Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Центр детского творчества «Паллада»
г. Советская Гавань.

Принята на заседании
педагогического советом
Протокол №
от «8» сентября 2017 г.

Утверждено:
Директор МБОУ ЦДТ «Паллада»
Власенко В.И.

Приказ №
от «8» сентября 2017 г.

Адаптированная общеобразовательная программа

«Человек –дитя природы»

Направленность: социально-педагогическая
(уровень базовый)
Возраст учащихся: 11-14 лет
Срок реализации: 4 года (288часов)

Автор – составитель:
Билашевская Н.В.
социальный педагог

г. Советская Гавань
2017

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Центр детского творчества «Паллада»
г. Советская Гавань.

Принята на заседании
педагогического советом
Протокол №
от « » сентября 2017 г.

Утверждено:
Директор МБОУ ЦДТ «Паллада»
……..Власенко В.И.

Приказ №
от « » сентября 2017 г.

Адаптированная общеобразовательная программа

«Человек –дитя природы»

Направленность: социально-педагогическая
(уровень базовый)
Возраст учащихся: 11-14 лет
Срок реализации: 4 года (288часов)

:

Автор – составитель:
Билашевская Н.В.
социальный педагог

г. Советская Гавань

2017

РАЗДЕЛ: « Пояснительная записка»

Нормативно-правовым обоснованием разработки программы стали следующие документы:

Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и социальной защиты РФ от 8.09.2015 № 613н)

Постановление Правительства Российской Федерации от 23.05.2015 № 497 «О Федеральной целевой программе развития образования на 2016-2020 годы»

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

Концепция духовно-нравственного развития личности гражданина России.

Концепция развития дополнительного образования в РФ до 2020 года.

Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).

Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99- ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ),

Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования для обучающихся с умственной отсталостью;

Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 №1015 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования.

Направленность программы «Человек – дитя природы»: социально-педагогическая.

Уровень программы: базовый.Реализуется в течение трех лет (72 ч. в год).

Актуальность данной программысостоит в том, что:

-программа социально ориентирована на обучающихся с ОВЗ, требующих особого внимания государства и общества;

-способна обеспечивать включение обучающегося с ОВЗ в новые формы организации социальной жизни тем самым обеспечивая социализацию и адаптацию воспитанников к жизни в существующей социальной среде;

-обеспечивает дополнительные возможности для удовлетворения интересов обучающегося с ОВЗ, развития его индивидуальности на основе самовыражения и раскрытия творческого потенциала, ориентации на личный успех.

Психолого-педагогические особенности учащихся с ОВЗ (11-14 лет):

1. Наблюдается низкий уровень развития восприятия;
2. Недостаточно сформированы пространственные представления;
3. Внимание неустойчивое, рассеянное, дети с трудом переключаются с одной деятельности на другую;
4. Память ограничена в объеме, преобладает кратковременная над долговременной, механическая над логической, наглядная над словесной;

5. Снижена познавательная активность, отмечается замедленный темп переработки информации;
6. Мышление – наглядно-действенное мышление развито в большей степени, чем наглядно-образное и особенно словесно-логическое;
7. Снижена потребность в общении как со сверстниками, так и со взрослыми.
8. Игровая деятельность не сформирована. Сюжеты игры обычны, способы общения и сами игровые роли бедны.
9. Речь – имеются нарушения речевых функций, либо все компоненты языковой системы не сформированы.
10. Низкая работоспособность в результате повышенной истощаемости, вследствие возникновения у детей явлений психомоторной расторможенности.
11. Несформированность произвольного поведения по типу психической неустойчивости, расторможенность влечений, учебной мотивации.

Типичные затруднения (общие проблемы) у детей с ОВЗ:

1.Отсутствует мотивация к познавательной деятельности, ограниченны представления об окружающем мире;
2. Темп выполнения заданий очень низкий;
3. Нуждается в постоянной помощи взрослого;
4. Низкий уровень свойств внимания (устойчивость, концентрация, переключение);
5. Низкий уровень развития речи, мышления;
6. Трудности в понимании инструкций;
7. Инфантилизм;
8. Нарушение координации движений;
9. Низкая самооценка;
10. Повышенная тревожность. Многие дети с ОВЗ отмечаются повышенной впечатлительностью (тревожностью): болезненно реагируют на тон голоса, отмечается малейшее изменение в настроении;
11. Высокий уровень психомышечного напряжения;
12. Низкий уровень развития мелкой и крупной моторики;
13. Для большинства таких детей характерна повышенная утомляемость. Они быстро становятся вялыми или раздражительными, плаксивыми, с трудом сосредотачиваются на задании. При неудачах быстро утрачивают интерес, отказываются от выполнения задания. У некоторых детей в результате утомления возникает двигательное беспокойство.

Многие из учащихся этой категории неадекватно завышено, оценивают состояние своего здоровья, и, как следствие этого, плохо заботятся о собственном организме. Кроме того, в силу особенностей развития личности обучающихся с ОВЗ, главным образом у которых страдает интеллектуальная деятельность и наблюдаются расстройства эмоционально-волевой сферы, проявляющиеся в виде эмоциональной возбудимости, колебаний настроения, нарушений контакта с окружающими, неустойчивостью интересов, сформировать у данных обучающихся убеждения, установки и ценности очень тяжело, и на это требуется гораздо больше времени. Поэтому очень важно воспитывать у таких детей сознательное отношение к сохранению и укреплению здоровья, формировать у них установку образ жизни.

Таким образом, учитывая специфику развития обучающихся, для общего развития детей, усвоения ими определённых знаний, умений и навыков, формирования у них установок и убеждений, в детском объединении «Человек –дитя природы» осуществляется коррекционно-направленное воспитание и обучение, обеспечивающее создание благоприятных условий, способствующих укреплению и сохранению здоровья учащихся.

Общая характеристика коррекционно-развивающей работы:

1. диагностическая;
2. коррекционно-развивающая;
3. консультативная;
4. информационно-просветительская.

Цель программы: формирование творческой, стремящейся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личности учащегося с ОВЗ.

Задачи:

Обучающие:

- коррекция и развитие когнитивной сферы детей;
- обучение навыкам самоконтроля, умения действовать по сигналу;
- формирование элементарных знаний, умений, навыков, связанных с повышением образовательно уровня;
- Формирование положительной учебной мотивации;

Воспитательные:

- воспитание интереса к совместной деятельности;
- воспитание уважения к товарищам, к взрослым, к самому себе;
- воспитание у детей интереса к окружающим людям, взаимоуважения, взаимодоверия;

Развивающие:

- Создание ситуации, позволяющей ребенку проявить и развить свои индивидуальные способности;
- развитие творческих и коммуникативных способностей;
- создание психологически комфортных условий для снятия страхов и тревожности у детей, повышения самооценки;
- Повышение уровня самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния общения. Формирование терпимости к мнению собеседника;
- Развитие творческих способностей и воображения в процессе коммуникативной деятельности;
- Сознательное овладение речевыми средствами общения;

Категория учащихся

Адаптированнаяобщеобразовательная программа «Человек – дитя природы» адаптирована для обучения детей с ограниченными возможностями здоровья 11-14 лет коррекционной школы - интерната с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей (при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию согласно ФЗ-№273 «Об образовании в Российской Федерации» ст.79 п.1).

Формы и режим занятий подобраны с учетом цели и задач, познавательных интересов и индивидуальных возможностей обучающихся, специфики содержания данной образовательной программы и возраста обучающихся.

Для поддержания интереса уучащихся к творчеству используются разнообразные формы организации образовательного процесса: учебные занятия, конкурсы, выставки, экскурсии.

Особенности психофизического и социального развития детей с ОВЗ определяют специфику образовательных потребностей:

-наглядно-действенный характер содержания образования;

-упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе обучения;
-отработка средств коммуникации;
-необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
-использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
-стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира.

Виды занятий: групповые.

