

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ № 32»
НИЖНЕКАМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

ПРИНЯТО на заседании
педагогического совета
МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ
Протокол № 1
от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ
Л.А. Якимова
Приказ № 329
от «29» августа 2025 г.

**Авторская профилактическая программа
по внеурочной деятельности
«Я и мое окружение »**

Составитель:

Мучейкина Наталья Владимировна,
социальный педагог
высшей квалификационной категории
МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ

г. Нижнекамск, 2025 г.

Актуальность программы

Состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший индикатор благополучия общества и государства, отражающий настоящую ситуацию и дающий прогноз на будущее.

Понятие «здоровье» определяется не только как отсутствие болезней и физических дефектов. Это также и моральная устойчивость человека, его способность приспособиться к самым разнообразным условиям жизни и ситуациям.

Проблема сохранения здоровья ребенка в процессе школьного обучения имеет многовековую историю. Забота о здоровье – это важнейший труд учителя, воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрения, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Понятия “человек”, “жизнь”, “здоровье” взаимосвязаны и взаимозависимы.

В последнее время, в век глобальных техногенных изменений природы, урбанизации населения, в век высоких технологий и увеличивающегося объёма информации, на фоне резкого снижения качества жизни, усугубления демографического кризиса сложились устойчивые негативные тенденции в динамике состояния здоровья детей и подростков. Состояние здоровья детского населения страны вызывает очень серьёзные опасения специалистов.

Факторами риска являются компоненты жизни, окружающие ребенка вне зависимости от степени благополучия его семьи или персонального здоровья.

К факторам риска могут относиться: семья, школа, подростковая среда, к которой принадлежит ребенок, общество.

Чем большее количество факторов риска действует на ребенка, тем выше риск, что у него сформируется отклоняющееся поведение.

Одним из факторов, ставшим неотъемлемой частью современной жизни, и приводящий к неблагоприятному здоровью учащихся, следует признать интенсификацию обучения. Сегодня в учебный процесс и личную жизнь активно внедряется компьютеризация, создающая дополнительную нагрузку на зрение и психику учащихся.

Защитными факторами являются естественные ресурсы личности ребенка, а также факторы, позитивно влияющие на его воспитание в семье, школе, среде сверстников, в обществе.

Главными задачами современной школы являются: воспитание здоровой личности, ориентированной на здоровый образ жизни; организация такого образовательного и воспитательного процесса, который не навредит здоровью ребенку; использование доступных средств охраны здоровья и развития школьника.

Поэтому поведенческая программа профилактики направлена на формирование такого поведения детей, которое препятствует действию факторов риска и способствует действию защитных факторов.

Программа «Я и мое окружение» представляет собой курс занятий, направленных на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, на развитие эмоциональной сферы, на формирование стремления преодолевать жизненные трудности, справляться со стрессом без использования отклоняющихся форм поведения.

Структура программы разработана с учетом возрастных особенностей детей младшего школьного возраста.

Программа построена в виде необычного знакомства с положительными и отрицательными привычками людей, живущих по соседству, в результате которого происходит поиск социально одобряемых форм поведения, анализ собственных поступков и формирование умений и навыков бережного отношения к своему здоровью.

Цели и задачи программы

Цель: формирование здорового жизненного стиля, укрепление личностных ресурсов, препятствующих употреблению психоактивных веществ и формированию других форм отклоняющегося поведения.

Задачи:

- развивать умение говорить о своих эмоциях и проблемах;
- формировать адекватное представление о себе, навыки самозащиты;
- формировать позитивную самооценку;
- отрабатывать коммуникативные навыки, формировать навыки поиска социальной поддержки;
- формировать навыки поведения в сложных и опасных ситуациях, признавать права на ошибки;
- развивать умение конструктивно отстаивать собственное мнение;
- формировать негативные установки в отношении употребления ПАВ (табак, алкоголь, токсических и наркотических средств);
- формировать умение ставить перед собой цели и достигать их;
- формировать систему знаний и навыков о здоровом образе жизни, личной гигиене, физической культуре;
- формировать систему знаний и навыков об угрозах и опасностях в сфере жизнедеятельности школьника, правил самозащиты и поиск своевременной помощи со стороны взрослых.

