

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Павлоградского муниципального района Омской области  
«Павлоградская гимназия им. В.М. Тытаря»

---

**ПРИНЯТО:**  
Заседание педагогического  
совета  
Протокол № 1  
от 29 августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО:**  
Заместитель директора по ВР  
  
Губаренко О. И.

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор МБОУ  
«Павлоградская гимназия  
им. В.М. Тытаря»  
/Попруга В. И./  
«29» августа 2024 г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

**«Я и Полезные привычки»**

для обучающихся 1-4 класса

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

Учитель Викторова Оксана Викторовна

Трач Кристина Кабдуловна

## Пояснительная записка

Данная программа представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности спортивно - оздоровительного направления - это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей.

Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несомненно совместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Программа «Я и Полезные привычки» ориентированная на младших школьников (1-4 класс) и разработана с требованиями ФГОС. Формирует культуру здорового и безопасного образа жизни учащихся начальных классов, формирует знания и установки, личные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся на ступени начального общего образования, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов.

Программа «Я и Полезные привычки» разработана на основе учебного пособия для начальной школы по предупреждению употребления детьми табака и алкоголя под редакцией О.Л. Романовой «Полезные привычки». Авторский коллектив разработал всего 32 часа, по 8 уроков для каждой возрастной ступени. Данная программа получила гриф «Допущено Министерством образования Российской Федерацией» в течение десяти лет успешно реализуется в образовательных учреждениях Омской области и г. Омске.

Превентивное, или профилактическое обучение - сочетание овладения знаниями с формированием здоровых установок и навыков ответственного поведения в отношении здоровья.

Превентивное обучение предполагает:

- формирование положительного образования ребенка,
- навыки принятия ответственных решений и эффективного общ
- навыки сопротивления давлению средств массовой информации сверстников и некоторых других навыков личностной и социальной компетентности.

Программа превентивного обучения «Я и Полезные привычки» рассчитана на проведение теоретических и практических профилактических занятий с учащимися 1-4 класса в объеме 36 часов в каждой возрастной группе. Рекомендуется проводить занятия один раз в неделю в группе до 14 человек.

Данная программа включает 3 модуля:

1. Физическое здоровье младших школьников - средства личной гигиены;
2. Психологическое здоровье младших школьников – интеллектуальное психоэмоциональное здоровье, формирование позитивного образа «Я»;
3. Социальное здоровье младших школьников - эффективные навыки общения, навыки принятия ответственных решений, профилактика употребления табака и алкоголя, профилактика новых социальных зависимостей в младшем школьном возрасте.

Цель программы:

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования младших школьников отношения к здоровому и безопасному образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха;
- Формирование у младшего школьника устойчивой мотивации к здоровому и безопасному образу жизни;
- Овладение обучающимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, а также формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность употребления табака, алкоголя и других психоактивных веществ.

Задачи программы:

1. Сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
2. Научить обучающихся совершать осознанный выбор поступков, позволяющий сохранять и укреплять здоровье;
3. Укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся

## Задачи программы по модулям

<b>Физическое здоровье</b>	<p>1. Научить выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно использовать в поддержании своего здоровья;</p> <p>Сформировать представление о правильном питании, его режим структуре, полезных продуктах;</p> <p>Сформировать представление о рациональном режиме дня, учебы отдыха, двигательной активности, научить ребенка составлять анализировать и контролировать свой режим дня;</p>
<b>Психологическое здоровье</b>	<p>Дать представление о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций;</p> <p>Обучить элементарным навыкам эмоционального контроля;</p> <p>Формировать навыки эффективного общения.</p> <p>Учить детей лучше понимать себя и критически относиться собственному поведению;</p> <p>Способствовать стремлению обучающихся понять окружающих анализировать свои отношения с ними.</p>
<b>Социальное здоровье</b>	<p>Дать представление с учетом принципа информационной безопасности негативных факторов риска для здоровья детей;</p> <p>Предоставить детям объективную, соответствующую возраст информацию о табаке и алкоголе; способствовать увеличению знания обучающихся путем обсуждения проблем, связанных с табаком алкоголем.</p> <p>Учить детей делать здоровый выбор и принимать ответственные решения;</p> <p>Помочь школе и родителям в вопросах охраны и укрепления здоровья детей, в предупреждении приобщения учащихся начальной школы к табак и алкоголю.</p>

Одной из приоритетных задач реформирования системы образования становится сегодня сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников. Здоровьесберегающие технологии прочно входят в учебно-воспитательный процесс.

Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

### Предполагаемые результаты реализации программы

**Результаты первого уровня (приобретение младшими школьниками социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни):** приобретение готовности поддерживать состояние окружающей среды и своего здоровья; признание для себя общепринятых морально-этических норм; осознание себя как индивида и одновременно как члена общества; формирование у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, знания правил здорового образа жизни, готовность соблюдать эти правила; активизация защитных сил организма обучающихся; формирование представлений

о позитивных факторах, влияющих на здоровье; об основах исследовательской и проектной деятельности и организации коллективной творческой<sup>4</sup> деятельности; о способах формирования полезных привычек и понимания своих эмоций и чувств; усвоение социально-ценных поведенческих норм, коммуникативных навыков, обеспечивающих ребенку эффективную социальную адаптацию; формирование у детей представления о негативном воздействии никотина и алкоголя, ПАВ на физическое здоровье человека и его социальное благополучие.

**Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения детей к базовым ценностям общества):** развитие способности к самооценке своих действий, поступков и прогнозированию последствий своих действий; развитие ценностного отношения к собственному здоровью и реализация его в реальном поведении; правильно осуществлять поиск информации, не

наносит вред своему здоровью; освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; в предложенной ситуации, опираясь на общие для всех правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить; развитие умений строить свои отношения с окружающими в разных ситуациях; формирование умений оценивать себя (свое состояние, поступки, поведение) и других людей; формирование ценностного, ответственного отношения к своему здоровью, готовности соблюдать законы здорового образа жизни; формирование отрицательных оценок различных аспектов употребления ПАВ и готовности отказаться от любых форм одурманивающих веществ.

Результаты третьего уровня (получение младшими школьниками опыта самостоятельного социального действия): активное освоение социального опыта, социальных навыков; самостоятельно оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки; приобретение опыта исследовательской и проектной деятельности по профилактике социально-опасного поведения и формированию ЗОЖ; опыт публичного выступления по проблемным вопросам; формирование навыков сотрудничества с взрослыми в различных социальных ситуациях и умениях не создавать конфликтов и выходить из спорных ситуаций; оценка жизненных ситуаций (поступки людей, с точки зрения норм и ценностей);

учить отделять поступки от самого человека); формирование устойчивых навыков здорового образа жизни и ответственного отношения к сохранению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих; освоение способов решения проблемы творческого и поискового характера; опыт самообслуживания и самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми; опыт осознанного выбора поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье; опыт распознавания ситуаций группового давления и располагают навыками сопротивления давлению; освоение приемов поведения, позволяющих избежать употребления ПАВ; здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

Данная программа ориентирована на формирование и развитие универсальных учебных действий в младшем школьном возрасте в рамках реализации ФГОС второго поколения.

### **Универсальные учебные действия 1 класс**

<b>Учебные действия</b>	<b>Формирование УУД</b>
Личностные	Осознание себя как индивида и одновременно как члена общества. Формирование готовности поддерживать состояние окружающей среды и своего здоровья. Формирование у детей представления о негативном воздействии никотина и алкоголя, ПАВ на физическое здоровье человека и его социальное благополучие;
Познавательные	Формирование представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, знания правил здорового и безопасного образа жизни, готовность соблюдать эти правила. Формирования основ исследовательской и проектной деятельности и организации коллективной творческой деятельности.
Регулятивные	Формирование представлений о позитивных факторах, влияющих на здоровье. Профилактика, сохранения и укрепление зрения. Активизация защитных сил организма обучающихся. Формирование полезных привычек и понимания своих эмоций и чувств, усвоение социально - ценных поведенческих норм, коммуникативных навыков.
Коммуникативные	Формирование навыков сотрудничества с взрослыми в различных социальных ситуациях. Умение слушать и вступать в диалог. Участвовать в коллективном обсуждении проблем. Умение работать в группе сверстников, вырабатывать групповое мнение.

### Универсальные учебные действия 2 класс

Учебные действия	Формирование УУД
Личностные	Готовность и способность к саморазвитию. Готовность поддерживать состояние окружающей среды и своего здоровья. Признание для себя общепринятых морально - этических норм. Развитие способности к самооценке своих действий, поступков и прогнозировать последствия своих действий. Развитие ценностного отношения к собственному здоровью и реализация его в реальном поведении.
Познавательные	Установка на здоровый образ жизни и реализация ее в реальном поведении. Формирование умений оценивать себя (свое состояние, поступки, поведение) и других людей. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.
Регулятивные	Правильно осуществлять поиск информации, не нанося вред своему здоровью. Оценивать жизненные ситуации (поступки людей, с точки зрения норм и ценностей: учиться отделять поступки от самого человека). Формирование отрицательных оценок различных аспектов употребления ПАВ и готовности отказаться от любых форм одурманивающих веществ. Поиск недостатков в своем поведении.
Коммуникативные	Ставить и задавать вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения. Развивать умение строить свои отношения с окружающими в разных ситуациях.

### Универсальные учебные действия 3 класс

Учебные действия	Формирование УУД
Личностные	Способность к самооценке своих действий, поступков и ценностному отношению к своему здоровью. Способность осознанно делать здоровый выбор и формирование полезных привычек. Устойчивая мотивация к здоровому образу жизни.
Познавательные	Поиск, выделение и сбор информации и различных источников в разных формах. Освоение способов решения проблемы творческого и поискового характера.
Регулятивные	Активное освоение социального опыта, социальных навыков. В предложенной ситуации, опираясь на общие для всех правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить. Освоение приемов поведения, позволяющих избежать употребления ПАВ. Понимание себя и критическая оценка собственного поведения.
Коммуникативные	Формулировать собственное мнение. Уметь не создавать конфликтов и выходить из спорных ситуаций. Опыт самообслуживания и самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми. Интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми. Разрешение конфликтов - выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация

## Универсальные учебные действия 4 класс

Учебные действия	Формирование УУД
Личностные	Устойчивые навыки здорового образа жизни и ответственного отношения к сохранению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранить и укрепить здоровье. Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.
Познавательные	Самостоятельно оценивать правильность выполнения действий на уровне адекватной оценки. Опыт исследовательской и проектной деятельности по профилактике социально - опасного поведения и формированию ЗОЖ.
Регулятивные	Профилактика социально - опасного поведения. Применение на практике начальных форм познавательной и личностной рефлексии, элементарных навыков эмоционального контроля. Осознание причин своих поступков. Осознание своих целей путем достижения.
Коммуникативные	Использование речевых средств и средств коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач; Публично презентовать и защищать свой проект. Доказывать свою точку зрения. Распознавание ситуаций группового давления и формирование навыка сопротивления давлению. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия

Для достижения трех уровней результатов, формирование и развитие универсальных учебных действий методика работы с учащимися строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком. Для успешной реализации программы педагог должен пройти обучение в «Школе превентолога».

Превентивное обучение представляет собой новую область педагогической деятельности, в которой тесно переплелись современная педагогика, практическая психология и идеи медицинской профилактики.

**Обучение** - целенаправленно организованный, планомерно и систематически осуществляемый процесс овладения детьми знаниями, умениями и навыками.

**Профилактика** - система мер по предупреждению болезней, сохранению здоровья и продлению жизни человека.

**Превентивное, или профилактическое обучение** — сочетание овладения детьми знаниями с формированием здоровых установок и навыков ответственного поведения в отношении здоровья. Превентивное обучение предполагает формирование положительного образа Я ребенка, навыков принятия ответственных решений и эффективного общения, сопротивления давлению средств массовой информации и сверстников и некоторых других навыков личностной и социальной компетентности.

Основные компетенции превентивного обучения

- **Здоровьеформирующие** - связанные со способностями, касающимися здорового и безопасного образа жизни, культуры быта, обучения; признание здоровья наиважнейшей ценностью человека
- **Информационные** - характеризуют способности добывать необходимую информацию, обрабатывать ее и применять; аналитически относиться к распространяемой в СМИ информации к рекламе
- **Коммуникативные** - умение владеть навыками эффективного общения и бесконфликтному отстаиванию своей точки зрения в личной сфере и общественной жизни
- **Социальные** - умения и навыки сопротивления групповому давлению и сказать «НЕТ» в предложениях употребления ПАВ и наркотиков, недопущение негативной досуговой деятельности, творческий поиск, устойчивость к влияниям социальной среды.

**Методы превентивного обучения** - традиционные (информирование, эмоциональный, организация досуга) и психосоциальные (психологическая прививка, навыки сопротивления давлению, развитие личной и социальной компетентности) подходы школьной профилактики. Для

эффективного использования методического комплекта учебных материалов «Я и Полезные привычки» определены приемы превентивного обучения:

- Роль педагога;
- Положительная психологическая атмосфера;
- Групповые методы, кооперативное обучение.

**Основная задача педагога** - помочь детям учиться, для ее решения учитель: побуждает детей делиться своими знаниями и мнениями; задает «открытые вопросы» (открытые вопросы допускающие множество решений); говорит на «открытом» языке (открытый язык - язык вероятного); ведет групповую дискуссию; обобщает и комментирует высказывание детей; учиться у детей.

Для достижения положительной психологической атмосферы на занятиях по превентивному обучению создаются:

1. Следование правилам проведения, принципам и планам занятий;
2. Отсутствие оценочного отношения друг к другу;
3. Использование методов обучения в группе.

Для превентивного обучения доказана эффективность методов обучения в группе. Поэтому в процессе реализации программы «Я и Полезные привычки», помимо традиционных, желательно использование методов обучения в группе (кооперативное обучение, мозговой штурм, групповая дискуссия, ролевое моделирование и упражнения - энергизаторы).

Для анализа профилактического занятия «Я и Полезные привычки» педагог может использовать следующие критерии:

1. Соблюдение этапов урока превентивного обучения:
  - Оценка знаний учащихся по теме;
  - Сообщение учащимся новой информации;
  - Формирование и развитие навыка;
  - Применение навыка на практике - приобретение опыта.
2. Использование методов групповой работы: мозговой штурм, работа в парах, кооперативное обучение, ролевое моделирование, энергизаторы.
3. Создание положительной психологической атмосферы.
4. Вовлечение в групповую работу каждого ученика.

В состав учебно-методического комплекта программы входит:

1. Учебное пособие для начальной школы по предупреждению употребления детьми табака и алкоголя. Рабочая тетрадь «Полезные привычки» 1-4 класс;
2. Учебное пособие для начальной школы по предупреждению употребления детьми табака и алкоголя. «Полезные привычки» Пособие для учителя, автор О.Л. Романова;
3. Учебное пособие для начальной школы по предупреждению употребления детьми табака и алкоголя «Полезные привычки». Методические рекомендации для учителя «Полезные расчеты, или Как оценить эффективность превентивного обучения» автор О.Л. Романова.
4. Учебное пособие для начальной школы по предупреждению употребления детьми табака и алкоголя «Полезные привычки». Уроки для родителей, автор О.Л. Романова.
5. Методические разработки, рекомендации программы внеурочной деятельности превентивного обучения «Я и Полезные привычки». Модули «Физическое, интеллектуальное, психоэмоциональное и социальное здоровье младших школьников»;
6. Электронный образовательный ресурс. Презентации, наглядный материал для профилактических занятий (1-4 класс). Информационно- методическое сопровождение программы внеурочной деятельности превентивного обучения «Я и Полезные привычки»;
7. Фотоальбом «Итоговая форма представления результатов работы с учащимися» по программе внеурочной деятельности превентивного обучения «Я и Полезные привычки»;
8. Пособие для учителя «Упражнения энергизаторы». Методическое сопровождение программы внеурочной деятельности превентивного обучения «Я и Полезные привычки»;
9. Методические разработки для педагога «Родительские собрания с интерактивными формами обучения». Методическое сопровождение программы внеурочной деятельности превентивного обучения «Я и Полезные привычки»;

**«Я и Полезные привычки»  
1 класс  
Тематическое планирование**

№	Наименование тем	Количество часов			Форма представления результатов
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Оценка эффективности программы пре - тест	1	1		Результаты исследования - анкета учащихся
2	Знакомство	1	1		Схема класса, схема школы.
3	Школьные знаки. Введение знаков.	1		1	Школьные знаки «Я, Мы, Хор, Согласен, Не согласен»
4	Самооценка, критерии, Справедливая оценка.	1		1	Результат исследования «Справедливая самооценка»
5	Личная гигиена	1		1	Условные знаки «Чистота залог здоровья»
6	Твой режим дня	1		1	Модель режима первоклассника. Модель лента времени
7	Как должен питаться ребенок. Меню, горячие питание.	1		1	Модель «Режим питания»
8	Осанка. Утренняя гимнастика.	1		1	Комплекс «Утренней гимнастики»
9	Я неповторимый человек	1	1		Выставка рисунков «Мой портрет»
10	Я неповторимый человек	1		1	Газета «Портрет нашего класса»
11	Культура моей страны	1	1		Результаты исследования учащихся по методике «Праздничный стол»
12	Культура моей страны	1		1	Коллаж «Идеальный праздничный стол для детей»
13	Как быть внимательным	1		1	Памятка «Как быть внимательным»
14	Зачем человеку память	1		1	Модель «Я это запомнил»
15	Воображение	1		1	Выставка рисунков «Игрушка, которой нет»
16	Разумное существо человек	1		1	Выставка рисунков «Мои мечты»

17	Чувства	1	1		Копилка «Чувства сказочных героев»
18	Чувства	1		1	Коллаж «Радуга чувств»
19	О чем говорят чувства	1	1		Выставка рисунков «Удачный ответ у доски»
20	О чем говорят чувства	1		1	Коллективная работа «Цветок чувств»
21	Множество решений	1	1		Памятка «Шаги принятия решений»
22	Множество решений	1		1	Газета «Шаги решения и его последствия»
23	Решения и здоровье	1	1		Выставка рисунков, презентация «Мой цветок здоровья»
24	Решения и здоровье	1		1	Газета «Цветок здоровья нашего класса»
25	Природа и здоровье. Природа лечит	1		1	Коллаж из рисунков детей на тему «Мой любимый уголок природы»
26	Я и моя семья.	1		1	Коллективная модель «Форма заботы»
27	Мой главный труд учебы.	1		1	Копилка пословиц «Учебы и труд»
28	Школа мой новый дом	1		1	Портрет класса «Я+Я=Школа»
29	Ах, эти мультфильмы. Полезные и вредные мультфильмы.	1		1	Памятка «Полезные и вредные мультфильмы»
30	Я в мире информации Средства связи. Влияние на организм сотового телефона и компьютера.	1		1	Плакат «Безопасные сотовый телефон и компьютер»
31	Нужные и ненужные лекарства	1	1		Памятка «Если ты заболел...»
32	Нужные и ненужные лекарства	1		1	Модель «Можно и нельзя...»
33	Пассивное курение: учись делать здоровый выбор	1	1		Памятка «Пассивное курение: учись делать здоровый выбор»
34	Пассивное курение: учись делать здоровый выбор	1		1	Плакат «Пассивное курение: учись делать здоровый выбор»
35	В стране Полезных привычек	1		1	Выставка результатов «Я и мои Полезные привычки»
36	Оценка эффективности программы пост - тест	1	1		Результаты исследования - анкета учащихся
	<b>Всего</b>	<b>36</b>	<b>11</b>	<b>25</b>	

### Содержание курса

**Тема 1. Вводное занятие. Оценка эффективности программы пре - тест.** Информация. Знакомство с темами и разделами курса программы «Я и Полезные привычки». Полезные расчеты. Оценка эффективности превентивного обучения. Учащиеся индивидуально выполняют пре - тест до начала превентивного обучения в 1 классе. Диагностический материал применяется из методических рекомендаций для учителя по программе превентивного обучения «Полезные привычки» автор О.Л. Романова. С помощью вопросника оцениваются изменения в знаниях учащихся после специального обучения по программе «Я и Полезные привычки».

