

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Иркутска  
средняя общеобразовательная школа № 12

Утверждаю:  
Директор  
МБОУ г. Иркутска СОШ № 12



С.А. Кручина  
«25» августа 2022 год

Рабочая дополнительная общеразвивающая программа  
**«Все цвета, кроме черного»**

**Срок реализации программы – 1 год (2022-2023)**

**Автор: Ерофеева Людмила Олеговна**  
педагог дополнительного образования МБОУ г. Иркутска СОШ № 12

**Направленность: Социально-гуманитарная**  
**Профиль: Социальная адаптация**

Иркутск, 2022 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа, предназначенная для учащихся 3-их классов, составлена на основе учебно-методического комплекта «Все цвета, кроме черного» М.М. Безруких, А.Г. Макеевой, Т.А. Филипповой, разработанного при содействии Министерства образования РФ в рамках федеральной целевой программы «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту» в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Для разработки образовательной программы были использованы следующие материалы:

1. 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. – 64 с. – 2003г.
2. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Все цвета, кроме черного «Учусь понимать себя» рабочая тетрадь. – М.: Вентана-Граф, 2003. – 64 с. – 2003г.
3. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Все цвета, кроме черного «Учусь понимать других» рабочая тетрадь. – М.: Вентана-Граф, 2003. – 64 с. – 2003г.
4. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Все цвета, кроме черного «Учусь общаться» рабочая тетрадь. – М.: Вентана-Граф, 2003. – 64 с. – 2003г.
5. Сборник образовательных превентивных программ для работы с несовершеннолетними. – И.: На Чехова, 2010. – 71 с. – 2010 г.

Программа имеет социально-педагогическую направленность. Традиционно педагоги и родители считают, что основная задача ранней профилактики наркотизма заключается в том, чтобы сформировать у ребенка (подростка) представление о вреде алкоголя, никотина, наркотических и токсических веществ. Если мальчик или девочка узнают о пагубных последствиях употребления наркотических веществ, — рассуждают взрослые, — то этого вполне достаточно для того, чтобы предотвратить знакомство с ними. Но так ли это на самом деле?

Как показывают результаты многочисленных опросов, современные школьники хорошо осведомлены о том, что «пить, курить — здоровью вредить». Однако это не только не пугает детей, но и, напротив, подстегивает любопытство, толкает их на опасные эксперименты с одурманивающими веществами. Чтобы этого не произошло, подростку нужна помощь взрослых. И суть данного курса заключается не только и не столько в том, чтобы рассказать детям об опасности одурманивающих веществ, сколько в том, чтобы сформировать у них навыки, позволяющие успешно справляться с возникающими проблемами, реализовывать свои желания и потребности за счет внутренних личностных ресурсов.

В системе воспитания подрастающего поколения особая роль принадлежит познанию себя и познанию окружающего мира. Умение видеть и

понимать опасность, которая исходит извне и от себя самого, способствует воспитанию чувства самосохранения, развитию возможности защититься самому и оказать помощь другим, воспитывает целеустремленность, усидчивость, чувство взаимопомощи, дает возможность творческой самореализации личности. Этим и обусловлена **актуальность программы**.

**В основе программы** «Все цвета, кроме черного» лежит идея о том, что источником формирования у детей пагубных привычек является комплекс социальных факторов. Как показали многочисленные исследования, употребление наркотических веществ (табак, алкоголь, наркотики) в большинстве случаев отмечается среди детей с социально- психологическими проблемами. Как правило, это дети не только лишенные заботы, живущие в обстановке непонимания, конфликта со взрослыми, «отверженные» среди сверстников, но и не нашедшие интересного дела. Профилактика наркотизации в младшем школьном возрасте направлена в первую очередь на формирование у детей навыков эффективной социальной адаптации и поэтому имеет специфические особенности. Очень важно сформировать у детей культуру здоровья, понимание ценности здорового образа жизни. Только осознание личностной ценности здоровья, его значимости, позволяет ребенку понять, почему для него опасно знакомство с одурманивающими веществами.

По данной программе будут обучаться **младшие школьники 3-их классов**. В этом возрасте происходит развитие психических, психофизиологических характеристик ребенка, которые необходимо учитывать в процессе воспитания. Особенностью развития ребенка в 9-10 лет является недостаточное умение произвольно регулировать процесс восприятия по инструкции; затруднение в выделении наиболее существенных признаков поступающей информации. Дети полнее и глубже анализируют информацию, если она эмоционально привлекательна. Поэтому содержание программы, а также методы и формы обучения носят игровой характер, что соответствует возрастным особенностям детей. Задания, предлагаемые детям, ориентированы на творческую работу ребёнка - самостоятельную или в коллективе, осознанное закрепление и использование получаемой информации. Работа строится по принципу спирали (концентрическому принципу), т. е. каждое занятие углубляет, расширяет и дополняет те знания и навыки, которые учащиеся получили на предыдущих этапах работы.

#### **Срок освоения программы:**

1 год обучения «Учись общаться»

Раздел I. Что вы знаете друг о друге. 36 ч.

Раздел II. Учись владеть собой. 36 ч.

Раздел III. Здоровье – это здорово! 54 ч.

Раздел IV. Интересные маршруты. 36 ч. Итого: 36 недель – 162 ч.

#### **Форма обучения – очная.**

**Режим занятий** в соответствии с СанПиН 2 раза в неделю по 2 учебных часа и 2, 5 учебных часа с перерывом между занятиями на 10 минут.

Данный курс направлен на развитие у младших школьников познавательных интересов, способности эффективно строить взаимоотношения с окружающими (в том числе сопротивляться негативному давлению), умения анализировать свои чувства и переживания и т. д. Все эти свойства и качества обеспечивают младшему школьнику личностную устойчивость к любым внешним негативным влияниям, а значит, снижают вероятность его знакомства с наркотическими веществами.

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

Для успешного достижения цели были поставлены следующие **образовательные задачи**:

- дать представление об особенностях своего характера;
- научить оценивать свое состояние, поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей;
- учитывая принципы информационной безопасности, дать представление о ситуациях, которые могут быть опасны для здоровья, о существовании и причинах возникновения зависимостей (от табака, алкоголя, компьютера), их пагубного влияния на здоровье;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- научить анализировать (понимать) свое настроение, эмоциональное состояние и регулировать свое поведение;
- научить младших школьников делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- научить выполнять правила личной гигиены;

**развивающие задачи**:

- развитие представления младших школьников о своих способностях и склонностях, расширение сферы их интересов, приобщение к различным формам содержательного досуга;
- развитие представления детей о ценности здоровья, важности и необходимости бережного отношения к нему;
- развитие коммуникативных навыков (умения строить свои отношения с окружающими в разных ситуациях, избегать конфликтов);
- включение младших школьников в социально значимую деятельность, позволяющую им реализовать потребность в признании окружающих, проявить свои лучшие качества и способности;

**воспитательные задачи**:

- формирование умения оценивать себя (свое состояние, поступки, поведение), а также поступки и поведение других людей, прогнозировать их возможные результаты;
- формирование представления о личной ответственности за своё поведение;

- формирование единого воспитательного пространства, в котором осуществляется педагогическая профилактика.

**В результате реализации программы обучающиеся будут знать:**

- о значении здоровья, о здоровом образе жизни;
- особенности своего характера;
- правила личной гигиены;
- о ситуациях, которые могут быть опасны для здоровья, о существовании и причинах возникновения зависимостей (от табака, алкоголя, компьютера), их пагубного влияния на здоровье;
- виды полезной деятельности, позволяющей реализовать потребность в признании, общении.

**В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:**

- анализировать (понимать) свое настроение, эмоциональное состояние и регулировать свое поведение;
- строить свои отношения с окружающими в разных ситуациях, избегать конфликтов;
- делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- оценивать себя (свое состояние, поступки, поведение), а также поступки и поведение других людей, прогнозировать их возможные результаты.

У обучающихся будут развиты следующие личностные качества:

Личностные УУД:

1) самоопределение:

- мотивация учения;
- осознание себя частью семьи, страны;
- ведение здорового образа жизни;

2) смыслообразования:

- убежденность и активность в пропаганде ЗОЖ, как необходимого элемента сохранения своей жизни;
- самостоятельность в принятии правильного решения;

3) нравственно-этического оценивания:

- оценивание усваиваемого содержания;
- внимательность и вежливость во взаимоотношениях с окружающими.

Предметные УУД:

- создание условий для успешной адаптации в школе, класса;
- создание у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- знания и навыки, связанные с предупреждением возможного приобщения к одурманивающим веществам, умение отказываться от предложений, которые считают опасными.

