добрый ток».

Занятие 4

Тема: Как ты растешь

Цель: дать детям представление о значении нормальных условий жизни для роста и развития.

Задачи:

– закрепить приемы определения функционального состояния организма;
– показать зависимость физического состояния человека от его поведения.

Ход занятия

Вводная часть:

1. «Добрый ток».

2. «Воздушный шарик».

Основная часть:

3. Проверка домашнего задания – «защита» своего знака «Курить запрещено» (объяснить, что нарисовано, почему).

4. Измерение пульса: задание 3, стр. 14.

Организовать работу в группах по 4-5 человек. Ребятам объясняется цель – узнать о работе своего организма, научиться помогать ему.

Перед началом работы групп педагог вместе с детьми должен подробно обсудить инструкцию, данную в задании, и подчеркнуть важность соблюдения всех требуемых правил. В каждой группе дети выполняют последовательно задания,

выбирают своего инструктора. Инструктор от каждой группы показывает педагогу, как усвоены приемы выполнения задания (определение времени по часам, подсчет пульса, подсчет частоты дыхания). Затем начинается работа в группах. Инструктор помогает выполнять задание своим одноклассникам и контролирует правильность их действий.

Полученные результаты анализируются каждым из учащихся. При этом педагог просит детей вспомнить о приемах анализа, которые использовались на прошлом занятии. Проводится коллективное обсуждение результатов. Педагогу не следует просить детей демонстрировать свои личные показатели. Можно просто сформулировать конкретные рекомендации «для тех, у кого есть желтые и черные кружки». При этом педагог подчеркивает, что и тем, у кого получились зеленые кружки, обязательно нужно следить за здоровьем.

Вывод: здоровье человека во многом зависит от его поведения (в качестве иллюстрации используется пример с курением одного из героев).

Заключительная часть:

5. «Воздушный шарик».

6. «Добрый ток».

«Что я знаю о себе»

Занятие 5

Тема: Что ты знаешь о себе

Цель: дать детям представление об их физическом развитии.

Задачи:

- обучить ребят навыкам оценки своего физического состояния;
- развивать представления о влиянии режима дня на физическое состояние;
- сформировать представление о зависимости здоровья, самочувствия и успешной деятельности.

Ход занятия

Вводная часть:

1. «Добрый ток».

2. «Воздушный шарик».

Основная часть:

3. Измерение роста – задание 1, стр. 18.

4. Измерение веса – задание 2, стр. 18.

Обратить внимание детей на то, что у каждого из них будут свои показатели роста, веса, так как темпы развития организма индивидуальны. Здесь не может быть «правильных» и «неправильных» показателей. А вот изменения частоты пульса и дыхания до и после нагрузки могут свидетельствовать о здоровом или нездоровом образе жизни. Поэтому после измерения этих параметров дети вместе с учителем должны сделать выводы.

5. Заполнение таблицы – стр. 18.

6. Чтение – стр. 18-19.

Заключительная часть:

7. Домашнее задание – задание 3, стр. 19-20.

8. «Воздушный шарик».

9. «Добрый ток».

Занятие 6

Тема: Твое настроение

Цель: дать представление о том, что такое настроение, и от чего оно зависит.

Задачи:

- развить у учащихся навыки оценки своего настроения;
- научить понимать причины плохого и хорошего настроения;
- показать учащимся элементарные приемы, помогающие снимать напряжение, регулировать настроение.

Ход занятия

Вводная часть:

1. «Добрый ток».

2. «Воздушный шарик».

Основная часть:

3. Проверка домашнего задания.

Ведущий рассказывает о том, как образ жизни, соблюдение или несоблюдение режима дня влияют на работоспособность человека: регулярные занятия спортом, соблюдение режима дня помогают снять усталость, справиться с большим объемом работы, а значит, добиться успеха в любом деле.

Проверив свою работоспособность в разные дни недели, дети смогут убедиться в том, что она бывает разной и зависит от состояния здоровья, нагрузки. Можно сравнить работоспособность у детей, соблюдающих режим дня и грубо нарушающих его (не называя фамилий).

4. Ведущий: «Чтобы понимать и верно оценивать свое состояние, научиться владеть собой, нам необходимо знать не только свои физические возможности, но и особенности настроения – причины его изменения, влияние на настроение тех или иных событий».

5. Объяснить значение слов: «хандра», «хандрить».

6. Чтение – стр. 21 («Твое настроение»).

7. Задание 1, стр. 21 (рисование мимики).

В рабочей тетради дети должны обратить внимание на внешние признаки, по которым можно определить настроение, – выражение лица, голос, походку.

8. Задание 2, стр. 22.

Ребята учатся анализировать причины того или иного настроения.

9. «**Передай настроение**».

Дети стоят друг за другом. Последнему человеку в колонне ведущий с помощью мимики показывает свое настроение. Дети по очереди передают это настроение друг другу. Первый ребенок в колонне называет показанное настроение вслух.

10. Задание 3, стр. 23.

11. Чтение текста на стр. 26.

12. «**Закончи предложение**».

Предложение: «Чтобы исправить плохое настроение я...» (дети заканчивают предложение).

Заключительная часть:

13. Домашнее задание – игра «Послушай меня».

10. «Воздушный шарик».

11. «Добрый ток».

Занятие 7

Тема: Твое настроение

Цель: закрепить представление о том, что такое настроение.