## **Тема 2. Знакомство.**

Адаптация к школе. Содействовать осознанию позиции школьника. Способствовать формированию дружеских отношений в классе. Создать атмосферу безопасности и принятия. Упражнение - энергизатор: «Мое имя». Педагог проводит беседу о том, что такое полезные привычки, зачем они нужны человеку. Упражнение «Закончи предложение»: «Я хотел идти в школу потому что...». «Я хожу в школу, чтобы научиться...». Просит детей помочь Буратино собрать портфель в школу, т.е. рассказывают, что туда нужно положить. Выводы: Каждый ученик пришел в школу со своими целями, и у многих они совпадают. Наша школа имеет свою структуру, и у каждого ученика есть свое место в ней.

*Практикум.* Схема класса, схема школы.

## **Тема 3. Школьные знаки. Введение знаков.**

Адаптация к школе. Способствовать формированию дружеских отношений в классе. Способствовать формированию у ребят чувства гордости за принадлежность к своему такому прекрасному классу. Развивать уверенность в себе. Упражнение - энергизатор: «Сколько в моем классе?» Работа со сказкой. Педагог ведет диалог с детьми: «Каждому из нас хочется быть лучшим. Иногда среди ребят возникает спор: «Кто же самый лучший?». Послушайте, что произошло со зверями. Как они решили этот спор. Сказка «Кто самый лучший». Работа в группах. Дети анализируют дорожные знаки, которые они встречали по дороге в школу. На примере наблюдений и творческого мышления первоклассникам предлагается разработать правила школьной жизни, школьные знаки, чтобы шагать по «дороге знаний» успешно. Выводы: Каждый может делать что-то, что не под силу другому человеку и является лучшим. Школьные знаки помогут быть успешным и бесконфликтно общаться.

*Практикум.* Школьные знаки «Я, Мы, Хор, Согласен, Не согласен».

## **Тема 4. Самооценка, критерии, оценка. Справедливая оценка.**

Адаптация к школе. Поговорить с учениками о самооценке. Дать ученикам представление о самооценке. Предоставить возможность оценить самого себя. Познакомить с понятием «Самооценка». Упражнение - энергизатор: «Я тоже». Педагог называет какие-либо умения. Дети, которые считают, что тоже научились им, громко хором кричат «Я тоже!». Беседа с учащимися о самооценки человека. Детям предлагается прослушать рассказ «Маша и Саша» и проанализировать их самооценку. Дети оценивают себя на заранее подготовленных бланках. Результаты исследования вывешиваются на плакат «Справедливая оценка». Выводы: Самооценка - личное дело каждого. Реалистичная самооценка - важное условие развития ученика.

*Практикум.* Результат исследования «Справедливая самооценка».

## **Тема 5. Гигиена. Личная гигиена.**

Гигиена. Формирование валеологического представления о правилах личной гигиены и их значении для здоровья ребенка. Формировать мотивационную сферу гигиенического поведения. Познакомить с процедурами для содержания своего тела в чистоте и их регулярность применения. Познакомить с понятиями «Гигиена. Личная гигиена». Беседа с детьми «Что вредит здоровью?» Учащиеся делают вывод о влиянии микробов, которые могут вызывать болезни и о правилах личной гигиены. Учащиеся отгадывают загадки о физическом здоровье человека и личной гигиены. Дети работают в группах с распределением ролей и выполняют задания рисунков условных знаков «Средства личной гигиены». Вывод: правила личной гигиены необходимо соблюдать каждому человеку.

*Практикум.* Условные знаки «Чистота залог здоровья».

## **Тема 6. Твой режим дня.**

Гигиена. Познакомить детей с режимом дня. Дать детям представление о режиме дня, его значении. Помочь детям выделить структурные компоненты режима дня, последовательно расположить их. Прививать культурно-гигиенические навыки. Познакомить с понятиями «Режим дня». Учащимся предлагается выслушать стихотворение «Гном и режим дня» и сформулировать тему урока и выполнить наглядно задание «Лента времени». Работа в малых группах. Дети указывают последовательность рисунков «Утро школьника» и обсуждают результат выполнения задания, отгадывают загадки о режиме дня. Учащиеся приходят к выводу, что режим дня поможет нам сохранить здоровье, бодрость, хорошее настроение.

*Практикум.* Модель режима первоклассника. Модель лента времени

## **Тема 7. Как должен питаться ребенок. Меню, горячие питание.**

Гигиена. Раскрыть один из аспектов правильного питания: режим питания, меню. Сформировать у детей понятия: режим питания, меню, правильное и неправильное питание. Помочь детям составить режим питания, меню на день. Объяснить, что правильное питание - один из секретов долголетия. Познакомить с понятиями «Режим питания. Меню». Беседа с детьми с использованием книги «Секреты долгожителя». Педагог проводит оздоровительную гимнастику и активизирует внимание на теме урока. Учащиеся, отвечают на вопросы по теме «Какое питание можно назвать правильным?». На практике дети определяют особенности питания в режиме дня школьника и составляют меню для детского сада. В парах

составляют и презентуют меню для завтрака, обеда, полдника, ужина. Педагог подводит детей к выводу, что ребенок должен питаться регулярно, полезно, разнообразно, вкусно; ребенок должен есть каждые 3-4 часа, соблюдая режим питания.

*Практикум.* Модель «Режим питания».

#### **Тема 8. Осанка. Утренняя гимнастика.**

Гигиена. Показать детям способы поддержания правильной осанки. Дать детям представление о правильной и неправильной осанке. Помочь детям составить комплекс утренней гимнастики. Объяснить, что дети должны самостоятельно следить за своей осанкой. Познакомить с понятиями «Осанка». Дети определяют понятие осанки и анализируют рисунки с изображением спортсмена, артиста балета, военного и определяют красивую осанку. По плану дети описывают человека с разной осанкой и делают вывод, что осанка у человека может быть правильная и неправильная. Методом мозгового штурма учащиеся отвечают на вопрос «Что нужно делать для улучшения осанки?»

и знакомятся с правилами поддержания правильной осанки и комплексом утренней гимнастики. Учащиеся делают вывод, что существуют простые способы поддерживать правильную осанку.

*Практикум.* Комплекс «Утренней гимнастики».

#### **Тема 9. Я неповторимый человек (2 часа).**

Формирование положительного образа Я. Показать детям уникальность каждого ученика. Познакомить с понятием «Неповторимость человека». Работа в малых группах «Каменная горка», подводим детей к выводу о том, что разные камни дополняют друг друга, образуя целое. Выполнение заданий в рабочей тетради «Полезные привычки», задания 1, 2, 3, 4. Под руководством учителя дети делают вывод о неповторимости каждого ученика, обладающего уникальным сочетанием черт, привязанностей, интересов; о том, как таланты и качества каждого ученика делают всех вместе уникальным классом.

*Практикум.* Выставка рисунков «Мой портрет». Газета «Портрет нашего класса»

#### **Тема 10. Культура моей страны (2 часа).**

Формирование положительного образа Я. Показать детям уникальность культуры, к которой они принадлежат, и древние корни здорового образа жизни. Познакомить с понятием «Культура». Беседа с детьми о нашей стране с богатыми культурными памятниками, историей и традициями народа. Предлагаем детям вспомнить русские народные сказки, пословицы, поговорки, загадки, песни. В группах дети обсуждают их смысл. Учащиеся выполняют задания в рабочей тетради «Полезные привычки», задания 5, 6, 7, 8. Дискуссия «Что укрепляло здоровье людей в былые времена». Выполнение заданий в рабочей тетради «Полезные привычки» 9, 10. Под руководством учителя дети делают вывод о культуре России - одной из самых богатых и развитых культур мира. Одна из традиций, которую мы должны продолжить, - это традиции здорового образа жизни.

*Практикум.* Результаты исследования учащихся по методике «Праздничный стол». Коллаж «Идеальный праздничный стол для детей».

#### **Тема 11. Как быть внимательным.**

Познавательные процессы. Дать детям представление о внимательном человеке. Поговорить с учащимися о том, что значит «быть внимательным». Рассмотреть ситуации и последствия невнимательного поведения человека. Показать, что необходимо делать человеку, чтобы быть внимательным. Познакомить с понятиями «Внимание. Внимательный человек». Упражнение - энергизатор «Скажите добрые слова друг другу!». Мозговой штурм: что значит быть внимательным? (на доске записываю все варианты ответов). Детям предлагается рассмотреть несколько ситуаций, в которых невнимательность может привести к неприятным и даже опасным последствиям. Работа в парах подумать о последствиях невнимательности людей различных профессий. Учащиеся слушают рассказ о внимании, в результате урока учащиеся составляют памятку «Как быть внимательным?» Игра «Пишущая машинка» (тренировка внимания). Вывод. Без внимания жизнь невозможна. Человеку независимо от возраста, профессии и ситуации необходимо быть внимательным. Невнимательность может привести человека к неприятным последствиям. Чтобы быть внимательным необходимо: развивать эту способность с помощью специальных упражнений; соблюдать режим дня; укреплять свое здоровье. *Практикум.* Памятка «Как быть внимательным».

#### **Тема 12. Зачем человеку память.**

Познавательные процессы. Дать детям представление о памяти, как о необходимой способности человеку. Объяснить учащимся, что значит «память». Показать на конкретных примерах, зачем необходима память человеку. Познакомить с понятиями «Память. Непроизвольное запоминание. Произвольное запоминание». Мозговой штурм. Что, по вашему мнению, можно назвать памятью и зачем она человеку? Все варианты ответов педагог фиксирует на доске. Работая в парах, просим учащихся представить человека, который не мог бы ничего запомнить, и подумайте о последствиях в его жизни. Учащиеся приводят примеры, отвечая на вопрос: «Обладают ли животные памятью?» Учащиеся рисуют то, что вы видели по дороге в школу. Проверка результатов. Вывод что, у человека и животных есть такая память, при которой запоминание происходит просто так, само собой, без специальных усилий и называется она произвольной. Человек может разумно управлять своей памятью, т.е. он может ставить перед собой задачу запомнить какой-либо материал. Память человеку может и помогать и мешать в его жизни. *Практикум.* Модель «Я это запомнил».

### **Тема 13. Воображение.**

Познавательные процессы. Показать различие между образами памяти и образами воображения, дать понятие о воображении. Раскрыть для детей особый «волшебный» характер воображения, не вдаваясь в подробности механизма работы воображения. Научить фантазировать на определенную тему. Познакомить с понятиями «Образ. Воображение». Упражнение - энергизатор «Изобрази животное». Детям предлагается нарисовать свой дом и дом, которого еще нет. Учащиеся обсуждают, объясняют и находят различия в нарисованных домах. Педагог предлагает вспомнить о сбывшемся желании и придумать новое, необычное. Задание. Дети рисуют любое животное, а затем создают образ нового животного (не существующего). Дети должны привести доказательство того, что это новый образ. Вывод. Воображение - то творчество. Воображение невозможно без мышления, эмоций.

*Практикум.* Выставка рисунков «Игрушка, которой нет»

### **Тема 14. Разумное существо человек.**

Познавательные процессы. Формирование понятия, роли и значения мышления в жизни человека. Обратит внимание детей на потребность человека, как существа разумного в понимании и объяснении окружающего мира. Дать понятие (на простых примерах) о работе мозга. Объяснить значение мышления. Познакомить с понятием «Разум». Предлагаем учащимся выполнить логическую задачу с 4 спичками - сделать число «100». Анализ результатов выполнения заданий учитель показывает на доске. Педагог предлагает детям мультфильм. Обсуждается, чем отличаются люди от животных.

Дети в парах описывают предмет по картинке из детского лото, не называя его. Дети отвечают на вопросы: «Что развивает у ребенка это упражнение». Вывод. Мышление не сводится к сухому рассуждению. Умственная деятельность — это живой процесс, который наполнен различными переживаниями. Человек не может не думать.

*Практикум.* Выставка рисунков «Мои мечты».

### **Тема 15. Чувства (2 часа).**

Общение. Учащиеся даются представления о различных чувствах людей и возможности управлять ими. Познакомить с понятием «Чувства». Дети анализируют чувства по картинкам, по описанию сказочных героев. Учащиеся в группах выполняют задания в рабочей тетради «Полезные при-вычки» 11, 12, 13. Обсуждаются короткие истории из своего опыта. Подводим учеников к выводу: чувствами важно управлять, управлению чувствами можно научиться.

*Практикум.* Копилка «Чувства сказочных героев». Коллаж «Радуга чувств».

### **Тема 16. О чем говорят чувства (2 часа).**

Общение. Показать детям способы предупреждения и преодоления отрицательных чувств. Показать связь чувств с желаниями, последствиями поступков. Учащиеся в малых группах выполняют задания в рабочей тетради «Полезные привычки» 14, 15, 16, 17. Ученики изображают выбранные ситуации, моделируют героев, обращают внимания на чувства. Приводят подобные истории из своего опыта. Подводим учеников к выводу о возможности совершенствования в одной и той же ситуации разных поступков, сопровождающихся разными чувствами. Показать приемы по снижению страха и тревоги.

*Практикум.* Выставка рисунков «Удачный ответ у доски». Коллективная работа «Цветок чувств».

### **Тема 17. Множество решений (2 часа).**

Принятие решений. Показать ученикам многообразие принимаемых людьми решений, связь поступков и решений, шаги принятия решений. Познакомить с понятием «Решение». Обсудить несколько проблемных ситуаций и разные варианты решений, их последствия. Работа в парах, дети делятся о трудных и важных решениях, которые они принимали. Учащиеся выполняют задания в рабочей тетради «Полезные привычки» 19, 20. Учитель вместе с детьми делает вывод: поступки каждого человека и его отношения с людьми зависят от принимаемых им решений; принимая решения, соблюдай следующие шаги: остановись, подумай, выбери. Принимая решение, важно думать о последствиях.

*Практикум.* Памятка «Шаги принятия решений». Газета «Шаги решения и его последствия».

### **Тема 18. Решения и здоровье (2 часа).**

Принятие решений. Способствовать формированию у детей отношения к здоровью как к ценности. Показать детям факторы, влияющие на здоровье. Дать детям представление о признаках здорового человека. Объяснить, что значит ответственное поведение в отношении здоровья. Познакомить с понятием «Здоровье». Учащиеся выполняют задания в рабочей тетради «Полезные привычки» 21, 22, 23, 24, 25, 26. Ученики отвечают на вопросы заданий. В результате выполнения задания 25, учащихся подводим к мысли о том, что соблюдение правил безопасности, здоровая пища, занятия спортом, умение преодолевать неприятные чувства, отсутствие вредных привычек укрепляют здоровье.

*Практикум.* Выставка рисунков, презентация «Мой цветок здоровья». Газета «Цветок здоровья нашего класса».

### **Тема 19. Природа и здоровье. Природа лечит.**

Природа и здоровье. Выявление у учащихся знаний и представлений о влиянии природы на здоровье человека. Знакомство с оздоровительным влиянием природы на организм человека. Развитие способности анализировать полученную информацию, делать правильные выводы. Воспитывать стремление заботиться о своем здоровье. Познакомить с понятием «Природа». Мозговой штурм. Дети вместе с учителем обсуждают, связаны ли между собой природа и жизнь человека. Работа по группам по карточкам с изображением объектов природы: цветов, деревьев, ягод, грибов. Дети должны рассказать, что это за объект, как человек использует его в своей жизни, заботится о нем. Детям предлагается посмотреть и обсудить мультфильм «Ежик и здоровье» из сериала «Смешарики». Под руководством учителя дети делают вывод: природа друг человека; человек должен о ней заботиться.

*Практикум.* Коллаж из рисунков детей на тему «Мой любимый уголок природы»

### **Тема 20. Я и моя семья.**

Личность - семья - общество. Уточнить и проанализировать понятие «Семья». Выяснить, что связывает людей в семье. Показать связь всех членов семьи. Сформулировать правила поведения в семье. Мозговой штурм. Что такое семья?

Работа в группах. Учащимся предлагается обсудить и написать, какие обязанности членов семьи существуют и в чём заключается взаимопомощь в семье, нарисовать солнце заботы своей семьи. Дети делают вывод, что в семье каждый заботится о каждом, в семье общие дела, заботы, радости.

*Практикум.* Коллективная модель «Форма заботы».

### **Тема 21. Мой главный труд учебы.**

Личность - семья - общество. Выявить, что дети считают главным трудом. Подвести детей к выводу, что учеба - самый главный труд в любом возрасте. Сформулировать условия успешного учения. Познакомить с понятием «Обучение». Мозговой штурм. Как вы понимаете смысл пословицы «Знание - лучшее богатство». Групповая дискуссия

- что полезного дают человеку знания? Работа в группах. Учащимся предлагается выбрать из предложенных предметов те, которые понадобятся для ученика и объяснить свой выбор. Ролевое моделирование, театрализация ситуаций. Учащиеся пробуют себя в роли учителей и помогают сказочным персонажам. Детям предлагается выполнить коллективную модель поговорок и пословиц об обучении и сделать вывод, что без учения невозможно получить новые знания, новые знания помогают самому человеку и окружающим его людям.