Метапредметные УУД:

1. познавательные:

- формулирование познавательной цели;
- поиск и выделение информации, моделирование;

- анализ с целью выделения признаков;
  - синтез как составление целого из частей;
  - установление причинно-следственных связей;
  - формулирование проблемы;
  - самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера;
2. коммуникативные УУД:
- планирование (определение цели, функций участников, способов взаимодействия);
  - инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
  - разрешение конфликтов;
  - управление поведением партнёра точно выражать свои мысли;
3. регулятивные УУД:
- целеполагание;
  - планирование;
  - контроль;
  - коррекция (внесение необходимых дополнений и корректив);
  - оценка (выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению);
  - волевая саморегуляция (способность к мобилизации сил и энергии в ситуации конфликта и к преодолению препятствий).

### **Оценочные материалы**

Перечень диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов:

1. Проверка умений: анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели; уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей в форме беседы, рассуждений.
2. Тестирование по выявлению сформированности важнейших учебных умений и действий.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Педагогический анализ результатов тестирования, анкетирования.
5. Анкетирование.

Анкета для родителей:

1. Полезна ли программа «Все цвета, кроме черного» для вашего ребёнка?
2. Вызывает ли интерес у вашего ребёнка реализация этой программы?
3. Есть ли у вашего ребёнка проблемы, обсуждаемые в рабочей тетради программы?
4. Помогает ли реализация данной программы в решении каких-либо проблем?
5. Способствует ли реализация данной программы улучшению отношений между детьми в классе?

Анкета для учащихся:

- Много ли у тебя друзей?  
Считаешь ли ты себя вежливым человеком?

Часто ли ты помогаешь своим друзьям?  
Часто ли тебе помогают твои друзья?  
Можешь ли ты быстро забыть обиду?  
Прислушиваешься ли ты к мнению своих товарищей?  
Согласен ли ты с пословицей «Худой мир лучше доброй ссоры»

### **Методика «Дерево» Л.П. Пономаренко**

Методика «Дерево» Л.П. Пономаренко может использоваться для оценки успешности адаптации ребенка в начале школьного обучения и при переходе в среднее звено. Методика позволяет достаточно быстро определить особенности протекания адаптационного процесса, выявить возможные проблемы ребенка. Дети, погружаясь в рисуночную деятельность, с удовольствием выполняют предложенные задания, легко отождествляют себя с тем или иным человечком.

#### **Содержание методики:**

Ученикам предлагаются листы с готовым изображением сюжета: дерево и располагающиеся на нем и под ним человечки. Каждый учащийся получает лист с изображением дерева и расположенных на нем человечков (**но без нумерации фигурок**).

*Не рекомендуется предлагать учащимся сразу подписывать на листе свою фамилию, так как это может повлиять на их выбор. (когда берешь у ребёнка лист с выполненным заданием, скажи ему: «подпиши»).*

#### **Инструкция дается в следующей форме:**

«Рассмотрите это дерево. Вы видите на нем и рядом с ним множество человечков. У каждого из них разное настроение, и они занимают различное положение. Возьмите красный фломастер и разукрасьте того человечка, который напоминает вам себя, похож на вас, ваше настроение в школе и ваше положение. Возможно, чем выше на дереве находится человечек, тем выше его достижения, тем более он успешен в школе. Теперь возьмите зеленый фломастер и разукрасьте того человечка, которым вы хотели бы быть и на чьем месте вы хотели бы находиться».

Бывает так, что некоторые дети просят разрешения обозначить позиции двух человечков.

*В этом случае не следует ограничивать их выбор, но необходимо зафиксировать, какой человечек был отмечен в первую очередь, какой во вторую, так как соотношение этих выборов может быть достаточно информативным.*

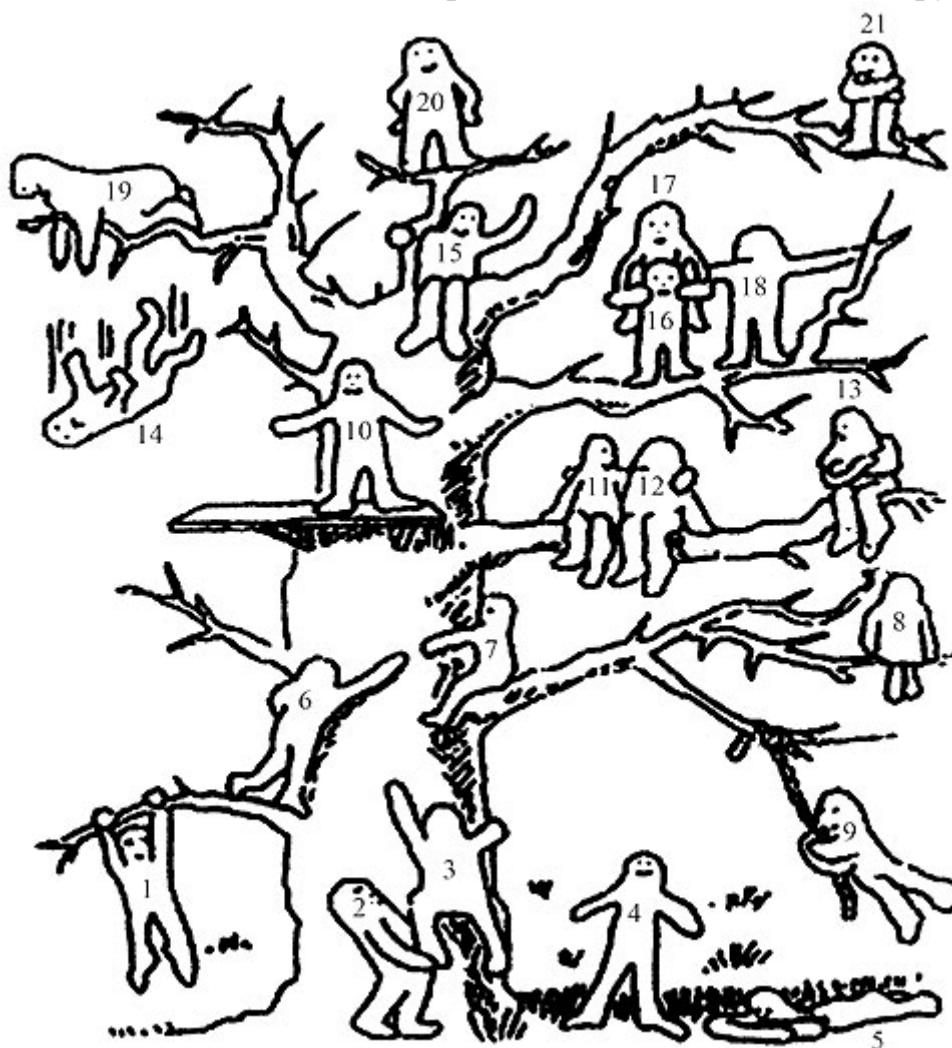
#### **Интерпретация результатов:**

Интерпретация результатов выполнения проективной методики «Дерево» проводится исходя из того, какие позиции выбирает данный ученик, с положением какого человечка отождествляет свое реальное и идеальное положение, есть ли между ними различия.

Интерпретация разработана с учетом опыта практического применения методики и сравнения ее результатов с наблюдениями за поведением учеников, данных, полученных от учителей и родителей, из беседы с ребенком.

Для удобства объяснения каждой фигурке присвоен свой номер.

Следует заметить, что позицию № 16 учащиеся не всегда понимают как позицию «человечка, который несет на себе человечка № 17», а склонны видеть в ней человека, поддерживаемого и обнимаемого другим.



*Человечки с подписями*

### ***Анкета «Оцени поступок»***

*по Э. Туриелю в модификации Е.А. Кургановой и О.А. Карabanовой, 2004)*

*Оцениваемые универсальные учебные действия: выделение морального содержания действий и ситуаций.*

*Возраст: 7—10 лет.*



*Метод оценивания:* фронтальное анкетирование.

^ *Описание задания:* детям предлагают оценить поступок мальчика/девочки (причем ребенок оценивает поступок сверстника своего пола), выбрав один из четырех вариантов оценки.

Детям предстоит оценивать разные поступки таких же, как они, мальчиков и девочек, всего 18 поступков. Напротив каждой ситуации они должны поставить один из выбранных ими баллов. В верхней части анкеты есть таблица, в которой указано, что означает каждый балл. После обсуждения значения каждого балла дети приступают к выполнению задания.

Ниже представлены:

семь ситуаций, включающих нарушение конвенциональных норм (1, 3, 6, 9, 11, 13, 16);

семь ситуаций, включающих нарушение моральных норм (2, 4, 7, 10, 12, 14, 17);

четыре нейтральные ситуации, не предусматривающие моральной оценки (5, 15, 8, 18).