- 1-ый год обучения - занятия 1 раз в неделю по 2 часа.
- 2-ой год обучения - занятия 1 раз в неделю по 2 часа.
- 3-й год обучения - занятия 1 раз в неделю по 2 часа.
- 4-й год обучения – занятия 1 раз в неделю по 2 часа

Срок реализации программы:

Адаптированнаяобщеобразовательная программа реализуется в течение четырех лет. Организационные условия выполнения программы:

- 1-ый год обучения —72 часа.
- 2-ой год обучения — 72 часа
- 3-й год обучения — 72 часа.
- 3 год обучения – 72 часа

Методы обучения :

- ***Объяснительно-иллюстративный*** (информационно-рецептивный)- метод обучения, направленный на сообщение готовой информации различными средствами (словесными, наглядными, практическими) и осознание и запоминание этой информации ее ученикам.
- ***Репродуктивный метод*** -метод организации учебной деятельности, которая происходит по определенной инструкции с применением (или воспроизведением) полученных ранее знаний и последовательности практических действий
- ***Частично поисковый (эвристический) метод*** - это организация активного поиска решения познавательных задач, выдвинутых в процессе обучения или самостоятельно сформулированных под руководством педагога или на основе эвристических указаний и программ
- ***Метод проблемного изложения*** - метод обучения, предполагает постановку педагогом перед учащимися проблемы и определения путей ее решения с сокрытием возможных познавательных противоречий
- ***Музыкальное сопровождение как методический прием*;**
- ***Игровой метод;***
- ***Исследовательский метод*** - основан на развитии умения осваивать окружающий мир на базе научной методологии, что является одной из важнейших задач общего образования.
- ***Метод рефлексии***;
-***Метод создания ситуации успеха*** (является одним из основных методов эмоционального стимулирования и представляет собой специально созданные педагогом цепочки таких ситуаций, в которых ребенок добивается хороших результатов, что ведет к возникновению у него чувства уверенности в своих силах и « легкости» процесса обучения);

Виды занятий:

- Ролевые игры.
- Упражнения на взаимодействия в группе.

- Тренинги.
- Творческие задания.
- Дискуссии.
- Встречи со специалистами и интересными людьми.
- Экспресс тесты и опросы.
- Беседы
- Диагностика

Режим занятий, срок реализации программы

Программа рассчитана на работу с детьми 11- 14 лет в течение четырех лет. Количество детей в группах – 11 человек, т.к. подготовка коллективных творческих дел предполагает работу в малых группах. Режим работы –один раз в неделю по два часа (всего – 72 часа в год).

Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Количество часов по программе
1	2	1	72	288

***Предполагаемые результаты*:**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные **универсальные учебные действия.**

По итогам **первого года обучения:**

- принимают разумные решения по поводу иммунитета, вредных привычек, питания;
- оценивают свой режим с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и корректировать несоответствие;
- находят выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет

по **итогам второго года:**

- противостоят вредным привычкам;
- высказывают свое отношение к проблемам в области здоровья и безопасности;
- организовывают здоровьесберегающие условия учебы и общения, выбирают адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей

по **итогам третьего года:**

- находят выход из стрессовых ситуаций;
- принимают разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- ощущают свою значимость для других в деятельности коллектива.
- установке на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребности сотрудничества со сверстниками;
- доброжелательному отношению к сверстникам;
- бесконфликтному поведению;
- стремлению прислушиваться к мнению одноклассников;

по **итогам четвертого года обучения**

-находят выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя; наркотиков, сигарет;
-применют коммуникативные навыки;
- используют навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- принимают разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивают своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечают за свои поступки;
- отстаивают свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Личностными результатами программы «Человек-дитя природы» является формирование следующих умений:
-определять и высказывать под руководством педагога самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):
1. *Регулятивные УУД*:
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога.
- проговаривать последовательность действий на занятии, мероприятии.
- учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному педагогом плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала. Учиться совместно с педагогом и другими учениками, давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений.
2. *Познавательные УУД*:
- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в книге (на развороте, в оглавлении).
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- средством формирования этих действий служит познавательный материал и задания педагога.
3. *Коммуникативные УУД*:
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- слушать и понимать речь других;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя,критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

В результате реализации программы у обучающихся, развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

РАЗДЕЛ: « Учебный (тематический) план»

1-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Введение. «Нужны ли нам правила?»	4	2	2	Анкета на входе
2.	Формирование навыков санитарно-гигиенической культуры	10	5	5	Викторины, кроссворды, тесты, анкеты
3.	Мое здоровье	22	11	11	Викторины, кроссворды, тесты, анкеты
4.	Психология личности	36	18	18	Викторины, кроссворды, тесты, анкеты
	Итого	**72**	36	36	

Раздел: «Содержание учебного (тематического) плана»

1 год обучения

1. Введение. «Нужны ли нам правила?»

Теория(2 ч.):

Знакомство с правилами поведения в обществе, с программой объединения, с целями и задачами.

Формирование временного детского коллектива.

Практика (2 ч.)

упражнения – энергизаторы

2. Формирование навыков санитарно-гигиенической культуры

Теория (5ч.)

Режим дня

Роль прогулки, ее сущность

Элементарное строение и назначение полости рта, зубов, уход за ними, профилактика.

Элементарное строение и назначение кожного покрова. Особенности ухода за кожей шеи, лица. Уход за руками, ногами, волосами

Закаливание.

Практика (5 ч.):

тренинги, игровые упражнения, тесты, викторины, кроссворды, ролевые игры

3.Мое здоровье

Теория (11ч.)

Правильный подбор одежды и обуви, правила ношения и ухода за ними.

Соблюдение правильной осанки при сидении, стоянии, ходьбе – важное условие сохранения здоровья.

Надёжная защита организма

Помоги себе сам

Питание – необходимое условие для жизни человека.

Здоровая пища для всей семьи.
Какие опасности могут подстерегать нас в доме: В квартире, на лестнице, в подъезде.
Как вести себя на улице, в общественных местах, транспорте.
Вода – наш «друг» и «враг». Правила пребывания на воде.
Не причиняй вреда и не наноси ущерба окружающей среде. Умей обращаться с огнём.
Вредные привычки как безусловные (врождённые) рефлексы получения удовольствия.
Практика (11 ч)
Тренинги, игровые упражнения, тесты, викторины, кроссворды, ролевые игры.

4.Психология личности

Теория (18 ч.)
Понятие слова «личность»
Индивидуальные особенности личности
Язык как средство общения. Для чего нужна речь?
Какой окраски твой голос?
Интонация, темп и тон речи.
Невербальные (бессловесные) средства общения.
Учусь понимать других.
Мимика и жесты.
Я вижу мир. Я ощущаю себя в мире. Мой автопортрет.
Твои поступки и привычки.
Чтобы радость и счастье людям дарить, нужно добрым и вежливым быть.
Добрым быть совсем не просто. Отворите волшебные двери добра и доверия.
Спешите делать добро.
Уступайте друг другу.
Что такое хорошо и что такое плохо….
Отчего бывает одиноко? Нам счастья не сулит обида чья-то.
Правила поведения при общении с незнакомыми людьми.
Настроение и здоровье, их взаимосвязь. Наш ум – наш друг и враг.
Практика (18 ч.)
Тренинги, игровые упражнения, тесты, викторины, кроссворды, ролевые игры.

2-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	теория	практика	
1.	«Что такое здоровый образ жизни?»	18	9	9	Анкета на входе
2.	«Гигиена тела»	10	5	5	Викторины, кроссворды, тесты, анкеты
3.	Если хочешь быть здоров - спортом занимайся	12	6	6	Викторины, кроссворды, тесты, анкеты
4.	Здоровые истины	22	11	11	Викторины, кроссворды, тесты, анкеты
5.	Вредные привычки и их последствия	10	5	5	Викторины, кроссворды, тесты, анкеты, ролевые игры
6.	**Итого:**	**72**	36	36	

1.Что такое здоровый образ жизни

Теория (9 ч)
Что такое здоровый образ жизни?
Влияние образа жизни на здоровье человека
Здоровое питание.
Режим дня и необходимость его соблюдения.
Здоровая пища. Особенности питания у разных народов.
Жевательные резинки – за и против.
Самые полезные продукты.
Голод и аппетит. Соблюдение культуры и режима питания – необходимое условие нормального функционирования органов пищеварения.
Как сохранить здоровье?
Практика (9 ч.)
Тренинги, игровые упражнения, тесты, викторины, кроссворды, ролевые игры.

2. «Гигиена тела»
Теория (5 ч)
Чистота кожи — основное условие ее нормального состояния.
Уход за полостью рта
Уход за ушами
Уход за руками и ногами.
Забота о глазах.
Практика (5ч)
Тренинги, игровые упражнения, тесты, викторины, кроссворды, ролевые игры.

3. Хочешь быть здоровым - спортом занимайся
Теория (6ч.)
Важность спорта для человека
Народные игры. Русские народные игры и игры разных народов
Игры для формирования правильной осанки
Игры на развитие восприятия
Игры на развитие памяти.
Игры на развитие воображения.
Практика (6 ч.)
Тренинги, игровые упражнения, тесты, викторины, кроссворды, ролевые игры.