*Практикум.* Копилка пословиц «Учеба и труд».

### **Тема 22. Школа мой новый дом.**

Личность - семья - общество. Выявить значимость школы для каждого ребенка. Подвести к выводу, что школа - место развития, налаживания контактов, источник знаний и интересных дел. Познакомить с понятием «Школа». Мозговой штурм: - что такое школа, школьные правила? Дети обсуждают и выясняют пословицы смысл и значение пословиц «Корень учения горек да плод сладок», «Терпенье и труд все перетрут». Работа в парах. С детьми проводится упражнение «Симметричные рисунки». Цель: развитие коммуникативных склонностей, умения работать с партнером. Коллективная работа.

Детям предлагается изобразить себя в школе. Затем из этих работ составляется коллективный портрет. Под руководством учителя дети делают вывод: в школе человек приобретает знания; развивает свои способности; находит друзей и интересные занятия. *Практикум.* Портрет класса «Я+Я= Школа»

### **Тема 23. Ах, эти мультфильмы. Полезные и вредные мультфильмы.**

Информация. Изучить влияние мультфильмов на формирование личности младших школьников. Проанализировать современные мультфильмы. Показать, что мультфильмы могут оказывать положительное и отрицательное влияние на личность ребенка. Научить детей из многообразия мультфильмов выбирать для просмотра только полезные. Познакомить с понятиями «Полезно. Вред. Сюжет. Главный герой. Замысел». Беседа с детьми о мультфильмах. Анализ вопроса, «Какие мультфильмы запрещают вам смотреть родители. Почему?» Работа в группах по плану. В результате выполнения задания учащиеся делают выводы: образцом для подражания должен стать положительный герой; в мультфильме должен быть интересный, хороший сюжет, качественное изображение, реальные цвета, красивая, приятная музыка; герои должны уважительно относиться к окружающим людям, животным, растениям; мультфильм должен иметь поучительный смысл; добро должно побеждать зло. На доске записываются признаки «полезных и вредных мультфильмов». Отработка практического навыка на примере анализа программ ТВ с выбором «полезных и вредных мультфильмов». Вывод: нужно помнить, что мультфильмы - это средство воспитания, поэтому необходимо научиться отличать «полезные» мультфильмы от «вредных».

*Практикум.* Памятка «Полезные и вредные мультфильмы».

### **Тема 24. Я в мире информации. Средства связи. Влияние на организм сотового телефона**

и компьютера.

Информация. Выяснить с детьми значимость современных средств связи (сотового телефона, компьютера) и историю их возникновения. Познакомить детей с современными средствами связи.

Обсудить с детьми, чем опасны эти средства связи для здоровья. Познакомить с понятиями «Компьютер. Сотовый телефон». Мозговой штурм «Средство связи». Сообщение новой информации детям об истории возникновения сотовых телефонов. Детям предлагается выполнить задания направленные на анализ средств информации. Проводится игра «Веселый наборщик». Подписать картинки опасных ситуаций связанные с современными средствами связи. Сотовый телефон и компьютер - это средства связи. Они нужны для общения с людьми. Вывод. Чрезмерное «общение» с сотовым телефоном и компьютером негативно отражаются на здоровье человека.  
*Практикум.* Плакат «Безопасные сотовый телефон и компьютер»

### **Тема 25. Нужные и ненужные лекарства (2 часа).**

Информация. Познакомить с понятиями «Лекарство», «Яд». Дать детям представление о том, что лекарства могут оказаться полезными и вредными, в зависимости от ситуации. Объяснить, что дети не должны принимать лекарство самостоятельно и брать лекарства у незнакомых людей. Обсуждаются различные ситуации, когда дети принимали лекарства. Ученики выполняют задания в рабочей тетради «Полезные привычки» 28, 29, 30, 31. Дети отвечают на вопросы, обыгрывают свои ответы в сценках. Выводы: в зависимости от ситуации, лекарства могут быть нужными и ненужными; дети не должны принимать лекарства сами и пробовать незнакомые лекарства. *Практикум.* Памятка «Если ты заболел...». Модель «Можно и нельзя...».

### **Тема 26. Пассивное курение: учись делать здоровый выбор (2 часа).**

Информация о пассивном курении. Дать детям сведения о вреде пассивного курения. Научить детей делать здоровый выбор в ситуации пассивного курения. Познакомить с понятием «Пассивное курение». С учащимися обсуждается фрагмент мультфильма «Ну, погоди!» (фрагмент с Волком, который пытается «выкурить» Зайца из телефонной будки при помощи сигарет). Вывод: табачный дым является ядом, он содержит много ядовитых веществ, вредных для здоровья. Учащиеся в группах выполняют задания в рабочей тетради «Полезные привычки» 32, 33, 34, 35. Обсуждаются вопросы: Чем вредно пассивное курение? Что можно сделать, чтобы избежать пассивное курение? Разыгрываются сценки в ситуациях пассивного курения. Под руководством учителя дети делают вывод: пассивное курение вредно для здоровья; дети могут попросить взрослого не курить в их присутствии или отойти от курильщика; если кто-то при тебе курит, значит, он/а заставляет и тебя пассивно курить.

*Практикум.* Памятка «Пассивное курение: учись делать здоровый выбор». Плакат «Пассивное курение: учись делать здоровый выбор».

### **Тема 27. В стране Полезных привычек.**

Культурно образовательное событие. Игра по станциям «Страна Полезных привычек». Коллективная рефлексия «Мое здоровье». Подведение итогов игры и результатов обучения за год. Проведение творческих презентаций и выставка результатов достижений в сохранении и укреплении здоровья на основе программы «Я и мои Полезные привычки».

### **Тема 28. Оценка эффективности программы пост - тест.**

Полезные расчеты. Оценка эффективности превентивного обучения. Учащиеся индивидуально выполняют пост-тест в 1 классе после завершения превентивного обучения. Диагностический материал применяется из методических рекомендаций для учителя по программе превентивного обучения «Полезные привычки» автор О.Л. Романова. С помощью вопросника оцениваются изменения в знаниях учащихся после специального обучения по программе «Я и Полезные привычки».

### Тематическое планирование

№	Наименование тем	Количество часов			Форма представления результатов
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Оценка эффективности программы пре - тест	1	1		Результаты исследования - анкета учащихся
2	Чистота - залог здоровья. Гигиена в быту	1		1	Свод правил «Чистота залог здоровья»
3	Мой режим дня.	1		1	Каталог «Подвижные игры»
4	Золотые правила питания	1		1	Памятка «Золотые правила питания»
5	Комплекс оздоровительной гимнастики	1		1	Копилка комплексов оздоровительной гимнастики
6	Вкусы и увлечения	1	1		Выставка рисунков «Индивидуальный герб»
7	Вкусы и увлечения	1		1	Коллективный творческий проект «Герб нашего класса»
8	Учись находить новых друзей и интересные занятия	1	1		Коллаж «Мои друзья и мои интересные занятия»
9	Учись находить новых друзей и интересные занятия	1		1	Коллективный творческий проект, фотогазета «Увлечения нашего класса»
10	Каким бывает внимание?	1		1	Копилка упражнений для развития внимания
11	Удобные способы запоминания	1		1	Памятка «Удобные способы запоминания»
12	Творческое и воссоздающее воображение	1		1	Выставка рисунков «Я воображаю»
13	Что значит мыслить	1		1	План наблюдения «Как я мыслю, как совершаю поступки»
14	Радость. Как доставить ее другому человеку.	1		1	Коллаж «От чего мы получаем радость»
15	Страх. Его относительность	1		1	Рисунки - аппликации «Мой веселый страх» смешной,
16	Гнев. С каким чувством он дружит.	1		1	Правила «Как справиться с гневом и страхом»
17	О чем говорят выразительные движения	1	1		План наблюдения «Мое настроение в школе, дома, с друзьями, с одноклассниками»
18	О чем говорят выразительные движения	1		1	Самоанализ «Экран настроения в школе»
19	Учусь понимать людей	1	1		Памятка «Учусь понимать людей»
20	Учусь понимать людей	1		1	Правила нашего класса
21	Природная аптека.	1		1	Книжка — раскладушка «Природная аптека: ядовитые и лекарственные растения»
22	Герб моей семьи.	1		1	Коллаж «Герб моей семьи»

23	Мои обязанности в семье.	1		1	Фотогазета «Мои обязанности в семье»
24	Моя малая Родина (двор, улица)	1		1	Книжка-раскладушка «Мой двор»
25	Опасные и безопасные ситуации	1	1		Памятка «Шаги принятия решений»
26	Опасные и безопасные ситуации	1		1	Газета «Они тебе помогут»
27	Учусь принимать решения в опасных ситуациях	1	1		Самоанализ «Я знаю опасные ситуации»
28	Учусь принимать решения в опасных ситуациях	1		1	Коллективный творческий проект «Опасные и безопасные ситуации для здоровья»
29	Компьютер и друг и враг.	1	1		Золотые правила работы за компьютером
30	Компьютерные игры	1		1	Памятка по использованию компьютерных игр
31	Реклама табака и алкоголя	1	1		Коллаж рекламных уловок
32	Реклама табака и алкоголя	1		1	Антиреклама табака
33	Правда об алкоголе	1	1		Памятка «Правда об алкоголе»
34	Правда об алкоголе	1		1	Антиреклама алкоголя
35	В стране полезных привычек	1		1	Выставка результатов «Я и мои Полезные привычки»
36	Оценка эффективности программы пост - тест	1	1		Результаты исследования - анкета учащихся
	<b>Всего</b>	<b>36</b>	<b>11</b>	<b>25</b>	

## Содержание курса

### Тема 1. Вводное занятие. Оценка эффективности программы пре - тест. Информация.

Знакомство с темами и разделами курса программы «Я и Полезные привычки». Полезные расчеты. Оценка эффективности превентивного обучения. Учащиеся индивидуально выполняют пре - тест до начала превентивного обучения во 2 классе. Диагностический материал применяется из методических рекомендаций для учителя по программе превентивного обучения «Полезные привычки» автор О.Л. Романова. С помощью вопросника оцениваются изменения в знаниях учащихся после специального обучения по программе «Я и Полезные привычки».

### Тема 2. Чистота - залог здоровья. Гигиена в быту.

Гигиена. Формирование валеологического представления о правилах гигиены в быту и их значении для здоровья ребенка. Познакомить с процедурами для содержания своего быта дома и в школе в чистоте и их регулярность применения. Учащиеся объясняют смысл русской поговорки «Чистота - залог здоровья». Познакомить с понятиями «Здоровье. Чистый. Залог». Дети слушают и анализируют сказку о микробах и знакомятся с понятием «Быт». В малых группах учащиеся выбирают картинки те, которые нужны для уборки дома и школы, наклеивают на ватман и защищают свой выбор. Под руководством учителя дети делают вывод, что правила гигиены в быту - это правила борьбы с болезнетворными микробами дома и в школе. *Практикум. Свод правил «Чистота залог здоровья».*

### Тема 3. Мой режим дня.

Гигиена. Формировать у учащихся позитивное отношение к соблюдению режима дня. Составить свой режим дня; наглядно продемонстрировать большое оздоровительное и воспитательное значение режима дня; привить стремление следовать определенному режиму дня. Познакомить с понятием «Режим дня». Педагог проводит мозговой штурм, дети отвечают на вопрос, «Какие основные моменты режима дня вы знаете?», ответы детей фиксирует на доске. Используя шаблон режима дня, ученики дорисовывают стрелки основных моментов собственного режима дня и анализируют его. Дети делают вывод: соблюдай режим дня. Это поможет научиться планировать

свое время. Тогда его хватит и на школьные уроки, и на увлечения, и на общение с друзьями.  
*Практикум.* Каталог «Подвижные игры».

#### **Тема 4. Золотые правила питания.**

Гигиена. Раскрыть один из аспектов правильного питания: умеренность и разнообразие. Сформировать у детей понятия: умеренность и разнообразие в питании. Помочь детям составить памятку «Золотые правила питания». Объяснить, что умеренность и разнообразие в питании – один из секретов долголетия. Педагог предлагает детям, используя макет (плакат, скелет) путешествие пищи по нашему организму. Проводим эксперимент с надутым шариком и приводим детей к выводу, что питаться нужно умеренно и не переедать. Педагог проводит оздоровительную гимнастику. В группах учащиеся собирают и объясняют пословицы о питании и размещают в таблице на доске ошибки питания и золотые правила питания. Педагог подводит учащихся к выводу, что ребенок должен питаться умеренно и разнообразно и соблюдать «Золотые правила питания». *Практикум.* Памятка «Золотые правила питания».

#### **Тема 5. Комплекс оздоровительной гимнастики.**

Гигиена. Дать детям представление о различных комплексах оздоровительной гимнастики. Помочь детям составить несколько комплексов оздоровительной гимнастики. Объяснить, что дети должны самостоятельно следить за своим здоровьем. Дети отвечают на вопросы – Что такое гимнастика? Как вы понимаете, что такое комплекс? Знакомятся с понятиями «Гимнастика. Комплекс». На уроке знакомить учащихся с разными комплексами оздоровительной гимнастики для глаз, ушей, рук. Анализируют действие гимнастических упражнений. Проводится оздоровительная минутка «Гимнастика для глаз». Используя рисунки, дети по картинкам играют в игру «Вредно и полезно». Метод мозгового штурма «Как сберечь органы чувств», в результате анализа дети закрепляют на практике гимнастику для улучшения слуха и рук. Под руководством учителя дети делают вывод. Оздоровительная гимнастика полезна для всех. Полезно подбирать и регулярно выполнять комплексы оздоровительной гимнастики, направленные на развитие разных групп мышц.

*Практикум.* Копилка комплексов оздоровительной гимнастики.

#### **Тема 6. Вкусы и увлечения (2 часа).**

Положительный образ Я. Показать разнообразие вкусов и увлечений учеников класса. Дать детям возможность рассказать о своих вкусах и увлечениях. Перечислить здоровые увлечения. Познакомить с понятиями «Твои вкусы. Твои увлечения». Учащиеся в парах и малых группах выполняют в рабочей тетради 2 класса «Полезные привычки» задания 1, 2, 3 обсуждают результаты. По окончании работы каждая группа рассказывает о каком-то одном увлечении, улучшающем здоровье. Подводим детей к выводу о том, что здоровые увлечения, переходя в привычки, укрепляют организм человека.

*Практикум.* Выставка рисунков «Индивидуальный герб». Коллективный творческий проект «Герб нашего класса».

#### **Тема 7. Учись находить новых друзей и интересные занятия (2 часа).**

Положительный образ Я. Показать, что у одноклассников можно многому научиться. Дать детям возможность узнать что-то новое об одноклассниках. Помочь найти друзей по интересам. Рассказ и презентация учеников о своих коллекциях, поделках, дополнительных занятиях, увлечениях. Учащиеся выполняют в рабочей тетради 2 класса «Полезные привычки» задания 4, рассказывают и показывают, что они умеют делать хорошо и считают своими достижениями, чему могут научить других. Обсуждается рассказ о детстве великого полководца А.В. Суворова (задание 5 в рабочей тетради). Педагог подводит к выводу о важности сочетания интересов и упорного труда.

*Практикум.* Коллективный творческий проект «Герб нашего класса». Коллаж «Мои друзья и мои интересные занятия».

#### **Тема 8. Каким бывает внимание?**

Познавательные процессы. Познакомить учащихся с понятиями «произвольное внимание» и «непроизвольное внимание». Научить отличать произвольное от непроизвольного внимания. Рассмотреть условия, при которых произвольное внимание может превратиться в непроизвольное. Познакомить с понятиями «Непроизвольное внимание. Произвольное внимание», Мозговой штурм: Какое бывает внимание? Детям предлагается рассмотреть различные ситуации связанные с вниманием младшего школьника. Работа в парах, педагог просит подумать и назвать такие объекты,

которые привлекают к себе внимание без усилий человека. Разделим эти объекты на две группы, по определенным признакам: по внешним свойствам, по интересу для человека. Вместе с учащимися педагог делает вывод о том, что не мы обращаем внимание на те или иные объекты, а они сами завладевают нашим вниманием. Задание нарисовать один из примеров произвольного или непроизвольного внимания. Обсуждают изображенное на них. Работа в группах по 4 человека: представить при каких условиях произвольное внимание может превратиться в непроизвольное. Привести примеры. Вывод. Когда речь идет о непроизвольном внимании, можно сказать, что не мы обращаем внимание на объекты, а они сами завладевают нашим вниманием. Если речь идет о произвольном внимании, то объект сам по себе не привлекает внимания, но человек удерживает на нем свое внимание своим собственным усилием.

*Практикум.* Копилка упражнений для развития внимания.

### **Тема 9. Удобные способы запоминания.**

Познавательные процессы. Способствовать развитию умения у учащихся запоминать информацию наиболее удобным способом. Рассмотреть различные способы запоминания информации. Дать возможность учащимся потренироваться в использовании удобных приемов запоминания. Научить детей применять наиболее удобный способ запоминания в различных ситуациях. Познакомить с понятием «Способы запоминания». Мозговой штурм: как запомнить необходимую информацию? (используя различные способы запоминания информации). Педагог знакомит учащихся с приемами или способами запоминания. Игра "Пары слов". Игра "Супермаркет". Работа в группах. Игра "Собери портфель". Работа с памяткой "Удобные способы запоминания. Вывод. Любой человек лучше запоминает стихи, чем прозу. Важную информацию человек всегда связывает с тем, что всегда хорошо помнит. Можно легко запомнить список вещей, если поместить из них каждую на свое место. Можно легко запомнить достаточно большое количество предметов, если их мысленно объединить в группы.

*Практикум.* Памятка «Удобные способы запоминания».