#### ^ Анкета Оценка поступка в баллах

1 балл	2 балла	3 балла	4 балла
Так делать можно	Так делать иногда можно	Так делать нельзя	Так делать нельзя ни в коем случае

Инструкция: поставь оценку в баллах мальчику (девочке) в каждой ситуации.

Мальчик (девочка) не почистил(а) зубы.

Мальчик (девочка) не предложил(а) друзьям (подругам) помощь в уборке класса.

Мальчик (девочка) пришел (пришла) в школу в грязной одежде.

Мальчик (девочка) не помог(ла) маме убраться в квартире.

Мальчик (девочка) уронил (а) книгу.

Мальчик (девочка) во время еды разлил (а) суп и накрошил (а) на столе.

Мальчик (девочка) не угостил(а) родителей конфетами.

Мальчик (девочка) вымыл (а) дома пол.

Мальчик (девочка) разговаривал (а) на уроке во время объяснения учителя.

Мальчик (девочка) не угостил(а) друга (подругу) яблоком.

Мальчик (девочка) бросил(а) на землю фантик от конфеты.  
Мальчик (девочка) взял(а) у друга (подруги) книгу и порвал (а) ее.  
Мальчик (девочка) перешел (перешла) улицу в запрещенном месте.  
Мальчик (девочка) не уступил (а) место в автобусе пожилому человеку.  
Мальчик (девочка) купил(а) в магазине продукты.  
Мальчик (девочка) не спросил(а) разрешения пойти гулять.  
Мальчик (девочка) испортил(а) мамину вещь и спрятал(а) ее.  
Мальчик (девочка) зашел (зашла) в комнату и включил(а) свет.

*Критерии оценки:* соотношение сумм баллов, характеризующих степень недопустимости для ребенка нарушения конвенциональных и моральных норм.

*^ Уровни оценивания:*

1. Сумма баллов, характеризующая недопустимость нарушения конвенциональных норм, превышает сумму баллов, характеризующих недопустимость нарушения моральных норм, более чем на 4 балла.
2. Суммы равны ( $\pm 4$  балла).

Сумма баллов, характеризующая недопустимость нарушения моральных норм, превышает сумму баллов, характеризующую недопустимость нарушения конвенциональных норм, более чем на 4

Деятельность детей является еще одним важнейшим результатом начального образования. Главным ориентиром в оценке коммуникативной компетентности выбрана возможность совместной реализации общей цели детьми с опорой на сотрудничество. Оценка этой компетентности может быть осуществлена через ситуации совместной учебной деятельности, в которой дети встречаются с препятствием. Моделировать эти ситуации можно в виде методики.

*^ Методика «кто прав?» (методика Г.А. Цукерман и др.)*

*Цель:* выявление сформированности действий, направленных на учет позиции собеседника (партнера).

*Оцениваемые универсальные учебные действия:* коммуникативные действия.

*Возраст:* 8—10 лет.

*^ Метод оценивания:* индивидуальная беседа с ребенком.

*Описание задания:* ребенку дают по очереди текст трех заданий и задают вопросы.

### **Текст 1**

Петя нарисовал Змея Горыныча и показал рисунок друзьям. Володя сказал: «Вот здорово!» А Саша воскликнул: «Фу, ну и страшилище!»

Как ты думаешь, кто из них прав? Почему так сказал Саша? А Володя? О чем

подумал Петя? Что ответит Петя каждому из мальчиков? Что бы ты ответил на месте Саши и Володи? Почему?

## **Текст 2**

После школы три подруги решили готовить уроки вместе.

Сначала решим задачи по математике, — сказала Наташа.

Нет, начать надо с упражнения по русскому языку, — предложила Катя.

А вот и нет, вначале надо выучить стихотворение, — возразила Ира.

Как ты думаешь, кто из них прав? Почему? Как объяснила свой выбор каждая из девочек? Как им лучше поступить?

## **Текст 3**

Две сестры пошли выбирать подарок своему маленькому братишке к первому дню его рождения.

Давай купим ему это лото, — предложила Лена.

Нет, лучше подарить самокат, — возразила Аня.

Как ты думаешь, кто из них прав? Почему? Как объяснила свой выбор каждая из девочек? Как им лучше поступить? Что бы ты предложил подарить? Почему?

*^ Критерии оценивания:*

— понимание возможности различных позиций и точек зрения (преодоление эгоцентризма), ориентация на позиции других людей, отличные от собственной;  
одного и того же предмета, понимание относительности оценок или подходов к выбору;

- учет разных мнений и умение обосновать собственное;
- учет разных потребностей и интересов.

*Уровни оценивания:*

*Низкий уровень:* ребенок не учитывает возможность разных оснований для оценки одного и того же предмета (например, изображенного персонажа и качества самого рисунка в задании 1) или выбора (задания 2 и 3), соответственно исключает возможность разных точек зрения; ребенок принимает сторону одного из персонажей, считая иную позицию однозначно неправильной.

*^ Средний уровень:* частично правильный ответ — ребенок понимает возможность разных подходов к оценке предмета или ситуации и допускает, что разные мнения по-своему справедливы или ошибочны, но не может обосновать свои ответы.

*Высокий уровень:* ребенок демонстрирует понимание относительности оценок и подходов к выбору, учитывает различие позиций персонажей и может высказать и обосновать свое мнение.

## ^ Методика «Рукавички» (Г.Л. Цукерман)

*Цель:* выявление уровня сформированности действий по согласованию усилий в процессе организации и осуществления сотрудничества (кооперация).

^ *Оцениваемые универсальные учебные действия:* коммуникативные действия. *Возраст:* 6,5—7 лет.

*Метод оценивания:* наблюдение за взаимодействием учащихся, работающих в классе парами, и анализ результата.

^ *Описание задания:* детям, сидящим парами, дают каждому по одному изображению рукавички и просят украсить их одинаково, т. е. так, чтобы они составили пару. Дети могут сами придумать узор, но сначала им надо договориться между собой, какой узор они будут рисовать.

Каждая пара учеников получает изображение рукавичек в виде силуэта (на правую и левую руку) и одинаковые наборы цветных карандашей.

^ *Критерии оценивания:*

продуктивность совместной деятельности оценивается по степени сходства узоров на рукавичках;

умение детей прийти к общему решению, умение убеждать, аргументировать и т. д.;

взаимный контроль по ходу выполнения деятельности: замечают ли дети друг у друга отступления от первоначального замысла, как на них реагируют; взаимопомощь по ходу рисования;

эмоциональное отношение к совместной деятельности: позитивное (работают с удовольствием и интересом), нейтральное (взаимодействуют друг с другом в силу необходимости) или отрицательное (игнорируют друг друга, ссорятся и др.).

^ *Уровни оценивания:*

1. *Низкий уровень:* в узорах явно преобладают различия или вообще нет сходства. Дети не пытаются договориться или не могут прийти к согласию, каждый настаивает на своем.

2. *Средний уровень:* сходство частичное — отдельные признаки (цвет или форма некоторых деталей) совпадают, но имеются и заметные различия.

3.

^ *Высокий уровень:* рукавички украшены одинаковым или очень похожим

узором. Дети активно обсуждают возможный вариант узора; приходят к согласию относительно способа раскрашивания рукавичек; сравнивают способы действия и координируют их, строя совместное действие; следят за реализацией принятого замысла

### Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов		Формы промежуточной аттестации
			теоретические	практические	
<b>1</b>	<b>Раздел I. Что вы знаете друг о друге</b> Твое любимое занятие	<b>36 ч. 2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>2</b>	Увлечения твоих друзей	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>		ролевая игра работа в группах
<b>3</b>	Самооценка	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>4</b>	Игры «Мое любимое занятие», «Расскажи о себе»	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	<b>1</b>	коллективное творчество
<b>5</b>	Твой класс	<b>2</b>	<b>2</b>		работа в группах
<b>6</b>	Симпатии, привязанности	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>		
<b>7</b>	Социометрия	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>8</b>	Неделя хорошего настроения	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>		
<b>9</b>	Кто твой друг	<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>10</b>	Законы дружбы	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>		интеллектуальная игра
<b>11</b>	Качества и черты характера, которые мы ценим в людях	<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>12</b>	Учимся быть честными	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>		<b>Викторина «Путешествие на планету эмоций»</b>
<b>13</b>	«Учитесь властвовать собой»	<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>14</b>	Игры-тренинги на основе реальных жизненных ситуаций.	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	<b>1</b>	коллективное творчество
<b>15</b>	Игры-тренинги на основе реальных жизненных ситуаций.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>16</b>	Ролевые ситуационные игры	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>		
	<b>Раздел II.</b>	<b>36 ч.</b>			

