

Комитет по образованию администрации города Заринска Алтайского края
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №15 с углублённым изучением отдельных предметов
г.Заринска Алтайского края

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО
классных руководителей
Протокол № 1
от «25» 08 2023 г

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по
УВР
Т.Г. Прудникова/
«25» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор МБОУ СОШ №15
с углублённым изучением
отдельных предметов
П.И. Макашенец/
Приказ № 315
от «25» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Все цвета, кроме черного»
(начальное общее образование)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа внеурочной деятельности по социальному направлению «Все цвета кроме черного» для 2-4 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и авторской программы, Безруких М.М., Макеевой А.Г., Филипповой Т.А. «Все цвета, кроме черного. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников». Пособие для педагогов. - М.: Вентана-Граф, Просвещение, 2008. В пособии рассматриваются проблемы профилактики вредных привычек и формирования целостного отношения к здоровью у младших школьников. Раскрывается система работы с тетрадями для учащихся: «Учусь понимать себя» (2 класс), «Учусь понимать других» (3 класс), «Учусь общаться» 4 класс. Предлагается подробные методические рекомендации, которые помогут педагогам организовать занятие с детьми.

Целью внеурочной деятельности: формирование позитивного мироощущения, выработка у детей навыков эффективной социальной адаптации, позволяющей находить удовольствие от жизни, как таковой, и в дальнейшем предупредить вредные привычки: курение, употребление алкоголя.

Данная цель достигается в процессе решения следующих **задач:**

- формировать умение оценивать себя, своё состояние, поступки, поведение;
- формирование у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- пробуждение у детей интереса к различным видам полезной деятельности, позволяющей реализовать потребность в признании, общении, получении новых знаний;
- укрепление веры ребенка в свои силы, возможности, его способность преодолеть возникающие трудности;
- формирование способностей 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.

Программа базируется на данных исследований в области возрастной психологии, физиологии, педагогики с учетом динамического развития и системности. Содержание, 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.

Назначение программы

Несмотря на усилия взрослых (медиков, юристов, педагогов, родителей) число детей и подростков, использующих одурманивающие вещества, продолжает расти. Снижается возраст первой пробы наркотиков или токсикоманических веществ. Среди тех, кто имеет опыт употребления наркотиков, все больше оказывается девочек. Если раньше считалось, что риск приобщения к наркотизации реален лишь для так называемых трудных подростков, то сегодня проблема приобретает другой характер – наркотики распространяются и в группах подростков, не доставляющих хлопот учителям и родителям, воспитывающихся во вполне благополучных семьях.

Трудно найти человека, который бы не знал, что наркотики опасны. Но эти знания не всегда предостерегают людей от необдуманного шага. Все наркогенные вещества (алкоголь, никотин, наркотические, токсикоманические вещества), несмотря на разнообразие, кажущиеся различия, обладают биохимическим сходством, а именно: способности воздействовать на определенные зоны головного мозга, ответственные за возникновение у человека приятных ощущений. Состояние эйфории имеет для организма большое значение. Ощущение приятного служит показателем того, что с помощью определенного фактора внешнего мира можно реализовать ту или иную потребность. Изначально это служит своеобразным подкреплением. Типичное заблуждение. С ним не всегда может справиться взрослый, не говоря уже о подростках. Поэтому школа и семья должны помочь детям и молодым людям различить за розовой дымкой эйфорических ощущений черный призрак болезни.

Как это сделать, если в силу занятости взрослых, дети предоставлены сами себе, лишены родительского внимания и заботы. Часто чувствуют себя непонятыми, отверженными. Подростки, живущие в ситуации затяжных конфликтов, вынуждены самостоятельно решать проблему

социальной адаптации. Ищут ответы на волнующие их вопросы, поддержку и понимание на улице. Возникшие комплексы уничтожают с помощью психоактивных веществ, высказывая желания «стать своим в компании», «выглядеть взрослыми», «испытать новые ощущения», «расслабиться». Результаты опросов показывают, что современные школьники хорошо осведомлены, что «пить, курить – здоровью вредить». Однако это не только не пугает их, но и, наоборот, подстегивает любопытство, толкает их на опасные эксперименты с одурманивающими веществами.