### **Тема 10. Творческое и воссоздающее воображение.**

Познавательные процессы. Познакомить школьников с различными видами воображения, дать понятие о различиях между творческим и воссоздающим воображением. Подвести детей к узнаванию и пониманию творческих способностей друг друга. Помочь понять и оценить творческие возможности друг друга. Обратить внимание на несовпадение в представлении образов. Познакомить с понятиями «Творческое воображение. Воссоздающее воображение». Упражнение - энергизатор «Браво». Учащимся педагог читает отрывок из сказки Д. Родари и предлагает нарисовать главного героя и обсуждают рисунки. Предлагаем детям представить себя одним из героев сказки (любой) и нарисовать, сравниваем рисунки и анализируем приемы воображения. Дети выполняют задания по карточкам, дорисовывают вторую половину рисунка, дети должны понять, что использовалось воссоздающее воображение. Вывод. Воссоздающее воображение требует меньшей работы мысли, но оно не является второстепенным. Знакомство с этой темой раскрывает перед детьми характеристику человеческого труда, как труда творческого и понимание того, что творчество - неотъемлемая часть человеческой жизни, которая осуществляется с помощью воображения. *Практикум.* Выставка рисунков «Я воображаю»

### **Тема 11. Что значит мыслить.**

Познавательные процессы. Познакомить учащегося с основными качествами ума, показать своеобразие умственной деятельности каждого человека. Показать связь между умственной деятельностью человека и окружающим миром. Учить быть «умным». Познакомить с понятиями «Мозг. Гибкость ума». Учащиеся разбирают смысл пословицы «Умный в гору не пойдет, умный в гору обойдет». Детям задается вопрос «Кто же такой умный?», «Кого можно назвать умным?», «Если человек много знает - он умный?» (Знания можно накопить и за счет памяти). Дети должны сделать вывод, что умный - тот, кто умеет мыслить. Детям предлагаем отрывки из м/ф, они определяют характеры героев и объясняют, как герои мыслят. Игра «Необычное использование предметов». Предлагаем детям придумать вопросы на какую-то тему (можно по сказке). Каждая группа готовит свой ответ. Обсуждаем, какие ответы являются логически более верными. Вывод. Человек всегда мыслит, но ему необходимо развивать умственные способности. *Практикум.* План наблюдения «Как я мыслю, как совершаю поступки».

### **Тема 12. Радость. Как ее доставить другому человеку.**

Общение. Разные чувства. Актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере человека. Рассмотреть особенности содержательного наполнения радости. Обучать распознаванию и описанию собственной радости и радости других людей. Обучать способам создания радости. Познакомить с понятиями «Чувства. Радость». Упражнение - энергизатор «Я рада снова видеть тебя,...» Беседа о разных чувствах, активизация внимания учащихся на радости. Работа в группах. Учащиеся высказывают свое мнения отвечая на вопросы: «Как подарить радость родителям? Как подарить радость другу? Как подарить радость четвероногому другу? Упражнение «Собираем добрые слова». Дети вспоминают добрые слова или хорошие качества человека и называют их. Выводы: Чувство радости могут испытывать все. Радость можно подарить другому. *Практикум.* Коллаж «От чего мы получаем радость».

### **Тема 13. Страх. Его относительность.**

Общение. Разные чувства. Показать детям относительность наших чувств и способы преодоления некоторых из них. Формировать у детей способность воспринимать и учитывать в своем поведении эмоциональные состояния, желания и интересы других людей. (Способствовать формированию самосознания учащихся путем анализа ситуаций вызывающих страх. Способствовать развитию адекватного поведения детей, испытывающих чувство страха. Упражнение – энергизатор «Приветствие». Беседа разговор о наших чувствах. Чтение и анализ рассказа Л. Пантелеева «Трус». Учащимся предлагается вспомнить эпизоды из других рассказов, сказок, мультфильмов, а может из жизни, где герой испытывали чувство страха. Закончите предложение: «Для взрослых чувство страха - это...». Вывод: Любой человек в течение всей жизни испытывает чувство страха. Мозговой штурм . Как вы считаете, когда уместно чувство страха? Чего стоит бояться? Упражнение «Парикмахерская». Учащимся предлагается нарисовать свой страх, представить, что это существо - девушка, которой необходимо посетить парикмахерскую, где ей сделают красивую прическу, макияж. Представьте, что вы парикмахеры. Выводы: Чувство страха

может испытывать каждый. Страх может совершать хорошие и дурные поступки. От ненужных страхов нужно избавляться- *Практикум*. Рисунки - аппликации «Мой смешной веселый страх».

#### **Тема 14. Гнев. С каким чувством он дружит<sup>1</sup>?**

Общение. Разные чувства. Показать детям способы предупреждения и преодоления отдельных чувств. Продолжить знакомство с чувствами. Учиться избегать неприятные чувства. Упражнение - энергизатор: «Реши пример: обида + злость = ссора». Просим вспомнить детей в каких сказках, рассказах, мультфильмах герои испытывали чувство гнева? Упражнение закончите предложение: «Для детей чувство гнева - это...», «Для взрослых чувство гнева - это...». Распознавание чувств по картинкам. Учитель демонстрирует картинки, где герои испытывают изученные детьми чувства. Дети определяют чувство и говорят как определили. Разработка и защита правил «Как справиться со страхом». Выводы: Чувство гнева может испытывать каждый. Неприятные чувства можно избежать, если соблюдать определенные правила. *Практикум*. Правила «Как справиться с гневом и страхом».

**Тема 15. О чем говорят выразительные движения (2 часа).** Общение. Познакомить и тренировка детей с выразительными движениями как невербальными средствами общения. Познакомить с понятиями «Общение. Выразительные движения». Учащиеся выполняют в рабочей тетради 2 класса «Полезные привычки» задания 6,7, 8, называют чувства и дают объяснение выражению «Написано на лице»- Проводится игра «Телевизор - без звука». Вместе с детьми педагог делает вывод: выразительные движения - важный способ общения, говорят о чувствах и настроении человека и его отношении к собеседнику. *Практикум*. План наблюдения «Мое настроение в школе, дома, с друзьями, с одноклассниками». Самоанализ «Экран настроения в школе»

#### **Тема 16. Учусь понимать людей (2 часа).**

Общение. Показать, что эффективное общение предполагает сок<sup>3</sup>злб вербальных и невербальных компонентов сообщения. Познакомив с понятием «Учусь понимать человека». Учащиеся индивидуально и в группах выполняют в рабочей тетради 2 класса «Полезные привычки» - 9,10. Учащиеся отвечают на вопросы в тетради, анализ мнений правдивости слов людей, изображенных на картинках. Подведите детей у заключению, что несоответствие выразительных движений и слов собеседника, создает трудности в общении, заставляет усомниться в правдивости сказанного. *Практикум*. Памятка «Учусь понимать людей». Правила нашего класса

#### **Тема 17. Природная аптека.**

Природа и здоровье. Закрепление знаний о лечебных растениях, положительном воздействии природы на настроение человека. Расширить представления о полезных и ядовитых растениях. Познакомить с ядовитыми растениями. Познакомить с понятием «Аптека». Мозговой штурм. Что такое аптека. Что такое природная аптека. Обсуждение пословиц. Детям предлагаются пословицы «Аптека не прибавит века». «Где просто, там живут лет до ста», выясняется их смысл. Групповая дискуссия. Детям предлагаются вопросы. Может ли природа влиять на настроение человека. Групповая работа. Дети получают картинки с изображением полезных и ядовитых растений с текстом-описанием и должны разделить их на 2 группы. Затем составляется итоговая работа о лекарственных и ядовитых растениях. Дети приходят к выводам, что природа дарит человеку ягоды, грибы, травы. Человек должен использовать их для укрепления здоровья; среди растений есть опасные для здоровья человека; нужно знать правила использования растений.

*Практикум*. Книжка - раскладушка – «Природная аптека: ядовитые и лекарственные растения».

#### **Тема 18. Герб моей семьи.**

Личность - семья - общество. Выявить степень общности в семейных отношениях. Показать значимость общих интересов для всех членов семьи. Пробудить желание иметь общее дело, увлечение. Формировать у детей представление о себе, своей семье, её истории. Познакомить с понятием «Герб». Мозговой штурм, вопросы: чем живет твоя семья? Что хорошего можете вы рассказать о членах своей семьи? Какие главные занятия в вашей семье? Работа в группах, учащиеся решают, что можно изобразить на гербах и на заготовке герба изображают на нем то, что характерно для вашей семьи. Вывод: герб моей семьи - это хорошие, добрые дела, которые совершают члены семьи; герб моей семьи - моя гордость.

*Практикум*. Коллаж «Герб моей семьи».

#### **Тема 19. Мои обязанности в семье.**

Личность - семья - общество. Выявление готовности выполнять обязанности в семье. Показать связь между ответственностью и любовью в семье. Определить какие обязанности по силам выполнять ребёнку в семье. Познакомить с понятием «Обязанности». Мозговой штурм - скажите, какие дела или по-другому обязанности есть у вас в семье? Работа в группах. Просим написать, какие обязанности в семье есть у членов вашей группы. Подчеркнуть те, которые являются общими для большинства участников группы. Дети делают вывод, что в семье у каждого должны быть посильные обязанности. Выполняя, свои обязанности ты заботаешься о других. *Практикум*. Фотогазета «Мои обязанности в семье»

## **Тема 20. Моя малая Родина (двор, улица).**

Личность - семья - общество. Обозначить круг знаний о родном крае, его природе и истории. Пробудить интерес к изучению истории родного края, жизни людей, связанных с этой историей. Познакомить с понятием

«Родина». Мозговой штурм - что такое Родина. Дети обсуждают смысл пословиц « Кто где родился, там и пригодился». Коллективно обсуждаются вопросы. Детям предлагаются вопросы для обсуждения: что известно об истории улицы, поселка. Работа в группах. Дети получают задание разработать проекты

-обустройство твоего двора и защищают результат. Работа над смыслом афоризма:

« Разветвленное дерево чувства Родины должно иметь изначальный росток, и чем он крепче, тем быстрее дерево вырастет, тем зеленее будет его вершина». Педагог подводит к выводу что, малая Родина- место, где ты родился и живешь, рядом с тобой живут интересные люди.

*Практикум.* Книжка- раскладушка «Мой двор».

## **Тема 21. Опасные и безопасные ситуации (2 часа).**

Принятие решений. Обсудить с детьми опасные и безопасные ситуации. Познакомить с понятием «Опасность». Учащиеся индивидуально и в группах выполняют в рабочей тетради 2 класса «Полезные привычки» задания 11, 12, 13, 14, 15. Предлагаем детям вспомнить ситуацию, где тебе угрожала опасность . Просим перечислить людей, которые могут помочь, но к ним надо вовремя обратиться. Просим детей объяснить смысл пословиц: «Опасение - половина спасения», «Берегись бед, пока их нет». Отрабатывается навык «Шаги принятия решения». Дети делают вывод, что опасные ситуации можно предупредить.

*Практикум.* Памятка «Шаги принятия решений». Газета «Они тебе помогут».

## **Тема 22. Учусь принимать решения в опасных ситуациях (2 часа).**

Принятие решений. Способствовать рациональному принятию решений детей. Обсудить опасные ситуации для здоровья, варианты решения проблемных ситуаций и их последствиях. Учащиеся индивидуально и в малых группах выполняют в рабочей тетради 2 класса «Полезные привычки» задания 16, 17, 18,19. Дети объясняют смысл пословиц. Обратите внимание детей на то, что не всегда действительно опасная ситуация кажется человеку опасной. Подведите учеников к мысли о том, что каждая проблема может иметь несколько решений. Важно научить находить решение, которое не наносит вреда здоровью, и принимать ответственный вариант решения - не пробовать курить.

*Практикум.* Самоанализ «Я знаю опасные ситуации». Коллективный творческий проект «Опасные и безопасные ситуации для здоровья».

## **Тема 23. Компьютер и друг и враг.**

Информация. Обсудить с детьми пользу и вред компьютера. Обсудить пользу компьютера для человека. Обсудить вредное воздействие компьютера на человека. Научить детей следить за своим здоровьем во время работы на компьютере. Познакомить с понятиями «Друг. Враг». Мозговой штурм о пользе и вреде компьютера. Анализ значений слов - друг и враг, почему эти слова относятся к компьютеру. Работа в малых группах по выработке инструкции правильной работы за компьютером. Отработка на практике гимнастики на снятия физического утомления. В результате урока учащиеся делают вывод что, компьютер нужен человеку для жизни в современном мире; долгое времяпровождение за компьютером может повредить здоровью.

*Практикум.* Золотые правила работы за компьютером.

## **Тема 24. Компьютерные игры.**

Информация. Показать негативное влияние компьютерных игр на здоровье человека.

Дать детям возможность увидеть положительные и отрицательные стороны компьютерных игр. Обсудить опасные ситуации. Научить детей делать правильный выбор. Познакомить с понятием «Игра». Мозговой штурм и групповая дискуссия о компьютерных играх. Педагог сообщает учащимся новую информацию об основных игровых жанрах компьютерных игр. Индивидуальная работа учащихся по распределению игр на три группы - развивающие, интеллектуальные, развлекательные. В результате выполнения задания дети приходят к выводу: цель развивающих игр - развить память, мышление, воображение и т.д.; цель интеллектуальных игр - повысить уровень интеллекта; цель развлекательных игр - улучшают настроение, вызывают эмоции и т. д. Работа в парах, составление памятки использования компьютерной игры и анализа вреда и пользы компьютерных игр. Под руководством учителя дети делают вывод: самая главная опасность, которую представляют компьютерные игры - это возникновение игровой зависимости; компьютерные игры не должны занимать все свободное время человека, они также не должны провоцировать его на жестокость, развивать в нем агрессию и озлобленность.

*Практикум.* Памятка по использованию компьютерных игр.

## **Тема 25. Реклама табака и алкоголя (2 часа).**

Информация. Познакомить учеников с рекламными приемами. Обсудить цель рекламы, поговорить о рекламе сигарет и алкоголя. Беседа о рекламе и наших поступках связанных с ней. Познакомить с понятиями «Потребитель. Прием. Рекламный прием». Подведите учеников к заключению, что цель рекламы - продать товар, реклама преувеличивает хорошие свойства товара, а также скрывает плохие, чтобы товар лучше покупался. Учащиеся индивидуально и в малых группах выполняют в

рабочей тетради 2 класса «Полезные привычки» задания 20, 21. Обсудите вопросы: Что реклама пытается сказать? Является это правдой? О чем реклама умалчивает? Реклама табака и алкоголя.  
**Практикум.** Коллаж рекламных уловок. Антиреклама табака.

### Тема 26. Правда об алкоголе (2 часа).

**Информация.** Рассказать ученикам о действии алкоголя на организм. Сообщить детям, что алкоголь затормаживает работу организма. Описать различные эффекты алкоголя. Познакомить с понятием «Алкоголь». Учащиеся в малых группах выполняют в рабочей тетради 2 класса «Полезные привычки» задания 22, 23, 24. Учащиеся обсуждают мифы и действие алкоголя. Педагог обращает внимание на разницу во влиянии небольшого и большого количества алкоголя, особенности вреда алкоголя на детей. Выводы по результатам занятий: алкоголь содержится в пиве, вине, шампанском и водке. Дети должны всегда говорить «нет», если им предлагают алкоголь. По - настоящему веселиться лучше без алкоголя.

**Практикум.** Памятка «Правда об алкоголе». Антиреклама алкоголя.

### Тема 27. В стране Полезных привычек.

Культурно образовательное событие. Игра по станциям «Страна Полезных привычек». Коллективная рефлексия «Мое здоровье». Подведение итогов игры и результатов обучения за год. Проведение творческих презентаций и выставка результатов достижений в сохранении и укреплении здоровья на основе программы «Я и мои Полезные привычки».

### Тема 28. Оценка эффективности программы пост - тест.

Полезные расчеты. Оценка эффективности превентивного обучения. Учащиеся индивидуально выполняют пост- тест во 2 классе после завершения превентивного обучения. Диагностический материал применяется из методических рекомендаций для учителя по программе превентивного обучения «Полезные привычки» автор О.Л. Романова. С помощью вопросника оцениваются изменения в знаниях учащихся после специального обучения по программе «Я и Полезные привычки».

## «Я и Полезные привычки» 3 класс Тематическое планирование

№	Наименование тем	Количество часов			Форма представления результатов.
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Оценка эффективности программы пре - тест	1	1		Результаты исследования - анкеты учащихся
2	Гигиена одежды и обуви.	1		1	Реклама «Моя одежда и обувь»
3	Режим дня. Сон	1		1	Памятка «Здоровый сон»
4	Пищевая пирамида - основа питания.	1		1	Модель «Пищевая пирамида»
5	Вода как источник жизни	1		1	Коллаж «Вода - источник жизни»
6	Мой характер	1	1		Самоанализ внешности и черт характера
7	Мой характер	1		1	Самоанализ нашего класса: положительные и отрицательные качества характера
8	Учусь оценивать себя сам	1	1		Результаты исследования методики «Самооценка» учащихся

9	Учусь оценивать себя сам	1		1	Коллективный творческий проект «Идеальный портрет ученика 3 класса (самооценка)»
10	Интересные свойства внимания	1		т	Самооценка «Мое внимание»
11	Как мы вспоминаем, что мы забываем	1		1	Самооценка «Моя память»
12	Произвольное и произвольное и воображение	1		1	Презентация личных достижений «Создание, какого либо изобретения»
13	От чего зависят наши мысли	1		1	Фотогазета «Как мы думаем»
14	Радость можно передать прикосновением и взглядом.	1		1	Фотогазета «Радость рядом»
15	Как справиться со страхом.	1		1	Рисунки - аппликации «Страшные персонажи телеэкрана, компьютерных игр»
16	Может ли гнев принести пользу.	1		1	Анализ результатов исследования: незаконченное предложение «Гнев приносит пользу, когда...» «Гнев приносит вред, когда...»
17	Учусь взаимодействовать	1	1		Копилка игр на перемене в школе и на улице «Игры для детей»
18	Учусь взаимодействовать	1		1	Памятка «Неагрессивное поведение»
19	Учусь настаивать на своем	1	1		Памятка «Пассивное, агрессивное поведение»
20	Учусь настаивать на своем	1		1	Памятка «Отстаивай свое мнение неагрессивно»
21	Я учусь слушать и понимать свой организм.	1		1	Газета «Признаки Здоровья и Нездоровья»
22	Традиции моей семьи.	1		1	Коллективное творческое сочинение «Что тебе нравится в твоей семье?»
23	Груд для себя и для других	1		1	Коллективный творческий проект «Чему могу помочь семье, классу, школе»
24	Я и мой город (поселок)	1		1	Фотоальбом «Интересные места моего города (поселка)»
25	Я становлюсь увереннее	1	1		Коллаж «Портрет уверенного человека (внешние признаки)»
26	Я становлюсь увереннее	1		1	Модель «Характеристика уверенного человека» (внешность и черты характера)
27	Мои права	1	1		Памятка «Мои права»
28	Мои права	1		1	Свод правил «Права нашего класса»

29	Я в мире информации.	1	1		Путеводитель «Я в мире информации»
30	Компьютерная зависимость. Как ограничить самого себя.	1		1	Плакат «Свобода и зависимость»
31	Когда на меня оказывают давление	1	1		Самоанализ «Положительное и отрицательное влияние»
32	Когда на меня оказывают давление	1		1	Правила сопротивления давлению
33	Курение	1	1		Коллаж «Портрет курильщика» Сравнительный анализ результатов анкетирования со взрослыми.
34	Курение	1		1	Постановка сценки «Случай с Папироскиным»
35	В стране Полезных привычек	1		1	Выставка результатов «Я и мои Полезные привычки»
36	Оценка эффективности программы пост - тест	1	1		Результаты исследования - анкета учащихся
	<b>Всего</b>	<b>36</b>	<b>11</b>	<b>25</b>	

## Содержание курса

### Тема 1. Вводное занятие. Оценка эффективности программы пре — тест.

Информация. Знакомство с темами и разделами курса программы «Я и Полезные привычки». Выяснить в ходе работы, какие качества характера потребуются для изучения новых тем. Полезные расчеты. Оценка эффективности превентивного обучения. Учащиеся индивидуально выполняют пре - тест до начала превентивного обучения в 3 классе. Диагностический материал выполняется из методических рекомендаций для учителя по программе превентивного обучения «Полезные привычки» автор О.Л. Романова. С помощью вопросника оцениваются изменения в знаниях учащихся после специального обучения по программе «Я и Полезные привычки».