	<b>Учусь владеть собой</b>				
1	Черты характера	4,5	4,5		коллективное творчество
2	Какой у тебя характер	4,5	4,5		
3	Как воспитать характер	4,5	4,5		
4	Как сказать «нет»	4,5	4,5		работа в группах
5	Умение сотрудничать	2,5	2,5		работа в группах
6	Общение со взрослыми	2	2		коллективное творчество
7	Умение отстаивать свое мнение	4,5	2,5	2	работа в группах
8	Как научиться жить дружно	2	2		работа в группах
9	Фантастическое путешествие	2,5	2,5		коллективное творчество
10	Рольевые ситуационные игры	2	2		интеллектуальная игра
11	Рольевые ситуационные игры	2,5	2,5		<b>Викторина «Многообразие чувств»</b>
	<b>Раздел III. Здоровье – это здорово!</b>	<b>54 ч.</b>			
1	Режим дня четвероклассника	2	1	1	работа в группах
2	Здоровое питание и здоровье	2,5	2,5		
3	Гигиена питания	2	2		работа в группах
4	Хранение продуктов питания	2,5	2,5		
5	Здоровые зубы – здоровый организм	2	2		коллективное творчество
6	Вредные привычки	2,5	2,5		интеллектуальная игра
7	Полезные привычки	2	2		коллективное творчество
8	Закаливание	4,5	4,5		
9	Одевайся по сезону!	2,5	2,5		
10	Как устроен человек?	4,5	4,5		работа в группах
11	Безопасность в доме	2	2		
12	Первая помощь при несчастном случае	4,5	2,5	2	
13	Ядовитые растения	2,5	2,5		коллективное творчество

14	Береги себя	2	2		
15	Правила безопасности на воде	2,5	2,5		коллективное творчество
16	Солнечный удар	2	2		
17	Ролевые ситуационные игры	2,5	2,5		работа в группах
18	Забота о глазах	2	2		
19	Чтобы уши слышали	2,5	2,5		
20	Спорт – залог здоровья. Лечебная физкультура.	2	1	1	интеллектуальная игра
21	Ролевые ситуационные игры	2,5	2,5		<b>Конкурс знатоков</b>
	<b>Раздел IV. Интересные маршруты</b>	<b>36 ч.</b>			
1	Развиваем воображение и фантазию	2	2		работа в группах
2	Клуб юных живописцев	2,5	2,5		работа в группах
3	Учимся быть внимательными и заботливыми	2	1	1	
4	На загадочной волне	2,5	2,5		интеллектуальная игра
5	На даче	2	2		
6	Школа искусств	2,5	2,5		коллективное творчество
7	Лента занимательных заданий	2	1	1	
8	Любопытные факты из жизни	2,5	2,5		работа в группах
9	Ролевые ситуационные игры	2	2		интеллектуальная игра
10	Оценка поведения	2,5	2,5		коллективное творчество
11	Умение отстаивать свое мнение	2	2		работа в группах
12	Согласись или поспорь со мной	2,5	2,5		коллективное творчество
13	Давайте жить дружно!	2	2		работа в группах
14	Ролевые ситуационные игры	2,5	2,5		
15	Диагностика	2	2		
16	До свидания, до новых встреч!	2,5	2,5		<b>тестирование</b>

	<b>Итого:</b>	<b>162 ч.</b>	<b>148 ч.</b>	<b>14 ч.</b>	
--	---------------	---------------	---------------	--------------	--

### Календарный учебный график

Раздел/месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
<b>Раздел I</b>	<b>18</b>	<b>18</b>							
<b>Раздел II</b>			<b>18</b>	<b>18</b>					
<b>Раздел III</b>					<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>		
<b>Раздел IV</b>								<b>18</b>	<b>18</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>				Конкурс знатоков					тестирование

### Содержание программы

Объем программы: 1 год обучения – 36 недель по 4,5 учебных часа.

Итого: 162 часа.

Содержание программы «Все цвета, кроме чёрного» охватывает основные сферы социализации обучающихся и наиболее актуальные, значимые для них ситуации развития. Программа построена по модульному принципу — ее основным структурным и содержательным элементом является тематический модуль, отличающийся относительной законченностью и самостоятельностью. Информация, связанная с проблемой наркотизации, интегрируется в структуру каждого модуля и рассматривается в рамках конкретной темы. Модульная структура программы позволяет использовать различные модели обучения, дает возможность строить работу с детьми в зависимости от того, насколько актуальна та или иная тема в конкретной группе детей, классе.

Содержание и структура программы отвечают следующим **принципам**:

- возрастная адекватность — соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям младших школьников;
- научная обоснованность — содержание базируется на данных исследований в области возрастной психологии, физиологии, педагогики;
- комплексность — у младших школьников необходимо сформировать представление об опасности любых форм употребления любых одурманивающих веществ, твердое убеждение в том, что нет «безвредных» форм наркотизации (Любое одурманивающее вещество — алкоголь, никотин, наркотик — чрезвычайно опасно для здоровья!);
- практическая целесообразность — содержание тем отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с формированием у младших школьников навыков эффективной социальной адаптации, предупреждения раннего приобщения к одурманивающим веществам;
- динамическое развитие и системность — содержание программы, цели и задачи обучения на каждом этапе базируются на сведениях, оценочных



суждениях и поведенческих навыках, уже сформированных у детей в ходе предыдущего этапа работы, учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;

- необходимость и достаточность предоставляемой информации — учащимся предоставляется только тот объем информации, которым они реально могут воспользоваться в жизни, который имеет для них практическую значимость;
- безопасность информации — полностью исключены сведения, способные пробуждать интерес к наркотизации, облегчить возможность приобщения к употреблению наркотических веществ (данные о видах наркотических веществ, способах их употребления).

### **3-й год обучения «Учусь общаться» (3-ий класс)**

Является логическим продолжением предыдущих курсов. В четвертом классе обобщаются знания, освоенные на предыдущих этапах обучения, на новом уровне рассматриваются вопросы формирования характера, силы воли, дружбы, межличностных отношений.

#### **Раздел I. Что вы знаете друг о друге. 36 ч.**

Твое любимое занятие. Увлечения твоих друзей. Самооценка. Игры «Мое любимое занятие», «Расскажи о себе» Твой класс. Симпатии, привязанности. Социометрия. Неделя хорошего настроения. Кто твой друг. Законы дружбы. Качества и черты характера, которые мы ценим в людях. Игры-тренинги на основе реальных жизненных ситуаций. Учимся быть честными. «Учитесь властвовать собой» Игры-тренинги на основе реальных жизненных ситуаций. Ролевые ситуационные игры.

#### **Раздел II. Учусь владеть собой. 36 ч.**

Черты характера. Какой у тебя характер. Как воспитать характер. Как сказать «нет» Умение сотрудничать. Общение со взрослыми. Умение отстоять свое мнение. Как научиться жить дружно. Фантастическое путешествие. Ролевые ситуационные игры.

#### **Раздел III. Здоровье – это здорово! 54 ч.**

Режим дня четвероклассника. Здоровое питание и здоровье. Гигиена питания. Хранение продуктов питания. Здоровые зубы – здоровый организм. Вредные привычки. Полезные привычки. Закаливание. Одевайся по сезону! Как устроен человек? Безопасность в доме. Первая помощь при несчастном случае. Ядовитые растения. Береги себя. Правила безопасности на воде. Солнечный удар. Ролевые ситуационные игры. Забота о глазах. Чтобы уши слышали. Спорт – залог здоровья. Лечебная физкультура.

#### **Раздел IV. Интересные маршруты. 36 ч.**

Развиваем воображение и фантазию Клуб юных живописцев Учимся быть внимательными и заботливыми На загадочной волне На даче Школа искусств Лента занимательных заданий Любопытные факты из жизни Ролевые

ситуационные игры Оценка поведения Умение отстаивать свое мнение  
Согласись или поспорь со мной Давайте жить дружно! Диагностика До  
свидания, до новых встреч!

### **К концу 3 года обучения должны знать:**

- Различать поведение, способствующее сохранению здоровья и разрушающее здоровье;
- Обучиться равноправному общению в среде сверстников, умению отказываться от сомнительных предложений, защищать свои интересы (в том числе и своё здоровье).
- Уметь самостоятельно принимать решения и нести ответственность за свои поступки.

**Излагаемая программа** представляет собой систему взаимосвязанных занятий, выстроенных в определенной логике и направленных на формирование у младших школьников необходимого уровня психологической готовности к школе в сферах обучения, общения со сверстниками и педагогами, мотивационной готовности.

