

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области основная общеобразовательная школа № 21  
города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск  
Самарской области (ГБОУ ООШ № 21 г. Новокуйбышевска)**

УТВЕРЖДЕНО  
приказом

от 2.09.13. № 56 - ОД

Директор ГБОУ ООШ № 21  
г. Новокуйбышевска



Ю.В.Крынина

ПРИНЯТО  
на заседании

Педагогического совета  
протокол

от 2.09.13. № 12

Председатель

Ю.В.Крынина

РАССМОТРЕНА  
на заседании МО

учителей начальных классов  
протокол

от 30.08.13. № 1

Председатель

О.Н.Федосеева

**Программа внеурочной деятельности  
«Все цвета, кроме черного»  
(социальное направление)**

Возраст детей – 7-10 лет

Срок реализации – 3 года

Составили:

учителя начальных классов

Романова И.Н., Кирилова Г.Н.,

Симатова И.Е., Максимова Н.В.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе авторского проекта «Все цвета, кроме чёрного. Познаю свои способности» под руководством академика РАО, лауреата премии Президента России М. М. Безруких. Проект направлен на профилактику вредных привычек и формирование ценностного отношения к здоровью.

По данным статистики, в России лишь 10% выпускников школ могут считаться практически здоровыми. Половина имеет отклонения, 40% - хроническую патологию. Пагубно влияют на здоровье человека вредные привычки. Практически все мы являемся родителями, сами мы – дети своих родителей, и часто считаем, что дети об алкоголизме и курении, наркотиках и никотине вообще ничего не знают, и убеждены, что если дома никто не курит и не пьет, то это не грозит их ребенку. К сожалению, ребенка нельзя защитить от информации об этом, они видят курящих и выпивающих на улице, по телевизору, даже дома, по праздникам, они слышат разговоры взрослых. Дети неспособны эту информацию адекватно оценить, поэтому важно дать им правильную установку, представление о том, что хорошо, а что плохо.

## **Актуальность программы**

В настоящее время алкоголизм, наркомания, токсикомания и курение - явление распространенное. Экономические трудности, безработица, некоторая безнормативность в обществе, отсутствие контроля и противоалкогольных мер ведет к повышению «одурманивания» человека в обществе. Если раньше велась активная антиалкогольная или антитабачная кампании, осуществлялось принудительное лечение и другие меры, то сейчас все эти меры сведены к минимуму, пьянство и влечение человека к наркотику может продолжаться бесконечно.

Актуальность разработки эффективных моделей ранней профилактики наркотизма среди детей и подростков сегодня очевидна. Возраст приобщения к наркотикам снизился до 12,5 лет. Исследования, проведенные среди подростков крупных городов: Москвы, Томска, Волгограда, свидетельствуют о том, что сегодня каждый пятый из них имеет опыт употребления наркотического или токсикоманического вещества, 30% регулярно употребляют алкоголь и курят. Подростки входят во взрослую жизнь с потребностью в пиве и многими другими отрицательными привычками.

Формирование личностной устойчивости к наркогенному воздействию среды - одна из важнейших воспитательных задач, которая стоит сегодня перед школой. Однако методологический и методический аспекты этой проблемы сегодня разработаны явно недостаточно. Предлагаемые варианты организации педагогической профилактики носят преимущественно информационный характер и не обеспечивают реальное формирование навыков, позволяющих избежать приобщения к наркогенным веществам. Не определено место профилактической работы в общем содержании работы школы. Деятельность педагогической профилактики не охватывает такие важные для ребенка или подростка социальные сферы как семья, группа сверстников.

Как успешно развиваться личности без злоупотребления психоактивными веществами? Как реализовать потенциал подростка? Это послужило началом моей работы по профилактике детской наркомании, токсикомании, алкоголизма и курения.

Программа «Все цвета, кроме черного» подготовлена в рамках федеральной целевой программы «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту на 2011-2015 г.».

Программа имеет социальное направление

**Цель программы:** формирование у детей навыков эффективной адаптации в обществе, позволяющей в дальнейшем предупредить вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков.