### Тема 2. Гигиена одежды и обуви.

Гигиена. Формирование валеологического представления о правилах гигиены одежды и обуви и их значении для здоровья ребенка. Познакомить с правилами гигиены одежды и обуви. Научить выбирать одежду по сезону. Учащиеся знакомятся с понятием «Гигиена». Учитель предлагает придумать ассоциации на слова: одежда, обувь, гигиена, дети формулируют тему урока. Работа в малых группах, чтение текста и определение правил гигиены одежды и обуви. Результат проверки проверяется фронтально, каждый участник группы проговаривает по одному правилу. Педагог предлагает выполнить задание на анализ видов одежды и обуви для разных времен года. Проводится конкурс рекламы для школьников «Моя одежда и обувь». Учащиеся демонстрируют свои модели. Под руководством учителя дети делают вывод, что каждый человек может индивидуально для себя подобрать правила соблюдения личной гигиены с учетом существующих норм, личного опыта и разумного подхода.

*Практикум.* Реклама «Моя одежда и обувь».

### Тема 3. Режим дня. Сон.

Гигиена. Ознакомить с правилами подготовки ко сну. Дать детям представление о значении и продолжительности здорового сна. Показать детям факторы, влияющие на полноценный сон. Познакомить с понятием «Сон». Детям предлагается отгадать загадки и закончить предложения по теме «Сон». Учащиеся отвечают на вопрос «Сколько времени в сутки человек должен спать?», заполняют таблицу в соответствии с возрастом человека. В результате дискуссии и анализа рисунков влияние сна на здоровье человека дети презентуют памятку «Здоровый сон». Дети делают выводы: сон защищает человека; во сне силы человеческого организма восстанавливаются; детям 8-10 лет

рекомендуется спать 10-11 часов, ложиться спать в 21 час; для сохранения здоровья выполняй рекомендации памятки «Здоровый сон».

*Практикум.* Памятка «Здоровый сон»

#### **Тема 4. Пищевая пирамида - основа питания.**

Гигиена. Раскрыть один из аспектов правильного питания: энергетическая ценность продуктов. Сформировать у детей понятия: энергетическая ценность, пищевая пирамида.

Помочь детям создать модель «Пищевой пирамиды». Объяснить, что правильный набор продуктов по их энергетической ценности - один из секретов долголетия. Познакомить с понятием «Пищевая пирамида». В результате урока учащиеся строят модель правильного питания на один день на основе набор разнообразных продуктов, в зависимости от количества необходимого употребления их за один день. Работа проводится в шести группах, учащиеся презентуют итоговую модель пищевой пирамиды. Под руководством учителя дети делают вывод: чтобы получить необходимые для вашего организма калории, белки, витамины стремитесь к разнообразию в питании; уравнивайте съеденную пищу с физической активностью; отдавайте предпочтение пище с большим количеством овощей, фруктов и круп (вы будете сыты и здоровы). *Практикум.* Модель «Пищевая пирамида»

#### **Тема 5. Вода как источник жизни.**

Гигиена. Развить представление детей о значении воды через актуализацию имеющихся и получение новых знаний об основных свойствах воды и её роли в природе. Напомнить или сообщить детям основные вводные сведения о воде. Сформировать впечатление о воде, как незаменимом и основном компоненте повседневной жизни, настоящем сокровище, которое человек может использовать как угодно - столько в воде скрытых возможностей. Объяснить детям необходимость и важность воды как источника жизнедеятельности организма, объяснить, что вода может быть разной, но организму нужна только хорошая. Беседа о важности воды на планете, о значимости воды в жизни человека. Работа в группах оформление коллажа «Вода как источник жизни». Учащиеся делают вывод что вода — самое удивительное и самое замечательное вещество на нашей планете; незаменима во всех областях деятельности человека, её надо ценить; необходима любому живому организму.

*Практикум.* Коллаж «Вода - источник жизни».

#### **Тема 6. Мой характер (2 часа).**

Положительный образ Я. Способствовать анализу детьми собственных качеств. Поговорить с детьми о внешности и чертах характера своих и других людей. Познакомить с понятием «Самоанализ». Проводиться игра «Кто Я?». В результате игры делаем вывод, что каждый ученик обладает уникальным набором черт характера и внешности. Учащиеся индивидуально и в малых группах выполняют в рабочей тетради 3 класса «Полезные привычки» задания 1, 2, 3, 4, 5. Обсудите с детьми отличительные черты героев народных сказок и качества характера космонавта, учителя, спортсмена, ученика и свои фотографии. Подведите детей к выводу, что работая над собой, мы совершенствуемся, изменяем свои черты.

*Практикум.* Самоанализ внешности и черт характера. Самоанализ нашего класса: положительные и отрицательные качества характера

#### **Тема 7. Учуь оценивать себя сам (2 часа).**

Положительный образ Я. Дать ученикам представление о самооценке и предоставить возможность оценить себя. Познакомить с понятиями «Самооценка. Заниженная самооценка. Завышенная самооценка. Реалистичная самооценка». Учащиеся индивидуально выполняют в рабочей тетради 3 класса «Полезные привычки» задания 6. Дети оценивают свою реалистичную самооценку. Обсуждается совпадения реальной и идеальной самооценки. Педагог обращает внимание на то, что реальная и идеальная самооценка могут не совпадать, знакомить со способами развития качеств, к которым человек стремится. Учитель заранее подготавливает список качеств, учащиеся в группах обсуждают и записывают или рисуют способы развития избранных качеств. Дискуссия, чему новому дети научились за последние несколько месяцев.

*Практикум.* Результаты исследования по методике «Самооценка» учащихся. Коллективный творческий проект «Идеальный портрет ученика 3 класса (самооценка)».

#### **Тема 8. Интересные свойства внимания.**

Познавательные процессы. Познакомить учащихся со свойствами внимания. Поговорить с учащимися о свойствах внимания. Развивать у учащихся различные свойства внимания. Познакомить с понятиями «Объем внимания. Направленность внимания. Степень (интенсивность). Концентрация внимания. Устойчивость внимания. Распределение внимания. Переключение внимания». Мозговой штурм: обратите внимание на плакат, на котором изображен луч прожектора. Можно ли его сравнить с вниманием? Назовите свойства из списка, которые подходят и вниманию

и лучу прожектора. Работа в группах: в каких областях жизнедеятельности человеку важно учитывать объем внимания? Учащиеся приводят примеры. Игра «Стенографов» на развитие устойчивости внимания. Работа в группах, детям необходимо определить условия, при которых человек может распределить свое внимание. Задание «Расставь слова» направленная на тренировку переключения внимания. Вывод. Внимание дает возможность выбирать. Внимание обладает

следующими свойствами: направленностью, интенсивностью, объемом, концентрацией, переключаемостью, устойчивостью. Свойства внимания можно у самого себя развивать.  
*Практикум.* Самооценка «Мое внимание».

### **Тема 9. Как мы вспоминаем, что мы забываем.**

Познавательные процессы. Показать ученикам на наглядных примерах как человек вспоминает и как забывает. Рассмотреть что значит "представление (образ)" показать учащимся, что все возникающие образы у человека индивидуальны. Рассмотреть с помощью эксперимента, что забывается быстрее, что медленнее. Познакомить с понятиями «Представление. Забывание». Мозговой штурм - вспомните о своей любимой игрушке. Что у вас возникло при мысли о ней? Учащиеся выполняют задания в группе. Каждой группе нужно назвать по одному фрукту, представить его и описать. Педагог с классом проводит эксперимент. Для этого необходимо учащимся составить каждому по два списка, в одном записать те дела, которые уже сделал, а в другом те, которые не смог завершить по каким-либо причинам. Вывод. Образы, возникающие у человека индивидуальны, они зависят от личного опыта человека. Образ, который у каждого возникает, складывается в течение всей жизни и весь предшествующий опыт обобщается в представлениях. В первую очередь забывается то, что перестает быть важным и нужным человеку.

*Практикум.* Самооценка «Моя память».

### **Тема 10. Произвольное и непроизвольное воображение.**

Познавательные процессы. Показать детям различие между произвольным и непроизвольным воображением, учить детей мечтать. Соотнести произвольное и непроизвольное воображение с другими известными детям видами произвольных и непроизвольных психических процессов (память). Познакомить с понятиями «Произвольное воображение. Непроизвольное воображение». Педагог предлагает детям представить себя на корабле в открытом море. Задайте вопрос - что вы видите вокруг? (Необходимо, чтобы каждый ребенок, прежде чем ответить, продумал свой ответ и записал на листке бумаги). Предлагаем детям создать из предметов обихода (варежки, воздушный шарик, пакет и т.п.) сделать кукол для кукольного театра. После обсуждения разыгрывается сценка и сочиняется сказка с получившимися куклами. Подводим детей к выводу, что здесь использовалось непроизвольное воображение. Групповая работа. Задание 1 группе - придумать новое средство передвижения, 2-ой «изобразить» какую-нибудь вещь, которая облегчила бы работу мамы по дому. Подводится итог получившихся изобретений. Вывод. Произвольное воображение очень важно для человека, благодаря ему создаются новые изобретения, фильмы, книги, картины, песни.

*Практикум.* Презентация личных достижений «Создание, какого либо изобретения».

### **Тема 11. От чего зависят наши мысли.**

Познавательные процессы. Показать детям, что умение мыслить - это живой, наполненный переживаниями, процесс познания. Учить детей правильно реагировать на различные события жизни. Учить принимать верные решения. Познакомить с понятиями «Удивление. Сомнение. Догадка». Детям предлагается рассмотреть иллюстрации известных художников. Какие чувства они вызывают? Какие мысли появляются у детей в голове? Почему? Дети должны сделать вывод, что появление мыслей у человека зависят от его переживаний, эмоций. Групповая дискуссия. Дети приводят примеры о радостных и грустных событиях в жизни людей. Дети слушают мелодии Чайковского (Грустная - ноябрь, веселая - июль). Какие чувства они испытывали при прослушивании. Что вспомнили? Почему появились такие мысли? Вывод. Мышление зависит от эмоционального состояния человека. Прежде, чем что-то решить, успокойся и подумай.

Не надо спешить выдавать свое решение: «Семь раз отмерь, а один раз отрежь».

*Практикум.* Фотогазета «Как мы думаем».

### **Тема 12. Радость можно передать прикосновением и взглядом.**

Общение. Разные чувства. Продолжить знакомство с чувством радости. Обучать способам создания радости. Упражнение - энергизатор: «Приветствие» (здравствуй, друг). Дети с помощью невербального общения передают добро, радость: Упражнение «Котенок». Выводы: Радость можно подарить другому человеку или животному взглядом и передать прикосновением. Упражнение «Радость можно подарить взглядом». Педагог задумывает качество, которое ему нравится в ребенке. Затем внимательно смотрит ему в глаза, «передавая это чувство» (здесь очень важен контакт глаз). Ребенку необходимо догадаться, какое качество задумано. Работа по группам. Оформление фотогазеты «Радость рядом» и презентация ее классу. Выводы: Радость можно передавать другим взглядом и прикосновением.

*Практикум.* Фотогазета «Радость рядом».

### **Тема 13. Как справиться со страхом.**

Общение. Разные чувства. Развивать навыки преодоления негативных чувств. Учить детей избавляться от негативных переживаний. Дать детям возможность отреагировать страхи. Показать некоторые способы совладения с ними. Упражнение: «Страшные персонажи телеэкрана». Дети вспоминают самых страшных из известных им персонажей, затем каждый по очереди задумывает и изображает одного из героев так, чтобы остальные как можно скорее отгадали. Упражнение: «Придумай веселый конец». Педагог читает ребятам начало детской страшной сказки, например: «Однажды вечером черная рука бродила по городу...». Дети придумывают смешное продолжение и

окончание сказки. Работа со сказкой «Маленькая Луна» (А. Серебрякова). Дети слушают и обсуждают сказку. Упражнение «Страшные персонажи телеэкрана и компьютерных игр». Дети по желанию рисуют данные персонажи. Или вырезают их из цветной бумаги и наклеивают их на картон. Затем предполагают, что этих героев пригласили на веселый праздник и их нужно хоть не много «украсить», чтобы они не испортили мероприятие. Готовые работы вывешиваются на доску. Выводы: Не бывает правильных и не правильных способов борьбы со страхами. Каждый выбирает свой, привычный или удобный для него.

*Практикум.* Рисунки - аппликации «Страшные персонажи телеэкрана, компьютерных игр».

#### **Тема 14. Может ли гнев принести пользу.**

Общение. Разные чувства. Учить детей дифференцировать различные чувства. Учить пониманию относительности чувства гнева, учить контролировать чувство гнева. Мини-лекция. Дети, а иногда и взрослые, бывают категоричны в своих предположениях. Радость - это приятное чувство. Значит, радоваться - это хорошо. Злость, гнев - это не приятное чувство. Значит, гневаться - это плохо. Детям предлагается выяснить, всегда ли гнев совершает плохие поступки. Когда это чувство безобразно, а когда полезно. Работа в группах. Дети должны определить пользу или вред принесет гнев в каждой ситуации. Упражнение «Разозлились - одумались». Упражнение «Поссорились - помирились». Упражнение «Закончи предложение». Учащиеся заканчивают следующие фразы: «Гнев приносит пользу, когда...», «Гнев приносит вред, когда...». Выводы: Каждый имеет право чувствовать гнев. Чувство гнева относительно. Необходимо контролировать проявления гнева.

*Практикум.* Анализ результатов исследования: незаконченное предложение «Гнев приносит пользу, когда ...»; «Гнев приносит вред, когда...».

#### **Тема 15. Учуь взаимодействовать (2 часа).**

Общение. Способствовать пониманию детьми важности уважительных отношений во взаимодействии. Объяснить роль уважительных отношений во взаимодействии, смысл правила «Относись к другим людям так, как тебе хочется, чтобы они относились к тебе». Познакомить с понятиями «Взаимодействие. Агрессивное поведение». Учащимся предлагаем вспомнить басни И. А. Крылова «Лебедь, Рак и Щука» и «Квартет», анализируем мораль каждой басни. Приводим детей к выводу, что избежать споров и конфликтов трудно, но и во время спора или конфликта следует относиться к собеседнику уважительно. Учащиеся индивидуально и в парах выполняют в рабочей тетради 3 класса «Полезные привычки» задания 7, 8, 9. Учащиеся за одной партой выполняют задание по плану. Рефлексия совместной деятельности. Подводим учеников к мысли, что для эффективного общения и взаимодействия необходимо уважительное отношение к партнеру, вежливость в разговоре. Отрабатываем в малых группах навык вежливого обращения к собеседнику и при этом сохраняем смысл высказывания. Вывод: чтобы успешно взаимодействовать друг с другом, нужно вести себя неагрессивно.

*Практикум.* Копилка игр на перемене в школе и на улице «Игры для детей». Памятка «Неагрессивное поведение».

#### **Тема 16. Учуь настаивать на своем (2 часа).**

Общение. Научить детей отстаивать свои интересы в неагрессивной форме. Дать представление о возможности отказа в ситуации давления. Познакомить с понятиями «Давление одного человека на другого. Пассивное поведение. Агрессивное поведение. Неагрессивное отстаивание своего мнения». Учащиеся индивидуально и в группах выполняют в рабочей тетради 3 класса «Полезные привычки» задания 10, 11, 12, 13. В результате решения практических ситуаций на картинках заданий дети приходят к выводу, что за спокойным выражением в конфликтной ситуации стоит самоуважение, уверенность в себе и своей правоте, уважение партнера по взаимодействию. Беседа о приемах неагрессивного отстаивания своего мнения, успешного отказа в ситуации давления.

*Практикум.* Памятка «Пассивное, агрессивное поведение». Памятка «Отстаивай свое мнение неагрессивно».

#### **Тема 17. Я учуь слушать и понимать свой организм.**

Природа и здоровье. Выявить представления учащихся о признаках здоровья и нездоровья. Научить правильно реагировать на появившиеся признаки болезни, познакомить с правилами профилактики болезней. Познакомить с понятием «Болезнь». Мозговой штурм. Что такое болезнь. Обсуждение пословицы. Выясняется смысл пословицы «Здоровье не купишь, его ум дарит». Коллективное обсуждение вопросов:

какие признаки здоровья, известны; какие, признаки есть у нездоровья. Работа в малых группах, учащимся дается задание: правильно собрать пословицы (пословицы разрезаны на слова). Работа в парах. Детям предлагаются вопросы в форме диагностического интервью. Выводы. Здоровый человек бодрый, уравновешенный, доброжелательный, целеустремленный. Каждый человек должен заботиться о своем здоровье и о здоровье близких людей *Практикум.* Газета «Признаки Здоровья и Нездоровья».