Известный польский психотерапевт Марек Котаньский утверждал, что «наркотики не имеют силы над счастливым человеком, любящим и любимым, умеющим ставить перед собой цели и достигать намеченного, интересным окружающим и интересующимся окружающими».

Актуальностью внеурочной деятельности

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 проранжировать **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 здоровье сберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровье сберегающей 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 «Все цвета кроме черного».

Возрастная группа обучающихся. Работа по программе «Все цвета, кроме чёрного» осуществляется с учащимися 2 класса 1 раз в неделю. Программа рассчитана на 34 часа в год

(соответственно, на 104 часа в течение 3-х лет). Программа включает следующие разделы: 1 год обучения - «Учусь понимать себя», 2 год обучения - «Учусь понимать других», 3 год обучения - «Учусь общаться».

Первый год обучения (2 класс) проводится по тетради «Учусь понимать себя». Занятия помогут детям узнать себя, понять свои чувства, настроение, научиться рассказывать о себе другим. Дети должны почувствовать, что не нужно стесняться своих чувств, но необходимо уметь управлять ими. В течение курса обучения проводится также промежуточная и конечная диагностика. Результаты диагностики позволяют скорректировать программу обучения.

Объем часов. На изучение факультатива «*Все цвета кроме черного*» во 2-4 м классе выделяется 34 часа. Занятия проходят один раз в неделю во внеурочное время.

Продолжительность одного занятия 25 минут во классе, в 3-4 классе -45 минут

Формы проведения занятий:

- лекции;
- самостоятельные работы;
- практические работы;
- проектная деятельность;
- тренинги;
- тестирование;
- коллективно-творческие дела (КТД);
- деловые игры;
- релаксация.

Планируемые результаты

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя
- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению
- строить речевое высказывание в устной форме

Познавательные УУД:

- распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя
- исследовать свои качества и свои особенности
- рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя
- наблюдать
- моделировать ситуацию с помощью учителя

Коммуникативные УУД:

- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах
- учиться работать в паре и в группе
- выполнять различные роли
- слушать и понимать речь других ребят
- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

Личностные результаты

Знать:

- о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;
- правила поведения в обществе, семье, со сверстниками;
- правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению;

- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели
- налаживать контакт с людьми;
- соблюдать правила игры и дисциплину;
- правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).
- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.

Предметными результатами занятий по программе «Все цвета, кроме черного» являются:

- создание условий для успешной адаптации в школе, класса;
- создание у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- форсированность важнейших учебных умений и действий.

Работа по программе «Все цвета, кроме черного» направлена на достижение следующих результатов:

- полученные знания позволят детям понять, почему им нужно заботиться о своем здоровье, соблюдать правила здорового образа жизни;
- дети смогут оценивать свой режим с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и корректировать несоответствия;
- дети научатся управлять своим поведением в различных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими;
- дети получают знания и навыки, связанные с предупреждением возможного приобщения к одурманивающим веществам, научатся отказываться от предложений, которые считают опасными.

Содержание курса 2 класса

Программа «Все цвета кроме черного» включает восемь направлений, связанных между собой логикой формирования здорового образа жизни.

1. Дружба и взаимопонимание (1ч) - ознакомление учащихся с содержанием и героями курса.

Выявить уровень социальной адаптированности учащихся в начале курса «Учись понимать себя»

2. Режим дня(2ч) - формирование умения анализировать свой режим дня, его соответствие требованиям и нормам здорового образа жизни; представление, что неправильно организованный режим дня может стать причиной школьных трудностей. Оказание помощи самостоятельно определять и формулировать трудности, возникающие в школе и дома при выполнении домашних заданий; учимся помогать друг другу в трудных ситуациях.