### **Формы и методы работы на занятиях:**

- анализ литературных отрывков — такая форма работы не только помогает учащимся научиться оценивать жизненные ситуации, разбираться в переживаниях других людей, но и пробуждает интерес к чтению, расширяет кругозор;
- тесты, позволяющие самостоятельно определить уровень сформированности того или иного личностного качества, проанализировать свое поведение и т. д. Основная задача тестовых заданий заключается в развитии навыка самооценки у учащихся;
- творческие задания (составление рассказа, игры и т. д.), направленные на развитие креативных способностей, умения нестандартно мыслить, находить оригинальные решения проблем;
- тренинговые задания, направленные на развитие и тренировку определенной способности или качества (памяти, наблюдательности, внимания и т. д.);
- игры, которые выполняют целый ряд важных функций: *социализирующую* (позволяет «опробовать» различные модели поведения, проверив их эффективность), *коммуникативную* (в игре ребята общаются между собой), *диагностическую* (игровая деятельность позволяет педагогу выявить возможные проблемы психологического, социального развития), *коррекционную* (игра дает возможность изменить, скорректировать

личностные характеристики ребенка, при этом процесс изменения проходит естественно и ненавязчиво, незаметно для самого ребенка);

- мини-тренинги или тренинговые игры, направленные на отработку какого-либо конкретного поведенческого навыка.

### Календарный учебный график

Раздел/месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Раздел I	8	18							
Раздел II			18	16					
Раздел III					16	16	18		
Раздел IV								18	16
Промежуточная аттестация		Викторина		Викторина		Конкурс Знатоков			тестирование
	8 ч.	18 ч.	18 ч.	16 ч.	16 ч.	16 ч.	18ч	18 ч.	16ч.

### Условия реализации программы

#### Технические средства обучения:

- Мультимедийный проектор
- Ноутбук
- Колонки

#### Экранно-звуковые пособия:

- Подборка музыкальных произведений
- Презентации

#### Инструментарий для проведения занятий:

- Контрольные карточки (для тестирования)
- Карточки-задания
- Бумага формата А3, А4
- Шариковые ручки
- Маркеры
- Цветные карандаши
- Ватман
- Мячи

#### Интернет-ресурсы:

<http://www.takzdorovo.ru/nezavisimost>

НЕЗАВИСИМОСТЬ (Проект Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации)

<http://youth.fskn.gov.ru/>

Федеральная служба Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков (раздел МОЛОДЁЖИ)

<http://family.fskn.gov.ru/>

Федеральная служба Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков (раздел РОДИТЕЛЯМ И ДЕТЯМ)

## **Методические материалы**

**«Режим дня».**

### **Задачи:**

Познакомить обучающихся с историей часов, необходимостью создания и соблюдения режима дня;

Развивать навыки самооценки собственного режима дня с точки зрения его значимости для здоровья;

Формировать навыки составления собственного режима дня с учётом учёбы, внеурочной занятости.

### **Занятие 1 - 2.**

Человек, который понапрасну теряет время, сам не замечает, как стареет.

Е.Шварц

### **Из истории вопроса**

Каждый новый день мы просыпаемся от раздражающего звука будильника и бежим на работу, в институт, в школу, потом едем в транспорте и смотрим на часы, назначаем свидание и снова ориентируемся на время. С годами часы стали не только неотъемлемой частью человеческого мира, а также приобрели утилитарный характер: стали являться частью нашего интерьера или хорошим подарком. Часы и время настолько въелись в нашу жизнь, что страшно представить, что может случиться, если вдруг больше не будет часов, не будет будильников, не будет того временного расписания, к которому мы так все привыкли, неужели мы навсегда потеряем самый главный “жизненный ориентир”?

А было ли так всегда, всегда ли знали люди, какое время суток наступило? И как появились первые наручные часы? Получить ответ на этот вопрос нам поможет история.

Еще в древние времена люди умели ориентироваться во времени и пространстве: по звездам, по солнцу, еще тогда были изобретены первые солнечные часы. Пример, таких часов можно увидеть и в наше время. Например, на Азовском море, в городе Бердянск, такие часы располагаются рядом с побережьем и являются неотъемлемой частью и гордостью города.

Каких только часов не изобретал человек на протяжении своего существования: лунные, водяные, свечные, песочные и масляные часы, которые использовались вплоть до XVIII века.

Самые первые часы на земле - солнечные. Они были гениально простыми: воткнутый в землю шест. Вокруг него нарисована шкала времени. Тень от шеста, передвигаясь по ней, показывала, который сейчас час. Позднее такие часы делали из дерева или камня и устанавливали на стенах общественных зданий. Затем появились переносные солнечные часы, которые изготавливали из ценных пород дерева, слоновой кости или бронзы. Солнечные часы имели один существенный недостаток: они могли «ходить» только на улице, да и то на освещенной солнцем стороне. Это, конечно, было крайне неудобно. Видимо, поэтому изобрели водяные часы. По каплям вода перетекала из одного сосуда в другой, и по тому, сколько воды вытекало, определяли, сколько прошло времени. Много сотен лет такие часы - их называли клепсидами - служили людям. В Китае, например, ими пользовались 4,5 тысячи лет назад. Кстати, первый будильник на земле тоже был водяным - и будильником, и школьным звонком одновременно. Его изобретателем считают древнегреческого философа Платона, жившего за 400 лет до нашей эры. Этот прибор, придуманный Платоном для созыва своих учеников на занятия.

Были даже часы, которые условно можно назвать карманными; их нашли при раскопках древнего города. Эти солнечные часики, сделанные из посеребренной меди, имели форму окорока, на котором прочерчены линии. Шпилем - стрелкой часов - служил свиной хвостик. Часы были небольшие. Их вполне можно было бы поместить в кармане. Но карманов жители древнего города еще не придумали. Вот и носили такие часы на шнурке, цепочке или прикрепляли к тросточкам из дорогого дерева.

Такое гениальное изобретение не могло не найти всеобщего применения. Многие из первых часов прослужили человечеству долго и верно, но со временем появились новые, более совершенные и удобные модели часов, и теперь они хранятся в музеях, являясь музейными экспонатами, частью всей истории человечества. Первые механические часы были изобретены еще более 500 лет. 1470 год характеризуется изобретением первых механических часов, работающих от энергии пружины и устройства для завода в часах. Позже, в середине 19 века новым оборот истории стало развитие хронометров, часовых механизмов, позволявших производить точное измерение промежутков времени. Первые портативные же часы были произведены в Германии и позиционировались как карманные. На них была только одна стрелка, а время показывалось весьма приблизительно.

Еще позже, еще не достаточно известный тогда Леонардо да Винчи нарисовал эскиз устройства для башенных часов. И оказалось, что отличие карманных часов от башенных заключается в размере. С началом следующего века популярность карманных часов сильно возросла.

Со временем развития часов, людям захотелось иметь такое изобретение и у себя дома, как функциональное украшение. Первые комнатные часы появились в XV в. и вначале были довольно громоздкими. Их приводил действие груз, который надо было подтягивать каждые 12 часов, а сами

часы нельзя было передвигать. Только позже в 1500 г. для приведения часов в действие стали использовать ходовую пружину. В 1658 г. голландец Христиан Гюйгенс предложил идею об использовании маятника в напольных часах.

Что касается истории российских часов, то самые старые башенные часы в Москве - это кремлевские куранты на Спасской башне. Диаметр их циферблата составляет 6,12 метра, высота цифр 72 сантиметра, а длина часовой стрелки - 2,97, в то время как минутной - 3,28 метра. Часы приводятся в действие тремя гириями весом по 224 килограмма. Вес маятника 32 килограмма.

- Вы уже знаете, что такое режим дня, что от него во много зависят настроение, внимание, память, работоспособность, а значит и ваши успехи. Следующее задание поможет вам проверить, соблюдаете ли вы режим дня.

Выполните задание № 1 с. 4 – 7 рабочей тетради.

Теперь подведём итог вашей работе. Если у вас получились только зелёные сектора на циферблатах, то вы – молодцы. Если есть красные, подумайте, что вы делаете не совсем правильно. Возможно, вы мало спите или гуляете, а много времени проводите за компьютером. А если у вас больше двух чёрных секторов, значит, вашему организму плохо и нужно изменить режим дня.

Прочитайте внимательно, каким должен быть режим дня. Составьте свой режим дня, и заполните пустую колонку в таблице.