#### **Тема 18. Традиции моей семьи.**

Личность - семья - общество. Знакомство с традициями семей обучающихся. Показать важность и значение традиций. Поделиться ценными и значимыми традициями. Акцентировать внимание на ценности семейных связей и интересов. Познакомить с понятием «Традиции». Мозговой штурм.

Дети вспоминают занятия или праздники, которые повторяются каждый год и доставляют членам вашей семьи удовольствие и приятные эмоции. Работа в группах. Ученики читают и обсуждают сочинения одноклассников о семейных традициях. Детям предлагается выполнить коллективную модель : коллаж выдержек из сочинений « Моя дружная семья», вырезают самые понравившиеся строки и приклеивают их в общее сочинение класса. Вывод: традиции укрепляют семью, в такой семье интересно жить; в семье с твердыми традициями царит дружба и мир. *Практикум*. Коллективное творческое сочинение «Что тебе нравится в твоей семье?».

#### **Тема 19. Труд для себя и для других.**

Личность - семья — общество. Определить, какое место в жизни занимает труд для себя и труд для других. Показать, что только труд для семьи и коллектива приносит истинную радость. Побудить детей к желанию сотрудничать. Познакомить с понятием «Труд».

Мозговой штурм. Учащиеся отвечают на вопросы: были ли у вас случаи, когда, благодаря чьей-нибудь помощи, вам удалось справиться с работой? Кто вам в этом помогал? Педагог проводит групповую дискуссию по рассказу Н. Носова « На горке».

Работа в группах. Учащиеся обсуждают и зарисовывают ответ на вопрос « Как и чем вы можете помочь семье, классу, школе?». Дети делают вывод, что труд приносит радость, если направлен на доброе, помогает другим, делает жизнь интересней бывает очень приятно, когда работа выполняется сообща.

*Практикум*. Коллективный творческий проект «Чему могу помочь семье, классу, школе».

#### **Тема 20. Я и мой город (поселок).**

Личность - семья — общество. Выявить знания о городе, в котором живут дети, его истории, настоящем, его символике. Обобщить знания детей об истории родного края, дать знания о символике родного города. Познакомить с понятием «Город (поселок)». Мозговой штурм. Ответ на вопросы: что такое город; какие особенности имеет жизнь в городе. Детям предлагается смысл пословицы «Каждому свой край сладок». Учащиеся в группах проводят заочная экскурсия по памятным местам города. Педагог знакомит с символикой города ( герб, флаг). В малых группах учащиеся выполняют задания « Что может сделать каждый человек для своего города». Вывод: в каждом городе есть памятные места, есть выдающиеся люди, которыми можно гордиться; каждый человек может сделать свой город красивее, а жизнь в нем интереснее *Практикум*. Фотоальбом «Интересные места моего города (поселка)».

#### **Тема 21. Я становлюсь увереннее (2 часа).**

Принятие решений. Способствовать преодолению учениками неуверенности в себе. Поговорить о неуверенности в себе и ее причинах и способах преодоления. Учащиеся приводят примеры поведения неуверенных людей. Показывают сценку с неуверенным учеником, отвечающим у доски. Анализируют признаки неуверенности. Учащиеся выполняют в рабочей тетради 3 класса «Полезные привычки» задания 14, 15. Дети объясняют смысл поговорок: «Не ошибается тот, кто ничего не делает», «На ошибках учатся». Общаются ответы. Педагог обращает внимание на то, что рациональное принятие решений помогает избежать ошибок.

*Практикум*. Коллаж «Портрет уверенного человека (внешние признаки)». Модель «Характеристика уверенного человека» (внешность и черты характера).

#### **Тема 22. Мои права (2 часа).**

Принятие решений. Способствовать формированию уверенности в себе. Учащиеся приводят примеры поведения уверенных людей. Показывают сценку с уверенным учеником, отвечающим у доски. Анализируют признаки уверенности. Учащиеся выполняют в рабочей тетради 3 класса «Полезные привычки» задания 16, 17. Дети приводят примера собственного уверенного поведения и выдвигают рекомендации и советы по тренировки уверенности. Педагог подчеркивает, что неуверенный человек, оглядывается на других и поддается давлению. Дети в группах разрабатывают и презентуют плакат «Советы неуверенным».

*Практикум*. Памятка «Мои права». Свод правил «Права нашего класса».

#### **Тема 23. Я в мире информации.**

Информация. Познакомить учащихся с понятием «информация» и определением своего места в ней. Сообщить детям о многообразии форм и видов информации. Познакомить с разными источниками информации и правильной ее передачи. Познакомить с понятием «Информация». Мозговой штурм на тему «Вопросы об информации». Индивидуальная работа детей по зарисовке предметов, которые могут передавать информацию в ленте времени (от старинных до современных). Ролевое моделирование, отработка навыка на практике. Детям предлагается разыграть и проанализировать ситуации связанные с передачей информации. Под руководством учителя дети делают вывод: человеку в современном мире необходимо ориентироваться в информации; научиться слышать, видеть и воспринимать нужную информацию, ее использовать.

*Практикум*. Путеводитель «Я в мире информации».

#### **Тема 24. Компьютерная зависимость. Как ограничить самого себя.**

Информация. Показать, чем опасна компьютерная зависимость. Выяснить вместе с учащимися, что такое компьютерная зависимость. Обсудить негативное влияние компьютерной зависимости на человека, пути выхода. Познакомить с понятием «Зависимость». Мозговой штурм о вопросах зави-

симости человека от чего-либо. Игра «Подбери пару», разговор о причинах и признаках компьютерной зависимости. Работа в малых группах по заданиям на карточках по определению причины, признаки и последствия компьютерной зависимости. Под руководством учителя дети приходят к выводу, что реальный мир, который тебя окружает намного интереснее виртуального; зависимый от компьютера человек теряет здоровье, друзей, становится одиноким. *Практикум.* Плакат «Свобода и зависимость».

#### **Тема 25. Когда на меня оказывают давление (2 часа).**

Принятие решений. Объяснить детям, что давление - одна из форм влияния на людей. Показать, что влияние может иметь положительные и отрицательные последствия. Объяснить, что в ситуации давления следует самостоятельно принимать решения. Познакомить с понятием «Давление сверстников». Учащимся предлагаем прослушать музыкальные отрывки (марш, лирическая музыка) и анализируем, как музыка повлияла на поведения. Учащиеся индивидуально и в группах выполняют в рабочей тетради 3 класса «Полезные привычки» задания 18, 19, 20, 21. Дети читают рассказ «Розовое платье» и отвечают на вопросы. Вслушиваются мнения групп результатов обсуждения «Плакат непослушания», записываются примеры давления. Обсуждаются ситуации, дети опираются на «Советы сомневающемуся». Выводы: влияние, которое оказывают на нас другие люди, может быть полезным и вредным; если нас заставляют сделать что-то, не объяснив, зачем это нужно, то такое влияние называется давлением, мы должны сопротивляться давлению.

*Практикум.* Самоанализ «Положительное и отрицательное влияние». Правила сопротивления давлению.

#### **Тема 26. Курение (2 часа).**

Информация. Показать разное влияние табачного дыма на организм. Показать, что существует много безопасных и интересных способов проводить время. Познакомить с понятиями «Никотин. Смолы. Угарный газ. Привыкание». Беседа с учащимися о никотине и последствиях курения. Учащиеся индивидуально и в парах выполняют в рабочей тетради 3 класса «Полезные привычки» задания 22, 23, 24, 25, 26. Учащиеся считают, сколько стоит курение одной пачки сигарет ежедневно, в течение года. Детям предлагается взять интервью у взрослого, который курит или курил. Ролевое моделирование - сценка «Случай с Папироскиным». Выводы: курение табака вредно для здоровья; курение может привести к излишним тратам денег, конфликтам с некурящими людьми, пожарам; курение и спорт несовместимы.

*Практикум.* Коллаж «Портрет курильщика» Сравнительный анализ результатов анкетирования со взрослыми. Постановка сценки «Случай с Папироскиным»

#### **Тема 27. В стране Полезных привычек.**

Культурно образовательное событие. Игра по станциям «Страна Полезных привычек». Коллективная рефлексия «Мое здоровье». Подведение итогов игры и результатов обучения за год. Проведение творческих презентаций и выставка результатов достижений в сохранении и укреплении здоровья на основе программы «Я и мои Полезные привычки».

#### **Тема 28. Оценка эффективности программы пост - тест.**

Полезные расчеты. Оценка эффективности превентивного обучения. Учащиеся индивидуально выполняют пост-тест в 3 классе после завершения превентивного обучения. Диагностический материал применяется из методических рекомендаций для учителя по программе превентивного обучения «Полезные привычки» автор О.Л. Романова. С помощью вопросника оцениваются изменения в знаниях учащихся после специального обучения по программе «Я и Полезные привычки».

**«Я и Полезные привычки» 4 класс**  
Тематическое планирование

№	Наименование тем	Количество часов			Форма представления результатов
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Оценка эффективности программы пре - тест	1	1		Результаты исследования - анкета учащихся
2	Гигиена. Окружающий мир	1		1	Маршрутный лист (путеводитель) «Поход за чистой»
3	Я контролирую свой режим дня.	1		1	Самоанализ «Мой прожитый день»
4	Вредные продукты, полезные продукты.	1		1	Реклама полезных продуктов. Антиреклама вредных продуктов.
5	Урок чистой воды	1		1	Результаты исследования, анкета «Использование питьевой воды»
6	Самоуважение	1	1		Выставка рисунков «Дерево моих достижений»
7	Самоуважение	1		1	Коллективный творческий проект «Дерево достижений нашего класса»
8	Привычки	1	1		Самоанализ «Мои привычки»
9	Привычки	1		1	Свод правил «Полезные привычки нашего класса»
10	Виды памяти	1		1	Копилка полезных советов «Тренировка памяти»
11	Воображение и органы чувств	1		1	Фотоколлаж «Я развиваю свое воображение»
12	Речь как продукт мышления	1		1	Памятка «Учимся понимать друг друга»
13	Люди отличаются друг от друга своими качествами	1		1	Плакат незаконченное предложение: « Я мечтаю ...», «Я стремлюсь ...», «Я люблю...», «Я забочусь ...»
14	Какой я. Какой ты	1		1	Самооценка «Мои сильные и слабые качества»
15	Школьные трудности	1		1	Рисунок «Трудные ситуации в школьной жизни»
16	Дружба	1	1		Копилка пословиц о дружбе и друзьях
17	Дружба	1		1	Фотогазет «Портрет дружного класса»

					са»
18	Дружба. Конструк- тивная критика	1	1		Памятка «Насто- явшего друга»
19	Дружба. Кон- структивная кри- тика	1		1	Законопроект «Правила настоя- щей дружбы»
20	Я учусь помогать своему организму	1		1	Реклама ЗОЖ
21	Семейное счастье	1		1	Презентация «Моя семья»
22	Удовлетворенность трудом	1		1	Коллаж «Грудом красив человек»

23	Моя большая Ро- дина	1		1	Коллективный творческий проект «Дерево добрых дел»
24	Учусь сопротив- ляться давлению	1	1		Памятка «Виды давления, способ отказа»
25	Учусь сопротив- ляться давлению	1		1	Памятка «Способы сопротивлению давлению»
26	Учусь говорить «нет»	1	1		Памятка «Учусь говорить «нет» в опасных ситуациях» (эффективные способы отказа)
27	Учусь говорить «нет»	1		1	Сравнительный анализ результатов анкетирования
28	Безопасный Ин- тернет	1	1		Предупреждающие знаки по безопас- ному поведению в Интернете
29	Учусь контролиро- вать свои желания (компьютер, теле- фон итд.)	1		1	Презентация «Цве- ток желаний». Па- мятка «Научись управлять своими желаниями»
30	Финансовая гра- мотность младших школьников	1		1	Условные знаки финансовой гра- мотности
31	И снова алкоголь	1	1		Копилка загадок, пословиц об алко- голе
32	И снова алкоголь	1		1	Антиреклама алко- голя
33	Алкоголь в компа- нии	1	1		Копилка игр в ком- пании
34	Алкоголь в компа- нии	1		1	Коллективный творческий проект «Планета здоровья (ЗОЖ)»
35	В стране Полезны привычек	1		1	Выставка результа- тов «Я и мои По- лезные привычки»
36	Оценка эффекти- вности программ пост - тест	1	1		Результаты иссле- дования - анкета учащихся
	<b>Всего</b>	<b>36</b>	<b>11</b>	<b>25</b>	

## Содержание курса

### Тема 1. Вводное занятие. Оценка эффективности программы пре - тест.

Информация. Знакомство с темами и разделами курса программы «Я и Полезные привычки». Игра - путешествие по урокам «Я и Полезные привычки». Познакомить с понятиями «Привычки. Польза». Полезные расчеты. Оценка эффективности превентивного обучения. Учащиеся индивидуально выполняют пре - тест до начала превентивного обучения в 4 классе. Диагностический материал применяется из методических рекомендаций для учителя по программе превентивного обучения «Полезные привычки» автор О.Л. Романова. С помощью вопросника оцениваются изменения в знаниях учащихся после специального обучения по программе «Я и Полезные привычки».

### Тема 2. Гигиена. Окружающий мир.

Гигиена. Формирование представления о гигиене в окружающем мире. Составить правила гигиены в окружающем мире - путеводитель (маршрутный лист). Научить на практике здоровому образу жизни. Просим детей написать и проанализировать ответы ассоциаций к понятию «окружающий мир» и сформулировать тему урока. Игра «Поход за чистотой». Составляется путеводитель (маршрутный лист) по соблюдению правил гигиены в окружающем мире. Учащиеся в группах рисуют знаки запрещающие нарушать правила гигиены. Записанные правила гигиены помещают на доску вместе с рисунком или аппликацией данного объекта и защищают свой поход. Под руководством учителя дети делают вывод, что люди должны быть гуманны по отношению ко всему, что нас окружает, без них невозможно благополучие и сама жизнь людей.

*Практикум.* Маршрутный лист (путеводитель) «Поход за чистотой».

### Тема 3. Режим дня. Я контролирую свой режим дня.

Гигиена. Создать у школьников представления о ситуациях, в которых происходит потеря времени, и о способах организации времени в таких ситуациях. Показать школьникам ситуации, в которых происходит потеря времени. Обучить детей планированию времени в учебный период и в свободное от уроков время. Сформировать у детей понятия «Хронометраж рабочего времени». Просим детей объяснить смысл пословиц о времени и текст «секреты времени». Просим учащихся проанализировать хронометраж своего рабочего дня и заполнить таблицу управление временем в течение недели. С помощью памятки - алгоритма по составлению плана и работе учащиеся составляют план на день. В результате изучения темы учащиеся приходят к выводам, которые могут стать правилами на каждый день. Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня. Выполняй задания точно в срок. Если обещал что—то к определенному времени, обязательно выполняй обещанное. Если не можешь выполнить, сообщи заранее об этом. Береги свое время и время товарищей.

*Практикум.* Самоанализ «Мой прожитый день».

### Тема 4. Вредные продукты, полезные продукты.

Гигиена. Раскрыть один из аспектов правильного питания: вредность и полезность продуктов. Сформировать у детей понятия: вредные продукты, полезные продукты. Помочь детям создать рекламу полезных продуктов и антирекламу вредных продуктов. Объяснить, что правильный выбор продуктов по их полезности - один из секретов долголетия. Познакомить с понятием «Гигиена питания». Беседа о правильном питании. Учащимся педагог предлагает задание по подготовке к аукциону «Полезные и вредные продукты», изучив таблицу и прилагающийся к ней текст. Используя таблицу, учащиеся в группах создают рекламный или антирекламный плакат выбранных продуктов, и проводят защиту. Учащиеся делают выводы: чтобы получить необходимые для вашего организма калории, белки, витамины стремитесь к разнообразию в питании; уравновешивайте съеденную пищу с физической активностью; отдавайте предпочтение пище с большим количеством овощей, фруктов и круп (вы будете сыты и здоровы).

*Практикум.* Реклама полезных продуктов. Антиреклама вредных продуктов.

### Тема 5. Урок чистой воды.

Гигиена. Развить представление детей о необходимости сбережения воды через актуализацию и получение новых знаний о роли воды в жизни и деятельности человека. Способствовать формированию представления о чистой воде, как о величайшей универсальной ценности. Повысить уровень знаний в вопросах сбережения воды и вопросах водопользования. Содействовать закреплению у детей желания беречь воду. Беседа с учащимися о ценности воды в жизни и деятельности человека. Работа по группам, детям предлагается заполнить таблицу «Сколько мне нужно воды?», анализируются полученные результаты. Просмотр видеофильма о воде. Учащиеся индивидуально заполняют анкету «Использование питьевой воды», сравнивают свои ответы с правильными ответами. Вывод в результате урока. Наша жизнь без воды невозможна. Для жизни человеку нужна только качественная вода. Воду нужно беречь и экономить.

*Практикум.* Результаты исследования, анкета «Использование питьевой воды».

### **Тема 6. Самоуважение (2 часа).**

Положительный образ Я. Способствовать самоуважению детей. Поговорить о качествах, достойных уважения. Перечислить качества, которые детям хотелось бы развить в себе. Познакомить с понятиями «Уважение. Самоуважение». Беседа о ситуациях, в которых люди или герои литературных произведений проявляли достойные уважения качества. Учащиеся индивидуально и в парах выполняют в рабочей тетради 4 класса «Полезные привычки» задания 1, 2, 3, 4, 5, 6. Дети читают и отвечают на вопросы рассказа « В школу на санках». Анализируют качества, которые нравятся в самих себе и одноклассников. Учащимся предлагается привести примеры целей и пути их решения. Привести класс к выводу: многих людей можно уважать за их знания и умения, целеустремленность; каждый человек может уважать себя сам.

*Практикум.* Выставка рисунков «Дерево моих достижений». Коллективный творческий проект «Дерево достижений нашего класса».