**Задачи программы:**

*Оздоровительные:*

-создание у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;

-дозировка нагрузок, частая смена деятельности.

*Образовательные:*

-создание условий для успешной адаптации в школе, классе.

-обучение планированию, включение в деятельность упражнений по взаимоконтролю и самоконтролю.

-формирование познавательных интересов представления о том, как можно сделать свою жизнь увлекательной и интересной, позволяющей реализовать потребность в признании, общении, не прибегая к ПАВ;

-получение новых знаний, укрепление веры ребенка в свои силы, возможности, его способность преодолеть возникающие трудности;

*Воспитательные:*

-формирование способности эффективно строить взаимоотношения со взрослыми и сверстниками;

-развитие личностных ресурсов детей за счет расширения кругозора, сферы актуальных интересов и способностей, повышающих их устойчивость к наркогенному соблазну;

-формировать умение общаться в классном коллективе, уметь распределять свои силы и время, быть сдержанным, как развивать свои способности и добиваться поставленной цели;

-формировать установки на здоровый образ жизни;

-развитие коммуникативных навыков (умения строить свои отношения с окружающими в разных ситуациях, избегать конфликтов).

#### **Организационно-педагогические основы обучения.**

*Продолжительность реализации программы.*

Программа рассчитана на 3 года обучения.

*Набор осуществляется* по желанию детей, с учётом их склонностей, путём собеседования.

Возраст детей: 7-10 лет.

*Формы и режим занятий.*

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

**Основные виды деятельности детей:**

1. Игра, игра-тренинг
2. Ролевые игры
3. Упражнения-активаторы — для психологической разминки.
4. Анкетирование
5. Выставки.
6. Проекты.

**Педагогическая идея состоит в** формировании у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему.

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

- **возрастной адекватности** — используемые формы и методы обучения соответствуют психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;
- **научной обоснованности** — содержание комплекта базируется на данных исследований в области возрастной психологии, физиологии, педагогики;
- **практической целесообразности** — содержание отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с формированием у детей навыков эффективной социальной адаптации, предупреждением раннего приобщения к одурманивающим веществам;
- **динамическому развитию и системности** — содержание комплекта, цели и задачи обучения на каждом из последующих этапов определяются теми сведениями, оценочными суждениями и поведенческими навыками, которые уже были сформированы у детей в ходе реализации предыдущего этапа. Учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;
- **необходимость и достаточность предоставляемой информации** — детям предоставляется только тот объем информации, которым они реально могут воспользоваться в жизни, т. е. имеет для них практическую значимость;
- **модульность структуры** — учебно-методический комплект может быть реализован на базе традиционных образовательных курсов, в факультативной работе, при включении в базовый учебный план, во внеклассной работе;
- **вовлеченность в реализацию тем программы родителями учащихся.**

**Содержательные линии курса** определяют три взаимосвязанные темы:

- а) физическое здоровье,
- б) эмоциональное здоровье
- в) социальное здоровье

В рамках темы «физическое здоровье» предусматривается изучение физических факторов, связанных с нашим здоровьем и заботой о себе самих.

В рамках темы «эмоциональное здоровье» происходит знакомство с эмоциями, чувствами и психическим здоровьем, а также с тем, как они влияют на нас и наши отношения.

В рамках темы «социальное здоровье» изучаются взаимодействия отдельного человека, общества и окружающей среды, применительно к здоровью и безопасности.

Эффективность интегрированных программ обучения определяется степенью развития основных компетенций, которые приобретаются учащимися в процессе обучения:

- **социально-психологические** (навыки конструктивного взаимодействия; способность разрешать конфликты, противостоять давлению других и т.д.);
- **личностные** (умения принимать решения, способность делать выбор, нести ответственность за поведение);
- **аутопсихологические** (умения дифференцировать эмоции, понимание себя, навыки саморегуляции).