3. Как здоровье влияет на самочувствие (6 ч) - дать детям представление об их физическом развитии. 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. Формирование знания о вредном воздействии табачного дыма на организм человека; пропагандировать здоровый образ жизни; воспитывать уважение к себе. Обобщение знания детей о вреде курения на организм человека; закрепить у детей позицию негативного отношения к курению; развивать у детей коммуникативные способности; навыки учебного сотрудничества. Формирование представления о необходимости особенно бережного отношения к собственному здоровью в период роста; рассказать детям о различных изменениях, которые происходят в их организме; познакомить с приемами определения функционального состояния организма;

4. Дом, в котором я живу (3 часа) - обсуждение с ребятами проблемы человеческого невежества и сделать выводы о том, как можно преодолеть собственное невежество; воспитывать культуру взаимоотношений; развитие такие качества характера, как порядочность, умение быть ответственным за свои поступки. Выполнение рисунков дома в реалистическом или сказочном представлении учеников. Изготовление проекта дома моей мечты (творческая работа) с помощью конструирования из бумаги, пластилина и подручного материала. Становление внутригрупповых контактов, доброжелательно - спокойной, искренней обстановки в группе, развивать у детей коммуникативные способности.

5. Как ты познаешь мир (10 ч) - формирование представления об основных органах чувств (зрение, слух, обоняние, осязание), об особенностях познания окружающего мира с их помощью.

Оказание помощи детям в осознании необходимости осторожного обращения с неизвестными веществами. Отработать с детьми упражнения по тренировке внимания и памяти. Развитие у учащихся навыков оценки своего настроения, показать учащимся элементарные приемы, помогающие снять напряжение, регулировать настроение. Развивать у детей коммуникативные способности, продолжать учить взаимодействию друг с другом, выражению различных эмоциональных состояний; формировать установку толерантного сознания учащихся. Развитие умения анализировать чувства других людей или литературных героев; развивать стремление быть внимательным к окружающим людям; расширять речевой диапазон ребёнка. Развивать творческие способности; прививать навык регуляции своего эмоционального состояния; учить правильно говорить; расширять речевой диапазон ребёнка.

6. Краеведческий музей (2ч) - познакомить с понятием краеведческий музей, его различными залами, с профессиями, связанными с тем или иным залом, с историческим прошлым Родины; научить работать с различными источниками информации; воспитывать любовь к истории, бережное отношение к историческим источникам изучения нашей Родины.

7. Твои поступки и привычки (8 часов) - формирование понятия о хороших и плохих поступках; развивать умения прогнозировать последствия поступков. Развитие межличностное общение в группе.

Сформировать умение общаться в группе, развивать память, внимание. Развитие умение выработать полезные привычки, умение проявлять силу воли и твердость.

8. Организация и обсуждение итоговых детских работ (2 часа) - выявить уровень социальной адаптированности учащихся в конце курса «Учусь понимать себя», сравнить и проанализировать результаты

Содержание курса 3 класса

1. Что изменилось за год (3 часа)

Вводное занятие опирается на знания ребенка, полученные на занятиях во 2 классе. Предложенные задания позволяют детям увидеть изменения в своем физическом развитии и работоспособности. Анализ изменения работоспособности детей позволит учителю еще раз подчеркнуть важность соблюдения режима дня, чередования труда и отдыха (сна, прогулок, занятий и т. д.).

Если во 2 классе дети не читали «Сказку о потерянном времени» Е.Л. Шварца, то это можно сделать в ходе первого занятия в 3 классе.

2. Как научиться разговаривать с людьми. (4 часа)

Поставленная цель достигается с помощью игр-тренингов, построенных на основе реальных жизненных ситуаций. Как показывает опыт, дети не знают самых простых формул общения в привычных повседневных ситуациях. Без знания этих формул и отработки использования на практике научить ребенка эффективно общаться невозможно.

В задании 1 предложены различные фразы, употребляемые в наиболее типичных ситуациях общения, которые обыгрываются детьми на уроке. Игры тренинги будут эффективными, если при их проведении создать спокойную и доброжелательную обстановку, дать возможность детям самим выбирать партнеров для совместной работы. В заключение можно провести соревнование, кто придумает свои варианты приветствия, прощания извинения и т. п. Это дает детям возможность проявить фантазию

3. Что такое интонация (4 часа)

Эти занятия является, по сути, продолжением и углублением предыдущего. В нем рассматривается следующий аспект общения — интонация. Дети узнают, как интонационно можно изменить смысл произнесенной фразы. Мы предлагаем на этом занятии, используя речевые формулы предыдущего, поставить инсценировки. Хорошая возможность для закрепления материала — инсценировка любой сказки, построенной на диалогах разных героев. В качестве домашнего задания, выполняемого вместе с родителями, можно попросить детей найти и выбрать из сказок фразы, которые произносятся с разной интонацией.

