

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 1»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
В РАМКАХ ФГОС НОО**

«УЧУСЬ ПОНИМАТЬ СЕБЯ»

2 класс

**социальное направление
развития личности школьника**

Составитель:
Яркова Ирина Викторовна,
педагог-психолог первой
квалификационной категории МБОУ
«Гимназия № 1».

г. Усолъе-Сибирское
2019 г.

Пояснительная записка

Предлагаемая программа соответствует ФГОС и способствует разностороннему раскрытию индивидуальных способностей ребенка, которые не всегда удаётся рассмотреть на уроке, развитию у детей интереса к различным видам деятельности, желанию активно

участвовать в продуктивной, одобряемой обществом деятельности, умению самостоятельно организовать своё свободное время.

Данная программа внеурочной деятельности предполагает развитие кругозора и мышления у учащихся, способствует повышению их интеллектуального уровня при изучении языка, воспитывает чувство уважения к языку своих предков. Предназначена для использования педагогами-психологами в рамках внеурочной деятельности в 3х классах.

Программа курса по внеурочной деятельности «*Учусь понимать себя*» для 2 классов составлена на основе следующих нормативно-методических материалов:

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. приказа от 29 декабря 2014 г. №1654);

- Федерального государственного стандарта начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373; в ред. приказов от 26 ноября 2010 г. № 1241, от 22 сентября 2011 г. № 2357);

- Авторской разработки «Учусь понимать себя», Яркова И.В., 2013 год;

- Учебно-методического комплекса 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. ISBN 5-9252-0459-X.

Актуальность программы. Школьные годы являются сензитивным периодом для приобщения человека к психологической культуре. В современной парадигме образования акцент сделан на социализацию подрастающего поколения, но социализация как процесс освоения социально-культурного опыта и формирования социальной компетентности будет продуктивным и полноценным только в особом культурно-образовательном пространстве, которое способствует психологическому здоровью личности. Так, как только здоровая личность способна проявлять познавательную активность и адекватно реагировать на изменения в нашем быстроменяющемся мире.

Место курса в учебном плане.

Курс разработан для 2 классов с периодичностью занятий 1 час в неделю. Программа рассчитана на один год в количестве 34 часов.

Основные принципы.

1) Принцип деятельности заключается в том, что ученик, получает знания не в готовом виде, а, добывает их сам, осознает при этом содержание и формы своей учебной деятельности, понимает и принимает систему ее норм, активно участвует в их совершенствовании, что способствует успешному формированию его общекультурных и деятельностных способностей и общеучебных умений.

2) Принцип непрерывности означает преемственность между всеми этапами обучения на уровне технологии, содержания и методики с учетом возрастных психологических особенностей развития детей.

3) Принцип целостности предполагает формирование у обучающихся обобщенного системного представления о мире (природе, обществе, самом себе, социокультурном мире и мире деятельности).

4) Принцип минимакса заключается в следующем: школа должна предложить ученику возможность освоения содержания образования (в том числе и УУД) на максимальном уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечить при этом его

усвоение на уровне социально безопасного минимума (государственного образовательного стандарта).

5) Принцип психологической комфортности предполагает снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса, создание в школе и на уроках доброжелательной атмосферы, ориентированной на реализацию идей педагогики сотрудничества, развитие диалоговых форм общения.

6) Принцип вариативности предполагает формирование у обучающихся способностей к систематическому перебору вариантов и адекватному принятию решений в ситуациях выбора.

7) Принцип творчества означает максимальную ориентацию на творческое начало в образовательном процессе, приобретение обучающимися собственного опыта творческой деятельности.

Возраст учащихся: 8-9 лет

Срок реализации программы: 1 год

Форма организации - урок.

Количество часов – 1 учебный час в неделю (40 минут).

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- индивидуальные групповые;
- парные;
- групповые (работа в больших и малых группах)

Виды деятельности:

- теоретические (лекция, беседа);
- практические (тематические конкурсы, олимпиады, ролевые игры, видеообсуждение, выполнение проектов, написание синквейна, арт-терапия, КВН);
- индивидуальные (подбор материала к написанию проекта и защита его).

Для успешного проведения занятий используются разнообразные **формы работы:** викторины; КВН; просмотр и обсуждение мультфильмов, рисование сказки, исследование; защита проектов.

В каждом занятии прослеживаются три части:

- теоретическая;
- практическая;
- игровая.

Ведущими **технологиями** в учебном процессе являются:

- технология проблемно-диалогического обучения
- технология развития критического мышления
- технологии личностно-ориентированного обучения

Формы и виды контроля.

-прогностический, то есть проигрывание всех операций учебного действия до начала его реального выполнения;

-пооперационный, то есть контроль за правильностью, полнотой и последовательностью выполнения операций, входящих в состав действия;

-рефлексивный, контроль, обращенный на ориентировочную основу, «план» действия и опирающийся на понимание принципов его построения;

-контроль по результату, который проводится после осуществления учебного действия методом сравнения фактических результатов или выполненных операций с образцом.

Итоговый контроль в формах

- тестирование;
- практические работы;
- творческие работы учащихся;
- контрольные задания.

Самооценка и самоконтроль определение учеником границ своего «знания - незнания», своих потенциальных возможностей, а также осознание тех проблем, которые ещё предстоит решить в ходе осуществления деятельности.

Содержательный контроль и оценка результатов учащихся предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения предмета ребёнком и не допускает сравнения его с другими детьми.

Методические рекомендации:

Программа рассчитана на учащихся 2х классов.

Приоритетным направлением начального общего образования определено формирование общеучебных умений и навыков, уровень освоения которых в значительной мере предопределяет успешность дальнейшего обучения. Основным результатом образования рассматривается на основе деятельностного подхода как достижение учащимися новых уровней развития на основе освоения ими как универсальных способов действий, так и способов, специфических для изучаемых предметов. И в этом еще одна отличительная особенность новых стандартов. Реализация этой особенности в образовательном процессе требует его новой организации на основе планирования совместной деятельности учителя и учащихся. Деятельностный подход к обучению предполагает: наличие у детей познавательного мотива (желания узнать, открыть, научиться) и конкретной учебной цели (понимания того, что именно нужно выяснить, освоить);

- выполнение учениками определённых действий для приобретения недостающих знаний;
- выявление и освоение учащимися способа действия, позволяющего осознанно применять приобретённые знания;
- формирование у школьников умения контролировать свои действия – как после их завершения, так и по ходу;
- включение содержания обучения в контекст решения значимых жизненных задач.

Традиционный подход к определению целей образования ориентирует на объём знаний. С позиций этого подхода, чем больше знаний приобрёл ученик, тем лучше, тем выше уровень его образованности. Но уровень образованности, особенно в современных условиях, не определяется объёмом знаний, их энциклопедичностью. С позиций компетентного подхода уровень образованности определяется способностью решать проблемы различной сложности на основе имеющихся знаний. Современное образование предполагает перенос акцента с предметных знаний, умений и навыков как основной цели обучения на формирование общеучебных умений, на развитие самостоятельности учебных действий. Потому что наиболее актуальными и востребованными в общественной жизни оказываются компетентность в решении проблем (задач), коммуникативная компетентность и информационная компетентность. Под ключевыми компетентностями применительно к школьному образованию понимается способность учащихся самостоятельно действовать в ситуации неопределённости при решении актуальных для них проблем. Информационная компетентность – это готовность учащихся самостоятельно работать с информацией различных источников, искать, анализировать и отбирать необходимую информацию. Коммуникативная компетентность – это навыки работы в парах, в группах

различного состава, умение представлять себя и вести дискуссии; излагать письменно свою мысль с соблюдением норм оформления текста; публичные выступления. Компетентность разрешения проблемы – целеполагание и планирование деятельности, действия по решению проблемы; оценка результата/продукта деятельности. Формированию этих ключевых компетентностей способствует системно – деятельностный подход. Системно-деятельностный подход основывается на теоретических положениях концепции Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, Д.Б. Эльконина, П.Я. Гальперина, раскрывающих основные психологические закономерности процесса обучения и воспитания, структуру образовательной деятельности учащихся с учетом общих закономерностей онтогенетического возрастного развития детей и подростков. В настоящее время существует три различные версии теории деятельности: психологическая (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев), социологическая (Г.П. Щедровицкий) и методологическая (Г.П. Щедровицкий, О.С. Анисимов). Деятельностный подход исходит из положения о том, что психологические способности человека есть результат преобразования внешней предметной деятельности во внутреннюю психическую деятельность путем последовательных преобразований. Таким образом, личностное, социальное, познавательное развитие учащихся определяется характером организации их деятельности, в первую очередь учебной.