Задачи:

- развить у учащихся навыки оценки своего настроения;
- научить понимать причины плохого и хорошего настроения;
- показать учащимся элементарные приемы, помогающие снимать напряжение, регулировать настроение.

Информационная справка:

Настроение – общее эмоциональное состояние, окрашивающее в течение некоторого времени все поведение и переживания человека.

Ход занятия

Вводная часть:

1. «Добрый ток».

2. «Воздушный шарик».

Основная часть:

3. Проверка домашнего задания.

Дети делятся впечатлениями после игры «Послушай меня».

4. «Закончи предложение».

Предлагаются варианты:

- Радостное настроение вызывает...
- Грустное настроение вызывает...
- Сердитое настроение вызывает...
- Тревожное, беспокойное настроение вызывает...

5. Анализ настроения литературных героев – задание 4, стр. 23.

Читая отрывки из сказки Ш. Перро «Золушка», учащиеся могут проследить, как меняется настроение главной героини в зависимости от происходящих событий.

6. «Цвет настроения» – стр. 24-25.

С заданием на составление карты настроения ребятам помогут справиться образцы (карты настроения Ани и Димы).

Заключительная часть:

7. Домашнее задание – задание 5, стр. 25-26.

8. «Воздушный шарик».

9. «Добрый ток».

Занятие 8

Тема: Как ты познаешь мир

Цель: сформировать представление об основных органах чувств (зрение, слух, обоняние, осязание), об особенностях познания окружающего мира с их помощью.

Задача:

– помочь детям осознать необходимость осторожного обращения с неизвестными веществами.

Ход занятия

Вводная часть:

1. «Добрый ток».

2. «Воздушный шарик».

Основная часть:

3. Проверка домашнего задания.

Обратить внимание детей на то, как меняется настроение в течение дня: утром, днем, вечером, – и попытаться выяснить причины. Например, плохое настроение по утрам в будние дни может быть связано с тем, что ребенок вечером поссорился с родителями, боится идти в школу и т. п. Таблица может быть полезна для выяснения причин плохого настроения.

4. Чтение текста – стр. 27-29.

5. Выполнение задания 1 (стр. 29).

Разделить класс на творческие группы по 3-4 человека. Перед выполнением заданий нужно обратить внимание детей на необходимость четкого выполнения инструкции.

Задание 1 поможет детям определить, как связаны между собой различные виды ощущений, понять, что наше восприятие мира складывается из целого комплекса ощущений.

6. Задание 2 (стр. 30).

Обсудить с детьми полученные результаты.

7. Задание 3 (стр. 31).

8. Задание 4 (стр. 31).

Заключительная часть:

7. Домашнее задание – задание 5, стр. 31-32.

8. «Воздушный шарик».

9. «Добрый ток».

Занятие 9

Тема: Как ты познаешь мир

Цель: закрепить представление об основных органах чувств (зрение, слух, обоняние, осязание), об особенностях познания окружающего мира с их помощью.

Задача:

– помочь детям осознать необходимость осторожного обращения с неизвестными веществами.

Информационная справка:

Иллюзия – неправильное, искаженное восприятие.

Ощущение – простейший психический процесс, который возникает в результате воздействия на органы чувств вещей или предметов материального мира.

Ход занятия

Вводная часть:

1. «Добрый ток».

2. «Воздушный шарик».

Основная часть:

3. Проверка домашнего задания. Задание 5 (стр. 31-32) познакомило учащихся с некоторыми вкусовыми и зрительными иллюзиями. Необходимо объяснить учащимся, что в некоторых случаях наши ощущения могут не соответствовать действительности. Причем эти иллюзии возникают при данных условиях у большинства людей.

Обратить внимание детей на необходимость соблюдения осторожности при обращении с неизвестными веществами, недопустимость проб любых неизвестных веществ и лекарственных препаратов. Нужно объяснить учащимся, что лекарства назначает врач и принимать их можно только под контролем родителей. Ни в коем случае нельзя пить лекарства самостоятельно, без разрешения взрослых.

4. Изготовление плаката, на котором будут написаны фразы: «Нельзя пробовать неизвестные вещества!», «Нельзя нюхать вещества с резким запахом!».

5. Чтение отрывка из сказки В. Гауфа «Маленький Мук».

«Маленький Мук так устал, что почти сразу же заснул. Спал он очень долго и, когда проснулся, почувствовал, что голоден. Над его головой, на деревьях висели винные ягоды – спелые, мясистые, сочные. Маленький Мук взобрался на дерево, сорвал несколько ягод и с удовольствием съел их. Потом ему захотелось пить. Он подошел к пруду, наклонился и весь похолодел. Из воды на него смотрела огромная голова с ослиными ушами и длинным-предлинным носом».

Обсудить опасность случайных проб неизвестных веществ.

6. Обсудить смысл пословиц об осторожности, неосторожном поведении, любопытстве и любознательности.

«У любопытного весь лоб в синяках».

«Любопытной Варваре на базаре нос оторвали».

«Любознательному весь мир открывается».

«Не зная броду, не суйся в воду».

Вопрос: Чем отличается любопытство от любознательности?

Желательно, чтобы дети сами сформулировали вывод о том, что любознательный человек, в отличие от любопытного, не делает того, что может навредить его здоровью.

Заключительная часть:

7. «Воздушный шарик».

8. «Добрый ток».

Занятие 10

Тема: Твои чувства

Цель: дать представление о чувствах человека.