4. Здоровые истины
Теория (11 ч.)
Вода и человек
Вода и закаливание
Инфекционные болезни
Прививки, лекарства и выздоровление через лечение.
Идти или ехать, вот в чём вопрос. Активный и пассивный отдых.
Как избежать отравления?
Педиатр и врачи-специалисты в лечении детских болезней.
Простейшие методы и средства оказания помощи при травмах (ушибах, ранениях, переломах). При перегревании, ожогах и обморожениях, попадании инородных тел в нос, ухо, глаза, горло.
Что мы знаем про собак и кошек
Укусы собак и кошек.
Укусы насекомых
Практика (11 ч.)

Тренинги, игровые упражнения, тесты, викторины, кроссворды, ролевые игры.

5. Вредные привычки и их последствия

Теория (5 ч)
Общие сведения о вредных привычках: табакокурении, употреблении алкоголя и наркотиков.
Опасные последствия употребления психоактивных веществ.
Условия возникновения наркотической зависимости (курение табака, сигарет, папирос, трубки и т.д.
Пагубное влияние ПАВ
«Курение – враг красоте и здоровью».
Практика (5 ч.)
Тренинги, игровые упражнения, тесты, викторины, кроссворды, ролевые игры.

3 год обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Моя анатомия	12	6	6	Анкета на входе
2.	Психология личности	42	21	21	Викторины, кроссворды, тесты, анкеты
3.	Правила этикета	8	4	4	Викторины, кроссворды, тесты, анкеты
4.	Что такое любовь и дружба ?	8	4	4	Викторины, кроссворды, тесты, анкеты
5.	Поход здоровья	2	1	1	Викторины, кроссворды, тесты, анкеты, ролевые игры
6.	**Итого:**	**72**	36	36	

1. «Моя анатомия»

Теория (6 ч.)
Анатомия – наука о строении тела человека
Как устроен человек
Организм человека
Скелет - наша опора
Глаза – главные помощники человека
Рабочие инструменты человека
Практика (6 ч.)
Тренинги, игровые упражнения, тесты, викторины, кроссворды, ролевые игры.

2. Психология личности

Теория (21 ч.)
Свойства личности (характера), накладывающие отпечаток на поведение.
Обратите на меня внимание.
Зачем нам быть сдержанными?

Услышь меня!
Социальная ценность здоровья и необходимость заботы о нём самого человека и общества.
Нарушение психических процессов и их последствия для здоровья.
Кто я? Предупреждение нарушений психических расстройств.
Что такое эмоции?
Духовная жизнь личности.
Чувства и поступки.
Стресс
Учимся думать и действовать
Снятие состояния эмоционального дискомфорта. Развитие социальных эмоций.
Коррекция тревожности. Формирование социального доверия.
Гармонизация противоречивости личности. Формирование адекватной самооценки у детей.
Коррекция зависимости от окружающих. Обучение умению самостоятельно решать проблемы.
Снятие враждебности во взаимоотношениях со сверстниками. Развитие навыков общения.
Что такое эмпатия?
Все мы разные
Как стать уверенным?
Мои желания, чувства.
Практика (21 ч.)
Тренинги, игровые упражнения, тесты, викторины, кроссворды, ролевые игры.

3. Правила этикета

Теория (4 ч.)
Правила поведения за столом.
Как вести себя в общественных местах.
Умеем ли мы вежливо общаться.
Умеем ли мы разговаривать по телефону.
Практика (4 ч.)
Тренинги, игровые упражнения, тесты, викторины, кроссворды, ролевые игры.

4. Что такое любовь и дружба ?

Теория (4 ч.)
Что такое дружба?
Мальчики и девочки.
Моя семья.
Спешите делать добро.
Практика (4 ч.)
Тренинги, игровые упражнения, тесты, викторины, кроссворды, ролевые игры.

5. Поход здоровья

Теория (2 ч.)
Обобщение знаний детей по здоровьесбережению.
Практика (2 ч.)
Тренинги, игровые упражнения, тесты, викторины, кроссворды, ролевые игры.

4 год обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Я и общество	36	18	18	Анкета на входе
2.	Безопасное поведение	12	6	6	Викторины, кроссворды, тесты, анкеты
3.	Я и природа	12	6	6	Викторины, кроссворды, тесты, анкеты
4.	От пороков до недугов	8	4	4	Викторины, кроссворды, тесты, анкеты
5.	Секреты продления жизни.	4	2	2	Викторины, кроссворды, тесты, анкеты, ролевые игры
6.	**Итого:**	**72**	36	36	

1.Я и общество

Теория (18ч.)

Сущность процесса обдумывания своего поведения.
Нравственная оценка результатов своих поступков.
Взаимосвязь между своим состоянием и состоянием других.
Понятие «успех» и «удача».
Нужно ли добиваться успеха.
Необходимость веры в себя
Понятие «мечта» и «цель».
Алгоритм действий для достижения цели
Значение цели для исполнения мечты. Необходимость наличия «цели» для любого человека
Целеустремленный человек – это хорошо или плохо.
Общечеловеческие ценности: доброта. Отношение к понятию «доброта».
Что такое «добродетель». «Не стесняйся доброты своей. Будь там, где нужна твоя помощь».
Когда бывает стыдно. «Добро» и «Доброта» в пословицах и поговорках.
Твое нравственное поведение среди окружающих людей
Человек в мире правил.
Зачем нужны правила общения. Какие правила общения ты знаешь.
Вежливость и речь.
Слова, которые унижают и оскорбляют.

Практика (18ч.)

Тренинги, игровые упражнения, тесты, викторины, кроссворды, ролевые игры.

2.Безопасное поведение

Теория (6 ч.)
Травма. Виды травматизма. Бытовой травматизм. Ушиб. Вывих, растяжение.
Правила безопасного поведения в доме, на улицах и дорогах города, в транспорте.
Понятие «электрический ток», «электрические приборы». Удар током. Первая помощь при ударе током.
Отравление. Запах газа. Признаки отравления газом. Причины утечки газа.
Наводнение, землетрясение, шторм, гроза, авиакатастрофа, кораблекрушение.
Правила, помогающие сохранить собственное здоровье на долгие годы.
Практика (6 ч.)
Тренинги, игровые упражнения, тесты, викторины, кроссворды, ролевые игры.

3. Я и природа

Теория (6 ч.)
Взаимосвязи в природе. Причина и следствие. Экологические правила. Человек – часть природы.
Правила поведения человека в природе.
Охрана здоровья человека осенью.
Охрана здоровья человека зимой.
Охрана здоровья человека весной.
Охрана здоровья человека летом.
Практика (6 ч.)
Тренинги, игровые упражнения, тесты, викторины, кроссворды, ролевые игры.

4. От пороков до недугов

Теория (4 ч.)
Зависть.
Лживость, клевета.
Алкоголь.
Табакокурение.
Практика (4 ч.)
Тренинги, игровые упражнения, тесты, викторины, кроссворды, ролевые игры.

5. Секреты продления жизни.

Теория (2 ч.)
Секрет продления жизни – в её здоровом образе.
Заботиться о здоровье – это значит отдать должное внимание гигиене, режиму, движению и питанию, труду и отдыху.
Практика (2 ч.)
Тренинги, игровые упражнения, тесты, викторины, кроссворды, ролевые игры.

Формы аттестации и оценочные материалы:

Анкета на входе

1. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни?

Оцени их, поставив от 6 (самое важное) до 1 (наименее важное для тебя).

- Иметь много денег.
- Быть здоровым
- Иметь хороших друзей.
- Быть самостоятельным (самому принимать решения и обеспечивать себя)
- Много знать и уметь
- Иметь работу
- Быть красивым и привлекательным.
- Жить в счастливой семье

2. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными?

Из перечисленного выбери и отметь 4 наиболее важных для тебя.

- Регулярные занятия спортом.
- Знания о том, как заботиться о своём здоровье.
- Хорошие природные условия.
- Возможность лечиться у хорошего врача.
- Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать.
- Отказ от вредных привычек.
- Выполнение правил здорового образа жизни.

3. Можно ли сказать, что ты заботишься о здоровье? (отметь нужное)

- Да, конечно.
- Забочусь недостаточно.
- Мало забочусь.

4. Интересно ли тебе узнавать о том, как заботиться о своём здоровье?