Опираясь на знания и умения, полученные школьниками во 2 классе, в 3 классе необходимо развить у детей умение позитивно относиться не только к самим себе, но и к окружающим людям. Очень хорошо, что обучение коммуникативным навыкам проводится в школе, так как именно там создается объективная ситуация, в которой появляются новые знакомства, завязываются дружеские отношения, формируется коллектив. По мнению немецкого психолога К. Фопеля, школа ставит человека лицом к уникальной ситуации, требующей от него прежде всего личностного развития, она должна стать как для ребенка, так и для учителя явлением ценным и позитивным.

Цель программы: создание условий для развития познавательной, эмоционально – волевой и личностно - мотивационной сфер младших школьников, достижение ими личностных и метапредметных результатов освоения основной образовательной программы при реализации федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения.

Задачи:

1. Помочь детям узнать свои возможности, способности, особенности характера.
2. Учить детей понимать свои чувства, настроение, оценивать свои привычки, поступки, замечать недостатки и исправлять их, быть сдержанными, развивать способности и добиваться поставленной цели;
3. Учить понимать других, общаться со сверстниками и взрослыми, защищать свои интересы, находить настоящих друзей, быть чуткими и отзывчивыми.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
«УЧУСЬ ПОНИМАТЬ СЕБЯ»**

«Учусь понимать себя» представляет собой систему взаимосвязанных занятий, выстроенных в определенной логике по тематическим блокам. Каждый блок имеет конкретные

цели, объединяющие содержание соответствующих занятий. При изучении большинства тем широко задействованы активные формы работы с учащимися: подвижные игры и упражнения, работа с психологическими сказками, элементы арт-терапии. Занятия по данной программе также предполагают индивидуальную работу каждого ученика в тетради, как на уроке, так и дома совместно с взрослыми (родителями) и самостоятельно.

В первом тематическом блоке «Я – второклассник» проводятся игры, на развитие навыков оценки и регуляции своего эмоционального состояния, формирование представлений о бережном отношении к своему здоровью, развитие умения различать и оценивать свои поступки и поступки других людей. Особенно важное место уделяется играм и работе со сказкой, направленных на изучение вредных и полезных привычек.

СОДЕРЖАНИЕ БЛОКА:

Тема 1. Я - второклассник (11 часов)

1. Твои новые друзья (1 час)
2. Как ты растешь (1 час)
3. Что ты знаешь о себе (1 час)
4. Твое настроение (2 час)
5. Как ты познаешь мир (1 час)
6. Твои чувства (2 час)
7. Как изменить настроение (1 час)
8. Твои поступки. (2 час)
9. Твои привычки (2 час)

Во втором тематическом блоке «Чем люди отличаются друг от друга» проводятся игры и беседы на развитие умения анализировать, сопоставлять качества, поступки свои и других людей, на формирование навыков общения, взаимодействия с окружающими, умения выходить из конфликтных ситуаций. Особо важное значение на занятиях данного блока имеют рефлексия и обратная связь.

Итоговое занятие проводится в форме КВН, с целью формирования навыка работы в группе.

СОДЕРЖАНИЕ БЛОКА:

Тема 2. «Чем люди отличаются друг от друга» (21 час)

1. Люди отличаются друг от друга своими качествами (1 час)
2. Хорошие качества людей (1 час)
3. Самое важное хорошее качество (1 час)
4. Кто такой «сердечный человек» (1 час)
5. Кто такой доброжелательный человек (1 час)
6. Я желаю добра ребятам в классе (1 час)
7. Очищаем свое сердце (1 час)
8. Какие качества нам нравятся друг в друге? (1 час)
9. Какими качествами мы похожи (1 час)
10. Какой Я? (2 часа)
11. Какой ты? (1 час)
12. Трудности второклассника в школе, дома, на улице (2 часа)
13. Школьные трудности (2 часа)
14. Трудности в отношениях с друзьями (2 часа)
15. Домашние трудности (2 часа)
16. КВН (1 час)

Требования к уровню результатов освоения учащимися курса

УУД	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Личностные УУД	Выбирать способы и формы самовыражения и	Осознавать роль самообразования и самовоспитания.

	<p>самореализации. Вести диалог. Проявлять устойчивый познавательный интерес.</p>	<p>Осознавать устойчивую учебно-познавательную мотивацию и интерес к учению. Самооценке и Я-концепции. Решать моральные дилеммы.</p>
Регулятивные УУД	<p>Целеполаганию. Анализировать условия достижения цели. Планировать пути достижения цели. Управлять своим временем. Принимать решения в проблемной ситуации. Контролировать результаты и способы действия. Самостоятельно оценивать и корректировать выполнение действия.</p>	<p>Самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи. Учитывать условия и средства достижения целей при их планировании. Выбирать наиболее эффективные способы достижения цели Управлять своим поведением и деятельностью. Осуществлять познавательную рефлексию. Адекватно оценивать объективную трудность и свои возможности. Преодолевать трудности.</p>
Коммуникативные УУД	<p>Формулировать собственное мнение и позицию. Учитывать разные мнения. Аргументировать свою точку зрения. Задавать вопросы Сотрудничать, осуществляя планирование, взаимный контроль и оказывая взаимопомощь. Адекватно использовать языковые и речевые средства. Работать в группе.</p>	<p>Учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию. Обосновывать свою позицию с учетом разных мнений. Брать на себя инициативу. Осуществлять коммуникативную рефлексию. Владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.</p>
Познавательные УУД	<p>Проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя. Основы реализации проектно-исследовательской деятельности. Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета. Осуществлять сравнение, классификацию. Строить логическое рассуждение. Объяснять явления, процессы. Умение выделять главное и</p>	<p>Самостоятельно проводить исследование на основе наблюдения и эксперимента. Ставить проблему, аргументировать ее актуальность. Выдвигать и проверять гипотезы. Делать умозаключения и выводы.</p>

	второстепенное в тексте, выстраивать последовательность событий.	
ИКТ-компетентность	Искать и хранить информацию. Пользоваться устройствами ИКТ. Осуществлять коммуникации.	Использовать различные приемы поиска информации в Интернете в ходе учебной деятельности. Использовать возможности ИКТ в творческой деятельности. Взаимодействовать в социальных сетях, форумах.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕУЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОГРАММЕ
«УЧУСЬ ПОНИМАТЬ СЕБЯ»**

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего час.	Количество часов	
			Аудиторные	Внеаудиторные

Тема 1. Я - второклассник (11 часов)				
1	Твои новые друзья	1	1	
2	Как ты растешь	1	1	
3	Что ты знаешь о себе	1	1	
4	Твое настроение	1	1	1
5 6	Как ты познаешь мир	2		2
7	Твои чувства	1		1
8	Как изменить настроение	1		1
9 10	Твои поступки	2		2
11	Твои привычки	1		1
Тема 2. Чем люди отличаются друг от друга (23 часа)				
12 13	Люди отличаются друг от друга своими качествами	2	1	1
14 15	Хорошие качества людей	2	1	1
16	Самое важное хорошее качество	1	1	
17	Кто такой «сердечный человек»	1		1
18	Кто такой доброжелательный человек	1		1
19	Я желаю добра ребятам в классе	1		1
20	Очищаем свое сердце	1	1	
21	Какие качества нам нравятся друг в друге?	1		1
22	Какими качествами мы похожи	1	1	
23 24	Какой Я?	2	1	1
25	Какой ты?	1	1	1
26 27	Трудности второклассника в школе, дома, на улице	2	1	1
28 29	Школьные трудности	2		2
30 31	Трудности в отношениях с друзьями	2		2
32 33	Домашние трудности	2		2
34	КВН (1 час)	1		1