## Организация занятий.

При работе используются следующие **приёмы и методы**:

- **Сказкотерапия** (анализ сказок).
- **Арт – терапия** (Свободное и тематическое рисование).
- **Телесно – ориентированные техники** (психомыченая релаксация).
- **Игровые методы** (подвижные, сюжетно – ролевые игры, игры – драматизации).
- **Пальчиковая гимнастика и артикуляционные игры:** с помощью ладошек дети «надувают» шарики или показывают пальчиками, как зайчик шевелит ушами, какие у ежика иголки, или «пекут» пирожки для любимых мам. И все это сочетается с небольшими веселыми стишками, которые превращают занятия в увлекательную, эмоциональную игру.
- **Занятия, направленные на развитие речи,** включают в себя прослушивание сказок, стихов и потешек, составление рассказов по картинкам, придумывание историй на заданную тему, отгадывание загадок, ответы на вопросы и игры со словами.
- **Физические упражнения:** не только укрепят здоровье ребёнка, но и обеспечат правильное физическое развитие, расширят функциональные возможности развивающегося организма, научат кроху ориентироваться в пространстве, координировать движения и удерживать равновесие, а также помогут в профилактике простудных заболеваний. Большинство физических упражнений сопровождается веселыми стихами и потешками.
- **Развивающие игры:** игры и упражнения, направленные на формирование интеллектуальной деятельности малыша.
- **Психологические игры** помогут детям научиться дружить, взаимодействовать друг с другом, просить помощь или совет; научат ребёнка управлять своими эмоциями и победить страхи, заботиться о животных и уважать старших, а также различать плохое и хорошее. В работе могут быть использованы карточки, рисунки, плакаты. Сюда же относят сказкотерапию, психологический театр и различные ролевые игры и упражнения.

### Структура занятий:

1. Упражнения, направленные на стимулирование произвольного внимания.
2. Развитие мелкой моторики рук (пальчиковая гимнастика)
3. Упражнения, направленные на решение задач, поставленных целью занятия (развитие познавательных способностей, развитие речи, знакомство с окружающим миром и т.д.).
4. Физкультминутка.
5. Упражнения, направленные на решение задач, поставленных целью занятия (развитие познавательных способностей, развитие речи, знакомство с окружающим миром и т.д.).
6. Подвижная игра (с правилами, сюжетно – ролевые, игры – импровизации).
7. Рефлексия участников занятий.

## Содержание основных разделов.

### I год обучения.

**Знакомство – презентации.** Вводное занятие предполагает знакомство с тематикой проекта «Все цвета, кроме чёрного. Познаю свои способности». Рассказ о плане работы группы. Игра «Клубочек» Дети, сидя в круге рассказывают о себе(имя, возраст, любимое блюдо, ....)

**Главный лепесток цветика семицветика.** Выявить первоначальные знания детей о правилах здорового образа жизни, воспитание готовности соблюдать эти правила.

**Как черные братья решили мир завоевать.** Придумывание сказки о вредных привычках.

**Планета по имени я.** Человек – уникальное существо. У него свой внутренний мир, характер, желания. Нам интересно вместе, потому что мы разные. Коллективная работа «Планета по имени «Я».

**Физкульт – ура.** Подвижные игры на воздухе

**Главная одежда человека.** Беседа о значении кожи человека, её свойствах, заболеваниях. Составление «Кодекса Чистюль»

**Полезно и вкусно.** Разговор о пользе овощей и фруктов. Коллективная работа «Коллаж «Наши вкусные друзья»

**Твои новые друзья.** Занятие проходит в виде игры «Увлечения мои и моих друзей».

Выявление трудностей, возникающих у детей в школьной жизни.

**Как ты растешь.** Как человек растет в течении жизни. Как изменяется пульс у человека с возрастом Влияние вредных привычек(курения) на рост.

**Что ты знаешь о себе.** Практическое занятие – измерение пульса в спокойном состоянии и после физической нагрузки. Взаимодействие ощущений человека. Упражнения для глаз.

**Твоё настроение.** Сказка «Золушка». Смена настроения героини. Заполнение таблицы «Как меняется настроение в течение недели. Как изменить настроение. Как можно исправить плохое настроение.