### **Тема 7. Привычки (2 часа).**

Положительный образ Я. Способность анализу своих привычек учениками. Перечислить привычки, укрепляющие здоровье. Познакомить с понятием «Привычка». Детей знакомим с определением привычки из словаря. Анализируем поговорку «Привычка - вторая натура». Обращаем внимание учащихся на вредные привычки курение или употребление алкоголя. Подводим учеников к выводу, что самый верный способ не иметь привычки курить или пить - это некогда не начинать. Учащиеся выполняют в рабочей тетради 4 класса «Полезные привычки» задания 7, 8, 9, 10. Методом мозгового штурма определяем вредные и полезные привычки. По группам учащиеся обсуждают вредные и полезные привычки. Дети перечисляют, и педагог записывает привычки, необходимые для здоровья и успешной учебы. Анализируем поступки, делающие учеников здоровыми, успешными и в учебе, приятными в общении. Познакомить класс с «Шагами избавления от плохой привычки». Выводы: существуют разные привычки: вредные и полезные; надо стараться вести себя так, чтобы не приобретать вредных привычек.

*Практикум.* Самоанализ «Мои привычки». Свод правил «Полезные привычки нашего класса».

### **Тема 8. Виды памяти.**

Познавательные процессы. Познакомить учащихся с различными видами памяти и органами чувств, имеющим, взаимосвязь с памятью. Рассмотреть с учащимися виды памяти. Проследить взаимосвязь памяти и органов чувств. Показать учащимся на конкретных примерах взаимосвязь памяти с различными сферами жизни человека. Познакомить с разными понятиями памяти - двигательная (моторная), эмоциональная, логическая (смысловая), образная, зрительная, слуховая, обонятельная, вкусовая, тактильная память. Мозговой штурм - почему человек умеет двигаться, говорить, думать, чувствовать, воспринимать? И не учится этому каждый раз заново? Работа в парах. Упражнение на запоминания и тренировку слуховой памяти. Упражнения на тренировку тактильной памяти. В течение урока дети делают выводы. Без двигательной памяти человеку бы все время приходилось заново учиться необходимым движениям. Мы помним наши чувства, эмоции, переживания благодаря эмоциональной памяти. Логическая (смысловая) память позволяет запоминать человеку его мысли и размышления. Образная память связана с теми органами чувств, с помощью которых мы воспринимаем окружающий мир. Согласно пяти органам чувств выделяют пять видов образной памяти: зрительную, слуховую, обонятельную, вкусовую, тактильную-Различные виды образной памяти развиты у каждого из нас неравномерно. Любой вид памяти можно развивать.

*Практикум.* Копилка полезных советов «Тренировка памяти». Самооценка «Моя память».

### **Тема 9. Воображение и органы чувств.**

Познавательные процессы. Показать детям связь образов воображения и различных органов чувств, дать понятие о зависимости воображения от органов чувств. Привлечь внимание детей к работе органов чувств. Дать возможность понять, что воображение можно развивать. Познакомить с понятием «Органы чувств». Предлагаем детям прослушивание грустных и веселых мелодий. Дети рассказывают, что они представляли при прослушивании записи. Предлагаем детям придумать свой собственный звук - как мог бы звучать какой-то их любимый предмет. Обращаем внимание детей на вид за окном. Они описывают увиденную картину и цвета. Какого цвета может быть смех (острая боль)? Предлагаем детям попробовать фрукты, угостив друг друга и описать свои ощущения. Каков вкус может быть у солнечного цвета, у радости, злости, нежности. Предлагаем детям почувствовать запахи из различных флаконов. Дети описывают, что им напомнили эти запахи. Предлагаем учащимся вообразить, как пахнет лунный свет, как пахнет мечта. Под руководством учителя дети делают вывод, что свое воображения можно развивать; человек способен целенаправленно формировать и развивать свои способности; человек способен к самовоспитанию.

*Практикум.* Фотоколлаж «Я развиваю свое воображение».

### **Тема 10. Речь как продукт мышления.**

Познавательные процессы. Продемонстрировать учащимся связь между умением мыслить и речью. Дать представление об особенностях мышления каждого человека. Учить детей правильно и доходчиво объяснять свои мысли и действия. Учиться терпению. Познакомить с понятиями «Речь. Терпение». Ролевое моделирование, разыгрывание сценок без слов, обсуждение увиденных

сюжетов. Детям предлагаем м/ф без звука (лучше, если это будет неизвестный детям вариант). Предлагаем в парах создать свой вариант хода мультфильма. Под руководством учителя дети делают вывод: чтобы окружающие тебя лучше понимали, учись как можно точнее выражать свои мысли, старайся подбирать разные слова для объяснения; помни, что объясняя что-то другому, сам начинаешь лучше понимать то, что объясняешь. *Практикум.* Памятка «Учимся понимать друг друга»

### **Тема 11. Люди отличаются друг от друга своими качествами.**

Общение. Формирование позитивного образа «Я». Познакомить детей с понятием «Качества людей». Помочь детям использовать свои качества, изучить свои особенности. Упражнение - энергизатор: «Кто сегодня молодец». Мини -беседа. Педагог предлагает вспомнить известные чувства и хорошие качества людей, которые им помогают. «Психологическая загадка». Дети называют человеческие качества по их определениям. Упражнение «Звездочка». Педагог рисует на доске звезду, в лучах которой пишет: «мама», «папа», «учительница», «друг», «ведущий». Ребенок должен решить, какое качество у него общее с этим человеком. Упражнение «Незаконченные предложения». Дети индивидуально заканчивают предложения на заранее подготовленных листочках. «Я мечтаю...», «Я стремлюсь...», «Я верю...», «Я люблю...», «Я забочусь...». Работы детей вывешиваются на «Плакат незаконченных предложений». Выводы: Между внешне непохожими людьми всегда есть какое-либо сходство. Каждый человек обладает определенным набором качеств. Каждый - уникален. *Практикум.* Плакат незаконченное предложение: « Я мечтаю ...», «Я стремлюсь ...», «Я люблю ...», «Я забочусь ...».

### **Тема 12. Какой я. Какой ты.**

Общение. Формирование позитивного образа «Я». Помочь детям осознать наличие у них разнообразных положительных качеств. Учить детей находить положительные качества во всех людях. Помочь каждому ребенку осознать свою уникальность и необходимость. Познакомить с понятием «Неповторимость человека». Упражнение - энергизатор: «Незаконченные предложения». Дети завершают предложения: «Я радуюсь , когда...», «Я не люблю, когда...», «Мои друзья любят. », «Я люблю, когда мои друзья..» Мини- сочинение «Мои сильные и слабые качества». Детям предлагается на листочках описать свои качества. Отметить чем они им помогают. Какие качества хотели бы развить в себе дополнительно. Выводы: В каждом человеке много хороших качеств. Нужно уметь увидеть их в каждом. *Практикум.* Самооценка «Мои сильные и слабые качества»

### **Тема 13. Школьные трудности.**

Общение. Формирование позитивного образа «Я ». Упражнение - энергизатор: «Летний дождь». Мини-беседа. Педагог задает вопросы: «Скажите, чему учат, все ли вам удается в школе одинаково хорошо? Что чаще всего у вас вызывает затруднения ? Встречаются ли у вас в школе какие- то трудности? Как вы их преодолеваете?» Работа в группах. Педагог раздает группам карточки с записанными на них трудными школьными ситуациями . Учащиеся по очереди изображают выпавшую им ситуацию. Остальные отгадывают, какая ситуация была изображена. Предлагают, как можно преодолеть эту трудность. Работа со сказкой. Дети слушают и обсуждают сказку «Про львенка Пашу». Рисунок «Трудные ситуации в школьной жизни». Листы бумаги расчерчивают на четыре части. Ребята представляют себя иллюстраторами детских книг и выполняют четыре маленьких рисунка к четырем трудностям , которые возникают у них в школе. Выводы : Те или иные трудные ситуации, которые необходимо преодолеть, встречаются в жизни всех школьников. Чтобы изменить ситуацию, каждый должен измениться сам. *Практикум.* Рисунок «Трудные ситуации в школьной жизни»

### **Тема 14. Дружба (2 часа).**

Общение. Поговорить о дружбе. Перечислить важные для дружбы качества. Показать связь дружбы и социального здоровья. Познакомить с понятием «Дружба». Учащиеся выполняют в рабочей тетради 4 класса «Полезные привычки» задания 11, 12, 13. Учащиеся перечисляют существительные, подходящие по смыслу к прилагательным: дружный, дружная, дружные. Учащиеся дают определение дружбы и сравнивают его понятием из словаря. Дискуссия о дружбе. Групповое обсуждение дружеских отношений. Учащиеся индивидуально выполняют задание, направленное на изучение своих межличностных отношений «Я и мои близкие, друзья». Педагог проводит групповую рефлексию результатов. Учащиеся объясняют смысл поговорки «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты». Выводы: Дружбу можно создавать, укреплять, разрушить. Дружба зависит от наших качеств и качеств наших друзей. *Практикум.* Копилка пословиц о дружбе и друзьях. Фотогазета «Портрет дружного класса».

### **Тема 15. Дружба. Конструктивная критика (2 часа).**

Общение. Поговорить о дружбе. Перечислить условия дружбы. Описать различные влияния дружбы, друзей друг на друга. Групповое обсуждение о советах сверстникам для улучшения дружеских отношений. Познакомить с понятиями «Конструктивная или созидательная критика. Критиканство». Учащиеся выполняют в рабочей тетради 4 класса «Полезные привычки » задания 14. В малых группах дети обсуждают ситуации из жизни детей и дают советы по решению ситуаций. Педагог на доске фиксирует выводы. Дети приводят примеры своих ошибок, несогласия с

мнением одноклассников, конструктивной критики из жизни класса. Учащиеся объясняют смысл поговорки «С кем поведешься, от того и наберешься». Подводим детей к выводу, что друзья влияют на друг друга, существуют несколько способов поведения — конструктивная критика и поиск друзей.

*Практикум.* Памятка «Настоящего друга». Законопроект «Правила настоящей дружбы».

### **Тема 16. Я учусь помогать своему организму.**

Природа и здоровье. Выявление знаний о способах и приемах сохранения здоровья. Расширить представления о возможностях сохранения и улучшения состояния здоровья;

Развить навыки ЗОЖ в повседневной жизни. Воспитывать «здоровый стиль» в поведении.

Расширяем смысл понятия «Здоровье человека». Мозговой штурм. Что такое здоровье? От чего зависит здоровье человека? Обсуждается смысл пословицы «Ум да здоровье дороже всего».

Учащимся задаются и обсуждаются вопросы: связана ли между собой работа отдельных органов; как человек может помочь своему организму; что такое физическое здоровье; что такое психическое здоровье. В группах обсуждаются вопросы: чем опасны переутомление, неоправданный риск, курение, алкоголь, ссоры, плохие отношения в семье. Дети обсуждают народную сказку «Царевна-лягушка». Инсценируют сюжет из сказки «Встреча Ивана с лягушкой». Анализируют поведение сказочных героев и делают вывод: «Сказка — это кладезь мудрости. Она учит нас жить». Человек сам отвечает за свое здоровье. Каждый должен укреплять свой организм, заботиться о душевном здоровье.

*Практикум.* Реклама ЗОЖ.

### **Тема 17. Семейное счастье.**

Личность - семья - общество. Акцентировать внимание на значение добрых отношений в семье. Показать, что отношения в семье зависят от всех членов семьи. Научить строить добрые отношения со взрослыми, братьями и сестрами. Мозговой штурм. Учитель просит высказать свое мнение на понимание цитаты Л.Н. Толстого «Счастлив тот, кто счастлив у себя дома». Учащиеся читают стихотворение М. Скребцовой « Всяк человек своего счастья кузнец» и в группах разыгрывают и анализируют ситуации сценки-диалоги между их игрушками о том, как они поссорились или оби-дели друг друга, а потом попросили друг у друга прощения и помирились. Вывод: примирение может спасти отношения в семье. Коллективная модель оформления правил счастья, чтобы всем членам семьи жилось хорошо. Под руководством учителя дети делают выводы в форме правил: доб-рые отношения зависят от каждого; стремись делать доброе другому; помогай старшим; чаще говори добрые слова. *Практикум.* Презентация «Моя семья».

### **Тема 18. Удовлетворенность трудом.**

Личность - семья - общество. Выявить отношение детей к физическому и интеллектуальному труду. Подвести детей к выводу о том, что труд является источником материального и духовного удовлетворения. Акцентировать трудовую и учебную деятельность. Познакомить с понятием «Удовлетворительность». Мозговой штурм. Учащиеся отвечают на вопросы: скучно ли выполнять домашние обязанности? Какую работу вы выполняете с любовью? Бывают ли такие ситуации, когда вам приходилось заниматься неприятным для вас занятием? Работа в группах, ученики моделируют ситуации с последующим обсуждением, пример ситуаций: вы отложили работу на завтра; вы не закончили работу; работа выполнена плохо; совет ленивому человеку.

Под руководством учителя дети делают вывод что, труд - источник благополучия людей; труд учебный и физический приносит радость и успех. *Практикум.* Коллаж «Трудом красив человек».

### **Тема 19. Моя большая Родина.**

Личность - семья — общество. Систематизировать и обобщить знания детей о своей стране, ее символике. Обобщить знания детей о символах страны. Воспитывать гордость за свою страну, ее историю, настоящее, за ее людей. Расширение знаний понятия «Родина». Мозговой штурм: что такое Родина? Групповая дискуссия, анализ стихотворения «Я узнал, что у меня, Есть огромная семья. Учащиеся в группах восстанавливают и объясняют текст пословиц « Родина краше солнца, дороже золота», «Родная сторона- мать, а чужая-мачеха ». Дети рассказывают о выдающихся людях, которые прославили нашу Родину. Дети делают вывод, что Родина у человека всегда одна, нужно дорожить ею. Каждый должен заботиться о своей стране.

*Практикум.* Коллективный творческий проект «Дерево добрых дел»

**Тема 20. Учусь сопротивляться давлению (2 часа).** Принятие решений. Обсудить давление и способы сопротивления давлению. Познакомить с видами давления. Дискуссия. Учащие приводят примеры ситуаций давления и своего опыта. Познакомить с понятием «Давления». Ролевое моделирование с целью выявить и записать виды давления, которые обыграли одноклассники. Педагог заранее подготавливает карточки для ролевой игры. Учащиеся в группах выполняют в рабочей тетради 4 класса «Полезные привычки» задания 15. Практически решают ситуации и выявляют виды давления и предлагают способы отказа и сопротивления давлению. Выводы: давление на человека могут оказать по - разному; необходимо сопротивляться давлению; чтобы успешно сопротивляться давлению, надо самостоятельно решить, как поступать в каждом случае.

*Практикум.* Памятка «Виды давления, способ отказа». Памятка «Способы сопротивлению давлению».

**Тема 21. Учусь говорить «нет» (2 часа).** Принятие решений. Научить отказываться в опасных ситуациях. Показать ученикам ситуации , в которых отказ - единственный способ ответственного поведения. Познакомить с формами отказа от табака и алкоголя. Урок посвящен навыку, позволяющему с честью выходить из опасных для здоровья ситуаций и выбирать ответственные способы поведения. Анализ ситуаций когда предлагают попробовать алкоголь и сигареты , способы отказа на практике. Подростки демонстрируются заранее подготовленные сценки с ситуациями , когда отказаться необходимо. Фразы эффективных форм отказа педагог записывает на доске. Учащиеся в группах выполняют в рабочей тетради 4 Класса «Полезные привычки» задания 16, 17. Результаты группового обсуждения учащиеся представляют в виде короткой ролевой игры с объяснением предпочтительной формы отказа. Выводы: в ситуациях, опасных для здоровья, необходимо говорить «нет»; можно научиться вежливо, но твердо отказаться; существует много эффективных способов отказаться.

*Практикум.* Памятка «Учусь говорить «нет» в опасных ситуациях» (эффективные способы отказа). Сравнительный анализ результатов анкетирования.

### **Тема 22. Безопасный Интернет.**

Информация. Обсудить с детьми опасности, подстерегающие их в Интернете. Обсудить с детьми, как можно избежать этих опасностей. Познакомить с понятием «Интернет». Мозговой штурм по вопросам информации об Интернете и его влиянии на человека. Сообщение новой информации учащимся по теме урока. Работа в группах по определению положительных и отрицательных сторон Интернета. Дети делают вывод: Интернет может быть прекрасным и полезным средством для обучения, отдыха и общения с друзьями; Интернет может быть опасным. *Практикум.* Предупреждающие знаки по безопасному поведению в Интернете.

### **Тема 23. Учусь контролировать свои желания (компьютер, телефон итд.).**

Информация. Дать детям представление о различных желаниях людей и возможности контролировать их. Показать связь желаний с последствиями поступков. Научить контролировать свои желания. Познакомить с понятием «Желание». Разыгрывается и анализируется сценка, когда члены семьи не работают , а только развлекаются. Беседа с учащимися по теме урока с использованием примера из сказок «По щучьему велению...», «Сказка о золотой рыбке», «12 месяцев». Ролевое моделирование. Детям в группах предлагается разыграть и проанализировать ситуации про бесконтрольности собственных желаний. Выработка правил связанных с контролем своих желаний. Работа в парах, выполняется задания «Цветик - семицветик», дети анализируют все семь желаний и выбирают только одно желание, которое может исполниться, только вашими силами. Под руководством учителя дети делают вывод, что желание — это оружие, с помощью которого ребенок начинает воспитывать себя сам. *Практикум.* Презентация «Цветок желаний». Памятка «Научись управлять своими желаниями»

### **Тема 24. Финансовая грамотность младших.**

Информация. Повысить уровень финансовой грамотности учащихся. Дать детям возможность осознать взаимосвязь понятий «труд - продукт - деньги» и то, что стоимость продукта зависит от его качества. Привить навыки правильного отношения к деньгам, уважительного отношения к труду окружающих людей. Познакомить с понятиями «Деньги . Экономика. Финансовая грамотность». Ролевое моделирование по сказки «Золотой ключик или приключения Буратино», анализируется ситуация когда Буратино попал в страну «Дураков». Учащимся в группах предлагаются понятия по теме урока, к которым необходимо найти определения. Групповая дискуссия по вопросам финансовой грамотности и правильного отношения к деньгам. Работа в группах. Нарисовать условные знаки по теме урока. В результате урока учащиеся делают вывод, что труд людей измеряется в деньгах. На заработанные деньги человек покупает необходимые товары и услуги. Нужно уважать людей , умеющих хорошо трудиться и зарабатывать деньги. *Практикум.* Условные знаки финансовой грамотности.