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕУЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ
«УЧУСЬ ПОНИМАТЬ СЕБЯ»**

2 КЛАСС

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты		Дата проведения занятия	
					Метапредметные УУД	Предметные УУД	План	Факт
Тема 1. Я - второклассник (11 часов)								
1.	Твои новые друзья	1	Урок изучения нового материала	1 Игровые ситуации	РУУД Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, КУУД Осознанно и произвольно строить речевые высказывания. ПУУД Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии	Знает особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией, соблюдает дисциплину Исследует: свои качества и свои способности		
2	Как ты растешь	1	Комбинированный урок	Работа с неоконченными предложениями/игровые ситуации	РУУД Овладение поиска средств ее осуществления. Находить: необходимую информацию из текста КУУД Осознанно и произвольно строить речевые высказывания. ПУУД Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии	Имеет представление о бережном отношении к собственному здоровью в период роста		

3	Что ты знаешь о себе	1	Комбинированный урок	1. Работа со сказкой 2. Рассказ о педагоге, обсуждение	ПУУД Осуществлять сравнение, строить логическое рассуждение. РУУД Находить: необходимую информацию совместно с педагогом КУУД Осознанно и произвольно строить речевые высказывания. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии	Имеет представление об особенностях физического развития		
4	Твое настроение.	1	Комбинированный урок	Работа со сказкой	КУУД Умеет слушать и слышать других ПУУД Ориентироваться на разнообразие способов решения задач, РУУД Рассуждать, сравнивать.	Что такое настроение и от чего оно зависит		
5 6	Как ты познаешь мир	2	Комбинированный урок	Игровые ситуации	РУУД Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. КУУД Осознанно и произвольно строить речевые высказывания. ПУУД Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии	Имеет представление о необходимости осторожного обращения с неизвестными веществами		

7	Твои чувства	1	Комбинированный урок	Игровые ситуации	<p>КУУД Умеет говорить о своих чувствах и слушать других</p> <p>ПУУД Строит логическое рассуждение,</p> <p>РУУД осуществляет сравнение</p>	Имеет представление о чувствах людей		
8	Как исправить настроение	1	Комбинированный урок	Игровые ситуации	<p>КУУД Осознанно и произвольно строить речевые высказывания.</p> <p>РУУД Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>ПУУД Объясняет основные понятия</p>	Имеет представление о настроении		
9 10	Твои поступки.	2	Комбинированный урок	Игровые ситуации	<p>КУУД Умеет слушать и слышать других</p> <p>РУУД Сравнивает поступки свои и других людей.</p> <p>ПУУД Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии</p>	Имеет представление о хороших и плохих поступках		

11	Твои привычки.	1	Комбинированный урок		<p>КУУД Умеет слушать и слышать других</p> <p>РУУД Сравнивает поступки свои и других людей.</p> <p>ПУУД Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии</p>	Имеет представление о значении привычек в жизни человека			
Тема Чем люди отличаются друг от друга (23 час)									
12 13	Люди отличаются друг от друга своими качествами	2	Комбинированный урок	Коллективная работа. Коллаж «Сердце класса»	<p>КУУД Осознанно и произвольно строить речевые высказывания.</p> <p>РУУД Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>ПУУД Объясняет основные понятия</p>	Имеет представление о понятии «качества людей»			
14 15	Хорошие качества людей	2	Комбинированный урок	Рисование сказки	<p>РУУД Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p>	Имеет представление о значении понятий: «качества людей», «сердечный человек», «сердечный человек»			
16	Самое важное хорошее качество	1	Комбинированный урок	Инсценирование сюжета	<p>КУУД Осознанно и произвольно строить речевые высказывания.</p>				
17	Кто такой «сердечный человек»	1	Комбинированный урок	Рисование на тему «Мягкое сердце»	<p>ПУУД Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии</p>				

18	Кто такой доброжелательный человек	1	Комбинированный урок	Рисование сказки	КУУД Умеет говорить о своих чувствах и слушать других ПУУД Строит логическое рассуждение, РУУД осуществляет сравнение	Имеет представление о понятии «вежливый человек»		
19	Я желаю добра ребятам в классе	1	Комбинированный урок	Рисование сказки Инсценирование сюжета	КУУД Умеет говорить о своих чувствах и слушать других ПУУД Строит логическое рассуждение, РУУД осуществляет сравнение	Имеет представление о значении понятия «доброжелательный человек», «качества людей», «чистое сердце»		
20	Очищаем свое сердце	1	Комбинированный урок					
21	Какие качества нам нравятся друг в друге?	1	Комбинированный урок	Рисование сказки				
22	Какими качествами мы похожи	1	Комбинированный урок	Содруге»ставленные рассказы «Хорошее в				
23	Какой Я?	2	Комбинированный урок	Рисование сказки по тройкам				
24	Какой ты?	1	Комбинированный урок	Проект «Твори добро»			КУУД Осознанно и произвольно строить речевые высказывания.	Имеет представление о значении понятия

26 27	Трудности второклассника в школе, дома, на улице	2	Комбинированный урок	Театрализация сказки	ПУУД Строит логическое рассуждение, РУУД Осуществляет сравнение сравнивать и делать анализ. Уметь: наблюдать.	«качества людей», «качества людей» Разнообразие положительных качеств		
28 29	Школьные трудности	2	Комбинированный урок	Рисование на тему «Мой автопортрет»				
30 31	Трудности в отношениях с друзьями	2	Комбинированный урок	1.Рисование сказки 2. Инценирование «Интервью»	КУУД Умеет говорить о своих чувствах и слушать других ПУУД Строит логическое рассуждение, РУУД	Имеет представление о разнообразии положительных качеств		
32 33	Домашние трудности	2	Комбинированный урок	Рисование «Трудные ситуации»	осуществляет сравнение Анализировать конфликтные ситуации., находить выход из конфликтных ситуаций.	Имеет представление о значении «трудности»		
34.	КВН (1 час)	1	Комбинированный урок	Умение работать в группах	КУУД Умеет слушать и слышать других РУУД Сравнивает поступки свои и других людей. ПУУД Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии	Имеет представление о значении «трудности»		
Итого:				34				

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение реализации программы.

В реализации данной программы могут принимать участие педагоги-психологи.

Материально-техническое обеспечение реализации программы.

Занятия проводятся в специально оборудованном кабинете, у каждого ученика есть свое рабочее место.

В кабинете имеется компьютер.

Дидактический материал:

- Таблицы
- Художественные произведения
- Мультипликационные произведения
- Карточки с индивидуальными заданиями
- Карточки для работы в группах
- Проекты

СПИСОК ОСНОВНОЙ РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Андреева А.Д., Данилова Е.Е., Дубрых Н.Н. Преподавание психологии в школе: Учебно-методическое пособие. III-XI КЛАССЫ / Под ред. И.В. Дубровиной. М: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2003.-624с. ISBN 5-89502-468-8 (ПМСИ)
2. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Все цвета, кроме черного. – М.: «Вентана – Граф», 2003.
3. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Все цвета, кроме черного. Учуь понимать других: Раб. тетр. для 3 кл. - М.: Вентана-Графф, 2003. – 48 с.:ил. (В помощь образовательному учреждению: профилактика злоупотребления психоактивными веществами). ISBN 5 -9252-0456
4. Дубровина И.В. и др. Психология: Учебник для студ. сред. пед. учеб. заведений /И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан; Под ред. И.В.Дубровиной. - М., Издательский центр «Академия», 1999. - 464 с. ISBN 5-7695-0189-8
5. Майорова Н.П., Чепурных Е.Е., Шурухт С.М. Обучение жизненно важным навыкам в школе: Пособие для класных руководителей: Под ред. Н. П. Майоровой. – СПб.: Издательство «Образование – Культура», 2002г.-288с., прил. ISBN 5-88857-097-4
6. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — М.: ТЦ «Сфера», 2004. – 464с.- ISBN 5-9144-162-4
7. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе (1-4) 2-е изд., испр. и доп. — М.: Генезис, 2008. — 304 с. ISBN 978-6-9856-130-2.