- Да, очень интересно и полезно.
- Интересно, но не всегда.
- Не очень интересно.
- Не интересно.

5. Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в школе:

- Уроки, обучающие здоровью.
- Беседы о том, как заботиться о здоровье.
- Показ видеофильмов о том, как заботиться о здоровье.
- Спортивные соревнования.
- Викторины, конкурсы.
- Праздники, вечера на тему здоровья.
- Дни здоровья.
- Спортивные секции

Анкета «Режим дня»

1. В котором часу ты встаешь утром?
2. Тебя будят родители или ты встаешь сам?
3. Ты встаешь охотно или с трудом?
4. Какие процедуры входят в твой утренний туалет?
5. Делаешь ли ты зарядку по утрам?
6. Ты делаешь ее один или вместе с родителями?
7. Как долго ты делаешь уроки?
8. Ты выполняешь их сам или тебе помогают родители?
9. Гуляешь ли ты на улице перед тем, как начать выполнять домашние задания?
10. В котором часу ты идешь спать?

Памятка «Основные правила ухода за зубами»

- посещайте регулярно стоматолога. Не жалейте на это времени и денег.
Регулярно производите чистку, полощите ротовую полость. За зубами надо ухаживать вовремя.
- меняйте щетку раз в 3 месяца, периодически дезинфицируйте ее, а новую обязательно опустите на несколько минут в кипяток.
- используйте флосс (нить) по мере необходимости до предстоящей чистки. Это поможет избавиться от застрявшей пищи.
- избегайте чистки металлическими предметами, для этого существуют деревянные зубочистки.
- не пренебрегайте чисткой не только утром, но и обязательно перед сном.
- ни в коем случае не пользуйтесь чужой щеткой, помните, что даже от лежащих рядом щеток передаются бактерии.
- ешьте как можно больше полезных фруктов и овощей, избегайте сахара, газированных напитков, кислой агрессивной пищи. Иначе можно заработать неприятности не только с зубами, но и с лишним весом.
- включите в свой рацион продукты с высоким содержанием кальция.
- никогда ничего не вскрывайте ртом (бутылки и т. д.) и не грызите. Для этого существуют другие подходящие инструменты.

Викторина «Гигиена» (с ответами)

1. Почему раздел медицины «гигиена» получил такое название?
В честь древнегреческой богини Гигиеи +
В честь дочери бога здоровья Асклепия + (она и есть богиня Гигиея)
В честь животного гиена

2. Перед тем, как принять пищу, вы моете руки с мылом. Для чего вы это делаете?
Чтобы отмыть их от грязи, в грязи размножаются возбудители болезней +
Потому что заставляет мама

Чтобы поиграть с душистым мылом

3. Какая гигиеническая процедура полезнее?
Контрастный душ +
Обливание +
Обтирание +
4. Что такое гигиена?
Раздел медицины, изучающий условия сохранения здоровья +
Система действий, мероприятий, направленных на поддержание чистоты, здоровья +
То же, что и стоматология

5. Как вы считаете, на сколько человек рассчитана одна расчёска?
На трёх человек
На двух человек
Только на одного человека +
6. Вопрос по типу: вредно-полезно. Отметьте: что полезно, а что вредно
Кушать плотно, «наверхосыточку» — вредно
Читать в постели — вредно
Делать зарядку на свежем воздухе – полезно
Прикасаться к глазам грязными руками – вредно
Круглый год спать с открытой форточкой – полезно
Принимать воздушные ванны – полезно
Смотреть целый день телевизор – вредно
Спокойный, достаточно продолжительный сон — полезно
Ухаживать за ногтями – полезно
Тщательно пережёвывать пищу – полезно
Сахар заменять мёдом, фруктами, ягодами, сухофруктами — полезно
7. Кто такой гигиенист?
Человек, соблюдающий гигиену
Врач, специалист по гигиене +
Человек, считающий, что гигиена – это пустая тата времени
8. Отгадайте загадки:
Организму для порядка
Каждый день нужна …(Зарядка).
Течет, течет — не вытечет,
Бежит, бежит — не выбежит. (Вода)
Гладкое, душистое,
Ароматное, запашистое.
Важно, чтобы у каждого было
Что это такое?… (Мыло)
В воду садится, а мокрым не бывает.
Виден край, да не дойдешь. (Солнце)
В ванной комнате висит, болтается,
Все за него хватаются. (Полотенце)
Хожу-брожу не по лесам,
Как правило, по волосам,
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей. (Расческа)
9. Какие стихи о гигиене вы знаете?
«Да здравствует мыло душистое,
И полотенце пушистое…»

«Чтоб прогнать тоску и лень.
Подниматься каждый день
Нужно ровно в семь часов.
Отворив окна засов…»

«Добрый день!
Я – чистота!
С вами быть хочу всегда.
Сначала познакомлюсь с вами…»

10. Продолжите фразу:
«Чистота – залог …здоровья»
«В здоровом теле — …здоровый дух»
«Солнце, воздух и вода — …наши лучшие друзья»
«Чисто жить — …здоровым быть»
«Кто аккуратен — …тот людям приятен»

Викторина

1. Назовите средства для закаливания. (Солнце, вода, воздух)
2. Приведите пример общих закаливающих процедур. (Душ, купание, загорание)
3. Приведите пример местных закаливающих процедур. (Умывание прохладной водой, ножные ванны, ходьба босиком и т.д.)
4. Как возобновить закаливание, если по какой-либо причине оно было прервано? (Нужно «вернуть шаг назад» , например, если до перерыва в занятиях вы обливались водой 20оС, то после перерыва будете пользоваться водой 24оС).
5. Какие процедуры можно принимать не выходя из свой комнаты? (При открытом окне – солнечные и воздушные ванны)
6. Как влияют занятия физкультурой на процесс закаливания? (Положительно, т.к в процессе занятий спортом «приучение» организма к воздействию холода идет быстрее)
7. В каком возрасте можно начинать закаливание? (С рождения)
8. Как умение одеваться может помочь в закаливании? (Одежда должна способствовать сезону года, нельзя «кутаться», но и нельзя ходить зимой без шапки и куртки, а в теплом помещении ни в коем случае нельзя находиться в теплой одежде)
9. Почему считается, что успех в закаливании зависит от настойчивости и упорства? (Потому, что главное в закаливании – систематичность процедур)
10. Можно ли соревноваться в закаливании? (нет, у каждого свой – ритм и график)

Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки

1. Встать к стене, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками, локтями. Сохраняя правильное положение, сделать шаг вперед, затем назад, вернуться ви.п.
2. Принять правильную осанку у стены, приподняться на носки, удержаться в этом положении 3-4 минуты.
3. То же самое, но без стены.
4. Встать к стене, принять правильное положение, поднять руки в стороны - вверх, опустится ви.п.
5. Принять правильную осанку у стены, присесть, разводя колени врозь и сохраняя положение головы и позвоночного столба. Медленно встать в и.п.
6. То же самое, но без стены.
7. Встать к стене, принять правильное положение. Поочередно поднимать ноги вперед, не сгибая в колене, не отрывая таза, плеч, головы от стены.
8. И.п. – стоя, руку на живот. Вдох – надуть живот – выдох. Медленно.
9. Ходьба с мешочком на голове.
10. Лежа на спине – приподнять голову – проверить правильность расположения тела.
11. Лежа на спине, принять правильную позу, закрыть глаза – расслабить все мышцы – стать как «тряпичная кукла». Открыть глаза, принять правильную позу.

Правила поведения

•Перед тем как выйти из дома, следует внимательно осмотреть себя в зеркале. Обувь и одежда должны быть чистыми, прическа аккуратной.
•Встретив на улице знакомого человека, нужно поздороваться первым. Однако не следует кричать приветствие и размахивать руками, если между вами большое расстояние.

•Стоит помнить, что в нашей стране правостороннее движение. Это касается не только транспорта, но и пешеходов. Правила поведения в общественных местах подразумевают, что идя по тротуару нужно придерживаться правой стороны, чтобы не мешать остальным пешеходам.
•Пытаясь обогнать кого-нибудь, нельзя толкаться локтями. Следует извиниться и попросить идущего впереди человека уступить вам дорогу. Если об этом просят вас, отойдите в сторону и пропустите пешехода.
•Старшим нужно уступать дорогу, а также придерживать двери, пропуская их вперед, при входе или выходе из зданий.
•Если рядом упал человек, нужно помочь ему встать на ноги и поднять сумки.
•Показывать на кого-либо или что-либо пальцем считается неприличным.