<b>РЕКОМЕНДУЕМЫЙ РЕЖИМ ДНЯ</b>		<b>ЛИЧНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ (заполняется самостоятельно)</b>
Подъём	7.00	
Гимнастика	7.00 – 7.30	
Завтрак	7.30 – 8.00	
Дорога в школу	8.00 – 8.30	
Занятия в школе	8.30 – 14.00	
Дорога домой	14.00 – 14.30	
Обед	14.30 – 15.00	
Прогулка	15.30 – 16.30	
Подготовка домашнего задания	16.30 – 18.00	

### Занятие 3.

Занятия спортом, помощь дома, прогулка	18.00- 19.30	
Ужин	19.30 -20.00	
Свободное время	20.00 – 21.30	
Подготовка ко сну	21.30 – 22.00	
Сон	22.00 – 7.00	

Движение как таковое может по своему действию заменить любое лечебное средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движения.

(Тиссо XVIII в. Франция)

Актуализация материала прошлого занятия.

- Умеете ли вы распределять своё время?
- Много ли вы успеваете сделать за день?
- Можете ли вы назвать себя организованным человеком?

Анализ домашнего задания по составлению странички ежедневника.

- Древнегреческий философ Теофраст говорил: «Время – самое драгоценное из всех средств. Тот, кто умеет его тратить, будет счастлив».

- Как вы понимаете эти слова? Зависит ли здоровье человека от его умения правильно распределять своё время?

Сегодня мы работаем над отрывками из произведения Н. Носова «Витя Малеев в школе и дома». (Рабочая тетрадь с. 12 - 13).

Тренинг – расслабление. Чтобы снять напряжение, расслабиться, достаточно выполнить простое упражнение. Сядьте на кресло или диван, если вы дома. Закройте глаза и представьте, что-нибудь интересное, запомнившееся вам. (Лето, греет солнце, плещется вода в реке, вы лежите на тёплом песке

и т. д.).

От правильного распределения работы в течение дня зависит работоспособность человека. - Что же такое работоспособность?

### **Из истории вопроса**

Это способность человека делать работу грамотно, вовремя, выдавая хороший, ровный, качественный результат.

Большинство людей в течение суток имеет два пика повышенной работоспособности. Первый подъем наблюдается утром с 8 до 12 часов, второй вечером - между 17 и 19 часами. В это время человек становится наиболее «сильным», у него повышается острота органов чувств: в утренние часы он лучше слышит и лучше различает цвета.

Наиболее «слабым» человек оказывается в 2-5 часов и в 13-15 часов. Однако в разные дни могут быть небольшие отклонения, связанные с изменением работоспособности в любое время суток, а также с воздействием на вторую сигнальную систему самовнушением или убеждением.

Исходя из сказанного, возможно, следовало бы самую трудную и ответственную работу выполнять в периоды естественного подъема работоспособности, оставляя для других, менее важных дел, остальное время относительно низкой работоспособности. Но из правил есть исключения. Бывают случаи, когда время наибольшей продуктивности в труде (особенно это относится к умственному труду) приходится на ночные или вечерние часы.

Таких людей принято называть «совами», в отличие от «жаворонков» - людей, имеющих наибольшую работоспособность в утренние и дневные часы. «Жаворонки», как правило, просыпаются рано, чувствуют себя бодрыми и работоспособными в первой половине дня. Вечером же у них появляется сонливость, и они рано ложатся спать. «Совы» засыпают поздно ночью, встают также поздно утром и работоспособны, бывают во второй половине дня.

В результате экспериментальных исследований немецкий физиолог Р. Хампп установил, что 1/6 часть людей относится к лицам утреннего типа, 1/3- вечернего типа, а половина людей легко приспосабливается и к утреннему, и к вечернему режиму труда. Последних называют «аритмиками». Это преимущественно люди, занятые физическим трудом. К лицам вечернего типа в основном относятся работники умственного труда.

Биологические часы человека отражают не только суточные природные ритмы, но и имеющие большую продолжительность, например сезонные. Сезонные изменения физиологических процессов подтверждаются многочисленными исследованиями ученых. Они проявляются в организме человека в повышении обмена веществ весной и в снижении его осенью и зимой, в увеличении процента гемоглобина в крови и в изменении возбудимости дыхательного центра в весеннее и летнее время. Ваша работоспособность тоже меняется в зависимости от состояния. Для проверки работоспособности выполним задание № 7 с. 14 – 15 «Работоспособность» (это задание составлено на основе методики «Корректирующая проба», которая используется ещё и для определения объёма внимания и его концентрации). Это задание выполняется в течение 5 минут, а затем проверяется результат.

Данное задание проделайте дома: в день, когда вы сильно устанете после уроков и в выходной день. Результаты запомните, и на следующее занятие принесите для анализа.



**«Внимание: внимание!».**

**Задачи:**

Расширить представление о роли внимания для успешной учёбы;

Развивать умения оценки собственного внимания;

Осваивать навыки развития внимательности;

Развивать представления о негативном влиянии психоактивных веществ на характеристики внимания.

**Занятие 1.**

Не довольствуйся поверхностным взглядом. От тебя не должны ускользнуть ни своеобразие каждой вещи, ни её достоинство.

Марк Аврелий

Внимание – одно из уникальных свойств психики человека, оно тесно связано с памятью и мышлением, без него невозможна ни учёба, ни работа. Поэтому, если внимание развито плохо, то это существенный недостаток человека. Особенно оно важно по отношению к другим людям. Здесь внимание уже характеризует личность. Невнимательный человек не заметит, что ты чем-то опечален и у тебя плохое настроение. И будет надоедать тебе своими вопросами. Он может не замечать твоей просьбы или предложения, опаздывать на встречи.

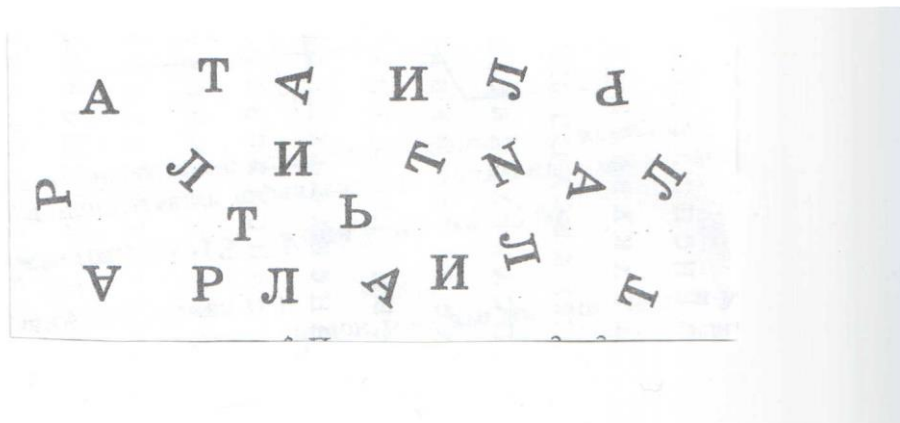
Но чаще всего невнимательных людей не любят за их рассеянность, которая нередко перерастает в халатность. Рассеянный человек часто допускает ошибки, забывает свои вещи, небрежен в одежде.

Давайте вспомним рассеянного человека с улицы Бассейнной, описанного С. Маршаком.

- Внимание характеризуется несколькими свойствами. Давайте рассмотрим рисунки к заданию №1 с. 18 – 19 рабочей тетради и разберём его.

Внимание характеризуется **устойчивостью**, т. е. способностью удерживать объект в сознании на определённый срок. Определить устойчивость своего внимания можно с помощью задания № 2 с. 19 – 20. Устойчивость внимания можно проверить и по другим заданиям, например

**«Найди одинаковые буквы».** На листе разбросаны буквы, соедини, одинаковые буквы линиями. Какие буквы остались? Почему они не подходят



к

остальным?

«Узнай по контуру». Детям показывают перепутанные контуры предметов. Необходимо узнать все предметы по контуру.

- Скажи, какие машины стоят в гараже?

### Занятие 2 - 3.

Актуализация познавательного материала предыдущего занятия.

Важной характеристикой внимания является способность **переключать внимание** с одного предмета на другой. Некоторые люди делают это легко и быстро, другим необходимо время, чтобы переключиться на новую деятельность.

- Сегодня мы проверяем умение переключать внимание. Для этого выполним задание № 3 с. 20 – 21 рабочей тетради.

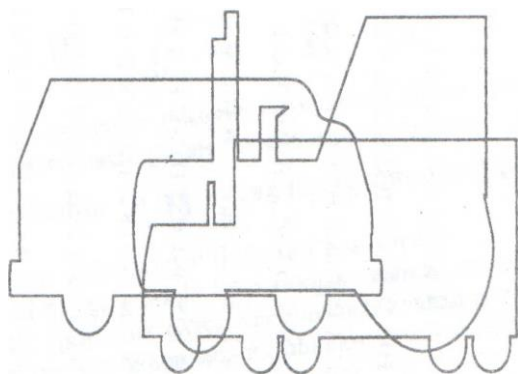
Анализ результатов по таблице Шульте: норма 30 – 35 сек на 1 таблицу, средняя норма 40 – 42 сек. В норме на каждую таблицу уходит примерно одинаковое время.