Целевая группа: учащиеся общеобразовательных школ младших классов, дети 9-11 лет.

Ценностные ориентиры изучения курса

- ценность жизни как величайшей ценности;
- ценность здоровья как важный показатель благополучия человека в единстве составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья;
- ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию;
- ценность истины как научного познания и как части культуры человечества, разума, понимания;
- ценность социума как значимой для развития ребёнка среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций от поколения к поколению;
- ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек;
- ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Личными результатами изучения курса являются следующие умения и качества:

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения находить выходы из проблемных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Изучение курса играет роль в достижении метапредметных результатов начального образования, таких как:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

При изучении курса достигаются следующие предметные результаты:

- осознание многогранности поддержания человеческого здоровья, освоение основ медицинской грамотности, элементарных правил нравственного и здоровьесберегающего поведения в социальной среде;
- освоение доступных способов изучения человеческого здоровья и общества (наблюдение, запись, сравнение и др. с получением информации из семьи, от окружающих людей, в открытом информационном пространстве);
- развитие навыков устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире.

Методы профилактического обучения

Методы, использующиеся в рамках программы:

- Мозговой штурм
- Беседа
- Группы обучения во взаимодействии (работа в малых группах)
- Ролевое моделирование
- Практическая работа
- Рассказ
- Рабочие тетради
- Наблюдение
- Игра
- Активное слушание

Все перечисленные методы обучения предназначены для поддержания интереса учеников и их учебной и познавательной мотивации.

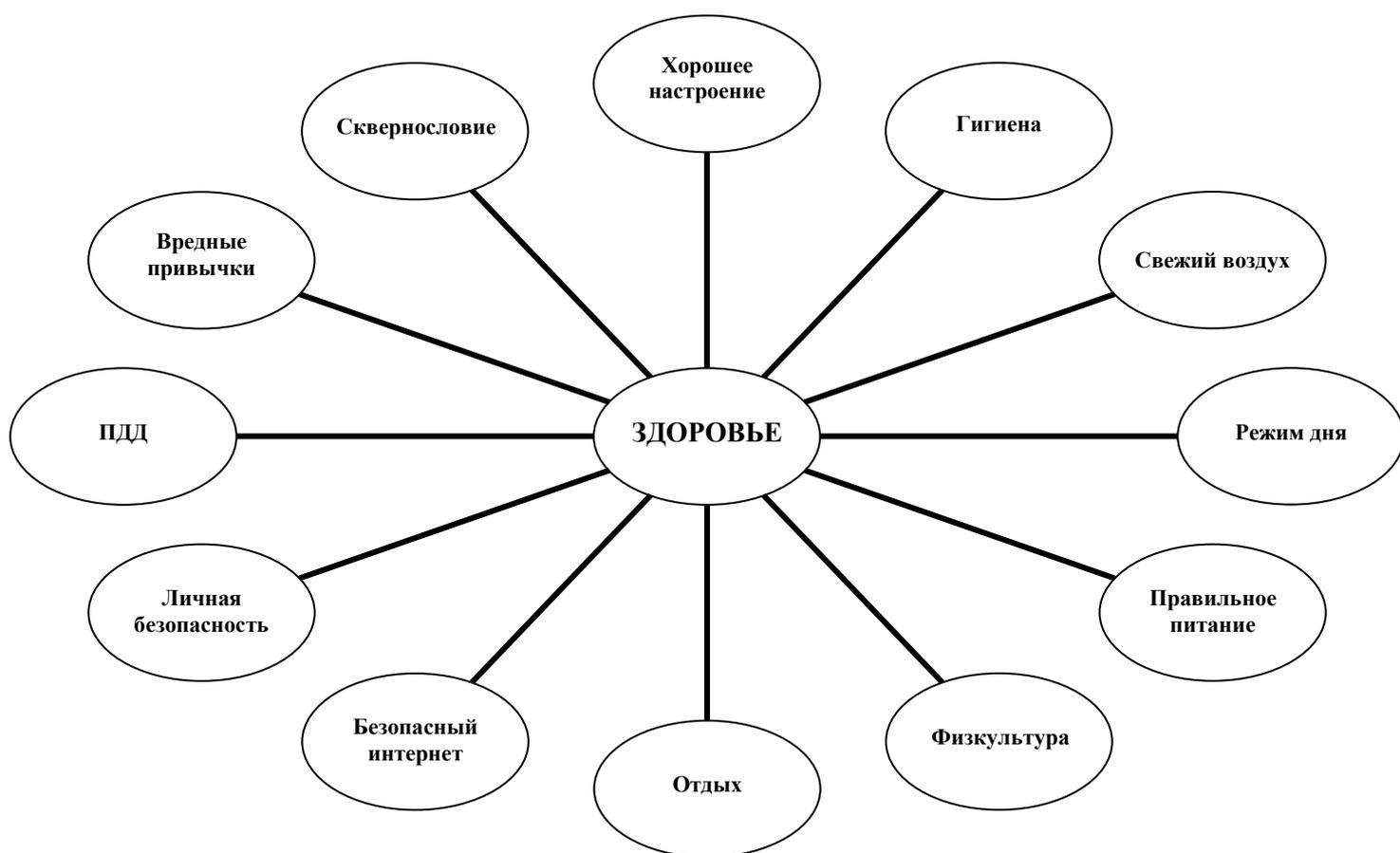
Необходимо также использовать материально-техническую базу учебного заведения для занятий, подобрать подходящее для работы помещение.