Фантики, бутылки и другой мусор нужно выкидывать в специальные урны**.**

Правила поведения на воде

•Когда купаетесь, рядом обязательно должны быть взрослые, даже если вы умеете плавать. Это же правило действует при переходе через реку или ручей.
• Никогда не ныряйте в незнакомом месте. Под водой могут оказаться затонувшее бревно, коряга.
• Не заплывайте за буйки, не плавайте в реке с быстрым течением.
• Не шутите на воде, не «топите» друг друга. Человек может захлебнуться и умереть.
• Если ногу свела судорога, надо на секунду погрузиться с головой в воду и, распрямив ногу, сильно рукой потянуть на себя ступню за большой палец. Судорога пройдет.
• Умейте отдыхать на воде (на спине или выполняя «поплавок»).

Игра «Если возник пожар»

Дети образуют круг. Игру начинает ведущий. В руках у него воздушный шар. Играющий должен быстро сказать последнее слово стихотворной строки и передать шар другому участнику. Если участник замедлил с ответом или неправильно ответил, он выбывает из игры, а шар вновь переходит к ведущему.

• Этот шар в руках недаром.
Раньше, если был пожар,
Ввысь взмывал сигнальный шар,
Звал пожарных в бой с пожаром.
Где с огнем беспечны люди,
• Там взовьется в небо шар,
Там всегда грозить нам будет...
• Злой пожар. (передача шара.)
• Раз, два, три, четыре –
У кого пожар в...
• Квартире? (передача шара.)
• Дым столбом поднялся вдруг.
Кто не выключил...
Утюг? (Передача шара.)
• Красный отблеск побежал.
Кто со спичками...
• Играл? (передача шара.)
• Стол и шкаф сгорели разом.
Кто сушил белье над...
• Газом? (Передача шара.)
• Столб огня чердак объял.
Кто там спички...
• Зажигал? (Передача шара.)

• Побежал пожар во двор –
Это кто там жег...
• Костер? (Передача шара.)
• Пламя прыгнуло в листву –
Кто у дома жег...
• Траву? (Передача шара.)
• Кто бросал в огонь при этом
Незнакомые...
• Предметы? (Передача шара.)
• Помни, каждый гражданин,
Этот номер...
• 01. (передача шара.)
• Дым увидел – не зевай
И пожарных...
• Вызывай. (передача шара.)

Итог занятия

• Какие правила поведения при возникновении пожара необходимо соблюдать?
• По возможности попытаться потушить его, пока он не распространился.
• Позвонить по телефону 01, сообщить свой точный адрес.
• Сообщить соседям о пожаре и немедленно покинуть квартиру, выключив электричество и газ.
• Вывести из горящей квартиры детей.
• В задымленном помещении дышать через влажную ткань и передвигаться пригнувшись или ползком.

Викторина «Здоровые зубы»

1. Каким по продолжительности должно быть время чистки зубов?
2. Каков срок службы зубной щетки?
3. Какое количество зубной пасты надо наносить на щетку?
4. В нашей стране от этого заболевания страдает почти 100% населения.
5. Для предупреждения болезней зубов рекомендуется использовать зубные пасты, содержащие этот элемент.
6. Это средство может действительно служить профилактикой кариеса, однако чрезмерное его употребление приводит к перенапряжению слюнных желез, желез желудка и кишечника.
7. Как иначе называется приспособление, кроме зубной щетки и зубочистки, используемое для чистки зубов?

Викторина «Витамины»

1. Кто придумал слово “витамин”?
2. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей.
3. Как называется заболевание, вызванное недостаточным содержанием витаминов (или витамина) в организме?
4. Какой витамин содержится в следующих ягодах: шиповник, чёрная смородина, черника, голубика, земляника, брусника, рябина.
5. Какое заболевание возникает при дефиците поступления в организм витамина С?
6.Суточная потребность человека в витаминах, как правило составляет…

Тест «Строение человека»

1. Строение тела человека подразделяется на:

а) верхнее
б) внутреннее
в) наружное
г) внешнее

2. Внутренний орган человека, увеличивающийся в объёме при вдохе:

а) сердце
б) грудь
в) лёгкие
г) печень

3. Часть тела, где находится орган, отдающий команды:

а) грудь
б) голова
в) сердце
г) мозг

4. Наука, изучающая здоровье человека:

а) биология
б) физиология
в) физкультура
г) анатомия

5. Часть тела, в которой располагаются внутренние органы:

а) шея
б) туловище
в) голова
г) конечности

6. Жидкость, которую вырабатывает печень:

а) кровь;
б) желчь;
в) слюна;
г) желудочный сок.

7. Согласует работу всех органов:

а) головной мозг;
б) сердце;
в) печень;
г) желудок.

8. Органы, с помощью которых осуществляется дыхание:

а) носовая полость;
б) пищевод;
в) трахея;
г) лёгкие.

9. К внутренним органам относятся:

а) лёгкие, грудь, сердце, печень, кишечник;
б) желудок, мозг, голова, сердце, пищевод;
г) мозг, лёгкие, сердце, печень, желудок;
в) печень, конечности, сердце, туловище, мозг.

Викторина «Мы за здоровый образ жизни»

1.Фрукт для лечения температуры? **(Лимон, Малина)**

2.Когда закаляться лучше всего? **(летом)**

3.Каким спортом можно заниматься зимой? **(произвольный ответ)**

4.Можно ли давать другим свою расческу/помаду/полотенце? **(нет, можно заразиться кожным заболеванием)**

5.Можно ли пить из лужи? **(нет, в критических условиях лучше соорудить простейший фильтр)**

6.Почему не стоит гладить бездомных животных? **(много паразитов может передаться)**

7.Какие самые вредные продукты вы знаете? **(чипсы, лимонады и прочее)**

8.Вреден ли Макдоналдс? **(не вреден при очень редком употреблении в ограниченном количестве)**

9.В какое время суток лучше совершать ежедневную пробежку? **(вечером по мнению большинства врачей)**

10.Основная причина смерти во время приема наркотических веществ, даже впервые? **(Передозировка)**

11.Наркотики уничтожают клетки белков, ответственные за иммунную систему, так как при приготовлении их используют всевозможные растворители. Какой орган, значит, страдает первым? **(Печень)**

12.Народная мудрость учит нас, что это приносит одну радость, но сто видов горя. Что это? **(Алкоголь)**

13.Самое распространенное и доступное всем наркотическое вещество? **(Никотин)**

14.Какая возрастная группа виновата в ежегодных вспышках эпидемий гриппа? **(Школьники)**

15.Самая распространенная на всей плане заразная болезнь? **(Насморк)**

16.А незаразная? **(кариес)**

17.Как называется положение тела при любом действии? **(осанка)**

Диагностика по выявлению склонностей к вредным привычкам

(методика « неоконченные предложения»)

1.Как вы думаете, что заставляет людей употреблять вредные для здоровья вещества (алкоголь, табак, наркотики)?_____

2.Есть ли у тебя друзья, которые употребляют вредные для здоровья вещества?_____

3.Пробовал ли ты когда-нибудь вещества, вредные для здоровья? Если «да», то какие ощущения ты испытывал?_____

4.Что надо сделать, чтобы никогда не употреблять вредные для здоровья вещества?_____

5.Продолжи фразы «Быть здоровым для меня означает…»_____

6.Табак, алкоголь, наркотики – это…_____

Анкета «Ты и твой класс»

1. Нравиться ли тебе самому твой класс? Подчеркни один из предложенных ответов:

a. да;

b. больше да, чем нет;

c. трудно сказать (и да, и нет);

d. больше нет, чем да;

e. нет.

2. Что больше всего тебе нравиться в классе?_____

_____

3. Что тебе не нравиться в твоем классе?_____

_____

4. Если бы ты стал классным руководителем, то какие изменения ты внес бы в жизнь класса?_____

5. Оцени, пожалуйста, отношения между учащимися в твоем классе. С этой целью подчеркни один из предложенных ответов:

- Наш класс дружный и сплоченный;
- Наш класс дружный;
- В нашем классе нет ссор, но каждый существует сам по себе;
- В нашем классе иногда бывают ссоры, но конфликтным наш класс назвать нельзя;
- Наш класс не дружный, часто возникают ссоры;
- Наш класс очень не дружный, трудно учиться в таком классе.