Задачи:

- научить детей анализировать свои чувства;
- развить умение анализировать чувства других людей или литературных героев.

Информационная справка:

Чувства – переживание человеком своего отношения к тому, что он познает и делает. Важно понимать разницу между чувствами и ощущениями. *Ощущения* – отражают свойства вещей и явлений, которые существуют независимо от человека, а *чувства* отражают отношение человека к этим вещам и явлениям.

Ход занятия

Вводная часть:

1. «Добрый ток».

2. «Воздушный шарик».

Основная часть:

3. Чтение текста – стр. 33-34.

В тексте представлен диалог героев, в котором они обсуждают, что такое *чувства*, и почему в одной и той же ситуации у разных людей возникают разные чувства.

Необходимо, чтобы дети поняли, что они не должны стыдиться своих чувств, важно научиться контролировать их и сдерживаться, когда это необходимо. В жизни любого человека бывают ситуации, когда он испытывает положительные и отрицательные чувства (радость – печаль) и т. п.

4. Анализируя чувства (задание 1, стр. 34), возникающие у различных литературных героев, дети смогут лучше понять, что это такое.

5. «Сочный арбуз» (задание 2, стр. 36).

Упражнение на расслабление, которое поможет детям научиться успокаиваться, снимать напряжение.

4. Задание 3, стр. 37.

Объяснить детям, что чувства в значительной степени влияют на самочувствие и здоровье. Неприятные чувства, особенно если они продолжительны, способны ухудшить здоровье, поэтому обязательно нужно учиться регулировать свое эмоциональное состояние. Нельзя идти на поводу у чувств, особенно отрицательных.

5. Задание «Пушистый котенок».

Упражнение на расслабление, которое поможет детям научиться успокаиваться, снимать напряжение. Чтобы упражнение получилось, необходимо сконцентрировать внимание.

Заключительная часть:

6. Домашнее задание – задание 4, стр. 37.

7. «Воздушный шарик».

8. «Добрый ток».

Занятие 11

Тема: Как исправить настроение

Цель: дать представление о способах изменения настроения.

Задачи:

- привить навыки регуляции своего эмоционального состояния;
- развить познавательный интерес к своему здоровью;
- обобщить знания по теме «Настроение».

Ход занятия

Вводная часть:

1. «Добрый ток».

2. «Воздушный шарик».

Основная часть:

4. Проверка домашнего задания: Обсудить, как прошла игра в домашних условиях.

5. Задание 1, стр. 38.

Придумать продолжение сказки о превращении «Грусти–Госки» в «Радость–Веселье» поможет ребенку выбрать способ исправления своего плохого настроения.

6. «Исправь плохое настроение» (задание 3, стр.39).

Объяснить, что можно сделать свою жизнь интересной благодаря различным увлечениям. Для этого нужно выбрать дело по душе. Человек, жизнь которого наполнена интересными делами, легче справляется с неприятными переживаниями и событиями.

Заключительная часть:

6. Домашнее задание:

– задание 4, стр. 40;

– попросить родителей рассказать о своих увлечениях и показать то, что может быть сделано или собрано своими руками.

7. «Воздушный шарик».

8. «Добрый ток».

Занятие 12

Тема: Как исправить настроение

Цель: расширить представление о способах изменения настроения.

Задачи:

– развить познавательный интерес к своему здоровью;

– научить организовывать свое свободное время.

Ход занятия

Вводная часть:

1. «Добрый ток».

2. «Воздушный шарик».

Основная часть:

4. Проверка домашнего задания:

– задание 4, стр. 40;

– дети делятся знаниями, полученными в результате общения с родителями.

5. «Ярмарка интересных дел».

На столе находятся принадлежности для ручного труда. Предложить детям выбрать дело, которым интересно заниматься и объяснить, чем это занятие интересно, как оно поможет изменить плохое настроение (вышивание, аппликация, мозаика, чтение книги, конструктор...).

Заключительная часть:

6. «Воздушный шарик».

7. «Добрый ток».

Занятие 13

Тема: Поступки

Цель: научить учащихся оценивать свои поступки.

Задачи:

- сформировать понятие о хороших и плохих поступках;
- развить умение прогнозировать последствия поступков.

Ход занятия

Вводная часть:

1. «Добрый ток».

2. «Воздушный шарик».

Основная часть:

3. Обсуждение того, «что такое хорошо и что такое плохо».

4. Игра «Воздушные шарик».

Ведущий называет плохие и хорошие поступки, ребята записывают их в один из нарисованных шаров, а затем раскрашивают цветными фломастерами или карандашами.

Дать детям возможность самим назвать поступок, оценить его и объяснить, почему они так считают.

5. Обсудить поступки литературных героев.

Выбор героев и произведений зависит от круга чтения и от того, какие темы наиболее актуальны для обсуждения в данном классе.

Заключительная часть:

6. Домашнее задание – задания 1, 2 на стр. 49.

7. «Воздушный шарик».

8. «Добрый ток».

Занятие 14

Тема: Поступки

Цель: закрепить умение оценивать свои поступки.

Задачи:

- сформировать понятие о хороших и плохих поступках;
- развить умение прогнозировать последствия поступков.