Внимание характеризуется и **объёмом**, то есть количество предметов, которые могут быть восприняты и запечатлены человеком одновременно. «Корректурная проба» используется для определения объёма внимания (по количеству просмотренных букв) и его концентрации – по количеству сделанных ошибок. Норма объёма внимания 600 и больше знаков, концентрации – 5 ошибок и меньше. Время работы 5 минут.

**Инструкция:** на бланке с буквами отчеркните первый ряд букв. Ваша задача заключается в том, чтобы, просматривая ряды букв слева направо, вычёркивать такие же буквы, как и первые.

Пример:

Е К Р Н С О А Р Н Е С В А Р К В Р Е / / /



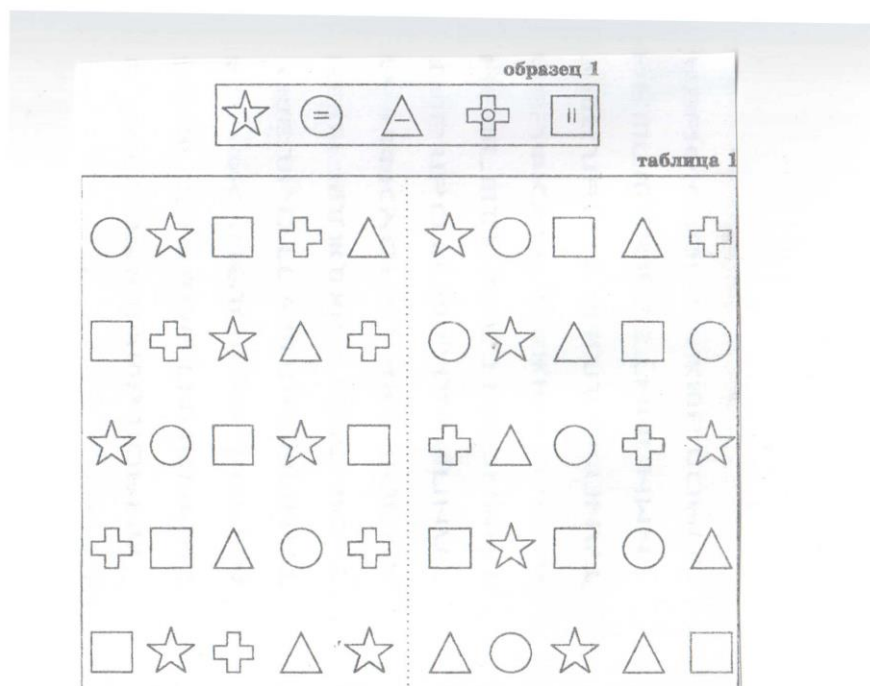
А К С Н В Е Р А М О П А Б А С З  
Е А

Изучить концентрацию и устойчивость внимания можно по методу Пьерона – Рузера.

**Инструкция:** Закодируйте таблицу, расставив в ней знаки

по образцу.

Анализ результатов: фиксируется количество ошибок и время, затраченное на выполнение задания.



Оценка: высокий уровень устойчивости внимания – 100% за 1 мин 15 сек без ошибок. Средний уровень устойчивости внимания – 60% за 1 мин 45 сек с 2 ошибками. Низкий уровень устойчивости внимания – 50% за 1 мин 50 сек с 5 ошибками. Очень низкий уровень устойчивости внимания – 20% за 2 мин 10 сек с 6 ошибками (по М. К. Кононовой).

#### Занятие 4.

В каждой профессии внимание имеет свои особенности. Так у часовщиков внимание очень сосредоточенное. Однако ещё более оно концентрировано у диспетчера аэропорта. У машиниста локомотива, шофёра, милиционера, дирижёра оркестра оно ещё более переключаемое.

- Давайте прочитаем отрывок из романа М. Твена «Приключения Гекльберри Финна» и рассмотрим внимание героев произведения (Задание № 6 с. 24 - 25).

- А что может повлиять на внимание?

Когда человек выполняет активную работу, устойчивость внимания может сохраняться в течение 10, 15 и даже 20 минут. Если после напряжённой работы отвлечься на несколько секунд, то сохранить устойчивость внимания можно в течение нескольких часов. Резкие звуки, отвлекающие раздражители сильно утомляют человека и внимание снижается.

Можно провести эксперимент. Используя методику «красно-черной таблицы» проверить переключение внимания в тишине и, когда например, свистеть в свисток или хлопнуть дверью.

Но не только сильные раздражители снижают внимание. Даже небольшая доза алкоголя резко отрицательно отражается на способности человека быть внимательным. Пьяный водитель за рулем автомобиля — это чрезвычайное происшествие. Он создает угрозу для жизни и здоровья всех участников дорожного движения. Алкоголь рассеивает внимание, понижает память, увеличивает время реагирования, нарушает координацию движения, волевую регуляцию. Статистика аварийности в Российской Федерации за 11 месяцев (январь-ноябрь) 2008 года: 12 631 (-14,3%) ДТП произошло по вине водителей, находившихся за рулем в состоянии опьянения, в результате этих ДТП 2 186

(-10,4%) человек погибли, а 18 384 (-14,3%) человека получили ранения. За указанный период произошло 20 348 (-8,7%) ДТП с участием детей, в которых 954 (-9,6%) ребенка погибли, а 21 099 (-8,7%) детей получили ранения.

**«Секреты нашей памяти!»**

**Задачи:**

Сформировать представление о методах и способах развития памяти;

Развить представление подростков о роли памяти для успешной деятельности человека;

Проанализировать уровень развития и личностные особенности памяти обучающихся;

Развить представление о негативных последствиях употребления психоактивных веществ для характеристики памяти.

**Занятие 1.**

Память есть кладовая ума, но в этой кладовой много перегородок, и поэтому надобно скорее всё укладывать куда следует.

А. В. Суворов

Человеческая память – уникальное явление. Некоторые виды памяти есть даже у простейших одноклеточных организмов. Но только люди жалуются на снижение памяти.

Память – это свойство человеческого мозга, позволяющее записывать, хранить и при необходимости воспроизводить информацию. В настоящее время известны разные теории памяти. Однако так до конца и не ясно, каким образом происходит усваивание и запоминание информации. Возможно, что ученые раскроют тайну памяти и тогда все проблемы с памятью будут решены раз и навсегда. У каждого человека есть свои способы запоминания. Существуют и научные данные, которые подтверждают эффективность тех или иных способов укрепления памяти. Причем для каждого вида памяти есть свой способ.

Виды человеческой памяти.

Традиционно считается, что все люди делятся на тех, кто лучше запоминает то, что видит, на тех, кто лучше запоминает то, что слышит и на тех, кто запоминает что-то при записывании. То есть память бывает визуальной (зрительной), слуховой и моторной (двигательной).

Если учитывать временную характеристику памяти, то можно понять, что память бывает непосредственной, оперативной и долговременной. То есть что-то мы помним доли секунды, а какую-то информацию храним в памяти долгие годы.

Долговременная память - третичная память, память на отдаленные события. Долговременная память - включает в себя запоминание и воспроизведение новой информации. В третичной памяти информация хранится несколько недель и более, нередко - всю жизнь. Здесь содержится основная часть наших личных знаний и опыта. Очевидно, что часть информации в третичной памяти хранится без изменений неопределенно долго, тогда как другие события стираются или искажаются.

- Сейчас мы выполним задание, которое определит вашу долговременную память.

**Инструкция методики «Долговременная память»:** *Учитель читает ряд слов, а обучающиеся стараются их запомнить.*

Стол, мыло, человек, вилка, книга, пальто, топор, стул, тетрадь, молоко.

*Проверка происходит через 7 – 10 дней. Коэффициент долговременной памяти высчитывается по следующей формуле:*

$$C = (B : A) \cdot 100\%,$$

*Где А – общее количество слов,*

*В – количество, запомнившихся слов,*

*С – коэффициент долговременной памяти.*

Результаты интерпретируются следующим образом: 75 -100% - высокий уровень; 50 -75% - средний уровень; 30 – 50% - низкий уровень; ниже 30% - очень низкий уровень.

Для того чтобы определить какой вид памяти лучше развит у вас выполним задание № 2 с. 27 – 28 рабочей тетради.

Дома выполните задание № 1 с. 27 рабочей тетради.

**Занятие 2- 3.**

Актуализация прошлого материала. Проверка задания № 1 с.27. Проверка долговременной памяти по методике «Долговременная память».

Память бывает механической и смысловой. Механическая память – кратковременная. Уже на следующий день четверть из того, что было просто «зазубрено», бесследно забывается. Смысловая (логическая) память основана на понимании сути того, что хочет запомнить человек. Поэтому материал, который ты не просто заучиваешь, а внимательно анализируешь, запоминается надолго.

- Проверим, какая у вас память лучше развита: механическая или логическая.

**Необходимый материал:** два ряда слов. В первом ряду между словами существуют смысловые связи, во втором ряду они отсутствуют.

ПЕРВЫЙ РЯД	ВТОРОЙ РЯД
Кукла – играть	жук – кресло
Курица – яйцо	компас – клей
Ножницы – резать	колокольчик –
стрела	
Лошадь – сани	синица – сестра
Книга – учитель	лейка – трамвай
Бабочка – муха	ботинки – самовар
Щётка – зубы	спичка – графин
Барабан – пионер	шляпа – пчела
Снег – зима	рыба – пожар
Корова – молоко	пила - яичница

**Ход выполнения задания:** экспериментатор читает 10 пар слов исследуемого ряда (интервал между парой 5 секунд). После 10-секундного перерыва читаются левые слова ряда (с интервалом 10 секунд), а испытуемый записывает слова правой половины ряда.

Если правильно записаны все 10 пар слов – отлично, 7 -8 – хорошо, менее 7 – низкий уровень памяти. Память может быть образной и эмоциональной.

Образная память - это память на представления, на картины природы и жизни, а также на звуки, запахи, вкусы. Она бывает зрительной, слуховой, осязательной, обонятельной, вкусовой. Если зрительная и слуховая память обычно хорошо развиты и играют ведущую роль в жизненной ориентировке всех нормальных людей, то осязательную, обонятельную и вкусовую память в известном смысле можно назвать профессиональными видами: как и соответствующие ощущения, эти виды памяти особенно интенсивно развиваются в связи со специфическими условиями деятельности

Дети быстрее и прочнее запоминают все яркое, интересное, все то, что вызывает эмоциональный отклик. В то же время, эмоциональная память не всегда сопровождается отношением к ожившему чувству, как к

воспоминанию ранее пережитого. Так, ребенок, напуганный зубным врачом или директором школы, пугается при каждой встрече с ними, но не всегда осознает, с чем связано это чувство, поскольку произвольное воспроизведение чувств практически невозможно. Таким образом, несмотря на то, что эмоциональная память обеспечивает быстрое и прочное запоминание информации, полагаться на точность ее сохранения можно не всегда.

- Попробуйте, к каждому из названных слов сделать какой-либо рисунок (Зрительный образ, прямо отвечающий понятию, возникает легко, тогда как в случае косвенного соответствия нужны усилия, воображения).

**Перечень слов:**

Грузовик	умная кошка
Гнев	мальчик-трус
Весёлая игра	капризный ребёнок
Дерево	хорошая погода
Наказание	интересная сказка

- А теперь назовите слова или словосочетания, которые я называла.  
Задание «Мысленные образы и эмоции».

- Я вам буду говорить фразы, а вы после каждой закройте глаза и представьте себе соответствующую картину.

Лев, нападающий на антилопу.

Собака, виляющая хвостом.

Муха в вашем супе.

Молния в темноте.

Пятно на вашей любимой кофте или рубашке.

- А теперь попробуйте написать названные мной фразы.

Дома выполните задания № 3 с. 29, № 4 -5 с. 30

**Занятие 4.**

Актуализация знаний. Проверка и выводы домашнего задания.

Что влияет на память?

Усиливать или ослаблять память могут самые разные факторы. Первый из них – важность информации. Чем важнее для нас информация, тем лучше мы ее помним. Однако так тоже происходит не всегда.

Психологи утверждают, что если человек что-то постоянно забывает, то стоит задуматься о том, какие психологические проблемы связаны с информацией, которая постоянно «забывается». Уже доказано, что правильное питание способствует укреплению памяти. Определенные вещества способны ускорять и стимулировать биохимические процессы, происходящие в клетках головного мозга. Важно следить за их постоянным поступлением в организм или с продуктами питания или в составе специальных витаминно-минеральных комплексов.

Негативные последствия на память оказывает наркотизация. Так, к примеру, во время курения в первый момент происходит расширение кровеносных сосудов мозга, человек ощущает прилив энергии, мысли

работают быстрее. Но всё это длится недолго, уже через несколько минут сосуды сужаются. Ухудшается кровоснабжение мозга, а следовательно ослабевает и память. Сходные эффекты происходят и под влиянием алкоголя. Люди, систематически употребляющие алкоголь, часто жалуются на забывчивость. Под удар алкоголя главным образом попадает кратковременная память.

Итогом работы над темой может быть творческая работа обучающихся в виде стенгазеты, журнала, памятки «Секреты нашей памяти», где ребята расскажут об основных правилах и методиках запоминания. Здесь можно поместить и информацию о негативном влиянии психоактивных веществ на память.

**Основное содержание** занятия представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного развивающего комплекса. Приоритет отдается многофункциональным техникам, направленным одновременно и на развитие познавательных процессов, и на формирование социальных навыков, и на динамическое развитие группы. Важен также порядок предъявления упражнений и их общее количество. Последовательность упражнений должна предполагать чередование деятельности, смену психофизического состояния ребенка: от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксации технике и др. Игр должно быть 2-4, некоторые из которых были разучены на прошлом занятии.

**Рефлексия занятия** предполагает ретроспективную оценку занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось- не понравилось, было хорошо — было плохо и почему), и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали).

При реализации программы используются дистанционные образовательные технологии.

- Физкультминутка для учеников начальной школы. <https://www.youtube.com/watch?v=1SafcrC-yjc>
- Простые правила безопасности <https://www.youtube.com/watch?v=0Kxy36-pi08>
- Гигиена здоровья школьника [https://www.youtube.com/watch?v=TUcQ\\_Bt7ep8](https://www.youtube.com/watch?v=TUcQ_Bt7ep8)
- Питание школьников [https://www.youtube.com/watch?v=8asUgQE2O\\_A](https://www.youtube.com/watch?v=8asUgQE2O_A)
- ЗОЖ. Правильное питание. <https://www.youtube.com/watch?v=-9yyNUVt8W0>
- Веселые конкурсы для детей и взрослых <https://www.youtube.com/watch?v=lxKtijKqG80>
- Загадки для детей <https://www.youtube.com/watch?v=BWd5yJUmvwY>
- Подвижные конкурсы с шарами <https://www.youtube.com/watch?v=XrRhn4esWb8>
- [Режим дня. Утренняя зарядка.](#)

## Список литературы



- Безруких М.М. Все цвета, кроме черного: 5-6 классы: пособие для педагогов и родителей/ М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова. – М.: Вентана-Граф, 2013.
- Безруких М.М. Познаю свои способности: 5 класс: рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений/ М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова. – М.: Вентана-Граф, 2012.
- Безруких М.М. Учусь владеть собой и сотрудничать с людьми: 6 класс: рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений/ М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова. – М.: Вентана-Граф, 2012.
- Безруких М.М. Все цвета, кроме черного: организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников: пособие для педагогов / М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова. – М.: Вентана-Граф, 2013.
- Безруких М.М. Учусь понимать себя: 2 класс: рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений/ М.М. Безруких, А. Г. Макеева, Т. А. Филиппова. – М.: Вентана-Граф, 2012.
- Безруких М.М. Учусь понимать других: 3 класс: рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений/ М.М. Безруких, А. Г. Макеева, Т. А. Филиппова. – М.: Вентана-Граф, 2012.
- Безруких М.М. Учусь общаться: 4 класс: рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений/ М.М. Безруких, А. Г. Макеева, Т. А. Филиппова. – М.: Вентана-Граф, 2012.
- Ключева Т. Н., Илюхина Н. В., Флоренко Е. Ю. Методические рекомендации по использованию УМК «Все цвета, кроме черного» в образовательных учреждениях разного типа и вида. – Самара: ГОУ ДПО «Региональный социопсихологический центр», 2010.
- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Все цвета, кроме черного: Книга для родителей. – М.: Вентана-Граф, 2003.
- Макеева А.Г. Все цвета, кроме черного: Семейная профилактика наркотизма: Книга для родителей / Под ред. М.М.Безруких. – М.: Просвещение, 2005.
- Макеева А.Г. Не допустить беды: Педагогическая профилактика наркотизма школьников: Пособие для учителя / Под ред. М.М. Безруких. – М.: Просвещение, 2004.
- Макеева А.Г. Как уберечь ребенка от курения и знакомства с алкоголем. – М.: Вентана-Граф, 2004.