А теперь подумай еще над таким вопросам: кто твои друзья? Ими могут быть отец, мать, брат, сестра, бабушка, дедушка, другой родственник, сосед, знакомый юноша, знакомая девушка, одноклассник, одноклассница, товарищ по кружку, секции, клубу, приятель из твоей компании, классный руководитель, другой учитель, руководитель кружка, секции и т.д. Большой список, но друзей, как правило, бывает не много. Пожалуйста, подумай и ответь на следующие вопросы:

6. Кто умеет правильно оценить твои поступки?_____

_____

7. Кто может указать на твои недостатки, кого ты больше послушаешься?_____

8. Ты хочешь принять какое-то важное для себя решение. С кем ты прежде всего посоветуешься?_____

9. Как ты думаешь, кто из твоих друзей мог бы стать другом нашего класса?_____

10. На кого тебе хотелось быть похожим(ей) в своей жизни?_____

_____

11.Чем ты увлекаешься в свободное от учебы время?_____

_____

12. Охарактеризуйте, пожалуйста, свои отношения с родителями:

- очень хорошие;
- хорошие;
- когда как;
- плохие;
- очень плохие.

13. Как ты сам(а) определил(а) бы свое положение в семье?

- Как человека, которого понимают и уважают;
- Как человека, которого постоянно опекают;
- Как человека, вынужденного подчиняться;

- Как человека, которого никто не любит и не понимает;
- Как человека, который тиранит всех остальных;
- Как человека, который помогает решать семейные проблемы;
- Как постороннего человека, который не желает участвовать в жизни семьи;
- Какое еще_____

14. Считаешь ли ты, что твои родители до конца откровенны с тобой?
- да;
- нет;
- трудно сказать.

15. Назови самые большие твои желания:
- Первое желание_____
- Второе желание_____
- Третье желание_____

Тест «О чем говорят жесты?»

На каждый вопрос выберите только один вариант ответа.

1.Вы считаете, что мимика и жесты — это:

а — выражение душевного состояния человека в конкретный момент;

б — дополнение к речи; в — проявление нашего подсознания.

2.Считаете ли вы, что у женщин язык мимики и жестов более выразителен, чем у мужчин?

а — да, б— нет, в — не знаю.

3.Как вы здороваетесь с очень хорошими друзьями?

а — радостно кричите «Привет!»;

б — сердечным рукопожатием;

в — целуете друг друга в щеку.

4.Какая мимика и какие жесты, по вашему мнению, означают во всем мире одно и то же (дайте 3 ответа)?

а — когда кивают головой;

б — когда качают головой;

в — когда морщат нос;

г — когда морщат лоб;

д — когда подмигивают;

е – когда улыбаются.

5.Какая часть тела «выразительнее» всего?

а – ступни;

б – ноги;

в – руки;

г – кисти рук;

д – плечи.

6.Какая часть вашего собственного лица наиболее выразительна?

а —лоб;

б —брови;

в — глаза;

г — нос;

д — губы;

е — углы рта.

7.Когда вы проходите мимо витрины магазина, в которой видно ваше отражение, на что в себе вы обращаете внимание в первую очередь?

а — на то, как на вас сидит одежда;

б— на прическу;

в —на походку;

г —на осанку;

д —ни на что.

8.Если кто-то, разговаривая или смеясь, часто прикрывает рот рукой, в вашем представлении это означает, что:

а — ему есть что скрывать;

б —у него некрасивые зубы;

в —он чего-то стыдится.

9.На что вы прежде всего обращаете внимание у вашего собеседника?

а —на глаза,

б —на рот,

в —на руки,

г —на позу.

10.Если ваш собеседник, разговаривая с вами, отводит глаза, для вас признак:

а —нечестности,

6 —неуверенности в себе,

в — собранности.

11.Можно ли по внешнему виду узнать типичного преступника?

а — да,

б —нет,

в — не знаю.

12. У вас создалось впечатление, что слова человека не соответствуют его мимике и жестам. Чему вы больше поверите?

а —словам;

б — мимике и жестам;

в —он вообще вызывает подозрение.

13. Вы смотрите в одиночестве страшную детективную киноленту. Что с вами происходит?

а —смотрю совершенно спокойно;

б — реагирую на происходящее каждой клеточкой своего существа; в — закрываю глаза при особо страшных сценах.

16. Можно ли контролировать свою мимику?

а — да,

б —нет,

в —только отдельные ее элементы.

17. При интенсивном флирте вы «изъясняетесь» преимуществен но:

18. Считаете ли вы, что большинство наших жестов:

а —«подсмотрены» у кого-то и заучены;
б —передаются из поколения в поколение;
в —заложены в нас от природы.
19. Если у человека борода, то это признак:
а — мужественности;
б —того, что человек хочет скрыть черты своего лица;
в —того, что он слишком ленив, чтобы бриться.
20. Многие люди утверждают, что правая и левая стороны лица у них отличаются друг от друга. Вы согласны с этим?
а — да,
б — нет,
в — только у пожилых людей.

Тест «Выход из трудных жизненных ситуаций».

1.Рассказываете ли вы другим людям о своих проблемах и неприятностях:
а) нет, таккак считаю, что это не поможет;
б) да, если для этого есть подходящий собеседник;
в) не всегда, так как иной раз самому тяжело думать о них, не то, что рассказывать другим.
2.Насколько сильно вы переживаете неприятности:
а) всегда и очень тяжело;
б) это зависит от обстоятельств;
в) стараюсь терпеть и не сомневаюсь, что любой неприятности, в конечном счете, придет конец.
3. Если вы не употребляете спиртное, то пропустите этот вопрос и переходите к следующему. Если вы употребляете спиртные напитки, то по какой причине:
а) для того чтобы «утопить» в вине свои проблемы;
б) для того чтобы как-то отвлечься от них;
в) просто так, мне нравится время от времени быть навеселе и чувствовать себя свободнее.
4. Что вы делаете, если что-то вас глубоко ранит:
а)позволяете себе расслабиться и делаете то, что давно себе не позволяли;
б) идете в гости к друзьям;
в)переживаете в одиночестве.
5. Когда близкий человек обижает вас, то вы:46
а) уходите в себя и мало общаетесь с другими людьми;
б) требуете от него объяснений;
в)рассказываете об этом другим людям.
6. В минуту счастья вы:
а) не думаете о перенесенном несчастье;
б) боитесь, что эта минута слишком быстро пройдет;
в) не забываете о том, что в жизни есть немало неприятного.

7. Что вы думаете о психиатрах:
а) вы бы не хотели стать их пациентом;
б) многим людям они могли бы реально помочь;
в) человек сам, без психиатра, должен помогать себе.
8. Судьба,по вашему мнению:
а) вас преследует,
б)несправедлива к вам,
в)благосклонна к вам.
9. О чем вы думаете после ссоры с другом, когда ваш гнев уже проходит:
а) о том приятном, что у вас было в прошлом;
б) мечтаете тайно ему отомстить;
в) думаете о том, сколько вы от него (нее) уже вытерпели.
Ниже дан ключ для перевода ответов испытуемых в баллы.

Тест на выявление уровня самооценки

1. Как часто вас терзают мысли, что вам не следовало говорить или делать что-то?
а) очень часто — 1 балл;
б) иногда —3 балла.
2. Если вы общаетесь с блестящим и остроумным человеком, вы:
а)постараетесь победить его в остроумии — 5 баллов;
б) не будете ввязываться в соревнование, а отдадите ему должное и выйдете изразговора — 1 балл.
3. Выберите одно из мнений, наиболее вам близкое:
а) то, что многим кажется везением, на самом деле, результат упорного труда — 5 баллов;
б) успехи зачастую зависят от счастливого стечения обстоятельств — 1 балл;
в) в сложной ситуации главное — не упорство или везение, а человек, который сможет одобрить или утешить — 3 балла.
4. Вам показали шарж или пародию на вас. Вы:
а)рассмеетесь и обрадуетесь тому, что в вас есть что-то оригинальное — 3 балла;
б) тоже попытаетесь найти что-то смешное в вашем партнере и высмеять его — 4 балла;
в)обидитесь, но не подадите вида — 1 балл. 48
5. Вы всегда спешите, вам не хватает времени или вы беретесь за выполнение заданий, превышающих возможности одного человека?
а) да — 1 балл;
б) нет — 5 баллов;
в) не знаю— 3 балла.
6. Вывыбираете духи в подарок подруге. Купите:
а) духи, которые нравятся вам — 5 баллов;
б) духи, которым, как вы думаете, будет рада подруга, хотя вам лично они не нравятся — 3 балла;
в) духи, которые рекламировали в недавней телепередаче.