Ход занятия

Вводная часть:

- 1. «Добрый ток».**
- 2. «Воздушный шарик».**

Основная часть:

- 3. Чтение текста стр. 48-49.**
- 4. Проверка домашнего задания.**

Дети рассказывают о своих хороших поступках; необходимо поддержать их желание совершать хорошие поступки. Не следует обсуждать плохие поступки конкретных детей.

Заключительная часть:

- 5. «Воздушный шарик».**
- 6. «Добрый ток».**

Занятие 15

Тема: Привычки

Цель: сформировать представление о привычках, их значении в жизни человека.

Задача:

– объяснить ребятам, что для того, чтобы выработать полезные привычки, необходимо прикладывать усилия, старание.

Ход занятия

Вводная часть:

- 1. «Добрый ток».**
- 2. «Воздушный шарик».**

Основная часть:

3. Чтение текста – стр. 50.

4. Задание 1, стр. 50.

Вывод: трудно воспитать полезную привычку, но избавиться от вредной привычки еще сложнее, это требует от человека проявления твердости и силы воли. Хуже всего то, что вредные привычки одного человека (например, курение) наносят вред здоровью не только этому человеку, но и окружающим его людям.

5. Задание 2, стр. 52.

Записывая полезные привычки, дети выбирают фломастеры своих любимых цветов.

6. Задание 3, стр. 52.

Вывод: чем больше у человека полезных привычек, тем интереснее, разнообразнее его жизнь.

Заключительная часть:

5. «Воздушный шарик».

6. «Добрый ток».

«Мир профессий»

Занятие 16

Тема: Профессии

Цель: дать представление о мире профессий.

Задача:

– расширить и углубить представления учащихся о многообразии окружающего их мира, о профессиях людей в прошлом и настоящем.

Информационная справка:

Зал искусства

Художник – человек, пишущий картины, создающий декорации.

Поэт – автор стихотворных, поэтических произведений.

Музыкант – артист, играющий на музыкальном инструменте.

Скульптор – художник, создающий скульптуры.

Палеонтологический зал

Палеонтолог – специалист, изучающий вымерших животных, растения.

Геолог – специалист, изучающий состав, строение земной коры, размещение в ней полезных ископаемых.

Историк – специалист, изучающий прошлое человечества на основании исторических документов.

Археолог – специалист, изучающий историю человечества по остаткам жизнедеятельности людей – археологическим памятникам (предметам быта, строениям).

Зал живой природы

Ботаник – специалист, изучающий растительный мир Земли (многообразие растений, строение, развитие).

Зоолог – специалист, изучающий животный мир Земли (строение животных, развитие, особенности поведения).

Садовод – специалист по выращиванию садовых и парковых растений.

Цветовод – специалист по разведению и выращиванию цветов.

Этнографический зал

Этнограф – специалист, изучающий происхождение, быт и культуру разных народов, населяющих нашу планету.

Столяр – специалист по обработке дерева и изготовлению изделий из него.

Плотник – специалист по обработке дерева и строительству зданий из него.

Резчик по дереву – мастер по резьбе, художник, занимающийся резьбой по дереву.

Гончар – мастер, изготавливающий из глины посуду и предметы домашнего обихода.

Ткач – рабочий, занимающийся изготовлением тканей на ткацком станке.

Исторический зал

Архитектор – специалист, занимающийся проектированием и строительством зданий.

Строитель – специалист по строительству зданий.

Портной, портниха, швея – специалист по шитью одежды.

Писатель – человек, создающий литературные произведения.

Модельер – специалист по изготовлению одежды (разрабатывающий модели одежды).

Почтальон, – работник почты, доставляющий корреспонденцию (письма) по адресу.

Зал истории техники

Инженер – специалист, занимающийся технической деятельностью.

Конструктор – специалист, проектирующий конструкцию какого-либо сооружения, механизма.

Машинист – специалист, управляющий машиной, механизмом.

Водитель – специалист, управляющий наземным транспортом.

Зал военной истории

Летчик – специалист, управляющий летательным аппаратом – самолетом, вертолетом.

Танкист – военнослужащий, управляющий танком.

Артиллерист – военнослужащий артиллерийских войск (вооруженных огнестрельными орудиями – пушками, гаубицами и т. п.).

Кавалерист – военнослужащий конного войска – кавалерии.

Оружейник – оружейный мастер, специалист по изготовлению оружия.

Выполняя это задание, каждый ребенок может выбрать ту область знаний, которая более близка и интересна ему. Обсуждение «экспонатов» разных залов музея поможет детям сориентироваться в мире увлечений, определить круг своих интересов.

Ход занятия

Вводная часть:

- 1. «Добрый ток».**
- 2. «Воздушный шарик».**

Основная часть:

- 3. Задание 5, стр. 40.**
- 4. Зачитывание ответов.**

Заключительная часть:

5. Домашнее задание: закончить дома с помощью родителей упражнение № 5, стр. 41-45.

- 6. «Воздушный шарик».**
- 7. «Добрый ток».**

Занятие 17

Тема: Профессии

Цель: закрепить представление о мире профессий.

Задачи:

– расширить и углубить представления учащихся о многообразии окружающего их мира; о профессиях людей в прошлом и настоящем.

Ход занятия

Вводная часть:

- 1. «Добрый ток».**
- 2. «Воздушный шарик».**
- 3. Проверка домашнего задания.**

Дети рассказывают о зале музея, который больше всего их заинтересовал, о профессиях.

- 4. Раскрашивание** (по выбору – стр. 41-45).