Обязательно в конце каждого занятия нужно подвести итог и обсудить вместе с детьми их впечатления. Это способствует закреплению полученных навыков и более осознанному их применению в жизни.

4. Как научиться преодолевать трудности (6 часов)

Эти занятия имеют ключевое значение. Трудности общения испытывают почти все дети младшего школьного возраста.

В ходе выполнения заданий дети должны понять и признать свои ошибки в общении, что обычно вызывает смущение, поэтому учителю очень важно проявить тактичность. При анализе проблем и переживаний не следует настаивать, чтобы все дети обсуждали свои проблемы, — некоторые откажутся это делать.

Задания, включенные в занятие 3, помогут детям научиться поддерживать других, хвалить, разделять радость успеха и вместе решать сложные проблемы.

Дети впервые столкнутся с ситуациями, в которых нужно отказать, и, хотя игра касается отказа от вкусного мороженого, конфет, а не каких-либо вредных веществ, это первый опыт сопротивления давлению сверстников или взрослых. Обыгрывание подобных ситуаций — важный шаг ребенка к самостоятельному и осознанному принятию решений, к выработке своего мнения, способности отстоять свой выбор или линию поведения.

Задание можно расширить, обыграв ситуации, предлагаемые детьми. Предложите детям разыграть придуманные ситуации дома с родителями, старшими братьями и сестрами или написать небольшой диалог-рассказ.

Учителю и родителям важно проанализировать, от чего отказывались дети, не укажут ли дети в таких сочинениях психоактивные вещества. Это очень важная информация, которая подскажет необходимость обсудить эти ситуации дополнительно. При этом не следует предавать гласности единичные случаи знакомства ребенка с псих активными веществами. С такими детьми возможна только индивидуальная работа. Если же в классе много детей, имевших опыт общения с подростками, употребляющими псих активные вещества, обсуждение можно провести со всем классом.

5. Как понять друг друга без слов (4 часа)

Эти занятия также предполагает использование игр, инсценировок, обучающих детей общению с помощью жестов и мимики.

Важно, чтобы выполнение заданий проходило весело и непринужденно. При выполнении задания б дети должны выбрать ведущего, который будет изображать действия человека определенной профессии. Все остальные ученики должны отгадать, кого он показывает. Возможен и другой вариант: ведущий называет профессию, а все ученики изображают человека данной профессии. Интересным и полезным для ребят будет выполнение задания, которое также можно провести, выбрав ведущего.

Для закрепления навыков можно предложить детям разыграть сценки из знакомых сказок.

К этой теме следует возвращаться после знакомства с очередным литературным произведением, в котором затрагиваются вопросы дружбы, верности, преданности.

6. Урок-концерт. (2 часа)

Эти занятия также предполагает, инсценировок, театрализованных представлений, обучающих детей общению с помощью жестов и мимики учащиеся показывают свои музыкальные данные. Концерт проходит в непринужденной обстановке. Занятие помогает формированию в своих воспитанниках музыкальных, духовных нравственных взглядов на жизнь, увлечь и сплотить коллектив. В конце занятия проходит подведение итогов и релаксации.

7. Умеешь ли ты дружить. (4 часа)

Занятие проходит в доступной для учащихся форме. Все дети учатся анализировать поступки и соотносить их со своими, с общечеловеческими ценностями. Почему так важна дружба?

Составления правил дружбы. Дружбу нужно ценить. Какую роль играет дружба в жизни человека? Научить детей ценить дружбу.

8. Волшебный экзамен. (4 часа).

Обобщить знания учащихся, полученные в 3 классе.

1. Что вы знаете друг о друге (7 часов)

На этом занятии ребята научатся рассказывать о себе, с их интересах, увлечениях, интересах и увлечениях своих одноклассников.

Заполнение дневника наблюдений в течение года и сравнение результатов с прошлогодними помогут детям увидеть происходящие изменения в своем умственном и физического развитии. В возрасте 10—11 лет у девочек начинается период полового созревания, они опережают мальчиков по физическому развитию — обгоняют их по росту и массе тела. С этим связаны и психологические изменения: девочки могут неадекватно реагировать на замечания, проявляя повышенную ранимость.

Начало полового созревания у мальчиков — 13—13,5 года.