Измерение самооценки по методике Дембо-Рубинштейн

Предлагаемая методика измерения самооценки представляет собой вариант известной методики Дембо-Рубинштейн, модифицированной А. М. Прихожан (1984,1988).

Вариант для младших школьников

Экспериментальный материал

Бланк методики с 8 вертикально расположенными линиями, представляющими собой биполярные шкалы (рис. 1). Длина линии - 100 мм. Верхняя и нижняя линии отмечены черточками, середина - точкой. Каждая линия имеет название сверху и снизу:

- 0 здоровый - больной;
- 1 аккуратный - неаккуратный;
- 2 умелый - неумелый;
- 3 умный - глупый;
- 4 добрый - злой;
- 5 есть друзья - нет друзей;
- 6 весёлый - скучный;
- 7 хороший ученик - плохой ученик.

Порядок проведения

Методика проводится в 1 классе - индивидуально, во 2 классе - [допускается фронтальное выполнение. Перед началом работы дается I общая инструкция.

Инструкция (дается устно)

"Каждый человек оценивает свои способности, возможности, характер. Это можно сделать словами. Сказать о себе: *"Я самый умный"* или *"Я не очень веселый"*. Но можно рассказать о себе и по-другому, с помощью вот таких линий".

Психолог рисует на доске вертикальную линию, отмечая ее верх и низ горизонтальными черточками, а середину - заметной точкой.

"Например, вот эта линия. Она расскажет нам, как можно оценить свое здоровье. На самом верху этой линии (ставит крестик на самом верху линии) находятся самые здоровые люди на свете. Они никогда ничем не болели, даже не чихнули ни разу. А в самом низу (ставит крестик) находятся самые больные люди на свете. Они все время болеют и болеют очень тяжелыми болезнями. Никогда не бывают здоровыми.

Посередине (ставит крестик в середине линии) находятся те, кто бывает болен и здоров примерно поровну.

А если человек почти совсем здоров, но иногда все же болеет, где он нарисует свой крестик?"

Психолог предлагает ученикам ответить, просит их аргументировать свой ответ, подробно объясняет, почему считает ответ верным или неверным.

"А если человек часто болеет, и ему это надоело, и он стал укреплять свое здоровье, заниматься зарядкой, закаляться и вот уже две недели здоров. Куда он поставит крестик?"

Психолог предлагает ученикам ответить, просит их аргументировать свой ответ, подробно объясняет, почему считает ответ верным или неверным.

"Все поняли, как можно пользоваться такими линиями, чтобы рассказать о себе?" (Отвечает на вопросы детей.)

"А теперь я вам раздам листки, на которых нарисованы такие линии, и каждый сможет рассказать о себе так, как мы сейчас научились".

"Посмотрите на первую линию. Она поможет каждому рассказать о своем здоровье. Напоминаю: наверху находятся самые здоровые, а в самом низу - очень больные. А как каждый из вас оценит свое здоровье? Где поставит свой крестик?"

Психолог проходит по классу, проверяя выполнение задания. Важно обратить внимание на то, не перевернут ли бланк, убедиться, что дети правильно понимают, где верх линии, проверить, поставлен ли крестик на первой линии, подписанной "здоровый - больной".

"Теперь вы научились оценивать себя с помощью линий.

Посмотрите теперь на вторую линию. В самом верху написано "аккуратный", внизу - "неаккуратный". На самом верху этой линии крестик ставят самые аккуратные ребята, у которых в тетради никогда не бывает даже помарки, даже пятнышка. А в самом низу - ужасные неряхи, самые неаккуратные. Где находишься ты? Посмотри внимательно на свой листок и поставь свой крестик".

Психолог вновь проходит по классу, проверяя выполнение задания. Важно обратить внимание на то, не перевернут ли бланк, убедиться, что дети правильно понимают, где верх линии, проверить поставлен ли крестик на второй линии, подписанной "аккуратный-неаккуратный".

Так последовательно заполняются все 8 линий.

После завершения работы психолог собирает листы.

Фамилия, имя _____							
Возраст _____	Класс _____	Дата _____					
здоровый	аккуратный	умелый	умны й	добр ый	есть друз ья	весел ый	хорош ий ученик
больной	неаккуратны й	неумелый	глуп ый	злой	нет друз ей	скучн ый	плохо й ученик

Обработка результатов

Обработке подлежат результаты на шкалах 2-8. Шкала "Здоровье" рассматривается как тренировочная и в общую оценку не входит. При необходимости данные по ней анализируются отдельно.

Для удобства подсчета оценка переводится в баллы. Как уже отмечалось, размеры каждой шкалы равны 100 мм, в соответствии с этим начисляются баллы (например, 54 мм = 54 баллам).

По каждой из семи шкал (за исключением шкалы "Здоровье")определяется высота самооценки - от "О" до знака "крестика".

Определяется средняя мера самооценки школьника. Ее характеризует медиана показателей по всем анализируемым шкалам.

Определяется степень дифференцированности самооценки. Ее получают, соединяя все крестики на бланке испытуемого. Получаемые профили наглядно демонстрируют различия в оценке школьника разных сторон своей личности, успешности деятельности.

В тех случаях, когда необходима количественная характеристика дифференцированности (например, при сопоставлении результатов школьника с результатами всего класса) можно использовать разность между максимальным и минимальным значением, однако этот показатель рассматривается как условный.

Следует отметить, что чем выше дифференцированность показателя, тем меньшее значение имеет средняя мера самооценки и поэтому она может использоваться лишь для некоторой ориентировки.

Особое внимание обращается на такие случаи, когда пропускаются некоторые шкалы, крестики ставятся за границами шкалы (выше верхней или ниже нижней части), используются знаки, не предусмотренные инструкцией и т.п.

Оценка и интерпретация результатов

Для оценки средние данные испытуемого и его результаты по каждой шкале сравниваются со стандартными значениями, приведенными ниже (табл. 1, 2).

Наиболее благоприятными с точки зрения личностного развития являются следующие результаты: средняя или высокая при умеренной степени дифференцированности.

Таблица 1. Показатели уровня самооценки

Группа испытуемых	Количественная характеристика самооценки, средний балл			
		Низкий	Нормальный	Очень
		Средний	Высокий	высокий
Девочки	0-60	61-80	81-92	92-100 и более
Мальчики	0-52	53-67	68-89	90-100

Таблица 2. Показатели дифференцированности самооценки

Группа испытуемых	Количественная характеристика, балл		
		Слабая	Сильная
		Умеренная	Сильная
Девочки	0-6	7-16	более 16
Мальчики	0-9	10-19	более 19

Оценка результатов в 4-балльной шкале:

4 балла - высокий или средний уровень самооценки при умеренной дифференцированности

3 балла - высокий или средний уровень самооценки при слабой или сильной дифференцированности

2 балла - все случаи очень высокой и низкой самооценки

1 балл - ребенок не принимает задания или выполняет его формально.

Проективная методика "Кактус".

Методика предназначена для работы с детьми старше 4 лет.

Цель: исследование эмоционально-личностной сферы ребенка.

При проведении диагностики испытуемому выдается лист бумаги форматом А4 и простой карандаш. Возможен вариант с использованием цветных карандашей восьми "люшеровских" цветов, тогда при интерпретации учитываются соответствующие показатели теста Люшера.

Инструкция: "На листе бумаги нарисуй кактус - таким, каким ты его себе представляешь". Вопросы и дополнительные объяснения не допускаются.

Обработка данных.