Заключительная часть:

- 5. «Воздушный шарик».**
- 6. «Добрый ток».**

Занятие 18

Тема: Твой день

Задача:

– закрепление, систематизация полученных знаний, умений и навыков.

Ход занятия

Вводная часть:

- 1. «Добрый ток».**
- 2. «Воздушный шарик».**

Основная часть:

- 3. Настольная игра «Твой день».**

Детей разделить на группы по 4 человека. В начале игры разобрать правила игры на стр. 53.

- 4. Диагностика:**
– анкета для учащихся (Приложение 2).

Заключительная часть:

- 4. «Воздушный шарик».**
- 5. «Добрый ток».**

Литература

1. Безруких М. М., Макеева А. Г., Филиппова Т. А. Все цвета, кроме черного. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников. – М.: Вентана – Граф, 2003.
2. Захаров А. И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка. – СПб.: Речь, 1997.
3. Ключева Н. В., Филиппова Ю. В. Общение. Дети 5-7 лет. – Ярославль: Академия развития: Академия холдинг, 2001.
4. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования / Под ред. Безруких М. М. – М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004.
5. Психологическое сопровождение школьников: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений/ Александровская Э. М., Кокуркина Н. И., Куренкова Н. В. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
6. Сирота Н. А. Теоретические, методологические и практические основы альтернативной употреблению наркотиков активности несовершеннолетних и молодежи. – М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004.
7. Лютова Е. К., Монина Г. Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: ООО Издательство Речь, 2001.
8. Овчарова Р. В. Практическая психология в начальной школе. – ТЦ Сфера, 2001.
9. Черняева С. А. Психотерапевтические сказки и игры. – СПб.: Речь, 2004.

1. АНАЛИЗ И ОТСЛЕЖИВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

1.1. Неоконченное предложение

- Меня удивило... (Я удивился (лась), когда...).
- Я доволен, тем... (не доволен...).
- Мне приятно... (неприятно...).
- Я восхищаюсь...
- Я согласен... (не согласен).
- Я благодарен...
- Я злился, когда...

1.2. «Воздушный шарик».

Шарик зеленого цвета – обозначает то, что приносит пользу, то, что нравится.

Зеленый цвет будет символом здоровья, хороших привычек.

Красный или желтый – цвета тревоги.

Оранжевый – цвет хорошего настроения.

Серый цвет – цвет неприятности, опасности

Черный цвет – обозначает все плохое, наносящее вред здоровью.

АНКЕТА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. В школе у меня много друзей, а дома...
2. В свободное время я люблю...
3. Моей самой любимой игрушкой до школы был..., а сейчас...
4. Дома я люблю играть...
5. На улице я люблю играть...
6. Я люблю играть на телеприставке, мои любимые игры...
7. Моя самая любимая компьютерная игра...
8. Моя самая любимая книга...
9. Мой самый любимый герой...
10. Мне хотелось бы отправиться в путешествие вместе с...
11. Какой поступок любимого героя мне нравится больше всего...
12. Когда я вырасту, хочу быть...
13. Самая интересная профессия...

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Уважаемые родители!

Просим Вас внимательно прочитать каждый пункт и сделать пометку напротив одной из цифр: 0, 1, 2, 3.

0 – подобные проявления в жизни Вашего ребенка отсутствуют.

1 – иногда бывает, но это ребенка мало беспокоит.

2 – часто возникают подобные проявления, есть желание от них избавиться.

3 – одна из самых «больных» проблем.

К р и т е р и и	Б а л л ы			
	0	1	2	3
<i>Взаимоотношения</i>				
а) отсутствие взаимопонимания с родителями				
б) проблемы в общении с ровесниками				
в) отсутствие друзей, одиночество				
г) проблемы в отношениях с противоположным полом				
д) напряженные отношения с преподавателями				
е) затруднения при знакомстве с новыми людьми, налаживании общения в новом классе, коллективе				
<i>Учеба</i>				
а) быстрая утомляемость				
б) недостаточно хорошая память, внимание				
в) неумение справиться на контрольной работе, экзамене, олимпиаде				
г) затруднения в процессе выполнения нестандартных заданий				
д) нехватка времени, трудности в организации своего рабочего дня				
<i>Здоровье</i>				
а) проблемы со здоровьем, вредные привычки				
б) плохой сон				
в) застенчивость				
г) чувство усталости, апатии, переутомления				
д) длительные периоды плохого настроения, раздражительность, нервные срывы				
е) неуверенность в своих силах, слабая воля				
ж) частое чувство тревоги, беспокойство, страхи				
з) неудовлетворенность своей внешностью				

Ф.И.О. _____

Школа № _____, класс _____

или Детское объединение _____

РАЗРАБОТКИ КОНСПЕКТОВ УРОКОВ

*Разработчики:
учителя начальных классов
Шенталинского р-на
Иванов В. П.,
Бойкова Т. А.,
Сунчелеева Л. К.,
Горбатова Г. А.,
Сорокина А. И.*

Тема: «Как изменить настроение» (2-й класс)

Цели:

- научить детей изменять настроение; поиску выхода из трудной ситуации, изменить которую невозможно;
- ознакомить детей с «позитивным переформулированием» как способом изменения отношения к ситуации.

Материалы:

- мягкая игрушка-мамонтенок Дима;
- текст рассказа «Вот, если бы все было не так...»
- плакаты «Такие мысли всегда помогут мне», «Такие мысли мне мешают».