В этом возрасте ребята пристрастно оценивают себя, свое поведение, поступки.

Гормональная перестройка, обусловленная началом периода полового созревания, часто вызывает повышенное возбуждение, нарушение концентрации внимания, отрицательно сказывающиеся на учебе и общении со сверстниками и взрослыми.

Именно поэтому очень важно научить детей быть отзывчивыми и внимательными, интересоваться занятиями и увлечениями друг друга.

Задача педагога — сформировать у детей адекватную оценку себя и других, которая поможет избежать многих проблем в подростковом возрасте, в том числе связанных с самоутверждением путем употребления психоактивных веществ.

2. Твой класс (7 часов)

Выполнив задание 1, ребята увидят, что в одной команде с ними оказались не только их друзья, но и те, кого выбрали их друзья. Важно научиться работать вместе не только со своими друзьями, но и с друзьями своих друзей. Этот вывод должны сделать учащиеся.

Следует особо подчеркнуть необходимость деликатного отношения к результатам этого задания. Авторы сознательно дали только одну графу — «С кем бы ты хотел оказаться в одной команде?». Не следует обсуждать, кого ребята не взяли бы в свою команду. В классе могут оказаться дети, с которыми мало кто дружит или не дружит никто. Коллективное обсуждение этой проблемы может не только нанести психологическую травму таким детям, но и закрепить сложившуюся ситуацию.

«Цветовая карта настроения класса» поможет детям увидеть, какое настроение преобладает в коллективе, как оно зависит от школьных происшествий, понять необходимость бережного отношения к настроению и чувствам других людей (одноклассников).

3. Кто твой друг(6часов)

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.

Задания, построенные на основе литературных произведений, показывают, как по-разному ведут себя герои в схожих ситуациях, ставят перед детьми вопросы о том, кто из героев настоящий друг и как узнать настоящего друга. Можно обсудить с детьми и другие литературные произведения, в которых поднимаются вопросы дружбы. Критерии дружных отношений ребята формулируют сами.

Предложите учащимся дописать предложение «Друг — это тот, кто...».

Информационная справка

Дружба — близкие отношения, основанные на общности интересов, взаимном доверии и поддержке.

Именно в школе дети приобретают друзей, которые остаются на долгие годы. Потребность в друзьях, дружеских отношениях является очень естественной и актуальной в младшем школьном возрасте.

В то же время детям необходимо объяснить разницу между дружбой, в которой складываются равноправные взаимоотношения, и отношениями давления одних детей на других, подчинения более слабых. Умение отличать такие отношения может быть профилактикой появления в классе неформальных лидеров с асоциальными формами поведения, в частности использующих псих активные вещества.

В представлениях о дружбе преобладают два мотива: требование взаимопомощи и верности, в том числе умение хранить тайны, и ожидание сочувствующего понимания со стороны друга.

4. Как научиться жить дружно (4 часа)

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

5. Как помириться после ссоры (5 часов)

Непонимание, затяжные ссоры с друзьями и близкими, неумение выйти из конфликта — факторы риска, источники психологического дискомфорта, вынуждающие ребенка искать понимание, поддержку в иной среде, зачастую в неблагоприятной среде ребят более старшего возраста, уже имеющих опыт употребления наркотических веществ, как средств, снимающих напряжение и стресс.

Можно научить ребенка выражать свои чувства без агрессии даже в ситуации, когда он рассержен или обижен.

Взрослые не должны никогда, даже в конфликтной ситуации, оставлять ребенка одного.

Если ребенок чувствует себя одиноким, никому не нужным, улица и уличная компания могут стать его единственным убежищем. Вот почему важно научить ребенка мириться, не считать инициативу в примирении проявлением слабости.

Важно дать детям возможность проиграть ситуации примирения, оказываясь в роли то взрослых, то самих себя. Это закрепит изученные формулы примирения, раскрепостит ребят, так как в игре проще преодолеть неловкость ситуации.

Задания, предложенные в тетради, помогут закрепить полученные знания и навыки. Дайте возможность детям самостоятельно анализировать ситуации, предлагать свои варианты решения.

6. Какой у тебя характер (5 часов)

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.

На этом занятии затрагиваются сложные проблемы, делаются выводы, способствующие более глубокому пониманию связи характера, привычек и поведения.