7. Вылюбите представлять себе различные ситуации, в которых вы ведете себя совершенно иначе, чем в жизни?

а) да — 1 балл;

б) нет — 5 баллов;

в) не знаю— 3 балла.

8. Задевает ли вас, когда ваши коллеги (особенно молодые) добиваются большего успеха, чем вы?

а) да — 1 балл;

б) нет — 5 баллов;

в) иногда —3 балла.

9.Доставляет ли вам удовольствие возражать кому-либо?

а) да — 5 баллов;

б) нет — 1 балл;

в) не знаю — 3 балла.

10.Закройте глаза и попытайтесь представить себе 3 цвета:

а) голубой— 1 балл;

б) желтый —3 балла;

в) красный— 5 баллов.

Тест « Ваша уличная компания»

Цель: выявление принадлежности подростков к группе риска в компаниях различной направленности.

1. Как часто собирается ваша компания?

Каждый день – 1; через день – 3; реже - 5.

2. Где вы чаще всего собираетесь?

В подвале или бродим по улице – 1; на площадке перед домом или в подъезде – 3; у кого-либо на квартире - 5.

3. Сколько в группе признанных лидеров?

Один – 1; несколько – 3; ни одного – 5.

4. Приходилось вам со своею компанией «балдеть» ночь на пролет?

Да – 1; часов до 2-х ночи – 3; нет – 5.

5. Сколько членов группы курит?

Все – 1; половина – 3; менее 10% - 5.

6. В каком количестве компания употребляет алкоголь?

Без ограничений – 1; до легкого опъянения -3; не употребляет – 5.

7. Сколько членов группы употребляют «травку», или наркотики?

Все – 1; около половины – 3; никто -5.

8. Считаете ли вы, что, являясь членом вашей группы, легче удовлетворить любые интересы?

Да – 1; не уверен – 3; нет – 5.

9. Участвует ли ваша группа в защите своей территории?

Да – 1; некоторые, но в составе других групп – 3; нет – 5.

10. Есть ли в ваше группе люди с преступным опытом?

Да – 1; не уверен, но возможно – 3; нет – 5.

11. Участвует ли ваша группа в коллективных драках?

Да – 1; некоторые, но в составе других групп – 3; нет – 5.

2. Что бы предприняла группа, если бы заявили о своем выходе из нее?

Избили – 1; припомнили бы все долги – 3; ничего – 5.

Методика незаконченного предложения.

(закончи пословицы и поговорки)

1. «Двигайся больше — проживешь **дольше**».
2. «Ледяная вода — для всякой хвори **беда**».
3. «Кто от жира тяжко дышит — тот здоровьем **и не пышет**».
4. «Чем тоньше талия, тем длиннее **жизнь**».
5. «Умеренность в еде целебнее, чем **сто врачей**».
6. «Укладываясь спать с пустым желудком, проснешься **бодрым**».
7. «От вкусной и сладкой еды – ничего не жди, **кроме беды**».
8. «Дай работу своему телу — отдохнет твоя **голова**».
9. «Лучше вдохнуть свежего воздуха, нежели пить **лекарство**».

Тест-опрос

«Правильно ли Вы питаетесь?»

1. Как часто в течение дня Вы питаетесь:
   а) три раза в день; б) два раза; в) один раз.
2. Всегда ли Вы завтракаете:
   а) всегда; б)не всегда; в) никогда.
3. Из чего состоит Ваш завтрак:
   а) каша и чай; б) мясное блюдо и чай; в) чай.
4. Часто ли Вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином:
   а) никогда; б) один-два раза в день; в) три раза и более.
5. Как часто Вы едите овощи, фрукты, салаты:
   а) три раза в день; б) один-два раза в день; в) два-три раза в неделю.
6. Как часто Вы едите жареную пищу:
   а) один раз в неделю; б) три-четыре раза в неделю; в) каждый день.
7. Как часто Вы едите выпечку:
   а) один раз в неделю; б) три-четыре раза в неделю; в) каждый день.
8. Что Вы намазываете на хлеб:
   а) маргарин; б) масло с маргарином; в) только масло.
9. Сколько раз в неделю Вы едите рыбу:
   а) три-четыре раза ; б) один-два раза; в) один раз и реже.
10. Как часто Вы едите хлебобулочные изделия:
    а) менее трех раз в неделю; б) от 3 до 6 раз в неделю; в) за каждой едой.
11. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день:
    а) одну-две; б) от трех до пяти; в) шесть и более
12. Прежде чем приступит к приготовлению мясного блюда, нужно:
    а) убирать весь жир; б) убирать часть жира; в) оставлять весь жир.

Тест-опрос «Характер»

1. Считаете ли вы, что у многих ваших знакомых плохой характер?
2. Раздражают ли вас повседневные мелкие обязанности?
3. Верите ли вы, что ваши друзья преданы вам?

4. Вам неприятно, когда незнакомый человек на улице говорит вам «ты»?
5. Способны ли вы ударить собаку или кошку?
6. Часто ли вы принимаете лекарство?
7. Вам надоедает ходить в один и тот же магазин за продуктами?
8. Тяготят ли вас общественные обязанности?
9. Способны ли вы ждать опаздывающего человека более пяти минут?
10. Способны ли вы ждать телефонный звонок, не проявляя беспокойства?
11. Часто ли вам приходит в голову мысль о вашей невезучести?
12. Часто ли меняется ваша фигура?
13. Можете ли вы с улыбкой воспринимать подшучивание друзей?
14. Нравится ли вам жизнь вашей семьи?
15. Злопамятны ли вы?
16. Раздражают ли вас изменения в природе или «у природы нет плохой погоды»?
17. Случается ли вам с самого утра быть в плохом настроении?
18. Раздражает ли вас современная живопись, музыка и песни?
19. Надоедает ли вам присутствие в доме чужих людей?
20. **Результаты теста.**
21. **А** - 3 балла**, Б** – 0 баллов, **В** – 5 баллов**, Г** – 2 балла, **Д** – 4 балла, **Е** – 1 балл.
22. Подсчитайте общую сумму.
23. 12 баллов – сильная неуверенность в себе.
24. 12 – 32 балла – низкая уверенность в себе.
25. 33 – 60 баллов – средний уровень уверенности в себе.
26. 61 – 72 балла – высокая уверенность в себе.
27. **Более 72 баллов** – очень высокий уровень уверенности в себе.

Тест-опрос

«Опасные ситуации»

1.В каких местах города нужно быть особенно внимательным?
А) лес
Б) дорога
В) магазин
Г) дом
2. куда можно обратиться за медицинской помощью?
А) поликлиника;
Б)сосед;
В) прохожий;
Г) медсестра в школе.
3. По какому телефону можно обращаться за помощью в случае опасной ситуации?
А)01
Б) 0
В) 03
Г) 04
4. Что вы будите делать , если вдруг потеряетесь в городе?
А) обратитесь к первому встречному;
Б) найдете отделение милиции;
В) Будите сидеть и плакать;
Г) будите пытаться доехать домой;
Д) переночуете на вокзале.

5. Вы вышли из квартиры, а дверь захлопнулась. Ключи остались в квартире. Ваши действия:
А) попытаетесь залезть домой через балкон соседей;
Б) позвоните родителям;
В) попросите открыть дверь рабочих с соседней стройки;
Г) будите ждать родителей у соседей.

Правильные ответы

1. А,б
2. А,г
3. Б
4. Б
5. Б

Методика «Наши отношения

Цель: выявить степень удовлетворённости обучающихся различными сторонами жизни коллектива.

Ход проведения.Обучающемуся предлагается ознакомиться, например, с шестью утверждениями. Нужно записать номер того утверждения, которое больше всего совпадает с его мнением.

Те суждения, которые отмечены большинством обучающихся, свидетельствуют о состоянии взаимоотношений и атмосферы в коллективе. В то же время мнение конкретного члена коллектива показывает, как он себя ощущает в коллективе.

1.Наш коллектив очень дружный и сплочённый.
2.Наш коллектив дружный.
3.В нашем коллективе нет ссор, и конфликтным наш коллектив назвать нельзя.
4.В нашем коллективе иногда бывают ссоры, но конфликтным наш коллектив назвать нельзя.
5.Наш коллектив недружный. Часто возникают ссоры.
6.Наш коллектив очень недружный. Трудно заниматься в таком коллективе.