Дата:

Ход занятия	Организационно-методические указания
1. Работа с текстом	Учитель читает фрагмент рассказа «Вот, если бы все было не так...»
2. Обсуждение	После обсуждения рассказа учитель говорит детям о том, что у каждого бывают ситуации, которые нас огорчают, однако не стоит надолго «застревать» на грустных мыслях. Вместе с детьми учитель приходит к выводу: мы не можем изменить ситуацию, но можем сами выбрать, о чем думать и как думать.

3. Учим правило	Для иллюстрации возможности выбора ведущий просит детей вспомнить, как они собирают цветы на лугу (срывают только те, которые нравятся). И вводит правило: «Мысли нужно выбирать, как цветы, – выбирай только красивые (положительные)». Затем он показывает 2 цветка, один называется «Даже если...», а другой – «В любом случае...».
4. Упражнение «Даже если...» – «В любом случае...»	Дети распределяются на группы по трое и выполняют упражнение по очереди.
5. Домашнее задание	Нарисовать 2 цветка и потренироваться при помощи фраз «Даже если...» и «В любом случае...» изменять свое настроение, искать выход из сложной ситуации.

Фрагмент рассказа «Вот, если бы все было не так ...»

Мамонтенок Дима был очень удивлен, что можно прогонять темные мысли, когда только пожелаешь. Ему очень хотелось узнать, как же можно сделать это, и он с нетерпением ждал, когда же Друг научит его.

– Итак... Ты, Дима, грустишь из-за того, что твой папа не живет с вами, и тебя это очень огорчает. У тебя остается мало времени для развлечений с друзьями из-за того, что тебе нужно гулять с младшим братом. Ты не можешь все изменить, но ты можешь изменить свои мысли об этом. Попробуй подумать обо всем этом по-другому, как бы с другой стороны, а мысли выбирай только светлые.

Дима был удивлен:

– Как это – только светлые? – спросил он.

– Очень просто! Ты собирал когда-нибудь цветы на лугу? Ты выбираешь лишь те, которые тебе нравятся, – Друг наклонился и сорвал два цветка.

– Назовем один из них «Даже если...», а другой – «В любом случае...». Это один из способов избавления от темных мыслей. Мы постараемся обо всем, что тебя огорчает, думать по-другому при помощи этих слов. Говори их вместо слов сожаления, которые ты повторял, когда грустил («Вот, если бы все было по-другому...»). Теперь ты говори так: «Даже если папа не живет с нами, я могу с ним видаться, когда захочу. Даже если мне приходится гулять с младшим братом, в любом случае нам с ним бывает очень весело, и у меня остается время поиграть с друзьями».

Дима сделал большие глаза – оказалось, что изменять мысли не так уж и сложно!

– Неужели это помогает прогонять темные мысли и исправлять плохое настроение? – спросил он.

– Очень даже помогает, но иногда приходится повторять свои слова много раз, пока настроение не станет лучше. Как твое настроение сейчас? – спросил Друг.

– О! Намного лучше! Но я хочу еще потренироваться. Это гораздо лучше, чем ждать, когда все пройдет само собой.

Упражнение «Даже если...» – «В любом случае...»

Первый ученик произносит название первого цветка: «Даже если...», второй продолжает фразу, называя проблему: «Мне плохо, я невезучий, у меня нет папы...», третий называет второй цветок: «В любом случае...», учитель заканчивает: «... я что-нибудь придумаю, но плакать и грустить не буду, это бесполезно».

Каждая следующая группа должна предлагать новую проблему. Упражнение проводится до тех пор, пока в нем не примут участие все дети. После этого учитель подводит детей к пониманию того, что нет безвыходных ситуаций, и обо всем, что нас огорчает, можно думать по-другому.

Разработчики:
учителя начальных классов
Шенталинского р-на
Ржанова Н. С.,
Гордеева М. В.,
Какарова Н. В.,
Самуткина И. В.,
Щегелева Т. А.

Тема: «Твои поступки»
(2-й класс)

Цели:

- ознакомить детей с понятием «твой поступок», «твой выбор»;
- учить детей прогнозировать ситуацию.

Материалы:

- мягкая игрушка-мамонтенок Дима;
- текст рассказа «Дима поступает так...»(начало);
- плакат «Дима поступает...».

Дата:

Ход занятия	Организационно-методические указания
1. Работа с текстом	Учитель читает начало рассказа «Дима поступает так ...»
2. Обсуждение текста	После обсуждения поступка Димы, учитель задает следующие вопросы: 1) Что выбрал Дима вместо уроков? 2) Сколько раз он так поступал? 3) Что было для него важнее: уроки или карандаши; уроки или дрова; уроки или игра с братом? 4) Что такое «поступок», и что такое «выбор»? 5) Пожалеет ли Дима о своем выборе? 6) О чем ему нужно было думать, прежде чем так поступить? 7) Какую оценку получит Дима за домашнее задание? В процессе обсуждения учитель должен подводить детей к пониманию того, что поступая, прежде всего надо подумать, что будет потом.
3. Подведение итогов обсуждения	После обсуждения учитель показывает как «Дима поступает». При этом необходимо ответить вопрос: «Какие мысли помогут Диме исправить свой поступок?»