Понять сущность тех или иных черт характера проще, если проанализировать конкретные примеры.

Планируемые результаты обучения.

К концу обучения во 2 классе ученик:

- получит первичное представление о здоровье, его значении, здоровом образе жизни;
- научится раскрывать взаимосвязь здоровья и поведения человека;
- научится различать поведение, способствующее сохранению здоровья человека и разрушающее его здоровье;
- научится понимать свое внутреннее состояние;
- научится навыкам здоровьесберегающего поведения (в том числе умений противостоять влиянию неблагоприятной среды).

К концу обучения в 3 классе ученик:

- укрепит личностную мотивацию к выбору здорового образа жизни;
- научится поведенческим схемам, направленным на сохранение и укрепление здоровья: освоит навыки самоконтроля, умения прогнозировать результаты своей деятельности, умение оценивать и описывать свое внутреннее состояние;
- сформирует представления об опасности наркосодержащих веществ для здоровья, о ситуациях, связанных с риском наркотизации.

К концу обучения в 4 классе ученик научится:

- оценивать внешние факторы с точки зрения их влияния на здоровье;
- относиться к людям, употребляющим наркосодержащие вещества, как к слабым, безвольным, попавшим в беду;
- равноправному общению в среде сверстников;
- умению отказываться от сомнительных предложений, защищать свои интересы (в том числе и свое здоровье), сформирует устойчивость к негативным воздействиям среды.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№ п/п	Тема	Изучаемы вопросы (содержание)	Количество часов	Из них практических работ	Из них проектов
1.	Твои новые друзья.	Знакомство с содержанием и героями курса, с цветовой гаммой настроения. Анализ «Сказки о потерянном времени».	1		
2.	Режим дня. Если хочешь быть здоров.	Анализ своего режима дня, его соответствие требованиям и нормам здорового образа жизни.	1		
3.	Как ты растешь.	Получение представления о значении нормальных условий жизни для роста и развития, об их физическом развитии. Овладение навыкам оценки своего физического состояния; развитие представления о влиянии режима дня на физическое состояние	1		
4.	Изменение физического состояния.	Осознание необходимости физического развития, формирование представления о зависимости здоровья, самочувствия и успешной деятельности.	1		
5.	Что ты знаешь о себе.	Получение представления о своём физическом развитии. Заполнение таблицы веса и роста на начало учебного года.	1		
6.	Изменения, происходящие в организме.	Знакомство с различными изменениями, которые происходят в организме; с приемами определения функционального состояния организма.	1		
7.	Бережное отношение к своему здоровью в период роста. Гигиена питания.	Настроенность на формирование представления о необходимости особенно бережного отношения к собственному здоровью в период роста;	1		

8.	Как ты познаешь мир.	Знакомство с основными органами чувств и их назначением.	1		
9.	Основные органы чувств.	Представление об основных органах чувств (зрение, слух, обоняние, осязание), об особенностях познания окружающего мира с их помощью. Упражнение в тренировке внимания и памяти.	1		
10.	Мы испытываем разные чувства.	Получение представления о чувствах человека. Анализ своих чувств.	1		
11.	Радость. Что такое радость. Как ее доставить другому человеку. Мимика.	Получение представления о том, что такое настроение и от чего оно зависит. Знакомство учащихся с общечеловеческими ценностями. Анализ чувств других людей или литературных героев. Различие эмоции радости, страха, гнева.	1		
12.	Жесты.	Изучение многообразия жестов, их значение. Передача радости глазами, взглядом.	1		
13.	Радость можно передать прикосновением, взглядом. Какие продукты питания могут вызвать радость?	Дети на примерах литературных героев определяют, как можно передать прикосновением, взглядом. Составление списка продуктов питания, которые могут вызвать радость.	1		
14.	Грусть.	Выделение грусти из других чувств; Обучение находить положительные и отрицательные стороны этих чувств.	1		
15.	Страх.	Что такое страх. Отличие страха от других чувств.	1		
16.	Страх, его относительность.	Умение распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей.	1		