**Как ты познаешь мир.** Органы зрения и слуха. Что поможет сохранить зрение и слух. Мир ощущений. Как уберечь себя от травм

**Твои поступки.**

**Просмотр мультфильма.** Беседа «Что такое хороший поступок?»

Твой самый важный поступок. Хорошие поступки литературных героев.

**Твои привычки** Полезные привычки сохраняют здоровье. Вредные привычки вредят человеку. Выполнение заданий по выявлению вредных и полезных привычек. Как избавиться от вредных привычек

**Игры, конкурсы.** Игра «твой день» Изготовление коллективной настольной игры «Твой день».

### II год обучения.

**О жителях страны Здоровья.** Сочинение мини-сказки о полезных привычках.

**О злых чародеях Алкоголе и Никотине.** Создание книжки - комиксов.

**Как работает наш организм.** Просмотр и обсуждение электронной презентации о работе внутренних органах и системах человека.

**Физкульт-ура!** Подвижные игры на воздухе

**Законы питания.** Беседа школьной м\с о правилах приёма пищи, режиме и качестве питания.

**Таинственный незнакомец** Игры и упражнения, помогающие успокоиться, тренирующие умение преодолевать негативные чувства.

**Золотые ключики к сердцам людей** Беседа о «Волшебных словах». Как они открывают

сердца? Ценность культуры речи.

**Что изменилось за год** Наблюдение за изменениями, произошедшими в своём организме  
**Как научиться разговаривать с людьми** Знакомство с формулами общения.

**Что такое интонация** Роль интонации в общении людей.

**Как научиться преодолевать трудности вместе** Трудности в общении людей, способы их преодоления.

**Как понять друг друга без слов** Роль мимики и жестов в общении людей.

**Для чего нужна улыбка** Значение доброжелательных отношений между людьми.

**Умеешь ли ты дружить** Значение доброжелательных отношений между людьми.

**Конкурс знатоков** Значение доброжелательных отношений между одноклассниками.

**Итоговое занятие** Заключительная викторина «Учусь понимать других» Умение работать в группах

### III год обучения.

**Сделай правильный вывод (о еде)**. На занятии дети совершают виртуальное путешествие в кафе «Здоровячек», в котором можно заказать только полезную еду.

**Умей сказать «Нет!»**. Ролевая игра. Умей сказать "Нет!" Где детям надо проявить силу воли и твердость характера, чтобы отказаться от вредных привычек.

**Дари сердечное тепло**. Беседа о благотворительности. Участие в «Неделе Добра»

**Прощай тетушка скука!** Игры и развлечения «Когда на улице дождь»

**Мы сильнее черных братьев**. Учить пользоваться настроениями: «У меня все получится». «Ничто не сможет меня остановить». «Неважно, сколько раз я оступлюсь - я все равно поднимусь и буду сражаться дальше».

**Посеешь привычку - пожнешь характер**. Ознакомить с татарской народной сказкой «Три дочери»; развивать умение работать с текстом; воспитывать чувство любви и уважения к матери, стремление заботиться о ней, помогать ей, воспитывать в себе хорошие качества, формировать у учащихся стремление совершать только хорошие поступки.

**Давай дружить**. Очень важно побеседовать о дружбе между одноклассниками, обсудить законы дружбы и их значение, потому что дети могут не очень отчетливо представлять, что значит доверять друг другу, защищать друзей.

**Что вы знаете друг о друге**. На этом занятии ребята научатся рассказывать о себе, своих интересах, увлечениях, интересах и увлечениях своих одноклассников.

**Твой класс**. Научить ребят анализировать свои симпатии, привязанности; бережно относиться к чувствам других людей.

**Кто твой друг**. Расширить представления детей о дружбе, позитивном отношении к людям.

В ходе занятия учащиеся обсуждают, какие качества и черты характера они ценят в друзьях, вспоминают 10 «правил дружбы», с которыми познакомились в 3 классе. Важно объяснить детям, что главное не просто знать и помнить законы дружбы, но следовать им в жизни.

**Как научиться жить дружно**. Объяснить, что дружеские отношения могут и должны иметь место в коллективе не только между близкими друзьями, но и всеми одноклассниками.