При обработке результатов принимаются во внимание данные, соответствующие всем графическим методам, а именно:

- пространственное положение
- размер рисунка
- характеристики линий
- сила нажима на карандаш

Кроме того, учитываются специфические показатели, характерные именно для данной методики:

- характеристика "образа кактуса" (дикий, домашний, женственный и т.д.)
- характеристика манеры рисования (прорисованный, схематичный и пр.)
- характеристика иголок (размер, расположение, количество)

Интерпретация результатов: по результатам обработанных данных по рисунку можно диагностировать качества личности испытуемого ребенка :

- Агрессивность - наличие иголок, особенно их большое количество. Сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг к другу иголки отражают высокую степень агрессивности.
- Импульсивность - отрывистые линии, сильный нажим.
- Эгоцентризм, стремление к лидерству - крупный рисунок, расположенный в центре листа.
- Неуверенность в себе, зависимость - маленький рисунок, расположенный внизу листа.
- Демонстративность, открытость - наличие выступающих отростков в кактусе, вычурность форм.
- Скрытность, осторожность - расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса.
- Оптимизм - изображение "радостных" кактусов, использование ярких цветов в варианте с цветными карандашами.
- Тревожность - преобладание внутренней штриховки, прерывистые линии, использование темных цветов в варианте с цветными карандашами.
- Женственность - наличие мягких линий и форм, украшений, цветов.
- Экстравертированность - наличие на рисунке других кактусов или цветов.
- Интровертированность - на рисунке изображен только один кактус.
- Стремление к домашней защите, чувство семейной общности - наличие цветочного горшка на рисунке, изображение домашнего кактуса.
- Отсутствие стремления к домашней защите, чувство одиночества - изображение дикорастущего, пустынного кактуса.

После завершения рисунка ребенку в качестве дополнения можно задать вопросы, ответы которые помогут уточнить интерпретацию:

1. Этот кактус домашний или дикий?
2. Этот кактус сильно колется? Его можно потрогать?
3. Кактусу нравится, когда за ним ухаживают, поливают, удобряют?
4. Кактус растет один или с каким-то растением по соседству? Если растет с соседом, то, какое это растение?
5. Когда кактус подрастет, то, как он изменится (иголки, объем, отростки)?

Проективная методика "Рисунок школы".

Цель: определение отношения ребенка к школе и уровня школьной тревожности.

Ребенку дают лист А4, цветные карандаши и просят: "Здесь на листе бумаги нарисуй школу".

Беседа, уточняющие вопросы о нарисованном, комментарии записываются на обратной стороне рисунка.

Обработка результатов: Эмоциональное отношение к школе и учению оценивается по 3 показателям:

1) цветовая гамма; 2) линия и характер рисунка; 3) сюжет рисунка.

При анализе рисунка по каждому из этих показателей выставляется балльная оценка, затем баллы складываются.

1) Цветовая гамма: 2 балла - в рисунке преобладают яркие, чистые, светлые тона и их сочетания (желтый, светло-зеленый, голубой, т.д.)
1 балл - в равной степени присутствуют светлые и темные тона.
0 баллов - рисунок выполнен в темных тонах (темно-коричневый, темно-зеленый, черный).

2) Линия и характер рисунка: 2 балла - объекты прорисованы тщательно и аккуратно; используются длинные, сложные линии различной толщины, нет "разрывов" контура. 1 балл - в рисунке присутствуют обе характеристики.
0 баллов - объекты изображены нарочито небрежно, схематично; линии двойные, прерывающиеся, одинаковой длины и толщины, слабая линия.

3) Сюжет рисунка: 2 балла - симметричное изображение (рисунок школы занимает центральное место на листе); наличие деталей и украшений, элементов декорирования, изображение различных предметов, оживляющих пейзаж (цветы, деревья, плакаты, флаги, занавески на окнах, др.); изображение детей, идущих в школу или сидящих за партами, учителя и "процесса учения"; время года - весна, лето (солнце, нет туч); изображение светлого времени суток. 1 балл - обе характеристики присутствуют. 0 баллов - асимметричность рисунка; отсутствие деталей и украшений; отсутствие людей или изображение детей, уходящих из школы; время года - осень, зима (темное небо, идет дождь или снег); время суток - ночь или вечер.

Анализ результатов 6-5 баллов - у ребенка сложилось эмоционально благополучное отношение к школе и учению, он готов к принятию учебных задач и взаимодействию с учителем.
4-2 балла - у ребенка есть некоторая тревога по поводу школьного обучения как незнакомой для него ситуации, необходимо расширить круг его знаний и представлений о школьно-учебной деятельности, формировать положительное отношение к учителю и одноклассникам; причинами тревог может быть нервозность и необдуманные высказывания взрослых, негативный опыт обучения в школе старших детей. **1-0 баллов** - у ребенка явно выраженный страх перед школой, часто это приводит к неприятию учебных задач и отказу от учебной деятельности, трудностям в общении с учителем и одноклассниками.

СОЦИОМЕТРИЯ

Цель: изучить состояние эмоционально-психологических отношений в подростковой общности и положение в них каждого из ребят.

Необходимо для проведения следующее: бланк с таким текстом: «Ответь, пожалуйста, на следующие вопросы:

1. Если бы у тебя была возможность пригласить кого-либо из учащихся твоего класса к себе на день рождения, то кого ты пригласил(а) бы? (Здесь и к следующим трем вопросам укажи фамилию и имя этого человека.)
2. А кого пригласил(а) бы на день рождения в последнюю очередь?
3. Кому ты доверишь свою тайну?
4. Кому никогда не доверишь свою тайну? Спасибо!»

Ход опроса

Исследователь задает поочередно четыре вопроса, которые являются критериями выбора (два положительных и два отрицательных выбора). Каждый из испытуемых, отвечая на них, записывает на бланке ниже предлагаемого вопроса фамилии трех человек, которым он отдает свои выборы. При этом первым указывается тот, кому испытуемый отдает свои наибольшие симпатии (антипатии – при отрицательных критериях-вопросах), затем записываются фамилии тех, кому отдается предпочтение во вторую и третью очередь. При ответе на разные вопросы фамилии выбранных одноклассников могут повторяться (об этом следует сказать испытуемым). После выполнения задания исследователь и испытуемые должны проверить, названы ли после каждого вопроса фамилии трех человек. Правильное выполнение задания облегчает обработку результатов эксперимента.

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ПОЛУЧЕННЫХ ДАННЫХ

На основании полученных результатов составляется матрица. Матрица состоит: по вертикали – из списка фамилий учащихся (студентов), расположенных в алфавитном порядке и сгруппированных по половому признаку; по горизонтали – из номера, под которым испытуемые обозначены в списке.

Напротив фамилии каждого испытуемого заносятся данные о сделанных им выборах. Например, если Александров П. отдал свой первый выбор в эксперименте по первому критерию Иванову А., то цифра 1 ставится на пересечении первой строки и второго столбца. Второй выбор Александров отдал Беглиеву А., поэтому цифра 2 записывается в квадрате на пересечении первой строки и третьего столбца. Если испытуемые сделали взаимные выборы, то соответствующие цифры этих выборов обводятся кружочками. Внизу матрицы подсчитывается количество выборов, полученных каждым испытуемым (по вертикали сверху вниз), в том числе и взаимных выборов. (см. табл.).

Далее можно вычислить социометрический статус каждого подростка, который определяется по формуле: $S = M / (n - 1)$,

где S – социометрический статус подростка; M – общее число полученных испытуемым положительных выборов (если учитывать отрицательные выборы, то их сумма вычитается от суммы положительных); n – число испытуемых.

В зависимости от количества полученных социометрических положительных выборов можно классифицировать испытуемых на пять статусных групп.

Матрица социометрических положительных выборов

№ п/п	Фамилия, имя	Критерии выбора	Кого выбирают					
			1	2	3	4	5	

1	Александров П.	1	1 2 3
2	Иванов А.	3	2 1 3
3	Беглиев А.	1	1 2 3
4	Ильченко И.	3	1 2 3
Получено выборов			0 7 6 5 6 12 10 5 8 1
Получено взаимных выборов			0 5 4 4 6 6 6 3 6 0

**Классификация испытуемых
по итогам социометрического эксперимента**

Статусная группа	Количество полученных выборов
«Звезды»	В два раза больше, чем среднее число полученных выборов одним испытуемым
«Предпочитаемые»	В полтора раза больше, чем среднее число полученных выборов одним испытуемым
«Принимаемые»	В полтора раза меньше, чем среднее число полученных выборов одним испытуемым
«Непринимаемые»	Равно нулю или в два раза меньше, чем число полученных выборов одним испытуемым
«Отвергнутые»	Равно нулю или в два раза меньше, чем число полученных выборов одним испытуемым

Среднее число полученных выборов одним испытуемым (К) вычисляется по формуле: $K = \frac{\text{Общее число сделанных положительных выборов}}{\text{Общее количество испытуемых}}$

Одним из показателей благополучия складывающихся отношений является коэффициент взаимности выборов. Он показывает, насколько взаимны симпатии в детской общности. Коэффициент взаимности (КВ) вычисляется по формуле:

$$KB = \frac{\text{Количество взаимных выборов}}{\text{Общее число выборов}}$$

В нашем случае $KB = (40 : 60) \cdot 100 \% = 66,7 \%$. Данный показатель свидетельствует о достаточно большом количестве взаимных выборов.