17.	Как справиться со страхом.	Что надо делать, чтобы противостоять страху?	1		
18.	Гнев. С какими чувствами он дружит.	Отличие гнева от обиды. Друзья и враги гнева	1		
19.	Обида.	Как обида влияет на настроение человека. Анализ влияние обиды на взаимоотношения между людьми.	1		
20.	Твои чувства.	Анализ своих чувств. Раскрытие понятия, что люди не должны стыдиться своих чувств, важно научиться контролировать их и сдерживаться, когда это необходимо.	1		
21.	Твое настроение.	Знакомство со способами изменения настроения. Умение распознавать и изображать чувства и настроения других людей. Развитие познавательного интереса к своему здоровью.	1		
22.	Как изменить настроение.	Как можно развить навыки регуляции своего эмоционального состояния?	1		
23.	Какой Я?	Определение своего внутреннего состояние	1		
24.	Какой Ты?	Определение внутреннего состояния своего собеседника.	1		
25.	Твои поступки.	Оценивание своих поступков. Осознание своих трудностей и стремление к их преодолению. Формирование понятия о хороших и плохих поступках; развитие умения прогнозировать последствия поступков.	1		
26.	Разнообразие поступков.	Осознание того, что поступок – действие, оцениваемое как акт нравственного самоопределения человека, в котором он утверждает	1		

		себя, как личность в своем отношении к другому человеку, себе самому, к группе или обществу, к природе в целом.			
27.	Твои привычки.	Выявление полезных привычек.	1		
28.	Твои полезные привычки.	Беседа о выработке полезных привычек, умения проявлять силу воли и твердость. Осознание того, что трудно воспитать полезную привычку, но избавиться от вредной привычки еще сложнее, это требует от человека проявления твердости и силы воли;	1		
29.	Трудности второклассника в школе, дома, на улице.	Формирование понятия о хороших и плохих поступках, принимать нормы поведения в обществе, учиться правильно оценивать себя и свои поступки;	1		
30.	Школьные трудности.	Развитие умения прогнозировать трудности, с которыми можно столкнуться на улице, в дома, в школе.	1		
31.	Школьные трудности, пути их преодоления.	Видение трудностей и умение их преодолевать.	1		
32.	Домашние трудности.	В чём состоят домашние трудности?	1		
33.	Домашние трудности, пути их преодоления.	Пути преодоления домашних трудностей.	1		
34.	Игра «Твой день».	Анализ своего режима дня. Представление своего режима дня в картинках.	1		
35.	Игра «Познаём себя».	Осознание необходимости личностного и физического развития. Выявление уровня социальной адаптированности обучающихся в конце курса «Учусь понимать себя»,	1		

		сравнение и анализ результатов.			
--	--	---------------------------------	--	--	--

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№ п/п	Тема занятия	Изучаемые вопросы (содержание)	Количество часов	Из них практических работ	Из них проектов
1	Введение: о чём будем говорить?	<p>Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.</p> <p>Учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с материалом.</p> <p>Находить ответы на вопросы в тексте, иллюстрациях.</p> <p>Делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.</p> <p>Слушать и понимать речь других.</p> <p>Пользоваться приёмами слушания: фиксировать тему (заголовок), ключевые слова.</p>	1		
2	<p>Что изменилось за год?</p> <p>Режим дня третьеклассника.</p> <p>Утомляемость: что это такое?</p>	<p>Формировать установку на ценность жизни как высшей ценности.</p> <p>Научить анализировать те изменения, которые происходят в организме в процессе роста.</p> <p>Строить понятные речевые высказывания.</p>	2		
3	<p>Как научиться разговаривать с людьми?</p> <p>Общение со сверстниками.</p> <p>Общение со взрослыми.</p> <p>Правила хорошего тона.</p> <p>Если случился конфликт.</p> <p>Формулы общения.</p>	<p>Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.</p> <p>Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p>	5		
		<p>Слушать и понимать речь других.</p> <p>Формулировать и удерживать задачу,</p>			