Профилактическая программа реализуется в рамках внеклассной работы. Проводить программу могут классные руководители, социальные педагоги, психологи. Для реализации программы необходимо привлечение социально-административных ресурсов, так как программа не может быть внедрена в практику без административной поддержки, которая регулирует профилактический процесс в целом. Такую поддержку необходимо получить на от администрации, педагогов и сотрудников образовательного заведения, родителей или законных представителей учащихся. Также необходимо согласовать возможность использования материально-технической базы учебного заведения для занятий. С администрацией образовательного учреждения согласуются сроки, время и место проведения занятий, список необходимого оборудования и материалов, подбирается подходящее для работы помещение.

Структура и содержание программы

Программа рассчитана на 13 занятий по 45 минут каждое, 1 раз в неделю. В течение учебного года, с перерывами на время каникул.

Данный курс основан на стержневом понятии «здоровье», которое нужно понимать как нечто целое, состоящее из взаимозависимых частей. Все, что происходит с одной из частей, обязательно влияет на все остальные части целого. Каждая составная часть рассматривается в контексте понятия «здоровье в целом».



№ п/п	Тема занятия	Количество занятий
1	Введение в программу. Гигиена.	1
2	Свежий воздух.	1
3	Режим дня.	1
4	Правильное питание.	1

5	Физкультура.	1
6	Отдых.	1
7	Безопасный Интернет.	1
8	Личная безопасность.	1
9	Правила дорожного движения.	1
10	Вредные привычки.	1
11	Сквернословие.	1
12	Хорошее настроение.	1
13	Какой Я? Моя жизненная позиция.	1

Ожидаемые результаты

1. Создание школьного коллектива с благоприятным климатом и социально-позитивным стандартом жизни.
2. Развитие альтернативных потреблению ПАВ видов деятельности для детей и подростков.
3. Обеспечение социальной адаптации личности, ее полноценной творческой реализации и социализации.
4. Формирование личностной и социальной перспективы молодых людей, свободной от употребления ПАВ и мотивированной на здоровый образ жизни.
5. Уменьшение факторов риска начала употребления психоактивных веществ и других форм отклоняющегося поведения среди детей.

Формы контроля результатов

До и после проведения программы проводится анкетирование. Применяется также метод наблюдения за учащимися.

Анкета заполняется самостоятельно перед внедрением программы и по ее завершению.

Инструкция: на вопросы 1–10 варианты ответа – да или нет.

1. Я часто сижу, сгорбившись, или лежу с искривленной спиной.
2. Я ношу портфель, сумку (часто тяжелую), а не ранец.
3. У меня есть привычка сутулиться.
4. Я чувствую, что мало (недостаточно) двигаюсь.
5. