

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

РАССМОТРЕНА

на заседании ШМО  
протокол № 1  
от «28» августа 2015 года

Председатель  
 (Н.В. Яхина)

ПРИНЯТА

на заседании  
Педагогического совета  
протокол № 1  
от «31» августа 2015 года

Председатель  
 (Н.В. Ильчук)

УТВЕРЖДЕНА

«31» августа 2015 года

Директор  
 (Ю.В. Крынина)



**Программа внеурочной деятельности**  
**«О себе и о других»**  
**(социальное направление)**

Возраст детей – 9-10 лет  
Срок реализации – 1 год

Составители:  
Учитель географии  
Питаленко Е.А.

г.о. Новокуйбышевск,  
2015 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### I. Введение

Рабочая программа внеурочной деятельности для основной школы составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта общего образования
2. Фундаментального ядра содержания общего образования
3. Примерной программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование.
4. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности
5. СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 29.12.2010 г. №189);
6. Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ ООШ № 21
7. Положения об организации внеурочной деятельности обучающихся в ГБОУ ООШ №21 г. Новокуйбышевска
8. Положения о рабочей программе внеурочной деятельности ГБОУ ООШ №21 г. Новокуйбышевска

#### а) Актуальность проблемы социального воспитания

Вопросы социального воспитания детей в современных условиях являются одной из актуальных проблем и рассматриваются отечественной педагогикой как приоритетное направление исследований по формированию личности школьника. Они воспитывают у него осознанное отношение к окружающей действительности с соблюдением норм морали, поскольку лежат в основе его поступков, действий каждого ребенка, формируют в раннем возрасте его личность, характер, а также систему жизненных ценностей. Результаты исследований педагогов и психологов по рассмотренной проблеме показывают, что современная стратегия социального воспитания дошкольников, как в школе, так и дома должна быть направлена не только на осознание им своих чувств и переживаний, на усвоение общественно значимых правил и норм поведения, но и на развитие у ребенка чувства общности с другими людьми. Необходимо формировать у него позитивное отношение к людям, что в конечном итоге приведет к правильному становлению личности ребёнка.

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проанализировать **школьные факторы риска** по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

- стрессовая педагогическая тактика;

- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- провалы в существующей системе физического воспитания;
- интенсификация учебного процесса;
- функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
- отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер. Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья учащихся в школе должны заниматься администраторы и специально подготовленные профессионалы. Однако анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера школьного образования.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается **актуальность** программы.

б) Цель программы:

- воспитание самостоятельной, творчески свободной и успешно адаптивной личности.

в) Задачи программы:

- сформировать навыки культурного поведения в школе, дома, на улице, в общественных местах.
- прививать желание трудиться.
- научить самовыражаться и уметь успешно адаптироваться в коллективе.
- воспитывать милосердие и толерантность к людям.

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения

г) Планируемые результаты:

В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:

- взаимодействовать со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;
- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой деятельности;
- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

Учащиеся должны знать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

д) Принципы и связи

В основу рабочей программы внеурочной деятельности положены следующие принципы:

- **Научности**, в основе которых, содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- **Доступности**, которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- **Системности**, определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

**Обеспечение мотивации**

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

е) Объём, в котором организуется программа

Программа рассчитана на проведение теоретических и практических занятий с детьми 9-10 лет в течение 1 года обучения в объёме 34 часов (1 часа в неделю) для учащихся основной школы.

ж) Формы организации занятий

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- проведение опытов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком

з) Формы контроля

Индивидуальная беседа с учащимися, заслушивание сообщений и докладов учащихся, анкетирование и написание сочинений. Формой выявления результатов экскурсии также может быть выпуск бюллетеня, стенгазеты с зарисовками, фотографиями, краткими описаниями экспонатов, экскурсионных объектов, выпуск листовок, буклетов, слайдовых презентаций, наглядных пособий, моделей и т.д.

**II. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№	Название темы	Всего часов	Из них	Формы контроля
---	---------------	-------------	--------	----------------

			аудиторные	внеаудитор	
1	Введение	1	1		Беседа
2	Поможет ли нам обман	1	1		Доклады, слайдовые презентации, рисунки, выставка готовых работ Графические тесты
3	Родители и дети	1	1		Кинопоказ Анализ ситуации, рисунки
4	Все ли желания выполнимы	1	1		Беседа. Кинопоказ, анализ ситуации
5	О добре и зле. Доброжелательность	1		1	Беседа, анкетирование, толкование пословиц
6	Эмоции	1		1	Составление памятки Графические тесты
7	Я принимаю и дарю подарки	1		1	Игра, составление памятки
8	Одежда	1		1	Беседа, слайдовая презентация. Заучивание слов
9	Кто такие жадины	1	1		Беседа, чтение рассказов, анализ ситуации
10	Что такое дружба	1	1		Толкование пословиц о дружбе. Графические тесты
11	Толерантность	1		1	Зарисовка эмблемы
12	Безопасный Интернет	1		1	Составление памятки
13	Обобщение и подведение итогов	1		1	Слайдовая презентация Графические тесты
14	Азбука здоровья. Введение. Гигиена и инфекции. Здоровые зубы. Здоровое питание. Спорт. Вредные привычки. Курение. Алкоголь. Наркотики	10	1	9	Беседа. Выпуск Графические тесты
15	Обобщение и подведение итогов	1		1	Чаепитие
16	Правила поведения. Ответственное поведение. Азбука безопасности. Как вести себя в транспорте. Как вести себя в общественных местах. Как вести себя дома. Как вести себя на улице. Как вести себя за столом. Как вести себя на природе.	9	1	8	Анализ ситуаций. Выпуск листовок Графические тесты
17	Обобщение и подведение итогов	1		1	Слайдовая презентация Графические тесты
	ИТОГО	34	8	26	

### III. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Всего часов	Из них		УУД				Формы организации занятий	Формы контроля
		аудиторных	внеаудиторных	личностные	познавательные	коммуникативные	регулятивные		
Введение	1	1			Формирование представления о необходимости изучения СЕБЯ, своего здоровья (как физического, так и психического) Умение работать с текстом, дополнительной лит-рой, Интернетом, находить и выделять главное	Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом)	Работая по плану, сверять свои действия с целью и при необходимости исправлять ошибки самостоятельно, в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.	Игра	Беседа, знакомство. анкетирование
Поможет ли нам обман?	1	1		Прививать отрицательное отношение к обману		Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели,		Беседа, чтение рассказов «Как папа обманул учительницу», «Косточка»	Доклады, слайдовые презентации Графический тест

						распределять роли, договариваться друг с другом)			
Родители и дети	1	1		Объяснять с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить как хорошие или плохие.		Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом	Составление портретов своих родителей	Кинопоказ, анализ ситуации, чтение стих-я С. Михалкова «Не спать», рассказа М.Горького «Воробышко»	Доклады, рисунки.
Все ли желания выполнимы	1	1				Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне предложения или небольшого текста). Слушать и понимать речь других. Совместно договариваться о правилах общения и	Умение анализировать, систематизировать и обобщать полученную информацию	Анализ ситуации в стихах А. Барто, просмотр м/ф «Нехочуха», «Исполнение желаний»	Беседа

						поведения в школе и следовать им. Выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).			
О добре и зле. Доброжелательность	1		1	Прививать чувство сдержанности, умение управлять собой, своими эмоциями		В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения своей работы и работы всех, исходя из имеющихся критериев. Поиск и сбор информации в сети Интернет, анкетирование	Умение анализировать, систематизировать и обобщать полученную информацию	просмотр м/ф «Азбука доброжелательности», видеофильма «Спешите делать добро»	Беседа, толкование пословиц
Эмоции	1		1	Прививать чувство сдержанности, умение управлять собой, своими эмоциями			Умение анализировать, систематизировать и обобщать полученную информацию	Игра, заучивание слов, просмотр м/ф «Достоверные эмоции»	Составление памятки «Это полезно знать» Графический тест
Я принимаю и	1		1	В предложенных		Самостоятельно	Умение	Беседа,	Составление

дарю подарки				ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить		организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом)	анализировать, систематизировать и обобщать полученную информацию	просмотр м\ф «жила была царевна. Хочу подарков». «Уроки этикета»	памятки «Это полезно помнить» Игра «Подбери слова благодарности»
Одежда	1		1	Получить знания о современной одежде	Прививать положительное отношение к одежде разных народов, стилей	Сбор и систематизация информации о костюмах своей нации (фото, рисунки)		Заучивание слов, просмотр м/ф «Выпускной бал»	Слайдовая презентация о костюмах народов мира
Кто такие жадины?	1	1			Формирование представления о необходимости изучения СЕБЯ.			Просмотр м /ф по теме, анализ ситуаций	Чтение рассказов и повестей
Что такое дружба?	1	1		Формирование понятия «дружба», правил дружбы, умение выбирать друзей	Формирование представления о необходимости изучения СЕБЯ.			Анализ ситуации в рассказе Л.Н. Толстого «Отец и сыновья», Просмотр м/ф по теме	Толкование пословиц, Графический тест
Толерантность	1		1	Формирование понятия «толерантность»	Формирование представления о необходимости изучения СЕБЯ.			Просмотр м/ф «Добро пожаловать», м/ф «Сказка про толерантность»	Зарисовка эмблемы «Толерантность»

								б»	
Безопасный Интернет	1		1	Формирование понятия «безопасный интернет»	Умение работать с текстом, дополнительной лит-рой, Интернетом, находить и выделять главное	Сбор и систематизация информации о безопасном интернете		Просмотр кинофильма «Безопасный Интернет», м/ф «Игромания»	Изготовление памятки «Безопасный Интернет»
Обобщение и подведение итогов	1		1			Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне предложения или небольшого текста). Слушать и понимать речь других. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Учиться выполнять различные роли в	Умение анализировать, систематизировать и обобщать полученную информацию	Беседа	Чаепитие

						группе (лидера, исполнителя, критика)			
Азбука здоровья. Введение	1	1		Получить знания об основах здорового образа жизни	Формирование представления о необходимости изучения собственного здоровья			Просмотр м/ф «Смешарики. Азбука здоровья» Просмотр кинофильма «Здоровые дети в здоровой семье»	Беседа, игра «Я здоровье берегу-сам себе я помогу»
Гигиена и инфекции	1		1		Формирование представления о необходимости изучения собственного здоровья		Умение анализировать, систематизировать и обобщать полученную информацию	Просмотр м/ф «Микробы», «Супербактерия»	Игра «Гигиена»
Здоровые зубы	1		1	Получить знания о гигиене полости рта. Необходимости ежедневно пользоваться зубной щёткой	Формирование представления о необходимости изучения собственного здоровья			Посмотр м/ф «Птичка Тари», «Королева зубная щётка»	Игра «Зубное королевство»
Здоровое питание	1		1	Получить знания о полезных и вредных продуктах	Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать факты и явления; определять			Отгадывание загадок Оздоровительная минутка «Вершки и корешки». Просмотр м/ф «Приключени	Игра «Овощи в огороде», выпуск буклетов о режиме дня. Конкурс «Самая

					причины явлений, событий.			е Тани и Вани в стране напитков», «Приключени е Тани и Вани в стране продуктов»	вкусная и полезная каша»
Чистота-залог здоровья	1		1		Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать факты и явления; определять причины явлений, событий.	Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения.		Встреча с медработником, просмотр м/ф «Чистота – залог здоровья»	Игра «Три движения» Графический тест
Вредные привычки	1		1	Самостоятельно определять и высказывать самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).			Умение анализировать, систематизировать и обобщать полученную информацию	Просмотр видеofilmа «Вредные привычки», м/ф «Сестрички – привычки»	Рисунки, сообщения. Изготовление листовок
Курение	1		1		Ориентироваться в своей системе знаний:		Составлять план решения проблемы	Игра «Волшебный стул». Работа	Встреча с медработником

					самостоятельно предполагать, какая информация нужна для решения учебной задачи в один шаг.		(задачи) совместно с учителем	над пословицами	
Алкоголь	1		1	В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить.	Совместно с учителем обнаруживать и формулировать учебную проблему.			Анализ ситуации в басне С. Михалкова «Непьющий воробей»	Встреча с медработником
Наркотики	1		1	В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить.	Совместно с учителем обнаруживать и формулировать учебную проблему.			Просмотр видеофильма. Тренинг	Работа над листовками
Спорт-альтернатива пагубным привычкам	1		1	Самостоятельно определять и	Ориентироваться в своей системе знаний:			Просмотр видеофильма «О, спорт - ты мир!», м\ф	Соревнования

				высказывать самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).	самостоятельно предполагать, какая информация нужна для решения учебной задачи в один шаг.			«Кому нужна зарядка», «Чистый спорт»	
Обобщение и подведение итогов	1		1			Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне предложения или небольшого текста). Слушать и понимать речь других. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Учиться выполнять различные роли в	Умение анализировать, систематизировать и обобщать полученную информацию	Беседа	Чаепитие

						группе (лидера, исполнителя, критика).			
Правила поведения	1	1		В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить	Ознакомление школьников с правилами безопасности в различных жизненных ситуациях			Чтение рассказов и повестей, просмотр видеofilmа «Опасности, которые могут вам встретиться», «Азбука безопасности»	Анкетирование Графический тест
Ответственное поведение	1		1	Оценивать жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие.	Ознакомление школьников с правилами безопасности в различных жизненных ситуациях		Работая по плану, сверять свои действия с целью и при необходимости исправлять ошибки самостоятельно, в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.	Игра «Закончи высказывание». Чтение рассказа А. Раскина «Как папа опаздывал»	Беседа, Составление памятки «Правила поведения с незнакомым и людьми»

Как вести себя в транспорте	1		1	Установление правил поведения в различных жизненных ситуациях		Учиться высказывать своё предположение (версию) Учиться работать по предложенному учителем плану. Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.		Просмотр мультфильма «Аркадий Провозов спешит на помощь». Чтение рассказа Н. Носова «Метро»	Игра «Выбери правильный ответ»
Как вести себя в общественных местах	1		1	Установление правил поведения в различных жизненных ситуациях		Учиться высказывать своё предположение (версию). Учиться работать по предложенному учителем плану. Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.	Обобщать полученные знания о правилах поведения в общественных местах	Просмотр мультфильма «Аркадий Провозов спешит на помощь» Анализ ситуации в стихотв-ии А. Барто «В театре», чтение рассказа Н. Носова «Замазка», «Как папа ходил в кино»	Слайдовая презентация о правилах поведения
Как вести себя дома	1		1	Установление правил поведения в различных жизненных		Учиться высказывать своё предположение (версию).	Обобщить полученные знания о правилах	Просмотр мультфильма «Аркадий Провозов	Разукрашивание картинок по теме

				ситуациях		Учиться работать по предложенному учителем плану. Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.	поведения дома	спешит на помощь»	
Как вести себя на улице	1		1	Установление правил поведения в различных жизненных ситуациях		Учиться высказывать своё предположение (версию). Учиться работать по предложенному учителем плану. Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.		Просмотр мультфильма «Аркадий Провозов спешит на помощь», «Спасик спешит на помощь»	Игра «Выбери правильный ответ»
Как вести себя за столом	1		1	Приобщать к культуре сервировки стола, выявлять значение различных столовых приборов. Обучение правилам поведения за столом	Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях.			Экскурсия в школьную столовую. Просмотр мультфильма. Анализ стихотворения Г.Остера «От знакомых уходя...»	Беседа, разукрашивание картинок по теме

Как вести себя на природе	1		1	Установление правил поведения в различных жизненных ситуациях		Учиться высказывать своё предположение (версию). Учиться работать по предложенному учителем плану. Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.		Просмотр мультфильма «Аркадий Паровозов спешит на помощь», «Спасик спешит на помощь»	Зарисовывание знаков поведения на природе «можно-нельзя»
Ты идёшь в гости	1		1	Изучение правил проведения в гостях. Установление правил поведения в различных жизненных ситуациях		Учиться высказывать своё предположение (версию). Учиться работать по предложенному учителем плану. Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.	Работая по плану, составить приглашения для гостей, сверять свои действия с целью и при необходимости исправлять ошибки самостоятельно, в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.	Просмотр м/ф «Вини-Пух и друзья в гостях у кролика»	Составление памятки «В гости надо придти...» Анализ ситуации

Обобщение и подведение итогов	1		1				Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом)	Работая по плану, сверять свои действия с целью и при необходимости исправлять ошибки самостоятельно, в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно	Экскурсия
-------------------------------	---	--	---	--	--	--	--	--	-----------



#### **IV.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

##### **Тема 1. Введение. (1 час).**

Вступительное слово учителя. Знакомство с программой кружка. Анкетирование

##### **Тема 2. Поможет ли нам обман. (1час)**

Беседа «Что такое ложь?». Игра «Продолжите рассказы».

Чтение рассказа Л. Н. Толстого «Косточка». Беседа по прочитанному. Заучивание слов.

Заучивание пословиц о правде и лжи. Просмотр м/ф «Лиса Патрикеевна», «Дереза»

##### **Тема 3. Родители и дети(1час)**

Беседа по теме. Анализ ситуаций на примере стихотворения С. Михалкова «Я ненавижу слово «спать». Анализ ситуации в стихотворении Г. Ширковца «Не пойму я взрослых этих...». Чтение и обсуждение рассказа М.Горького «Воробьишко». Просмотр видеофильма «Притча о родительской любви»

##### **Тема 4. Все ли желания выполнимы. (1час)\**

Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворениях «Две сестрички дружно жили» и А. Барто «Девочка - рёвушка. Толкование пословиц и крылатых выражений. Просмотр м/ф «Нехочуха», «Куда приводят желания»

##### **Тема 5. О добре и зле. Доброжелательность.(1час)**

Просмотр м/ф «Азбука доброжелательности», видеофильма «Спешите делать добро, толкование пословиц и поговорок о добре. Чтение рассказов К. Паустовский «Тёплый хлеб», эстонская сказка «Каждый получил своё»

##### **Тема 6. Что такое эмоции. (1 час)**

Заучивание слов, просмотр м/ф «Достоверные эмоции», составление памятки «Это полезно знать», составление кроссворда

##### **Тема 7. Я принимаю подарок.(1час)**

Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «Если ты пришел на елку...»,«Если друг на день рождения...». и Н. Носова «Письмо Незнайки». Составление памятки «Это полезно помнить!». Игра «Подбери слова благодарности», просмотр м\ф «жила была царевна. Хочу подарков».

##### **Тема 8. Одежда. (1час)**

Беседа по теме. Игра «Кто больше знает?». Игра «Закончи фразу». Толкование пословицы. Игра «Найди правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Смотрите, в каком я платьице!». Просмотр м/ф «Выпускной бал»

##### **Тема 9. Кто такие жадины (1 час)**

Чтение и анализ рассказа Л. Кобзевой «Жадность», просмотр м/ф «О жадности», толкование пословиц

**Тема 10.** *Обобщение и подведение итогов (1 час)*

**Тема 11-21.** *Азбука здоровья (10 часов)*

Беседы о здоровье, просмотр м/ф «Смешарики. Азбука здоровья», «Супербактерия», «Микробы», «Птичка Тари», кинопросмотр «Здоровые дети в здоровой семье», игра «Я здоровье берегу – сам себе я помогу», игра «Зубное королевство», выпуск буклетов о режиме дня, листовок о вредных привычках, встреча с мед. работником школы, спортивные соревнования.

**Тема 20.** *Обобщение и подведение итогов (1 час)*

**Тема 21-30.** *Правила поведения (9 часов)*

*Ответственное поведение. (1час)*

Беседа по темам. Составление памятки «Правила поведения с незнакомыми людьми». Чтение стихов «Азбука безопасности». Анализ ситуации по отрывку из рассказа А. Раскина «Как папа опаздывал». Анализ ситуации в стихотворении З. Александровой «Ложкою мешая, сердится Танюшка...» Работа над правилами поведения за столом. Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «От знакомых уходя...». Составление памятки «В гости надо приходить», кинопросмотр «Опасные ситуации», м/ф «Азбука безопасности», м/ф «вيني-Пух идёт в гости», «Аркадий Паровозов спешит на помощь», чтение и анализ рассказов Н. Носова «Метро», «Замазка», А. Роскова «Как папа ходил в кино», экскурсия в школьную столовую, игра «Выбери правильные слова», разукрашивание картинок по темам.

**Тема 31.** *Обобщение и подведение итогов (1 час)*

## **V. МОНИТОРИНГ ОТСЛЕЖИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.**

Для отслеживания результативности освоения программы применяются *графические и рисуночные тесты*. Данные тесты позволяют изучить отношение к коллективу, семейные отношения, взаимодействие с педагогами и родителями. *Метод наблюдения* дает возможность изучить участие ребёнка в конкретном виде деятельности. Наблюдение можно использовать тогда, когда существует или назревает конфликтная ситуация и необходимо сформировать объективное мнение о поведении ученика и совершаемых их поступках. *Сказки*. Учащиеся младших классов с удовольствием пишут сочинения, рассказы, сказки. В своих маленьких произведениях они достаточно искренни, рассказывают о своих радостях и горестях, демонстрируют свои проблемы, которые требуют решения. Большим успехом у учащихся пользуется методика написания сказок. *Анкеты* дают возможность выявить степень влияния коллектива на личность и личности на коллектив, позиции детей в коллективе и степень их значимости в нем. (см. ПРИЛОЖЕНИЕ)

## VI. ЛИТЕРАТУРА

- Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.- с.54.
- Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
- Борисюк О.Л. Валеологическое образование.-2002.
- Валеологизация образовательного процесса. Мет.пособие / Под ред. Н.И.Балакиревой.- Новокузнецк, 1999.
- Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
- Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### **Мой портрет в интерьере.**

Прежде чем ребята будут выполнять задание, учитель показывает им рамочку для фотографий, на которой можно разместить предметы интерьера (книгу, очки, фрукты, спортивные атрибуты и т.д.). Учащимся предлагается нарисовать свой портрет и поместить в рамку из различных предметов. Предметы для рамки предлагается определить самим учащимся. Предметы, которые включит ученик в интерьер своего портрета, отражают главные интересы его жизни.

### **Десять моих "Я"**

Учащимся раздаются листочки бумаги, на каждом из которых написано десять раз слово "Я". Учащиеся должны дать определение каждому "Я", рассказывая о себе и своих качествах.

Например:

Я – умный

Я - красивый и т.д.

Руководитель обращает внимание на то, какие прилагательные использует ученик для своей характеристики.

### **Звезды эстрады.**

Учащимся класса предлагается заранее выбрать для себя любимую певицу или певца. Певец должен быть одного пола с ребенком. Учащиеся также заранее готовят фонограмму (сами или в этом им поможет педагог). Задача ребенка - выступить перед классом в образе выбранной звезды, используя записи песни. Такая диагностическая методика помогает

преодолевать учащимся класса боязнь, неуверенность, формирует положительное отношение учащихся класса друг к другу.

### **Сказка**

Учащиеся сами определяют тему "как" (как я учил уроки, как я не хотел идти в школу, как я проспал и т.д.).

Составление сказочных историй помогает учащимся бороться с проявлениями своих негативных эмоций, неуверенностью, страхом, отрицательными качествами характера.

Сказка о моем портфеле.

Необычная история об обычном дневнике.

Сказочные каникулы.

Необычные приключения обычного школьника.

Сказочная история о том, как ...

### **Методика изучения социализированности личности**

(разработана профессором М.И. Рожковы)

**Цель:** выявить уровень социальной адаптированности, активности, автономности и нравственной воспитанности учащихся.

**Ход проведения:** Учащимся предлагается прочитать (прослушать) 20 суждений и оценить степень своего согласия с их содержанием по следующей шкале:

4 - всегда;

3 - почти всегда;

2 - иногда;

1 - очень редко;

0 - никогда.

1. Стараюсь слушаться во все своих учителей и родителей.
  2. Считаю, что всегда надо чем-то отличаться от других.
  3. За что бы я ни взялся - добиваюсь успеха.
  4. Я умею прощать людей.
  5. Я стремлюсь поступать так же, как и все мои товарищи.
  6. Мне хочется быть впереди других в любом деле.
  7. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что я прав.
  8. Считаю, что делать людям добро - это главное в жизни.
  9. Стараюсь поступать так, чтобы меня хвалили окружающие.
  10. Общаюсь с товарищами, отстаиваю свое мнение.
  11. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю.
  12. Мне нравится помогать другим.
  13. Мне хочется, чтобы со мной все дружили.
  14. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться.
  15. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать.
  16. Переживаю неприятности других, как свои.
  17. Стремлюсь не ссориться с товарищами.
  18. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие.
  19. Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца.
  20. Стараюсь защищать тех, кого обижают
- Чтобы быстрее и легче проводить обработку результатов, необходимо изготовить для каждого учащегося бланк, в котором против номера суждения ставится оценка

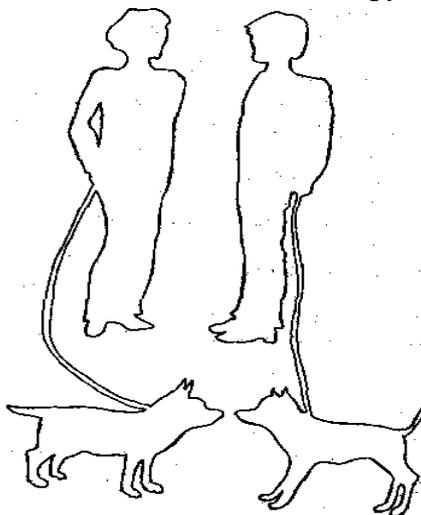
1	5	9	13	17
2	6	10	14	18
3	7	11	15	19
4	8	12	16	20

**Обработка полученных данных:** Среднюю оценку социальной адаптированности обучающихся получают при сложении всех оценок первой строчки и делении этой суммы на 5. Оценка автономности высчитывается на основе аналогичных операций со второй строчкой. Оценка социальной активности - с третьей строчкой. Оценка приверженности детей к гуманистическим нормам жизнедеятельности (нравственности) - с четвертой строчкой. Если получаемый коэффициент больше трех, то можно констатировать высокую степень социализированности ребенка; если же он больше двух, но меньше трех, то это свидетельствует о средней степени развития социальных качеств. Если коэффициент окажется меньше двух баллов, то можно предположить, что отдельный обучающийся (или группа учеников) - имеет низкий уровень социальной адаптированности.

## Графические тесты

### КАК ВЫ ДРУЖИТЕ

*Что для вас значит дружба*



Перед вами силуэты двух людей и двух собак. Ваша задача – наполнить эту картину деталями, прорисовать фигуры так, как вам захочется. Главное, чтобы рисунок получился законченным, а уж как вы этого добьетесь, ваше дело.

#### Ключ к тесту

А теперь внимательно посмотрите на ФИГУРЫ. Чем тщательнее прорисованы все мелочи, чем точнее и достовернее вы постарались отобразить внешний вид людей и животных, тем больше внимания вы уделяете деталям в отношениях с окружающими.

Картинка, переполненная МЕЛКИМИ ПОДРОБНОСТЯМИ, указывает на сентиментального и чувствительного человека. Но если деталей на картинке слишком много, то можно предположить, что человек прилипчив и навязчив, несамостоятелен и инфантилен. Если из-за обилия мелких деталей трудно различить общие очертания фигур, то следует насторожиться: у рисовавшего налицо определенные психологические проблемы, ему сложно общаться с людьми.

Если ФИГУРЫ ПРОРИСОВАНЫ НЕБРЕЖНО, деталей очень мало и они не играют важной роли, то это значит, что человек не придаст дружбе большого значения. Скорее всего, он привык пользоваться расположением окружающих и ему никогда не приходилось добиваться чьей-либо дружбы.

А теперь поговорим собственно о фигурах.

- Та фигура, которую вы начали прорисовывать ПЕРВОЙ, — это вы сами.
- ВТОРАЯ ФИГУРА — ваш друг (не конкретный человек, а собирательный образ). Это очень важный момент.

Если вы сначала обрисовали ЛЮДЕЙ, то это говорит о том, что вы умеете дружить и относитесь к другу как к Равному, а ваших отношениях никто не играет роль первой скрипки.

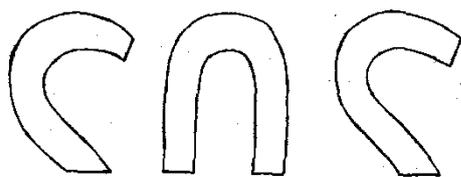
Если на вашей картинке ВЫ - ЧЕЛОВЕК, А ВАШ ДРУГ — СОБАКА, то это говорит о том, что вы во всем привыкли доминировать. В дружбе вы не признаете равноправных отношений, вам нравится командовать людьми, подчинять их себе, и от друзей вы требуете безоговорочного послушания.

Если СОБАКОЙ вы нарисовали себя, а своего ДРУГА — ЧЕЛОВЕКОМ, то, скорее всего, в дружбе вы привыкли играть роль «свиты для короля», вы все время остаетесь в тени своего друга, не проявляете инициативу ни в чем.

Если вы и себя, и своего друга нарисовали СОБАКАМИ, то это значит, что по какой-то причине вы противопоставляете свою дружбу всему миру. Возможно, вы еще очень молоды и устали от придирок взрослых, которые всё время пытаются вмешаться в ваши отношения с друзьями. А может быть, вы только что разочаровались в людях и боитесь опять обжечься. Как бы там ни было, вы ищите искренних отношений (собаки, в отличие от людей, никогда не врут).

## ХОРОШИЙ ЛИ ВЫ ДРУГ

### *Ваша способность к сопереживанию*



Этот рисунок не имеет видимого смысла. Вам надо таким образом завершить картинку, чтобы она обрела конкретное значение. Рисуйте все, что вам захочется, главное, чтобы у вас получился осмысленный рисунок.

### **Ключ к тесту**

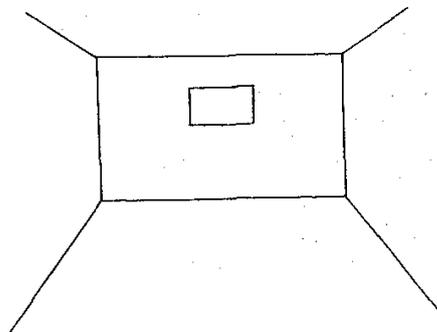
- Если вы **УВИДЕЛИ В ЭТОМ РИСУНКЕ ЗМЕЮ И СОЕДИНИЛИ ТРИ ДЕТАЛИ МЕЖДУ СОБОЙ**, а также дорисовали **ЗМЕИНУЮ МОРДУ И КОНЧИК ХВОСТА**, то это говорит о том, что вы воспринимаете дружбу как нечто само собой разумеющееся, естественное. Вам никогда не приходилось прилагать особые усилия, чтобы завоевать дружбу людей, потому что вы с детства всем нравились. И поэтому вы несколько эгоистичный друг, вы любите быть в центре внимания и принимать восхищения окружающих. Однако, если вашим друзьям будет плохо, вы обязательно придете им на помощь.
- Если из заданных деталей вы **СОЗДАЛИ ТРИ НЕЗАВИСИМЫХ ДРУГ ОТ ДРУГА РИСУНКА**, то это говорит о вашем неумении дружить. Вы никогда не задумываетесь о чувствах ваших близких, для вас на первом месте всегда стоят ваши собственные нужды и потребности, и вы ни перед чем не остановитесь, чтобы добиться своей цели. Разумеется, мало людей способны дружить с таким эгоистом, как вы.
- Если вы **СДЕЛАЛИ ИЗ ТРЕХ ДЕТАЛЕЙ ДВА РИСУНКА**, то это значит, что вы мнительный и осторожный человек, у вас не очень много друзей, потому что вы мало кому доверяете. Зато ради своих близких и дорогих людей вы пойдете на все, ничего не пожалеете, чтобы помочь им. Вы хороший друг, но не из тех, кто блещет умом и весельем в компаниях, а из тех, кто проверяется в беде и с честью выдерживает проверку.
- Если вы **НАРИСОВАЛИ ЖИВОТНОЕ ИЛИ ПТИЦУ**, добавив к заданному рисунку **МНОГО СВОИХ ДЕТАЛЕЙ**, то это говорит о том, что вы веселый и дружелюбный человек, у вас много знакомых и приятелей, вы всегда оказываетесь в центре внимания, в каком бы обществе вы ни находились. Вас большое количество народа считает своим самым близким другом, но все это

ненастоящая дружба. Если вам потребуется реальная помощь, практически никто не окажет вам ее. Но вы сами всегда стараетесь помогать тем, кто в этом нуждается, вы не можете равнодушно смотреть на страдания и переживания других людей, даже не очень близких вам. Вы всё принимаете близко к сердцу.

- Если вы увидели в этом рисунке НАДПИСЬ «SOS» то это говорит о вашей доброте и умении сопереживать другим людям. Вы никогда и никому не отказываете в помощи и сочувствии, оказываете моральную и материальную поддержку, и очень многие недобросовестные люди этим пользуются.

## КОМНАТА

*Есть ли у вас враги*



Перед вами пустая комната с одним окном. В ней нет ни мебели, ни обоев, ни паркета. Ваша задача — полностью обставить эту комнату, воссоздать интерьер, стараясь не упустить ни одной важной детали.

### Ключ к тесту

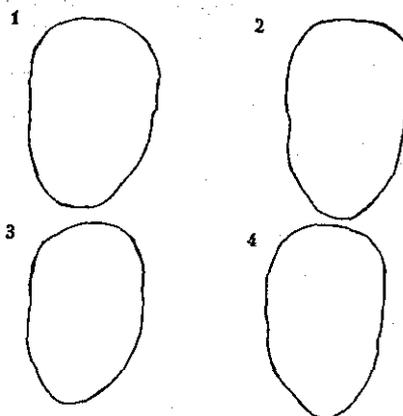
- Если вы **ОСНОВНОЙ УПОР СДЕЛАЛИ НА СТЕНЫ КОМНАТЫ**, например тщательно прорисовали **ОБОИ** или повесили на стенах **КАРТИНЫ, ПАННО** и т. д., то это говорит о том, что у вас есть недоброжелатели и вы об этом знаете, но стараетесь не обращать на этих людей внимания. Вы делаете вид, будто все нормально и у вас нет никаких проблем.
- Если вы **ОСОБО ВЫДЕЛИЛИ ПОТОЛОК КОМНАТЫ**, то это значит, что вы сами частенько испытываете зависть к другим людям, более удачливым и везучим, чем вы. И вас многие недолюбливают.
- Если вы **ЯРКО ВЫДЕЛИЛИ ПОЛ КОМНАТЫ**, то это говорит о том, что вы адекватно воспринимаете жизнь и реально оцениваете людей. Вы редко разочаровываетесь в друзьях, потому что всегда знаете, чего вам ждать от людей. Конечно, у вас есть враги, но вы никогда не враждуете открыто, ваше отношение к врагам можно назвать сдержанно-холодным.
- Если вы **ЯРКО ОБРИСОВАЛИ ОКОШКО НА СТЕНЕ**, то это значит, что вы хотели бы верить в лучшее и не желаете знать неприглядную правду. Вы закрываете глаза на все, что вам не нравится. Вы убеждаете себя в том, что вас все любят, что все к вам относятся доброжелательно и приветливо, но на самом деле это не так. С таким подходом к жизни вы часто становитесь жертвой

интриганов и обманщиков.

- Если вы **НАРИСОВАЛИ В СТЕНЕ ДВЕРЬ**, то это означает вашу готовность узнать правду, но вы не представляете, как это сделать. Вы не любите неясностей и хотели бы прояснить свои отношения с людьми. Если вы нарисовали **ДВЕРЬ В ЛЕВОЙ СТЕНЕ**, то это говорит о том, что в данный жизненный момент вас что-то беспокоит, кто-то из вашего окружения кажется вам неискренним, вы ждете подвоха от этого человека. **ДВЕРЬ В ПРАВОЙ СТЕНЕ** говорит о том, что вы задумали какое-то новое дело и не хотели бы неприятных сюрпризов, поэтому желаете разведать обстановку.
- **МЕБЕЛЬ НА ВАШЕМ РИСУНКЕ** показывает вашу готовность или неготовность сразиться с вашими врагами или по крайней мере признать их наличие в вашей жизни. Если **МЕБЕЛИ ОЧЕНЬ МНОГО**, то это значит, что вы убегаете от жизни. Если **МЕБЕЛИ МАЛО**, то это говорит о вашей способности открыто выяснять отношения с недоброжелателями. Если **МЕБЕЛИ ПРАКТИЧЕСКИ НЕТ**, то это показывает вашу решимость сразиться с врагом и победить его. **СТАРИННАЯ МЕБЕЛЬ** говорит о том, что вы относитесь к своим врагам с благородством.

## ЧЕТЫРЕ ЛИЦА

*Ваши эмоции*



На этом листе вы видите четыре лица, вернее, четыре лицевых овала, лишенных всех внешних черт. Вам надлежит не просто нарисовать нос, глаза и губы

этим лицам, но и выполнить конкретное задание. Первое лицо должно быть радостным, второе - грустным, третье - злым и четвертое - обиженным. То есть задача проста - четыре лица должны выражать четыре разных человеческих эмоции.

### **Ключ к тесту**

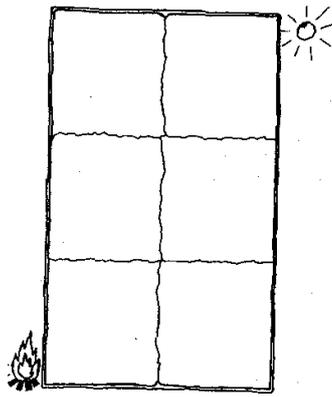
Напомним еще раз. ПЕРВОЕ ЛИЦО - радость, ВТОРОЕ ЛИЦО - грусть, ТРЕТЬЕ ЛИЦО - злость и ЧЕТВЕРТОЕ - обида.

Внимательно посмотрите, с помощью чего вы постарались передать ту или иную эмоцию на лицах, это очень важный момент. Те черты лица, на которые вы сделали упор, многое расскажут вам о вашем характере и ваших чувствах.

- ПЕРВОЕ ЛИЦО, РАДОСТЬ если вы сделали основной упор на УЛЫБКУ, сделав ее широкой и открытой, то это значит, что вы веселый и жизнерадостный человек, с удовольствием делитесь своей радостью с окружающими.
- ВТОРОЕ ЛИЦО, ГРУСТЬ - если вы постарались передать грусть с помощью РТА С ОПУЩЕННЫМИ ВНИЗ УГОЛКАМИ, то это означает, что вы доверчивый и ранимый человек, вас легко обидеть, вы соперничаете всем и стараетесь помочь тем, кто в этом нуждается.
- ТРЕТЬЕ ЛИЦО, ЗЛОСТЬ - если вы сделали основной упор на НОС С РАЗДУТЫМИ НОЗДРЯМИ, то это значит, что вы прямой человек, последовательный в своих словах и поступках. Вы цените откровенность и предпочитаете действовать прямолинейно и открыто, презираете трусость и подлость.
- ЧЕТВЕРТОЕ ЛИЦО, ОБИДА - если вы постарались передать обиду, сделав упор на ПЕЧАЛЬНЫЕ ГЛАЗА И БРОВИ ДОМИКОМ, то это говорит о вашей впечатлительности и непосредственности, вы верите в лучшее и надеетесь на светлое завтра. Вас легко обмануть, вы часто разочаровываетесь в людях и в жизни.

Вообще, при расшифровке этого теста следует учитывать следующее. ГЛАЗА — это ваша готовность получать информацию и перерабатывать ее. РЕСНИЦЫ — склонность демонстративности, вызывающее поведение. БРОВИ — это способность к самостоятельному анализу ситуации и принятию решения. МИМИЧЕСКИЕ МОРЩИНЫ НА ЛБУ - склонность к размышлению. СКЛАДКА МЕЖДУ БРОВЕЙ - нерешительность, нежелание идти на риск. НОС — умение строить догадки и предположения, интуиция. РОТ - контакт с окружающим миром, средство выражения собственных мыслей и желаний. ПОДБОРОДОК - упрямство, неспособность признать свою ошибки и с достоинством принять свое поражение. УШИ — умение выслушать доводы других людей и принять их точку зрения. МОРЩИНЫ ВОЗЛЕ РТА - вечное недовольство, нежелание идти на компромисс, несогласие

*Умеете ли вы говорить правду*



Каждое зеркало что-нибудь отражает, даже треснувшее. Солнышко и костер ровно освещают поверхность зеркала, так что отражение в нем должно быть четким и ясным. Изобразите то, что вы видите или желаете увидеть в этом зеркале.

### Ключ к тесту

Всем нам приходится время от времени говорить неправду, однако если это входит в привычку, то безобидный вымысел становится самой настоящей неприкрытой ложью. А человек, говорящий неправду, превращается в лгуна. Данный тест призван помочь вам заглянуть в самих себя: умеете ли вы говорить правду? Или же вам это уже дается с трудом?

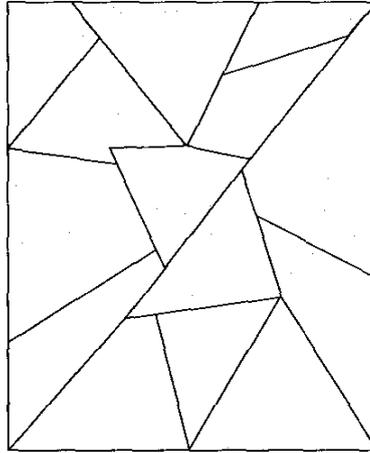
- ТРИ КВАДРАТА СЛЕВА говорят о вашей правдивости, а ТРИ КВАДРАТА СПРАВА демонстрируют вашу лживость. В идеале вы должны ЗАПОЛНИТЬ ВСЁ ШЕСТЬ КВАДРАТОВ РАВНОМЕРНО, это признак гармонично развитой личности, не заикленной на правдивости, но и не подверженной лжи.

Стоит остановиться на каждом квадрате отдельно. Посмотрите на свой рисунок — какой из квадратов вы заполнили больше остальных, на тот и следует обратить особое внимание.

- ВЕРХНИЙ ЛЕВЫЙ КВАДРАТ - вы никогда не будете врать в серьезных делах, вы считаете невозможной ложь в отношениях с людьми, вам претит врать о том, что происходило и происходит с вами в жизни. Вы честный и откровенный человек, иногда, возможно, чересчур прямой и негибкий.
- ВЕРХНИЙ ПРАВЫЙ КВАДРАТ - вы лживы, вы все придумываете прямо на ходу, и даже иной раз не знаете, зачем вы это делаете. Вы врите и в мелочах, и в серьезных делах.
- СРЕДНИЙ ЛЕВЫЙ КВАДРАТ - вы никогда не будете обманывать людей в принципиальных вопросах, однако не считаете зазорным приврать в мелочах. Вы любите приукрашивать действительность, часто- используете гиперболы и метафоры. Вас можно назвать фантазером.
- СРЕДНИЙ ПРАВЫЙ КВАДРАТ - у вас правда перемешана с вымыслом настолько, что вы и сами не всегда в состоянии отделить одно от другого. У вас болезненно развита фантазия, вы не любите врать, но делаете это постоянно — то из желания показаться лучше, чем вы есть, то из боязни, что вас не поймут, засмеют или отвергнут.
- НИЖНИЙ ЛЕВЫЙ КВАДРАТ - у вас хорошие литературные способности, вы все время что-то придумываете, однако ваша ложь никому не вредит, напротив, она развлекает людей и делает вас душой любой компании.

- **НИЖНИЙ ПРАВЫЙ КВАДРАТ** — вам трудно жить потому что вы врите не только окружающим, но и самому себе. Вы не способны даже разобраться в своих чувствах.

### **ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ**



Перед вами квадрат, составленный из геометрических фигур, треугольников и многоугольников. Ваша задача проста — вам надо закрасить одну или несколько фигур таким образом, чтобы получилась завершенная композиция.

#### **Ключ к тесту**

Обратите внимание на КОЛИЧЕСТВО ЗАКРАШЕННЫХ ВАМИ ФИГУР.

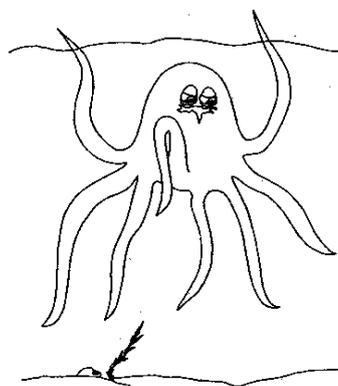
- Если у вас **ОСТАЛАСЬ НЕЗАКРАШЕННОЙ МАЛАЯ ЧАСТЬ ВАШЕЙ КАРТИНЫ**, то это говорит не о вашем плохом самочувствии, как вы могли бы предположить, а о вашей мнительности, любви к самокопанию. Вам просто нравится чувствовать себя больным и несчастным, лечиться, лежать на кровати и стонать, вызывая к сочувствию своих близких. Если **НЕЗАКРАШЕННОЙ ОСТАЛАСЬ ЦЕНТРАЛЬНАЯ ФИГУРА**, то это значит, что вы склонны к истерии и играете на чувствах людей, на их жалости и порядочности, шантажируете их, заставляя за собой ухаживать.
- Если **ЗАКРАШЕННЫХ И НЕЗАКРАШЕННЫХ ФИГУР** оказалось **ПОРОВНУ**, то это значит, что вы не любите болеть, но уж если вас сразит какой-нибудь недуг, пусть даже самый пустяковый, то вы будете усиленно лечиться, глотать пилюли и микстуры и строго соблюдать все предписания врача. Вы очень серьезно и ответственно относитесь к вопросу своего здоровья.
- Если вы внимательно приглядитесь к данному рисунку, то увидите, что большой **ПРЯМОУГОЛЬНИК СОСТОИТ ИЗ ДВУХ РАВНЫХ ТРЕУГОЛЬНИКОВ**. Если вы **ПОЛНОСТЬЮ ЗАКРАСИЛИ ВЕРХНИЙ ТРЕУГОЛЬНИК**, то это значит, что в настоящий момент вы чувствуете в своем теле некий дискомфорт. Возможно, он вызван усталостью или перенапряжением. В любом случае речь идет об общем состоянии вашего организма. Если же вы **ПОЛНОСТЬЮ ЗАКРАСИЛИ НИЖНИЙ ТРЕУГОЛЬНИК**, то это говорит о том, что болевое или неприятное ощущение строго локализовано: мозоль на ноге, рана на руке или шишка на лбу.
- Если вы **ЗАКРАСИЛИ ФИГУРУ У ВЕРХНЕГО КРАЯ**

**ПРЯМОУГОЛЬНИКА**, то это говорит о том, что ваши проблемы связаны с органами речи, слуха, зрения или обоняния.

- Если вы **ЗАКРАСИЛИ ЦЕНТРАЛЬНУЮ ФИГУРУ**, то ваши проблемы напрямую связаны с головой. Возможно, вы страдаете мигренями или вас мучат последствия сотрясения мозга. Если же при этом вы **ЗАКРАСИЛИ И ДРУГИЕ ВЕРХНИЕ ФИГУРЫ**, то это означает наличие у вас психологических проблем. Видимо, вам причиняет страдание болезненная стеснительность или ваша замкнутость, неумение наладить отношения с людьми.
- **ЗАКРАШЕННАЯ ФИГУРА У НИЖНЕГО КРАЯ ПРЯМОУГОЛЬНИКА** говорит о проблемах в мочеполовой системе.
- Если вы закрасили **ФИГУРЫ У ПРАВОГО ИЛИ ЛЕВОГО КРАЕВ**, то можно предположить, что у вас не все в порядке с конечностями, что-то вас беспокоит.

### **СПРУТ**

*Как вы относитесь к опасности*



На этом рисунке изображен уголок моря и огромный спрут, обитающий в нем. Он подстерегает корабли и лодки и затягивает людей под воду. Он опасен и кровожаден, его трудно, практически невозможно миновать. Задание таково: нарисуйте человека, а также дополните картинку Другими деталями, если вам это покажется необходимым.

#### **Ключ к тесту**

- Если вы нарисовали **ЧЕЛОВЕКА В ЛОДКЕ**, причем **ЛОДКА НАХОДИТСЯ МЕЖДУ ДВУМЯ ПОДНЯТЫМИ ВВЕРХ ЩУПАЛЬЦАМИ СПРУТА**, говорит о том, что вы осторожный и благоразумный человек. Вы никогда и ничего не делаете импульсивно, без размышлений. Вы твердо убеждены в том, что опасность подстерегает вас на каждом шагу, поэтому нужно проявлять максимум осторожности и расчетливости, чтобы не попасть в жизненную ловушку.
- Если вы нарисовали **ЧЕЛОВЕКА, ПЛЫВУЩЕГО НАД ГОЛОВОЙ СПРУТА**, то это значит, что вы готовы встретиться с опасностью, вас не пугают возможные неприятности и невзгоды. Вы сильный человек, вы не будете прятаться от жизни. Правда, зачастую вы ведете себя безрассудно.
- Если **ВАШ ЧЕЛОВЕК ОКАЗАЛСЯ ЗА ПРЕДЕЛАМИ ЩУПАЛЕЦ СПРУТА**, то есть у самого края листа, то это говорит о том, что вы боитесь даже думать об опасностях жизни. Если вы нарисовали человека **СЛЕВА ОТ СПРУТА**, то это означает ваш страх перед будущим, неготовность идти вперед с

открытым взором. Если вы нарисовали человека СПРАВА ОТ СПРУТА, то это значит, что вы многое испытали в жизни и очень устали от препятствий и жизненных тревог, вы нуждаетесь в отдыхе.

- Если вы нарисовали ЧЕЛОВЕКА НА ДНЕ МОРЯ, ПОД СПРУТОМ, то это говорит о том, что в данный момент вы пребываете не в лучшем состоянии духа, так как обстоятельства сейчас складываются не в вашу пользу. Возможно, вы чувствуете себя несчастным и беспомощным.
- Если вы нарисовали ЧЕЛОВЕКА СТОЯЩИМ НА ГОЛОВЕ У СПРУТА, то это открыто демонстрирует вашу склонность к бравате, некой театральности. Вы презираете опасность и всячески это подчеркиваете.
- Если ваш ЧЕЛОВЕК ОКАЗАЛСЯ В ЩУПАЛЬЦАХ У СПРУТА, то это значит, что вы испытываете душевный дискомфорт, вам плохо, вы не знаете, что предпринять и как выпутаться из сложившейся ситуации. Вас не устраивает ваша жизнь.
- ЧЕМ БОЛЬШЕ вы нарисовали ДЕТАЛЕЙ ФОНА, тем страшнее представляется вам жизнь. Вы постоянно ждете от нее подвоха, вам кажется, что впереди вас подстерегают сплошные неприятности и ловушки.
- Если вы нарисовали НА ДНЕ ЖИВЫХ СУЩЕСТВ помимо вашего человека, то это говорит о том, что вы пессимист по натуре и не готовы сражаться с жизненными невзгодами. Вы опустили руки, смирившись с тем, что не только с вами происходят неприятности.

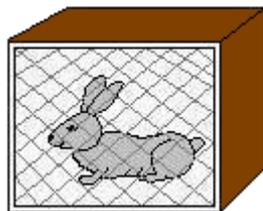
## Тест «Правила поведения на природе»

1. Девочка сорвала большое количество цветов, чтобы поставить в вазу. Правильно ли она поступила по отношению к природе?



- да. Будет красиво
- нет. Растения не смогут дать семена
- затрудняюсь ответить

2. Костя нашёл маленького зайчишку под кустиком. Пожалел его и взял домой.  
Как ты думаешь - хороший это поступок?



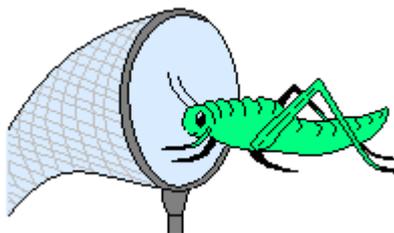
- да. Костя пожалел его, что он пропадёт один в лесу
- нет. Нельзя забирать диких зверей и птиц
- затрудняюсь ответить

3. Ребята собрались в лес по грибы. Стали класть в корзину все грибы, которые им попадались. Особенно им нравился гриб с красной шляпкой. Правильно ли они делали?



- да. Ведь так быстрее наберёшь полную корзину
- нет. Можно отравиться, набрав ядовитые грибы
- затрудняюсь ответить

4. Роман решил сходить на рыбалку и наловил много кузнечиков. Но рыбалка не удалась и кузнечики пропали. Что Роман сделал неправильно?



- надо было положить в коробку с травой
- собрал слишком много кузнечиков
- затрудняюсь ответить

5. Пятиклассники отдыхали в лесу около речки. Собираясь, домой они, кое-как залили костёр и ушли. Всё ли правильно сделали ребята?



- нет. Надо было хорошо пролить кострище
- да. Костёр же они разводили около реки
- затрудняюсь ответить

6. Мальчики сделали рогатки. Пошли в лес и начали учиться стрелять по мелким зверькам и птичкам. Хорошие мишени они выбрали?



- да. Это движущие мишени. Они быстро научатся и станут хорошими стрелками
- нет. По всей вероятности они покалечат животных и птичек
- затрудняюсь ответить

7. Приближается 31 декабря - Новый год! Многие папы берут пилы, топоры и направляются в лес - срубить ёлку. А надо ли это делать?



- нет. Желательно нарядить искусственную ёлку
- да. Ведь это же новогодний праздник! Как без ёлки?
- затрудняюсь ответить

8. Как можно помочь выжить птицам зимой?



- сделать кормушку и периодически подсыпать корм
- взять себе домой, согреть и накормить
- затрудняюсь ответить

9. Юные натуралисты получили задание: понаблюдать за поведением лесных муравьёв. Нашли в лесу муравейник - в результате всех наблюдений разрушили его. Так ли надо изучать живую природу?



- нет. Необходимо вести наблюдения за муравьями не разрушая его
- да. А как иначе узнать, как живут муравьи?
- затрудняюсь ответить

10. Что произойдёт с деревом, если кто-то на его коре вырежет надпись или рисунок?



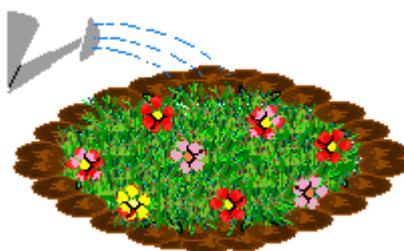
- все узнают, что тут был он
- весь сок вытечет
- затрудняюсь ответить

11. На пруду ребята наловили маленьких лягушат в банку - просто так. Хорошо ли это?



- нет. Для лягушат вода, - родная стихия
- да. Лягушатам будет лучше жить в доме
- затрудняюсь ответить

12. Какую пользу приносит посадка цветов и полив клумб?



- охлаждается воздух в жару
- чтобы было красиво
- затрудняюсь ответить

13. Группа старшеклассников совершала путешествие по родному краю. Долгое время на их пути не попадались водоёмы. И вот наконец, долгожданный родник. Группа сделала привал. После их ухода остался бытовой мусор. Это так должно быть?



- да. Зачем нести мусор с собой
- нет. Мусор надо либо сжечь, либо закопать
- затрудняюсь ответить

14. Школьники, около школы, высаживают кусты сирени, акации. Нужно ли сажать деревья и кустарники, не дающие плодов?



- да. Надо сажать, чтобы воздух был чище
- нет. Зачем нужны деревья и кустарники, не дающие плодов
- затрудняюсь ответить

15. Люди выбрасывают бумажки, полиэтиленовые пакеты, стеклянные и железные банки на улицу. По-твоему, это может навредить растениям?



- растения отравляются от красителей
- ни какого вреда
- затрудняюсь ответить