### **Тема 25. И снова алкоголь (2 часа).**

Информация. Информацию об алкоголе и его рекламе. Необходимо вспомнить темы уроков 2 класса «Реклама табака и алкоголя», «Правда об алкоголе». На уроке учащиеся обсуждают и анализируют героев комиксов Дениса и Насти, их приключения, связанные с алкоголем и рекламой. Учащиеся индивидуально выполняют в рабочей тетради 4 класса «Полезные привычки» задания 18, 19, 20, 21, 22. Дети отвечают на вопросы и сравнивают свои ответы с правильным вариантом в задании «Загадки об алкоголе». Учащиеся делают выводы: не все, что говорят об алкоголе разные люди и реклама, правда; реклама алкоголя умалчивает о его вреде для здоровья. *Практикум.* Копилка загадок, пословиц об алкоголе. Антиреклама алкоголя.

### **Тема 26. Алкоголь в компании (2 часа).**

Информация. Познакомить детей с распространенными мотивами и последствиями употребления алкоголя в компании. Беседа с учащимися о наблюдениях, как люди отмечают праздники. Познакомить с понятием « Мотив». Учащиеся индивидуально и в парах выполняют в рабочей тетради 4 класса «Полезные привычки» задания 23, 24, 25. Дети читают комиксы и отвечают на вопросы. Рефлексия о новой информации об алкоголе, определяют мотивы употребления алкоголя и причины отказа. Выводы: подростки употребляют алкоголь в компании потому, что хотят

казаться не такими, какие они есть на самом деле; употребление алкоголя подростками в компании приводит к отрицательным последствиям.

*Практикум.* Копилка игр в компании. Коллективный творческий проект «Планета здоровья (ЗОЖ)».

#### **Тема 27. В стране Полезных привычек.**

Культурно образовательное событие. Игра по станциям «Страна Полезных привычек». Коллективная рефлексия «Мое здоровье». Подведение итогов игры И результатов обучения за год. Проведение творческих презентаций и выставка результатов достижений в сохранении и укреплении здоровья на основе программы «Я и мои Полезные привычки».

#### **Тема 28. Оценка эффективности программы пост - тест.**

Полезные расчеты. Оценка эффективности превентивного обучения. Учащиеся индивидуально выполняют пост- тест в 4 классе после завершения превентивного обучения. Диагностический материал применяется из методических рекомендаций для учителя по программе превентивного обучения «Полезные привычки» автор О.Л. Романова. С помощью вопросника оцениваются изменения в знаниях учащихся после специального обучения по программе «Я и Полезные привычки».

#### Рекомендуемая литература Модуль «Физическое здоровье младших школьников»

1. Азбука правильного питания, 1-2 классы: конспекты занятий, дидактические игры, викторины, сказки, исторические справки / авт. - сост. Е.В. Езушина. - Волгоград: Учитель, 2008.
2. 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, 2003. — 34 с. — (В помощь образовательному учреждению: профилактика злоупотребления психоактивными веществами).
3. Болсуновская Н. Тайм-менеджмент для школьников: методы, приемы, инструменты// Школьный психолог-2008 - № 03.
4. Вовк Л.А. Уроки здоровья. Серия «Охрана здоровья - дело общее» / Л. А. Вовк. - Омск: «Издательский дом «Наука», 2010. - 53 с.
5. Вовк Л.А. Дышите на здоровье. Серия «Здоровые дети» / Л. А. Вовк; Под ред. Т. Б. Ханох. - Омск: Издательский дом «Наука», 2008. - 42 с.
6. Дневник здоровья: 1 класс/Авт.-сост.: Е.И. Кривопапенко, Л.А.Кочегура, Е.И. Рыбченко, Н.В. Васильева; научн. Рук.: Т.С. Горбунова. - Омск: БОУДПО «ИРООО», 2011. - 16 С.
7. Здоровью надо учить! (Валеология через школьные предметы): Разработки уроков: Методическое пособие для учителей/ по ред. Н.П. Абаскаловой, Новосибирск: ООО Издательская компания «Лада», 2000.
8. Земова И.В., Левицкая А.Г. Упражнения - энергизаторы. - Омск, 2010.
9. Исаева С.А. Физкультурные минутки в начальной школе: Практическое пособие. - М.: Айрис-пресс, 2003. - 48с.
10. Классные часы 2 класс./ Составитель Г. П. Попова. - Изд. 2-е. - Волгоград: Учитель, 2011.
- И. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии: Учеб. Пособие для 9-10 кл. сред. шк.: Факультатив. Курс. - М.: Просвещение, 1989. - 192 е.: ил.
12. Коррекция нарушений осанки у школьников. Методические рекомендации / Науч. Ред. Г. А. Халемский. - СПб.: «ДЕТСТВО- ПРЕСС», 2001. -64 с.
13. Коростелев Н. Шаг за шагом: Твой календарь здоровья. - М.: Мол. гвардия, 1984. -95 с.
14. Косова Г.А. Правильная осанка — залог красоты и здоровья. Серия «Охрана здоровья - дело общее» / Г. А. Косова. - Омск: Изд-во ОмГПУ; изд. дом «Наука», 2008. - 52с.
15. Кузьмина М.В. Увлекательное путешествие в мир здорового образа жизни. ПедСовет: Газета. 2007. № 4.
16. Лях В.И. Физическая культура 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/В. И. Лях. - 13-е изд. - М.: Просвещение, 2012,- 190 с.
17. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников: Методическое пособие. - М.: ТЦ «Сфера», 2001. - - 56с.
18. Обухова Л. А.; Лемяскина Н. А.; Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. - Москва: «Вако», 2011.
19. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - 2-е изд., испр. И доп. М.: АРКИ, 2006.
19. Соловьева Т.А.; Рогалева И.Е. Первokлассник: адаптация в новой социальной среде. - Москва: «Вако», 2008.
20. Статья: «Лето среди пирамид» опубликована в июньском номере журнала «Здоровье от природы» - консультант статьи Л.Л. Ионова, директор медицинского диетологического центра «Клиника доктора Ионовой»
21. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. - Санкт- Петербург, 1997
21. Юдакова С. А. « Мы вместе - и это здорово!», Омск - 2009 9 Из опыта работы омской региональной общественной организации Ассоциация выпускников школы № 107 « Молодёжный центр» и пед. Коллектива « СОШ № 107»

#### Рекомендуемая литература Модуль «Психологическое здоровье младших школьников»

1. Абдрашитов Б.М. и др. Учитесь мыслить нестандартно: Кн. Для учащихся / М.: просвещение: АО «Учеб. лит.», 1996.
2. Абрамова Г.С, Возрастная психология: Учеб. Пособие для студентов вузов. - 4-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр « Академия», 1999.
3. Абрамова Г.С. Практическая психология. М.: Издательский центр «Академия», 1997.
4. Андреева А. Д., Воронова А.А., Дубровина И.В., Вохмянина Т.В., Гуткина Н.И. «Психология - учебное пособие для начальной школы», 1998 г.
5. Бирюкова Н. В., Ипатов Б. Ю., Моисеенко С. А. Изучение некоторых личностных свойств школьников разного возраста-1976.
6. Брайт Л. Развиваем интеллект. - СПб: Питер пресс, 1997.
7. Вергелес Г. И., Матвеева Л.А., Раев А. И. Младший школьник: Помогите ему учиться: Книга для учителей и родителей. Спб.: Изд-во «Союз», 2000.
8. Выготский Л.С. «Воображение и творчество в школьном возрасте», 1991 г.
9. Давыдов В. В. Проблемы развивающего обучения. М., 1986.
10. Джинот Х. Д. Групповая психотерапия детей. Теория и практика игровой терапии. Пер. с англ. Романовой И. М., 2001.
11. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Психотерапия зависимостей. Метод сказ- котерапии. СПб.: Речь, 2001. 176 с.
12. Игры: обучение, тренинг, досуг / Под ред. В. В. Петрусинского. М.,1994.

13. Игры: обучение, тренинг, досуг. /Под ред. В.В.Петрусинского. - М., 1994.
14. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. - Екатеринбург, 1997.
15. Коротаева Е.В. Хочу, могу, умею! Обучение погруженное в общение. - М.: «КПС», Институт психологии РАН, 1997.
16. Латий Е.А. 365 развивающих игр и затей для маленьких детей. Игры на каждый день для дома и улицы для дома и улицы. - М., 2003. общество России, 2000.
17. Локалова Н.П. 120 уроков психологического развития младших школьников: Книга для учителя начальных классов. Изд. 2-ое, дополн. - М: Педагогическое
18. Майоров А. Н. Мониторинг в образовании. СПб., 1998.
19. Медведева Е. А., Левченко И. Ю., Комиссарова Л. Н., Добровольская Т. А., Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании. М., 2001.
20. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продленного дня. - М., 1994.
21. Пахальян В.Э. Развитие и психологическое здоровье. Дошкольный и школьный возраст. - СПб.: Питер, 2006. - 240с.
22. Пидкасистый П. И, Хайдаров Ж. С. Технология игры в обучении и развитии. М., Рос. Пед. Агентство, 1996.
23. Полукаров В. В. Теория и практика организации клубной деятельности школьников. М., 1994.
24. Психодиагностика и коррекция детей с нарушениями и отклонениями в развитии. Под ред. Атапова Ю. В., Микадзе В. М. СПб., 2001.
25. Психология: Учеб. Пособие для начальной школы/ Под ред. проф. П. В. Дубровиной.- М.: Гардарики, 1998.
26. Романова О. Л Учебное пособие для начальной школы по предупреждению употребления детьми табака и алкоголя «Полезные привычки». Рабочая тетрадь для 1 класса М. 2000.
27. Романова О. Л Учебное пособие для начальной школы по предупреждению употребления детьми табака и алкоголя «Полезные привычки». Рабочая тетрадь для 2 класса М. 2000.
28. Романова О. Л Учебное пособие для начальной школы по предупреждению употребления детьми табака и алкоголя «Полезные привычки». Рабочая тетрадь для 3 класса М. 2000.
29. Романова О. Л Учебное пособие для начальной школы по предупреждению употребления детьми табака и алкоголя «Полезные привычки». Рабочая тетрадь для 4 класса М. 2000.
30. Рудестам К. Групповая психотерапия. М.: Прогресс, 1993.
31. Слободняк Н. П. Коррекционно-развивающая программа по формированию у детей начальной школы эмоциональной стабильности и положительной самооценки/ЛЗестник психосоциальной и коррекционно- реабилитационной работы. 1998. №1. С. 41-49.
32. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей.- М.: ТЦ Сфера, 2001.
33. Сמיד Р. Групповая работа с детьми и подростками. - М., 1999.
34. Сергеева Л. С. Телесно ориентированная психотерапия. СПб., 2000.
35. Субботина Л. Ю. Игры для развития и обучения. Дети 5-10 лет. - Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2001.
36. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические тренинги и упражнения: Практич. пособие /Пер. с нем., В 4-х кн. - М., 1998.
37. Фромм А. Популярная педагогика. - Екатеринбург, 1997.
38. Хрестоматия по телесноориентированной психотерапии и психотехнике под ред. В. Ю. Баскакова, М., Смысл, 1997.
39. Хухлаева О. В., Кирилина Т. Ю., Федерова О. В., Счастливый подросток. Программа профилактики нарушений психологического здоровья. М., 2000.
40. Цукерман Г. А., Поливанова К. Н. Введение в школьную жизнь. Программа адаптации детей к школе. — 2-е изд., испр. — М.: Генезис, 2003. — 128 с. — (Психологическая работа с детьми.)
41. Чудакова Н.В. Праздники для детей и взрослых,- М., 1997.
42. Шевандрин Н. И. Социальная психология в образовании. М., 1995.
43. Шмаков С.А. Игры шутки - игры минутки. — М.: Новая школа, 1993.
44. Эльконин Д.Б. Психология игры. - М., 1978.
45. Эльконин Д. П. Психология игры. М., 1978.

#### Рекомендуемая литература Модуль «Социальное здоровье младших школьников»

1. Александров А.А., Александрова В.Ю. Курение и его профилактика в школе. - М.: МЕДИА СФЕРА, 1996. - 96с.
2. Безопасность человека: Учебно-методическое пособие для преподавателей образовательных учреждений по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». Фонд национальной и международной безопасности. М., 1994.
3. Беличева А. С. Превентивная психология. М., 1994.
4. Белогуров С.Б. Популярно о наркотиках и наркоманиях. СПб., 1999.
5. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. Л., 1992.
6. Бетелева Т. Г. Нейрофизиологические и психофизиологические особенности лиц, употребляющих алкоголь//Предупреждение вредных привычек у школьников. М.: Изд-во АПН СССР, 1990. С. 18-19.
7. Вайнер Э.Н. Валеология. Учебник для ВУЗов / Э.Н. Вайнер. - Липецк, 2000.

8. Гринченко И. А. Некоторые взаимосвязи между различными формами наркотического поведения несовершеннолетних//Предупреждение вредных привычек у школьников: Сб. науч. труды./Под ред. В. Г. Огаря. М.: Изд-во АПН СССР, 1990.
9. Гульдман В. В., Романова О. Л., Сиденко О. К. Представления школьников о наркомании и токсикомании//Социологические исследования. 1989. №3. С. 66-71.
10. Гульдман В. В., Романова О. Л., Корсун А. М. и др. Эмоционально- когнитивный диссонанс в структуре представлений школьников о наркомании и токсикомании//Психологические исследования и психотерапия в наркологии. Л., 1989. С. 68-74.
- П. Гурова О.А., Самбурова И.П., Соколов Е.В. Влияние курения табака на организм подростков. //Новые исследования в психологии и возрастной физиологии. - 1991.-№2.- С. 110-112.
12. Данилин А., Данилина И. Как спасти детей от наркотиков. М., 2001.
13. Демьянов Ю. Г. Основы психопрофилактики и психотерапии. СПб., 1999.
14. Демьянов Ю. Г. Психотерапия и психопрофилактика. СПб., 1999.
15. Ембланд Г. Развенчание мифов//Здоровье мира. 1995. №4.
16. Еникеева Д.Д. Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков. М., 1999.
17. Игумнов С. А. Психотерапия и психокоррекция детей и подростков. М., 2000.
18. Казаков Л. Х., Колосов Д. В. Любопытство — инстинкт как одна из важных причин вовлечения несовершеннолетних в употребление наркотиков. Предупреждение вредных привычек у школьников. М.: Изд-во АПН СССР, 1990. С. 4-12.,
19. Кашенко В. П. Коррекционная педагогика. М., 1992.
20. Коваленко В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер: 1-4 классы.- М.: ВАКО, 2007. (Педагогика. Психология. Управление)
21. Корченко В. В. Об изучении проблем формирования здорового образа жизни среди молодого поколения//Предупреждение вредных привычек у школьников. М.: Изд-во АПН СССР, 1990. С. 73-82.
22. Коршунова Н. Пять слагаемых здорового образа жизни.//Здоровье 2000 №2. с. 5-8.
23. Легальные и нелегальные наркотики/Под, ред. В. А. Анашева. Спб.: ИМАТОН, 1996.
24. Личко А. Е., Битенский В. С. Подростковая наркология. Л Медицина,1991.
25. Лисецкий К. С. Психология межличностного конфликта и старшем школьном возрасте. Самара, 1995.
26. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения / Ю.П. Лисицын. - М., 1992.
27. Макеева А.Г., Лысенко И. А. Долго ли до беды ? Педагогическая профилактика детского наркотизма. М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
28. Мартынова М.С. и др. Социальная работа с детьми группы риска М.: Социальный проект, 2003. 272 с.
29. Наркомания. Методические рекомендации по преодолению наркозависимости. Под. ред. А. Н. Гаранского. М.-СПб., 2000.
30. Обучение жизненно важным навыкам в школе: Пособие для классных руководителей /Составители: Н.П. Майорова, Е.Е. Чепурных, С.М. Шурухт /Под ред. Н.П. Майоровой. СПб.: Изд-во «Образование- Культура», 2002. 288 с.
31. Овчаров Е.А. Социальная и экономическая обусловленность здоровья населения / Е.А. Овчаров. - М., 2003.
32. Основы безопасности жизнедеятельности. Программы I-XI М.: Просвещение, 1997.
33. Позднякова Р. З., Лебедева Л. В. Разработка методики интенсивного антитабачного воспитания учащихся//Предупреждение вредных привычек у школьников. М.: Изд-во АПН СССР, 1990. С. 68-73.
34. Потемкин Г. А., Моравски Я. «Спасибо, нет!» М.: АМИТИ, 1994
35. Практикум по социально-психологическому тренингу/Под ред. Б. Д. Парыгина. Спб., 1997.
36. Романова О. Л. Первичная профилактика наркологических заболеваний у детей//Вопросы наркологии. 1993. №3. С. 53-59.
37. Романова О. Л., Самойлова М. В. Позитивная антинаркотическая профилактика в начальной школе//Вопросы наркологии. 1994. №1. С. 78-82.
38. Романова О. Л. Методологические аспекты первичной профилактики зависимости от психоактивных веществ у детей//Вопросы наркологии. 1997. №2. С. 67-75.
39. Романова О. Л. Учебное пособие для начальной школы по предупреждению употребления детьми табака и алкоголя «Полезные привычки» Оценка эффективности программы. М. 2000.
40. Романова О. Л. Учебное пособие для начальной школы по предупреждению употребления детьми табака и алкоголя «Полезные привычки». М. 2000.
41. Сизанов А.Н., Хриптович В.А. Модульный курс профилактики курения. Школа без табака. - М.: ВАКО,2006. - 272с.
42. Спрангер Б. Е. Анализ состояния обучающих программ «Формирование жизненных навыков» в мире//Вопросы наркологии. 1994. №1. 28.Спрангер Б. Е. Ключевые принципы построения профилактических программ для подростков//Вопросы наркологии. 1993. №3. С. 48-53.
43. Формирование здорового образа жизни российских подростков. Учебно- методическое пособие / Под ред.Л.В. Баль, С.В. Барканова. - М.: Дело, 2002. - 140с.
44. Цукерман Г. А., Мастеров Б. М. Психология саморазвития. М.: Интерфакс, 1995.
45. Чарлтон Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни//Вопросы наркологии. 1997. №3. С. 3-73.
46. Школа без наркотиков. 2-е изд. Под ред. Л. М. Шипицыной, Е. И. Казаковой, СПб., 2001.

47. Шубочкина Е.И., Молчанова С.С., Куликова А.В. Образ жизни и его значение в формировании состояния здоровья подростков. //Материалы международного конгресса «Здоровье, обучение, воспитание детей и молодежи в XXI веке» 12-14 мая 2004 года, - М,- с.371- 372.
48. Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. Книга для учащихся.-М.: Инфра, 1986.- 285с.