		<p>применять установленные правила в планировании способа решения жизненных ситуаций. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности Ставить вопросы, обращаться за помощью, аргументировать свою позицию</p>			
4	<p>Что такое интонация. Исторический экскурс. Роль интонации в общении людей. Как научиться следить за своей речью. Культура общения. Правила хорошего тона. Этикет. Исторический экскурс.</p>	<p>Проговаривать последовательность действий на уроке. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста). Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Слушать и понимать речь других</p>	7		
5	<p>Как научиться преодолевать трудности. Откуда берутся трудности. Трудности в общении со сверстниками. Трудности в общении со взрослыми. Как помочь себе? Как помочь другу преодолеть трудности в общении?</p>	<p>Формулировать и удерживать задачу, применять установленные правила в планировании способа решения жизненных ситуаций. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности. Ставить вопросы, обращаться за помощью, аргументировать свою позицию. Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.</p>	5		

		Слушать и понимать речь других			
6	Как понять друг друга без слов. Язык мимики. Язык жестов – что допустимо? Я – на месте другого. Знак внимания. Взаимопонимание с родителями.	Проговаривать последовательность действий на уроке. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).	5		
7	Для чего нужна улыбка? Поучительная история, известная всем... Умею ли я улыбаться? Можно ли обидеть смехом? Проект «Моя улыбка» Проект Подари людям доброту.	Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем). Находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков). Обращаться за помощью, умение работать в парах.	5		
8	Умеешь ли ты дружить? Нет друга – ищи, нашёл- береги. Проект: «Мои друзья»	Проговаривать последовательность действий на уроке. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).	2		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№ п/п	Тема занятия	Изучаемые вопросы (содержание)	Количество часов	Из них практических работ	Из них проектов
1	Что вы знаете друг о друге.	На этом занятии ребята научатся рассказывать о себе, с их интересах, увлечениях, интересах и увлечениях своих одноклассников	7		
2	Твой класс	Важно научиться работать вместе не только со своими друзьями, но и с друзьями своих друзей. Этот вывод должны сделать учащиеся.	7		
3	Кто твой друг	В ходе занятия, учащиеся обсуждают, какие качества и черты характера они ценят в друзьях, вспоминают 10 «правил дружбы», с которыми познакомились в 3 классе	6		
4	Как научиться жить дружно	В ходе занятия при выполнении заданий можно обсудить причины, из-за которых чаще всего возникают ссоры.	4		
5	Как помириться после ссоры	Непонимание, затяжные ссоры с друзьями и близкими, неумение выйти из конфликта — факторы риска, источники психологического дискомфорта, вынуждающие ребенка искать понимание, поддержку в иной среде, зачастую в неблагоприятной среде ребят более старшего возраста, уже имеющих опыт употребления наркотических веществ, как средств, снимающих напряжение и стресс.	5		
6	Какой у тебя характер	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.	5		

Учебное – методические и материально – техническое обеспечение образовательного процесса:

Дополнительная литература для учителя

1. Сказка о тебе и других. (Программа «Избирательной профилактики по употреблению психоактивных веществ, для детей из асоциальных семей») Москва, 2005.
2. Право и закон. Программа по правовому воспитанию. Ж. Практика административной работы в школе. №1 2008.
3. Права ребёнка. Ж. Справочник классного руководителя. №12 2007.
4. Конвенция о правах ребёнка.

Список литературы для учеников

1. Стать принцессой за 8 часов или уроки сказкотерапии. Ж.Здоровье школьников. №7, 2006.
2. Ваши права. Шабельник Е.С. Каширцева Е.Г. Книга для учащихся начальных классов. Москва, Вита-Пресс, 2002
3. Все цвета, кроме чёрного. Макеева А.Г. 2002.

Материально-техническое обеспечение:

1. **Необходимые материалы:** бумага формата А3, шариковые ручки, маркеры, цветные карандаши, газетная бумага, ватман.
2. **Технические средства:** компьютер, проектор для демонстрации презентации курса «Все цвета, кроме черного».

В результате реализации программы обеспечивается достижение обучающимися воспитательных результатов и эффектов деятельности, которые распределяются по трем уровням.

Первый уровень результатов — приобретение обучающимися социальных знаний (общественных нормах, устройстве общества, социально одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни (2 класс).

Второй уровень результатов — получение обучающимся опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, образовательного учреждения, т. е. в защищённой, дружественной про социальной среде, в которой ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает) (3 классы).

Третий уровень результатов — получение обучающимся опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) гражданином, социальным деятелем, свободным человеком. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося с представителями различных социальных субъектов за пределами образовательного учреждения, в открытой общественной среде (4 класс).