Бланк социометрического опроса

Ф. И. _____

Ответьте на поставленные вопросы, записав под каждым из них три фамилии членов вашего класса с учетом отсутствующих.

1. Если ваш класс будут расформировывать по разным школам, с кем бы ты хотел продолжить совместно учиться в новом коллективе?

а) _____

б) _____

в) _____

2. Кого бы ты из группы пригласил на свой день рождения?

а) _____

б) _____

в) _____

3. С кем из своей группы ты пошел бы в многодневный туристический поход?

а) _____

б) _____

в) _____

Примерные конспекты занятий «Учусь понимать себя»

Занятие 1. Твои новые друзья.

Цель: познакомить учащихся с содержанием и героями курса.

Задачи:

- объяснение детям, что они могут самостоятельно заботиться о своем здоровье;
- формирование умений анализировать свой режим дня, его соответствие требованиям и нормам здорового образа жизни;
- помочь осознать, что неправильно организованный режим дня может стать причиной школьных трудностей.

Представляя курс, необходимо объяснить детям его цели – они научатся определять свое настроение, свои чувства, справляться с плохим настроением; узнают о том, как можно сделать свою жизнь насыщенной и интересной.

Знакомя ребят с рабочей тетрадью, необходимо подчеркнуть, что задания в ней отличаются от обычных, учебных. За их выполнение не будут ставиться оценки, и каждый может высказать свое мнение.

Важно объяснить ребятам название комплекта «Все цвета, кроме черного»: жизнь интересна, многолика, красочна, но неумение общаться с людьми, дурные привычки омрачают ее и вредят здоровью. От каждого из нас зависит, какой будет наша жизнь, в какие цвета мы ее раскрасим.

Представляя героев программы, педагогу нужно обратить внимание учащихся на то, что Аня и Дима – их ровесники, а значит, их чувства, поступки, события, происходящие с ними, будут им понятны.

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

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

Дизайн урока.

1. Приветствие.

Познакомить детей с Талисманом (на первом занятии учитель выбирает и представляет детям Талисман группы, который будет сопровождать их в течение всего курса). Его передают ребята из рук в руки, приветствуя участников занятий (это может быть «Здравствуй, друг, как ты тут?», «Это я, это я...» и т.д.). Руководитель принимает участие вместе со всеми. Приветствие с Талисманом лучше проводить, сидя или стоя в общем кругу. Создать атмосферу.

2. Энергизатор: Игра «Наша планета».

3. Выбрать правила на все последующие уроки. Написать на формате альбомного листа А3:

- Уметь слушать и слышать.
- Улыбнись.
- Правило поднятой руки.
- Взаимопомощь.
- Держи все, что узнал об одноклассниках на занятиях при себе.
- Приходи вовремя.

4. Мозговой штурм. Дать детям высказаться в безопасной форме. Свобода дискуссии. Что значит «Правильно и неправильно организовать свой день?» Даются общие ответы на вопрос: «На что вы тратите свое время?». Выбирают положительные и отрицательные.

5. Мини-лекция. «Что такое режим дня».

У каждого человека есть время, когда он ест, спит, ходит в школу или на работу, гуляет, смотрит телевизор. Что-то он делает с охотой, что-то нет. Но многие стараются делать все вовремя. Вы в этом году учитесь во вторую смену. Легко? Многие из вас спят до обеда, а потом идут в школу. Кто-то даже не успевает пообедать. Хорошо это? Не очень. Утром многие ребята не завтракают. К чему это приводит? Сначала утомляемости, затем падает интерес к учебе и, наконец – приведет к болезни желудка. Чтобы у ребят активно проходил день, надо соблюдать режим дня: все делать вовремя – вставать в восемь утра, завтракать, идти в школу, обедать, отдыхать, делать уроки, ложиться спать. Трудно? Сначала да. Но если выработать привычку, делать это очень легко, а главное – это принесет пользу вашему организму, легко будет в жизни.

6. Работа в тетрадях. Тетрадь №2: Занятие 1, Задания 1, 2.

7. Энергизатор: «Прогулка».

8. Заключение. Садимся в кружок и обсуждаем, что нового узнали на уроке. Что такое режим дня для чего он нужен? С кем познакомились? (Аня и Дима).

9. Энергизатор: «Витая булочка».

Домашнее задание: Рабочая тетрадь №2 (2-ой класс): Занятие 1, Задание 3.

Занятие 2. Как ты растешь.

Цель: дать детям представление о значении нормальных условий жизни для роста и развития, об их физическом развитии.

Задачи: - рассказ детям о различных изменениях, которые происходят в их организме: познакомить с приемами определения функционального состояния организма; сформировать представления о необходимости особенно бережного отношения к собственному здоровью в период роста; показать зависимость физического состояния человека от его поведения.

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

Дизайн урока.

1. Приветствие. Встреча с талисманом. Проговорить, как чувствуют себя ребята в начале дня и в конце. Создать атмосферу.

2. Вспомнить правила на уроках.

3. Энергизатор: Игра «Здравствуй друг!».

4. Мозговой штурм.

Дать детям высказаться в безопасной форме. Свобода дискуссии. Даются общие ответы на вопрос: «Что помогает, и что мешает расти организму?». Выбирают правильные моменты.

5. Мини-лекция. «Работа организма». В здоровом теле – здоровый дух. Эта пословица известна практически всем. Если ты хочешь быть здоровым, то должен всегда следить за своим телом. Кожа загрязняется, поэтому тебе надо ежедневно мыться и менять одежду. Для большинства людей полезны различные физические упражнения. Спортивные состязания и игры укрепляют наши мускулы и придают нам бодрость.

Чтобы сохранять чистоту, необходимо менять одежду, когда она загрязняется, и надевать чистую. Мыло и вода помогают от микробов. После мытья волосы становятся чистыми и блестящими. Очищая нос, мы избавляемся от бактерий.

Какой бы вид спорта мы ни выбрали, необходимо следовать правилам и быть внимательным. Если мы играем в команде, то должны думать о других, чтобы все игроки получили удовольствие.

здоровье человека во многом зависит от его поведения (в качестве иллюстрации используется пример с курением одного из героев). Вывод: курение опасно для любого человека, но для детей и подростков особенно, потому что их организм еще не сформирован и оно может плохо отразиться на его развитии.

Если ребенок не соблюдает режим дня, это тоже плохо отражается на его здоровье: не выспался – сонливый, не позавтракал – вялый, мало занимается спортом – не активен, болезненный.

7. Энергизатор. «Поход».

6. Работа в тетрадях. Занятие 2, Задания 1, 2, 3.

8. Заключение. Садимся в кружок и обсуждаем, что нового узнали на уроке. Что такое режим дня для чего он нужен. С кем познакомились (Аня и Дима).

9. Энергизатор. «Витая булочка».

Домашнее задание: Рабочая тетрадь: Занятие 2, Задание 4.

Занятие 3. Что ты знаешь о себе.

Цель: дать детям представление об их физическом развитии.

Задачи: обучение ребят навыкам оценки своего физического состояния;

- развитие представления о влиянии режима дня на физическое состояние;
- формирование представления о зависимости здоровья, самочувствия и успешной деятельности..

Дизайн урока.

1. Приветствие. Встреча с талисманом. «Снежный ком». Создать атмосферу.

2. Вспомнить правила на уроках.

3. Энергизатор: Игра «Приветствие на острове «Чунга-Чанга».

4. Мозговой штурм. Дать детям высказаться в безопасной форме. Свобода дискуссии. Даются общие ответы на вопрос: «Как можно узнать, что ты вырос?». Выбирают правильные моменты: с помощью измерения роста. Веса, измерения частоты пульса и дыхания в покое и после нагрузки.