В ходе занятия при выполнении заданий можно обсудить причины, из-за которых чаще всего возникают ссоры.

**Как помириться после ссоры**. На занятии дать ребенку представление о значении

доброжелательных отношений между людьми; воспитывать умение видеть красоту в простом и обыденном, умение дарить тепло и доброту; развивать коммуникативные навыки и умения.

**Какой у тебя характер.** Дать учащимся представление о характере, многообразии черт характера. От понимания ребенком сильных и слабых сторон своего характера во многом зависит его реакция на сложные жизненные ситуации. Формирование сильных сторон характера человека требует серьезных усилий и значительного времени. Именно поэтому детям необходимо научиться анализировать свой характер. Осознанная, по возможности объективная оценка своих сильных и слабых сторон поможет ребенку обрести уверенность в себе.

**Как воспитать свой характер.** Дать детям представление о возможности воспитывать в себе определенные черты характера. Это занятие имеет ключевое значение в профилактике наркотизации, поскольку формирование устойчивости ребенка к психоактивным веществам невозможно без воспитания в нем твердости, силы воли, целеустремленности. На известных примерах показать значение силы воли и твердости характера в жизни людей и убедить ребят в том, что это доступно при желании каждому, — задача учителя.

**Как сказать «нет» и отстоять свое мнение.** Эту тему следует обсудить с детьми очень подробно: в какой ситуации и почему нужно говорить «нет».

Важно, чтобы дети сами могли привести примеры критических ситуаций, в которых нужно говорить «нет» (ситуаций, возникающих в жизни детей в разных социальных группах, в разных регионах, может быть намного больше тех, которые могут предложить авторы).

**Фантастическое путешествие.** Учащиеся обобщают свои знания, полученные на уроках в рамках курса «Все цвета, кроме черного», делают вывод о ценности здоровья и здорового образа жизни для каждого человека.

Форма работы на этом занятии также определяется учителем. Это может быть беседа или итоговая работа по материалам раздела «Конкурса знатоков».

### Тематическое планирование разделов.

#### І год обучения.

<u>Наименование тем и разделов</u>	<u>Всего часов</u>	<u>Теория</u>	<u>Практика</u>
<b><u>Уроки здоровья</u></b>	<b><u>10</u></b>		
Знакомство – презентация.			1
Главный лепесток цветика семицветика.		1	
Как черные братья решили мир завоевать.		1	
Планета по имени Я.		1	
Физкульт-ура!			2
Главная одежда человека.		1	1
Вкусно и полезно.		1	1
<b><u>Учусь понимать себя</u></b>	<b><u>23</u></b>		
Твои новые друзья.			2
Как ты растешь?			2
Что ты знаешь о себе?			1
Твое настроение.			2
Как ты познаешь мир.		1	2
Твои чувства.			2
Как изменяется твоё настроение.		1	2

Твои поступки. Просмотр мультфильма.			1
Твои привычки.			2
Игра «Твой день»			2
Волшебный экзамен		2	
Игры, конкурсы			1
<b>Всего:</b>	<b>33</b>	<b>9</b>	<b>24</b>

### II год обучения.

<u>Наименование тем и разделов</u>	<u>Всего часов</u>	<u>Теория</u>	<u>Практика</u>
<b><u>Уроки здоровья.</u></b>	<b><u>10</u></b>		
О жителях страны здоровья.		1	
О злых чародеях Алкоголе и Никотине		1	
Как работает наш организм.		1	
Физкульт-ура!			2
Законы питания.		1	1
Таинственный незнакомец.		1	
Золотые ключики к сердцам людей.			2
<b><u>Учусь понимать других</u></b>	<b><u>24</u></b>		
Что изменилось за год.			2
Как научиться разговаривать с людьми.			2
Что такое интонация			3
Как научиться преодолевать трудности вместе.			2
Как понять друг друга без слов.			3
Для чего нужна улыбка.			2
Умеешь ли ты дружить.			3
Волшебный экзамен		4	
Конкурс знатоков.			3
Итоговое занятие.			
<b>Всего:</b>	<b>34</b>	<b>9</b>	<b>25</b>