Другая серия утверждений позволяет выявить состояние взаимопомощи (или её отсутствие):

1.В нашем коллективе принято помогать без напоминания.
2.В нашем коллективе помощь оказывается только своим друзьям.
3.В нашем коллективе помогают только тогда, когда об этом просит сам член коллектива.
4.В нашем коллективе помощь оказывается только тогда, когда требует педагог.
5.В нашем коллективе не принято помогать друг другу.
6.В нашем коллективе отказываются помогать друг другу.

Обработка результатов*:* подсчитывается общее количество учащихся по каждому утверждению, в последней строке записываются утверждения выбранные большинством учащихся.

Анкета для диагностики уровня самостоятельности.

1.Мне интересно находить ответы на непонятные вопросы:
а) да;
б) и да, и нет;
в) нет.

2.Я стараюсь самостоятельно выполнять задания:
а) да;
б) и да, и нет;

в) нет.
3.Я слежу за опрятностью своей одежды:
а) да;
б) и да, и нет;
в) нет.
4.Я самостоятельно собираюсь в школу (необходимые школьные принадлежности, вещи):
а) да;
б) и да, и нет;
в) нет.
5.Я люблю самостоятельно ухаживать за животными, растениями:
а) да;
б) и да, и нет;
в) нет.
6.Я помогаю родителям по дому:
а) да;
б) и да, и нет;
в) нет.
7.Я стараюсь самостоятельно преодолевать трудности
а) да;
б) и да, и нет;
в) нет.
8.Я заранее планирую свои дела:
а) да;
б) и да, и нет;
в) нет.
9.Я получаю удовольствие, когда помогаю родителям:
а) да;
б) и да, и нет;
в) нет.
10.Родители мне доверяют несложные поручения (сходить в магазин за хлебом, вынести мусор и т.д.):
а) да;
б) и да, и нет;
в) нет.

Оценка результатов:
5 – всегда По каждому качеству выводится одна среднеарифметическая оценка.
4 – часто В результате каждый ученик имеет 5 оценок.
3 – редко
2 – никогда
1 – у меня другая позиция
Затем 5 оценок складываются и делятся на 5. Средний балл и является условным определением уровня воспитанности.
Средний балл
5 - 4,5 – высокий уровень (в)
4,4 – 4 – хороший уровень (х)
3,9 – 2,9 – средний уровень (с)
2,8 – 2 – низкий уровень (н)

Методика «Незаконченный тезис»

Отношение к людям

1.Если я вижу, что кому-то нужна помощь, то…

2. Если родители пришли домой уставшие, я…

3. Если моего друга обидели, я…

4. Если я окажусь в одном классе с учеником другой национальности, то я….

5. Если мой друг сказал неправду, то я…

Отношение к малой родине

1. Я люблю своѐ село, потому что…

2. Если был бы я волшебником, то я для села …

3. Для своего села я делаю …

4. В жизни нашего села мне не нравится…

5. Если бы мне предложили переехать в город, то я….

Отношение к труду

1. Мою выполненную работу не надо проверять, потому что …

2. Если после работы у меня остался материал, я ….

3. Когда моя работа закончена, то я чувствую….

4. Я принимаю участие в школьных трудовых делах, потому что …

5. Я очень люблю помогать своей семье, потому что …

Игра «Продолжи пословицу»:

- хмель шумит, **а ум молчит**.
- дали вина, так и стал **без ума.**
- пьяному море по колено, а лужи **по уши**.
- и худой квас лучше **хорошей водки**.
- кто вино любит, тот сам **себя губит**.
- водка и труд рядом **не идут.**
- кто чарки допивает, тот веку **не доживает.**
- за чужое здоровье выпиваешь, а свое **пропиваешь.**
- без ума пьет - без угла **живет**.
- нынче гуляшки, завтра гуляшки – находишься **без рубашки.**
- был Иван, стал болван, а все **винцо виновато.**

Раздел: «Организационно-педагогические условия реализации программы»

Учебно-информационное обеспечение программы

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации (№ 273 от 29.12.2012)
- Федеральная целевая программа развития образования на 2016 – 2020 годы» (от 29 декабря 2014 г. № 2765-р)
- Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»
- Концепция российской национальной системы выявления и развития молодых талантов (утв. Президентом РФ 3 апреля 2012 г. № Пр-82)
- Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012 – 2017 г. (1.06.2012 г.№761)
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2013–2020 гг. Программа развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях РФ (23 мая 2013 года) Федеральные государственные образовательные стандарты
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. N 1008)
- Концепция развития дополнительного образования детей (от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
- Концепция государственной семейной политики в России на период до 2025 г. (от 25.08.2014 г. № 1618-р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (от 29.05.2015 г. № 996-р)

Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2016-2020 г.» (от 30.12.2015 № 1493)

Методическое обеспечение программы

Материально-технические условия реализации программы

- Учебный класс (стулья – 24 шт., столы – 12 шт., доска – 1шт.).
- Стенд переносной – 1 шт.

- Карточки с тестами
- Магнитофон – 1 шт.
- Комплект дисков с записями современных мелодий.
- Ножницы – 15 шт.
- Клей ПВА – 7 шт.
- Цветной картон – 10 шт.
- Цветная бумага – 10 шт.
- Маркеры – 15 шт.
- Текст Конвенции о правах ребёнка – 10 шт.
- Видеопроектор – 1 шт.
- Экран – 1 шт.

<u>Список литературы рекомендуемой и используемой детьми:</u>

1. Задачи в стихах на тему «Ты и твое здоровье». Экологические задачи // Начальная школа.-2007.-№ 11.
2. Лаптев, А.П. Коварные разрушители здоровья / А.П.Лаптев, В.В.Горбунов.- М.: Книжный дом, 2008.
3. Изд-во «Айрис-пресс» 2007 г. Соня Жукова «Поделки из всякой всячины».
4. Бердышев, С.Н. Здоровый образ жизни. Том 1-2 / С.Н.Бердышев.-М.: Мир книги, 2002.
5. Рыжова Н.А. Сказка – ложь, да в ней намек.... – Сборник авторских текстов для чтения. – Тамбов, 1994
6. Книги о тебе и для тебя : рек. указ.-игра / Чуваш. респ. дет.- юнош. б-ка ; сост. И. В. Яковлева. – Чебоксары, 2009. – 29 с. : ил. – (Серия «Твоя жизнь – твой выбор» ;вып. 2)

<u>Список литературы рекомендуемой и используемой педагогом:</u>

1.Архангельская Е.Ф., Демидов Н.А. Образ жизни и здоровье населения // Здравоохранение РФ, 2004. - № 7. - С. 22-25.
2. Борисенко Н.Ф., Бородюк Т.М., Саенко Ю.И. Современные принципы разработки моделей здорового образа жизни // Врачебное дело, 2004. - № 2. - С.115-119.
3. Гомончук М.Н. Искусство быть здоровым: Принципы здорового образа жизни. - М.: Воениздат, 2003. - 72 с.
4. Дробат Е.М. Простые истины о питании и здоровье: Домашний справочник. - М.: Книжный дом, 2004. - 607 с.
5. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. - М.: RETORIKA-A, 1999. - 560 с.
6. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Валеология: Культура здоровья: Книга для учителей и студентов педагогических специальностей. - М.: Бахрах-М, 2003. -268 с.
7. Касаткин В.Н. Комплексная программа здоровья // Школа здоровья, 2005. - №3. - 7-19 С.
8. Ларин А. Оптимальный образ жизни // Будь здоров, 2004. - № 2. - С. 70-73.
9. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: Учебное пособие. - М.: Академия, 2001. - 320 с.
10. Чумаков Б.Н. Основы здорового образа жизни. - М.: Педагогическое общество России, 2004. - 416 с.

<u>Список литературы рекомендуемой родителям:</u>

1. Баркан А. Практическая психология для родителей или Как научиться понимать своего ребенка. М. 2000
2. Королева Е. В., Юрченко П. Г., Бурдыгина Т. Н. Проблемные ситуации в школе и способы их решения: Практическое пособие. - М.: АРКТИ, 2006. - 80 с. (Школьное образование)
3. Роберт Т. Байярд, Джин Байярд Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей. М. 1991
4. Айхорн А. Трудный подросток. - М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСО - Пресс, 2001. - 304 с. (Серия «Как стать психологом»).
5. Ефимов О.И. Школьные проблемы. Для умных родителей, врачей и педагогов. М.-С-Пб 2004
6. Масагутов Р.М. Детская и подростковая агрессия: от нормы и паталогии, - М.: Изд-во Омега-Л, 2006. - 159 с.