5. Мини-лекция. «Изменения организма». Ребята, вы, наверное, заметили, что, став старше, вы изменились не только внутренне (больше знаете, лучше питаете, читаете и т.д.), но и внешне. Вы стали выше, крепче. Как же развивается человек? Что нужно знать и делать, чтобы быть здоровым?

Сейчас вы очень быстро растете, поэтому ваш организм нуждается в особой заботе. Изменяется не только длина тела и вес, но и внутренние органы. Вы можете узнать, как работает сердце, изменяется рост, масса тела. Причем, показатели у каждого из вас будут разными, так как темпы развития организма индивидуальны. Здесь не может быть «правильных» и «неправильных» показателей. АП вот изменения частоты пульса и дыхания до и после нагрузки могут свидетельствовать о здоровом или нездоровом образе жизни. Чем больше нагрузка, тем чаще пульс и дыхание. Сейчас мы с вами заполним таблицу в рабочей тетради и сравним результаты.

6. Работа в тетрадях. Занятие 3, Задания 1,2.

7. Энергизатор. «Поход».

8. Заключение. Садимся в кружок и обсуждаем, что нового узнали на уроке. Как важно соблюдать режим дня и заниматься спортом. Сделать вывод.

9. Энергизатор. «Витая булочка».

Домашнее задание: Рабочая тетрадь. Занятие 3, Задание 3.

Занятие 4. Твое настроение.

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

Задачи:

- развитие у учащихся навыков оценки своего настроения;
- формирование понятий причин плохого и хорошего настроения;
- демонстрация учащимся элементарных приемов, помогающих снять напряжение, регулировать настроение.

Дизайн урока.

1. Приветствие. Встреча с талисманом. Проговорить какого цвета у ребят настроение. Создать атмосферу.

2. Вспомнить правила на уроках.

3. Энергизатор: Игра «Мое настроение».

4. Мозговой штурм.

Дать детям высказаться в безопасной форме. Свобода дискуссии. Даются общие ответы на вопрос: «Какое бывает настроение?». Выбирают положительные моменты.

5. Мини-лекция. «Особенности настроения».

Чтобы понимать и верно оценивать свое состояние, научиться владеть собой, ребенок должен знать не только свои физические возможности, но и особенности настроения – причины его изменения, влияние на него тех или иных событий. Чтобы ребенок научился различать свое настроение и анализировать причины, которые вызывают смену настроения, необходимо обратить внимание на внешние признаки, по которым можно определить настроение, – выражение лица, голос, походку.

6. Работа в тетрадях. Занятие 4, Задания 1, 2, 3.

Закрепить эти навыки поможет анализ настроения литературных героев (Маугли, Герды и т.д.). Читая отрывки из сказки Ш.Перро «Золушка» (задание 4), учащиеся могут проследить, как меняется настроение главной героини в зависимости от происходящих событий.

7. Энергизатор. Игра «Послушай меня». Возьми мягкую плюшевую игрушку, и расскажи ей про свое плохое настроение. Начать так: «Я расскажу тебе, почему у меня плохое настроение...»

8. Заключение. Садимся в кружок и обсуждаем, что нового узнали на уроке. От чего зависит настроение. Каким оно бывает? Настроение героев Ани и Димы.

9. Энергизатор. «Сосиска, кетчуп, кока-кола».

Домашнее задание: Рабочая тетрадь: Занятие 4, Задание 5.

Результаты заполнения детьми таблицы настроения – важный материал, который позволит учителю и родителям лучше понять состояние ребенка, определить его возможные проблемы и их причины. Следует обратить внимание на то, как меняется настроение в течение дня: утром, днем и вечером – и попытаться выяснить причины. Важно, чтобы дети заполняли таблицу не только в будние, но и в выходные дни. Особое внимание нужно уделить детям, у которых в течение дня очень часто меняется настроение, и детям, у которых преобладает плохое настроение. Это свидетельствует о неустойчивости их психоэмоционального состояния. Возможно, внешне эти дети не отличаются от других, но преподаватель должен быть внимателен – им требуется помощь.

Занятие 5. Как ты познаешь мир.

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

Задачи: помочь детям осознать необходимость осторожного обращения с неизвестными веществами.

Дизайн урока.

1. Приветствие. Встреча с талисманом. Проговорить, что чувствуют ребята в данный момент. Создать атмосферу.

2. Вспомнить правила на уроках.

3. Энергизатор: Игра «Совместный рисунок» - Дети садятся по парам, берут одной рукой карандаш или ручку и рисуют совместный рисунок. После работы, каждая пара показывает, что у них получилось. Обсудить, легко ли было работать в паре каждому. Почему?

4. Мозговой штурм.

Дать детям высказаться в безопасной форме. Свобода дискуссии. Даются общие ответы на вопрос: «Какие органы чувств вы знаете?». Для чего нужен каждый орган: зрение, слух, обоняние, осязание.

5. Мини-лекция. «Органы чувств». Чувства – это возможность узнать, что происходит в мире вокруг нас. Чувства – это способность человека видеть, слышать, обонять, чувствовать вкус и ощущать окружающий нас мир.

Зрение – это один из органов чувств. Благодаря нашим глазам мы видим. В наши глаза попадает свет. Сведения об этом поступают в мозг, который сообщает нам, что мы видим.

Обоняние. Мы дышим носом и ощущаем запахи. Запахи проносятся я в воздухе. Когда мы вдыхаем носом воздух, мы чувствуем их. Запахи невидимы, но сведения о них поступают в мозг, который сообщает нам, что мы обоняем. Запахи исходят от различных окружающих нас вещей. Одни запахи приятны, другие – нет. Наше чувство обоняния помогает также нашему чувству вкуса.

Чувство вкуса. Мы различаем вкусы с помощью языка. Тысячи маленьких выступов покрывают весь язык. Они называются вкусовыми сосочками. Внутри них находятся нервы, которые посылают сведения о вкусе мозгу и он сообщает нам, что мы едим. Существует четыре основных вида вкуса: сладкий, соленый, горький и кислый. Каждый из них мы ощущаем различными участками языка и рта. Язык также различает горячее, холодное и боль.

Слух. Мы все время слышим различные звуки. Они сообщают нам об окружающем нас мире. Звуки – это вибрации в воздухе. Мы их не видим, но можем слышать благодаря своим ушам.

Осязание. Когда мы прикасаемся к вещам, мы ощущаем их. Мы чувствуем жару, боль, мягкое, твердое и острое. Нервные окончания, расположенные прямо под поверхностью кожи, помогают почувствовать вещи. Они посылают сигналы мозгу о том, к чему мы прикасаемся. Лучше всего мы осязаем подушечками наших пальцев, потому что в них сосредоточено наибольшее количество нервных окончаний.

6. Работа в тетрадах. Поделить класс на творческие группы: «весна, зима, лето, осень». Самый высокий – докладчик. Кудрявый – лаборант (готовит материал, раздает, собирает). Хронометрист – следит за временем. Оформитель – записывает результаты.

Занятие 5, Задания 1, 3, 4.

Важно обратить внимание детей на необходимость соблюдения осторожности при обращении с незнакомыми веществами, недопустимость проб любых незнакомых веществ и лекарственных препаратов. Объяснить детям, что лекарства назначает врач и принимать их можно только под контролем родителей. Ни в коем случае нельзя пить лекарства самостоятельно, без разрешения взрослых.

Почитать отрывок из сказки В.Гауфа «Маленький Мук»:

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

Обсудить опасность случайных проб незнакомых веществ.

7. Энергизатор. «Прогулка на ипподром».

8. Заключение. Собираемся в кружок, обсуждаем, что узнали на уроке. Можно предложить детям обсудить смысл пословиц об осторожности, неосторожном поведении, любопытстве и любознательности, задать вопрос, чем отличается любопытство от любознательности: «У любопытного весь лоб в синяках». «Любопытной Варваре на базаре нос оторвали». «Любознательному весь мир открывается». «Не спросяся броду, не суйся в воду».

9. Энергизатор. «Лед и тепло»

Домашнее задание: Рабочая тетрадь: Занятие 5, Задание 5.