4. Учим правило	Учитель предлагает детям записать правило: <i>«Поступая, подумай, что будет потом».</i>
5. Игровой момент: Задаем вопросы «Что будет потом, если...»	Вопросы: – не беречь игрушки, книги? – дергать за хвост собаку? – не выполнять домашнее задание? – обижать других? Можно ли этого избежать?
6. Домашнее задание	Предлагаем детям дома подумать и ответить на вопрос: «Часто ли приходится так поступать? »

Фрагмент текста «Дима поступает так ...»

Однажды вечером Дима лежал у камина. Ему было тепло и удобно.

– Дима, – позвала его мама, – ты уже сделал уроки?

– Еще нет, – отозвался Дима. Он решил взяться за уроки через минуту.

«Но сначала я подложу дрова в огонь», – подумал он. Кинув в огонь последнее полено, он опять вспомнил про уроки, но, услышав голос младшего брата, решил, что тому скучно одному, и пошел с ним немного поиграть. Через некоторое время он, наконец-то, сел за уроки. Он взял карандаш и решил его поточить. «Конечно, у меня есть другой, хорошо заточенный карандаш, но пусть этот будет запасным», – подумал Дима. Когда он закончил точить карандаш, то услышал голос мамы:

– Уже поздно, пора спать!

И Дима отправился спать.

На следующий день учительница собирала тетради с домашним заданием.

– Дима, где твоя тетрадь? – спросила учительница.

Он опустил глаза и ответил:

– Я забыл ее, то есть я хочу сказать, что мне надо было следить за огнем, потом я приносил дрова, а еще моему брату было скучно, и я играл с ним, а когда сел за уроки, мне понадобилось поточить карандаш. Я помнил про уроки, но делать было уже поздно, поэтому я не виноват...

*Разработчики:
специалисты кабинета
профилактики г.о. Чапаевск
Мацалова Л. Г.,
Пивцова Т. Н.*

Тема: «Как понять друг друга без слов»

(3-й класс)

Цель: сформировать представление о значении мимики и жестов в общении.

Учебные задачи:

- дать представление о мимике и жестах, их роли в общении людей друг с другом;
- расширить знания детей о чувствах и эмоциях.

Развивающие задачи:

- развивать умения анализировать и распознавать чувства и эмоции других людей;
- развивать у детей эмпатию к другим людям;
- развивать умение распознавать на основе собственных наблюдений свои чувства и эмоции, а также понимать эмоциональное состояние других людей.

Воспитательные задачи:

- прививать навыки эффективного взаимодействия в общении;
- воспитывать уважение к другим людям;
- формировать навыки адекватного понимания других людей.

Тема раскрывается в течение 2-х уроков.

Занятие начинается с беседы о мимике и жестах и их роли в общении. В течение всего занятия предполагается использование игр, инсценировок, обучающих детей общению с помощью жестов и мимики.

Задания сформулированы как прямое указание. Детям новые знания преподносятся с использованием диалоговой формы и беседы.

В рамках занятия дети знакомятся с представлением о мимике и жестах, учатся узнавать, описывать, анализировать чувства и эмоции и на основании собственных наблюдений учатся выражать чувства, качества, используя невербальные приемы.

Задания направлены на развитие мыслительных операций (узнавание, сопоставление, анализ) и формирование нравственных установок.

Урок № 1

Ход занятия

I. Организационный момент.

Учащиеся встают, образуя круг комфортного общения.

II. Приветствие.

Упражнение «Эхо».

Ведущий просит учащихся придумать жест для приветствия одноклассников. Каждый ребенок по кругу демонстрирует жест-приветствие, а все остальные повторяют этот жест.

III. Основная часть.

Дети занимают свои места, открывают рабочие тетради на стр. 27.

- Ведущий предлагает учащимся прочитать по ролям диалог.
- Далее организуется **обсуждение на тему: «Что такое мимика и жесты?»**. Ведущий обращается к материалу, который изучался детьми во 2-м классе в темах: «Твое настроение», «Твои чувства», дети вспоминают понятия: «мимика», «жесты», «чувства», «эмоции».

- Выполнение задания № 1 (стр. 27).

- Выполнение задания № 2 (стр. 28).

- Выполнение задания № 3 (стр. 29).

- Выполнение задания № 4 (стр. 29).

IV. Заключительная часть. Подведение итогов.

Ведущий задает вопросы классу:

– Можете ли вы понять без слов, какие чувства и эмоции испытывают другие люди?

– Помогают ли вам мимика и жесты в общении с другими людьми?

Вывод: мимика и жесты играют важную роль в жизни людей, помогая им лучше понять друг друга.

Урок № 2

Ход занятия

I. Организационный момент.

Дети рассаживаются на свои рабочие места.

II. Приветствие.

Упражнение «Маски».

Ведущий предлагает детям изобразить героев сказки «Приключения Буратино» (Мальвину, Пьеро, Буратино, Карабаса-Барабаса) только при помощи мимики. Ведущий по очереди называет героев, дети одновременно выполняют задание.

III. Основная часть.

Учащиеся открывают рабочие тетради на стр. 30.

- Выполнение задания № 5 (стр. 30).
- Ведущий предлагает учащимся прочитать по ролям диалог на стр. 30.
- **Упражнение «Снежинка».**

Ведущий раздает детям одинаковые листы бумаги. Дается инструкция: «Сложите лист пополам, оторвите правый верхний угол. Сложите лист еще раз и оторвите верхний левый угол. А теперь разверните свой лист и посмотрите, что у вас получилось».

- Организуется **обсуждение на тему: «Мы так похожи, но мы такие разные».**

Вопросы для класса:

- Одинаковые ли «снежинки» у вас получились? Почему?
- Почему ваши «снежинки» не похожи друг на друга?

Вывод: мы все разные, и поэтому мы по-разному воспринимаем и выполняем те задания, которые получаем. У каждой семьи, у каждой нации есть свои традиции и особенности воспитания. Поэтому мы отличаемся друг от друга, и наши жесты могут быть поняты по-разному.

- Выполнение задания № 6 (стр. 31).
- Выполнение задания № 7 (стр. 31).
- Ведущий предлагает детям инсценировать отрывки из сказок: «Золушка», «Красная шапочка», «Приключения Буратино», «Лиса и заяц».

IV. Заключительная часть. Подведение итогов.

Вывод: мы можем научиться понимать друг друга и без слов. Нам необходимо проявлять сочувствие, уважение к другим, и тогда они ответят нам тем же.

*Разработчики:
педагоги-психологи и
учителя начальных классов
Иса克林ского р-на
Мжельская Е. В.,
Харитоновна И. В.,
Глухова Н. В.,
Власова И. А.*

Тема урока: «Как помириться после ссоры?»

(4-й класс)

Цель урока: привить умение находить пути выхода из конфликтов, развить представление о необходимости и важности примирения.

Задачи:

- 1) рассказать ученикам о том, как можно выражать свои чувства без агрессии даже в ситуации, когда вы рассержены или обижены;
- 2) воспитать у школьников дружеское отношение к одноклассникам, близким людям;
- 3) научить детей мириться после ссоры, давать оценку своим поступкам.

Оборудование: рабочие тетради для учащихся 4-го класса, ручки, магнитофон, видеомаягнитофон, пословицы о дружбе написаны на доске («Не имей 100 рублей, а имей 100 друзей», «Дружба не гриб, в лесу не найдешь», «Худой мир лучше доброй ссоры», «Старый друг лучше новых двух»).

Урок 1

Ход урока

1. Организационный момент.
2. Звучит песня «О дружбе»
Ведущий задает вопрос: «Что значит “дружить”?» (Учащиеся отвечают).
3. Диалог с героями Аней и Димой (комплект «Все цвета, кроме черного»). Заранее одному из мальчиков дается задание выучить роль Димы, одной из девочек – роль Ани. В конце диалога вывод делает Аня и учитель.
4. Проведение игры «Ссоримся и миримся».

5. *Задание 1* (стр. 25).

По какой причине дети ссорятся со взрослыми?

Как лучше всего помириться со взрослыми? Выбери вариант ответа и подчеркни:

а) признать свою ошибку и извиниться;

б). продолжать обижаться, даже когда забыта причина ссоры.

Почему? Как ты думаешь?

5. *Задание 2* (стр. 25):

Вспомни, почему Бекки Тэтчер обиделась на Тома Сойера. Прочитай отрывок и ответь на вопросы:

Легко ли было Тому сделать первый шаг к примирению?

Приняла ли Бекки его извинения?

Почему она впоследствии испытывала чувство вины?

Что произошло дальше?

6. *Задание 3* (стр. 26):

Прочитай пословицы. Как ты их понимаешь? Вспомни примеры из школьной жизни, иллюстрирующие их.

«Повинную голову и меч не сечет.»

«С повинившегося и вина снимается.»

7. Домашнее задание: *Задание 4* (стр. 26).

8. Итог урока (рефлексия).

Что Вы узнали на этом уроке?

Урок 2.

Ход урока

1. Организационный момент.

2. Проверка домашнего задания (задание 4, стр. 26):

– Прочитай отрывок из сказки А. Линдгрена «Малыш и Карлсон, который живет на крыше». Ответь на вопрос: «Кто, по-твоему, прав: Малыш, считающий, что в некоторых случаях без драки не обойтись, или мама, уве-

ренная, что ссориться не обязательно?» Учащиеся по очереди отвечают, аргументируя свой ответ.

3. А теперь давайте посмотрим, как ссорятся и мирятся герои мультипликационных фильмов.

Организуется просмотр мультипликационных фильмов «День рождения Леопольда», «Прогулка кота Леопольда».

Как Вы думаете, почему мыши вредят коту Леопольду?

Как бы Вы повели себя на месте кота Леопольда, когда к Вам относились бы также?

Легко ли коту Леопольду простить мышей?

Почему он их прощает?

4. Организуется просмотр мультипликационного фильма «Каникулы в Простоквашино».

Почему кот Матроскин и пес Шарик поссорились?

Что заставило их помириться?

5. Итог урока.

Почему нужно прощать друзей?

Научились ли Вы мириться после ссоры?

Учитель делает выводы.

Методическое издание

Клюева Татьяна Николаевна, к. псих. н.

Илюхина Наталья Валерьевна,

Флоренко Елена Юрьевна

Методические рекомендации
по использованию УМК «Все цвета, кроме черного»
в образовательных учреждениях разного типа и вида

Подписано в печать 27.12.2010 г. Формат 60x90/16

Тираж 500 экз. Печать оперативная.

Гарнитура Times New Roman. Усл. печ. л. 5,8

Заказ № 286

Отпечатано в типографии ГОУ ДПО РСПЦ
443034 г. Самара, ул. Металлистов, д. 61-а