### III год обучения.

<u>Наименование тем и разделов</u>	<u>Всего часов</u>	<u>Теория</u>	<u>Практика</u>
<b><u>Уроки здоровья</u></b>	<b><u>10</u></b>		
Сделай правильный вывод (о еде )		1	1
Умей сказать «Нет!»		1	
Дари сердечное тепло.		1	
Прощай, тетушка Скука!			1
Мы сильнее черных братьев.			2
Посеешь привычку - пожнешь характер!			1
Моя семья.			1
Давай дружить!			1
<b><u>Учусь общаться.</u></b>	<b><u>24</u></b>		
Что вы знаете друг о друге.			2
Твой класс.			2
Кто твой друг.			2
Как научиться жить дружно.			2
Как помириться после ссоры.			2

Какой у тебя характер.			2
Как воспитать свой характер.			2
Как сказать «нет» и отстоять свое мнение			3
Фантастическое путешествие.			3
Волшебный экзамен		2	
Конкурс знатоков		1	
Игры			1
<b>Всего:</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>

### Способы отслеживания и контроля результатов.

В качестве критериев, определяющих уровень усвоения содержания программы выступают знания, представления, отношения и стратегии поведения, которые выражаются в следующих показателях:

- концептуальное понимание проблем, связанных со здоровьем становится глубже;
- знания становятся более осознанными;
- расширяется понятийный аппарат и соответствующий словарный запас;
- развивается способность видеть связи и делать обобщения в отношении собственного поведения и поведения других, связанного с риском;
- новые знания, навыки и установки не только дополняют, но и обогащают те, что были приобретены ранее;
- формируется ценностное отношение к здоровому образу жизни;
- расширяется опыт учащихся в возложении на себя ответственности за собственное здоровье;
- развивается понимание значимости моральных и этических вопросов.

### Прогнозируемый результат.

Результаты деятельности школьников распределяются по 2 уровням.

*Уровень 1.* Приобретение умений тренировать свою память, внимание, мышление.

Знать полезные и вредные привычки. К концу обучения учащиеся будут знать:

- полезные и вредные привычки;
- основные режимные моменты;
- от чего зависит здоровье человека;
- как улучшить настроение;
- упражнения для тренировки внимания, памяти.

Уметь:

- планировать свое время;
- тренировать свою память, мышление;
- улучшать свое настроение.

Владеть:

- основными упражнениями по тренировке памяти, внимания;
- практическими упражнениями, помогающими заботиться о своем здоровье.

*Уровень 2.* Развитие коммуникативных способностей, общение друг с другом.

Приобретение школьниками опыта общественной деятельности, работы в коллективе, опыта заботы о младших.

В ходе освоения программы школьники получают возможность формирования **универсальных учебных действий:**

В сфере **личностных** учебных действий формируется умение делать выбор при поддержке учителя, других участников группы в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества; делать выбор, как поступить, опираясь на этические нормы; самостоятельно определять и высказывать самые простые общие для всех людей социальные правила как основы общечеловеческих базовых ценностей.

В сфере **регулятивных** универсальных учебных действий первоклассники с помощью учителя овладевают учебными действиями по формулированию цели своей деятельности; учатся высказывать своё предположение; учатся проговаривать последовательность своих действий; учатся совместно с педагогом и другими участниками группы давать эмоциональную оценку своей деятельности.

В сфере **познавательных** универсальных учебных действий обучающиеся учатся ориентироваться в своей системе знаний (отличать новое от уже известного); учатся добывать новые знания, используя свой жизненный опыт, информацию, полученную от педагога и в ходе коллективной деятельности; осознанно выстраивать речевое высказывание в устной форме.

В сфере **коммуникативных** универсальных учебных действий обучающиеся с помощью учителя учатся выражать свои мысли, объяснять своё несогласие; овладевают навыками сотрудничества в группе по совместному решению учебной задачи; объективному оцениванию своего вклада в решение группы; учатся различному ролевому поведению.

#### **Мониторинг изучения результатов освоения программы**

Основные результаты освоения программы учащихся оцениваются в рамках мониторинга, в котором ведущими методами являются анкета «Изучение социализированности личности учащегося» М.И.Рожкова (см. приложение), тесты «Что мы знаем о здоровье», «Ваше здоровье» (см. приложение), наблюдения, творческие работы детей.

#### **Методическое обеспечение программы.**

- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Все цвета, кроме черного. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников: Пособие для педагогов / Министерство образования Российской Федерации.- М.: Вентана - Граф, 2002
- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Все цвета, кроме черного: Учуь понимать себя: Рабочая тетрадь: М.: Вентана – Граф, 2002
- Белов В.И. Энциклопедия здоровья: Молодость до 100 лет: Справоч. изд. - М.: Химки, 1993
- Макеева А. Г. Все цвета, кроме черного: Семейная профилактика наркотизма: книга для родителей под ред. М. М. Безруких. М.: Просвещение, 2002
- Однажды здесь светлее станет. Мы выбираем жизнь. Редакция городской газеты «Правды Севера», Новый Уренгой, 2001
- Пекелис В. Твои возможности, человек. М.: Просвещение, 1975
- Энциклопедия для детей – М.: Аванта, 1999. Т.18
- Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. М.: Просвещение, 1986

## Приложение.

### Памятка для родителей и педагогов.

- Разговаривайте с ребенком о наркотиках и алкоголе.
- Учитесь слушать.
- Давайте советы, но не давите советами.
- Подумайте о своем примере.
- Поддерживайте в ребенке самоуважение и думайте о его самореализации.

### 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.

1. Много ли у тебя друзей?
2. Считаешь ли ты себя вежливым человеком?
3. Часто ли ты помогаешь своим друзьям?
4. Часто ли тебе помогают твои друзья?
5. Можешь ли ты быстро забыть обиду?
6. Прислушиваешься ли ты к мнению своих товарищей?
7. Согласен ли ты с пословицей «Худой мир лучше доброй ссоры»?

## 2 класс Тест «Что мы знаем о здоровье»

1. Как называется особая чувствительность к некоторым веществам?
  - а) инфекция
  - б) эпидемия
  - в) аллергия
2. Как не передаются кишечных заболеваний?
  - а) по воздуху
  - б) с пищей
  - в) с грязными руками
3. Что вредит здоровью?
  - а) игры на свежем воздухе
  - б) малоподвижный образ жизни
  - в) плавание, катание на лыжах
4. Что не вредит здоровью?
  - а) курение
  - б) закаливание
  - в) спиртное
5. Как передаются возбудители инфекционных заболеваний?
  - а) по воздуху
  - б) с пищей
  - в) с водой
6. Какое заболевание не относится к инфекционным?

- а) грипп
  - б) дизентерия
  - в) ветрянка
7. Какое вещество разрушает организм и, в конце концов, убивает человека?
- а) никотин
  - б) алкоголь
  - в) наркотики
8. Что не поможет организму стать сильнее?
- а) занятие спортом
  - б) закаливание
  - в) вкусная пища
9. Какое питание нельзя назвать здоровым?
- а) регулярное
  - б) без спешки
  - в) однообразное

**Интерпретация** (1 бал -1 правильный ответ)

8-9 баллов- ты хорошо осведомлён о здоровье ( высокий уровень освоения программы)

5-6 баллов – тебе надо задуматься о здоровье (средний уровень освоения программы)

Меньше 5 – твоё здоровье в опасности (низкий уровень освоения программы)

### **3 класс Тест «Ваше здоровье»**

1. Как известно, нормальный режим питания - это плотный завтрак, обед из трёх блюд и скромный ужин. А какой режим питания у Вас?
- а) Именно такой, к тому же Вы едите много овощей и фруктов.
  - б) Иногда бывает, что Вы обходитесь без завтрака или обеда.
  - в) Вы вообще не придерживаетесь никакого режима.
2. Курите ли Вы?
- а) нет,
  - б) иногда,
  - в) регулярно
3. Употребляете в пищу:
- а) много масла, яиц, сливок;
  - б) мало фруктов и овощей;
  - в) много сахара, пирожных, варенья
4. Пьёте ли Вы кофе?
- а) Очень редко.
  - б) Пьёте, но не больше 1 -2 чашек в день.
  - в) Вы не можете обойтись без кофе, пьёте его очень много.
5. Регулярно ли Вы делаете зарядку?
- а) Да, для Вас это необходимо.
  - б) Хотели бы делать, но не всегда удаётся себя заставить.
  - в) Нет, не делаете.
6. Вам доставляет удовольствие ходить в школу?
- а) Да, Вы идёте обычно с удовольствием.
  - б) Школа Вас в общем-то устраивает.
  - в) Вы идёте без особой охоты.
7. Принимаете ли Вы постоянно какие-то лекарства?
- а) Нет.
  - б) Только при острой необходимости.
  - в) Да, принимаете каждый день.
8. Страдаете ли Вы от какого-то хронического заболевания?

- а) Нет.  
б) Затрудняетесь ответить.  
в) Да.
- 9.Используете ли Вы хотя бы один выходной для физической работы, туризма, занятия спортом?
- а) Да, а иногда и оба дня.  
б) Да, но только когда есть возможность.  
в) Нет, заниматься предпочитаете домашним хозяйством.
- 10.Как Вы предпочитаете проводить свои каникулы?
- а) Активно занимаясь спортом.  
б) В приятной весёлой компании.  
в) Для Вас это - проблема.
- 11.Есть ли что-то, что постоянно раздражает Вас в школе или дома?
- а) Нет.  
б) Да, но Вы стараетесь избежать этого.  
в) Да.
12. Есть ли у Вас чувство юмора?
- а) Ваши близкие и друзья говорят, что есть.  
б) Вы цените людей, у которых оно есть, и Вам приятно их общество.  
в) Нет.

### **Обработка результатов**

Ключ: за каждый ответ «а» Вы получаете 4 очка, за «б» - 2 очка, за «в» - 0 очков.

От 38 до 56 очков.– высокий уровень.

От 19 до 37 очков - средний уровень.

От 0 до 18 очков - низкий уровень.

### **Упражнения для борьбы с отрицательными эмоциями.**

#### 1. «Улыбка»

Участникам игры предлагается улыбнуться от души друг другу.

#### 2. «Цветы на поляне»

Участникам предлагают закрыть глаза и представить, что они находятся на поляне, где растет много благоухающих цветов. Далее нужно выбрать самый красивый цветок, вдохнуть его аромат и задержать этот запах на несколько секунд. Затем сделать выдох.

#### 3. «Крик»

Для выхода отрицательной энергии участникам предлагается, сильно зажмурив глаза, громко закричать.

#### 4. Дыхательная гимнастика

1,2, 3, 4, 5,

Все умеем мы считать.

Руки за спину положим ,

Голову поднимем выше,

И легко, легко подышим.

(через нос дети делают глубокий вдох, через рот - выдох)

«Надуй шарик»

Участникам предлагают представить, что каждому достались разноцветные воздушные шарики. Их нужно надуть, показывая все движения. Надувая, нужно представить, что весь негатив собирается в шар, а затем отпустить его на волю.

**Упражнения для поднятия настроения.**

«Подними настроение другу»

Все участники игры рассаживаются в круг. Передавая по кругу, какой - либо предмет, необходимо рассказать об одном из сидящих в кругу друге что –нибудь приятное и хорошее.

«Художники»

Участникам игры предлагают нарисовать то, что испортило настроение, а потом то, что может повесить его.

«Воздушные шары»

Каждый из участников игры получает воздушный шарик, наполняет его «плохим» воздухом (настроением), т.е. надувает его. А затем все участники вместе прокалывают эти шары.

«Маленькие обезьянки»

Участники игры разбиваются на две группы. Одна группа должна пантомимой изобразить позитивные и негативные эмоции, а вторая группа, выбрав только позитив, «собезьянничать», т.е. повторить движения и эмоции первой группы.