Занятие 6. Твои чувства.

Цель: дать представление о чувствах человека.

Задачи:

- формирование у детей навыков анализировать свои чувства;
- развитие умения анализировать чувства других людей или литературных героев.

Дизайн урока.

1. Приветствие.

Встреча с талисманом. Проговорить, с каким настроением пришли в школу. Создать атмосферу.

2. Вспомнить правила на уроках.

3. Энергизатор: Игра «Пианино» - Кладутся руки на колени соседу. По очереди поднимаются руки с колен. Важно: не перепутать очередность рук.

4. Мозговой штурм. Дать детям высказаться в безопасной форме. Свобода дискуссии. Даются общие ответы на вопрос: «Какие чувства испытывает человек?». Выбрать положительные.

5. Мини-лекция. «Твои чувства». Занятие открывается диалогом героев, в котором они обсуждают, что такое чувства и почему в одной и той же ситуации у разных людей возникают разные чувства.

Дети должны понять, что они не должны стыдиться своих чувств, важно научиться контролировать их и сдерживаться, когда это необходимо.

Чувства – переживание человеком своего отношения к тому, что он познает и делает. Важно понимать разницу между чувствами и ощущениями. Ощущения отражают свойства вещей и явлений, которые существуют независимо от человека, а чувства отражают отношение человека к этим вещам и явлениям. В жизни любого человека бывают ситуации, когда он испытывает положительные и отрицательные чувства (радость-печаль) и т.п. Чувства в значительной степени влияют на самочувствие и здоровье. Неприятные чувства, особенно если они продолжительны, способны ухудшить здоровье, поэтому обязательно нужно учиться регулировать свое эмоциональное состояние. Нельзя идти на поводу у чувств, особенно отрицательных.

6. Работа в тетрадах. Занятие 6, Задания 1, 3.

7. Энергизатор. «Если весело живется, делай так...»

8. Заключение. Собираемся в кружок, обсуждаем, что узнали на уроке.

9. Энергизатор. Упражнение «Сочный арбуз»: сесть на стул. Представить себе, что у тебя в руках кусок красного, спелого арбуза. Ты откусываешь сочную сладкую мякоть, которая тает у тебя во рту.

Домашнее задание: Рабочая тетрадь: Занятие 6, Задания 2, 4.

Занятие 7. Как изменить твоё настроение.

Цель: дать представление о способах изменения настроения.

Задачи:

- привитие навыков регуляции своего эмоционального состояния;
- развитие познавательного интереса к своему здоровью.

Дизайн урока.

1. Приветствие. Встреча с талисманом. Проговорить какого цвета у ребят настроение. Создать атмосферу.

2. Вспомнить правила на уроках.

3. Энергизатор: Игра «Здравствуй друг».

4. Мозговой штурм. Дать детям высказаться в безопасной форме. Свобода дискуссии. Даются общие ответы на вопрос: «Какого цвета бывает настроение?».

5. Мини-лекция.

«Как улучшить настроение».

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

Предложить детям создать «Ярмарку интересных дел». Каждый ребенок расскажет о своем увлечении. Записать на Ярмарку и с каждым годом пополнять ее появившимися увлечениями.

6. Работа в тетрадах. Занятие 7, Задания 1, 3, 4 (палеонтологический зал).

Для справки: палеонтолог – специалист, изучающий вымерших животных, растения.

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

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

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

7. Энергизатор. «Фруктовый салат».

8. Заключение. Садимся в кружок и обсуждаем, что нового узнали на уроке. Передавая талисман, узнаем предложения ребят по улучшению настроения.

9. Энергизатор. «Телеграф»

10. Домашнее задание: Рабочая тетрадь Занятие 7 – Задание №2, 5.

Занятие 8. Твои поступки.

Цель: научить учащихся оценивать свои поступки.

Задача:

- формирование понятия о хороших и плохих поступках;
- развитие умений прогнозировать последствия поступков.

Дизайн урока.

1. Приветствие.

Встреча с талисманом. По кругу назвать свои имена + прилагательное, характеризующее ребенка. Прилагательное должно начинаться на первую букву имени ребенка. Создать атмосферу.

2. Повторить правила.

3. Энергизатор: Игра «Наша хрупкая планета».

4. Мозговой штурм.

Дать детям высказаться в безопасной форме. Свобода дискуссии. Даются общие ответы на вопрос: «Какие поступки совершают ребята?». Выбирают хорошие и плохие.

5. Мини-лекция.

Начать со стихотворения Маяковского «Что такое хорошо, и что такое плохо?». Поступок – сознательное действие, оцениваемое как акт нравственного самоопределения человека, в котором он утверждает себя, как личность в своем отношении к другому человеку, себе самому, к группе или обществу, к природе в целом. Хороший поступок – это когда делаешь то, что не вредит ни тебе, ни другим. В пословице говорится: «Посеешь поступок - пожнешь привычку». (Желательно обсудить поступки литературных героев. К примеру, Валентина Осеева «Синие листья» или «Волшебное слово»).

6. Работа в тетрадях.

Игра «Воздушные шары». Нарисовать воздушные шары. Все поступки записывают в один шар, затем раскрашивают цветными фломастерами или карандашами: Зеленым – хорошие, красным - плохие.

Рабочая тетрадь: Занятие 8, задания 1, 2.

7. Энергизатор.

Ребята делятся на две команды: «Помидоры-Огурцы». Когда звучит музыка, все игроки перемешиваются и встают в один большой паровозик. Когда музыка прекращает звучать, участники должны быстро вернуться на исходные позиции и, взявшись за руки, дружно прокричать название своей команды. Команда, которая справится быстрее с заданием – побеждает.

8. Заключение. Садимся в кружок и обсуждаем, что нового узнали на уроке. Как важно в жизни совершать хорошие поступки. Как избавиться от плохих и приобрести хорошие.

9. Энергизатор. Приветствие на острове «Чунга-чанга».

10. Домашнее задание: Поиграть с родителями в настольную игру «Твой день» (Занятие 10 в рабочей тетради).

Занятие 9. Твои привычки.

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

Задача:

- развитие умения выработать полезные привычки;
- выработка умения проявлять силу воли и твердость.

Дизайн урока.

1. Приветствие. Встреча с талисманом. Передавая его, узнать, что хорошего произошло за день. Создать атмосферу.

2. Повторить правила.

3. Энергизатор:

4. Мозговой штурм. Дать детям высказаться в безопасной форме. Свобода дискуссии. Даются общие ответы на вопрос: «Какие привычки вы знаете?». Выбирают хорошие и плохие.

5. Мини-лекция. Объяснить, что для того, чтобы выработать полезные привычки, необходимо прикладывать усилия, старание. Трудно воспитать полезную привычку, но избавиться от вредной привычки еще сложнее, это требует от человека проявления твердости и силы воли. Хуже всего то, что вредные привычки одного человека (например, курение) наносит вред здоровью не только ему самому, но и окружающим его людям. В пословице говорится: «Посеешь привычку, пожнешь характер».

6. Работа в тетрадах. Игра «Воздушные шары». Все привычки и поступки записывают в один шар, затем раскрашивают цветными фломастерами или карандашами: Зеленым – хорошие, красным - плохие.

Рабочая тетрадь: Занятие 9, задания 2,3.

7. Энергизатор. Ребята делятся на две команды: «Слоны-Тигры». Когда звучит музыка, все игроки перемешиваются и встают в один большой паровозик. Когда музыка прекращает звучать, участники должны быстро вернуться на исходные позиции и, взявшись за руки, дружно прокричать название своей команды. Команда, которая справится быстрее с заданием – побеждает.

8. Заключение. Садимся в кружок и обсуждаем, что нового узнали на уроке. Что такое привычки, какие они. Как избавиться от плохих и приобрести хорошие.

9. Энергизатор. Игра «Принцесса, дракон и рыцарь».

Домашнее задание: Нарисовать свои разноцветные шары, написать на них те хорошие привычки, которые уже у них есть, и, когда появится новая хорошая привычка, дописать ее. Таким образом, наглядно иллюстрируется мысль о том, что чем больше у человека полезных привычек, тем интереснее, разнообразнее его жизнь.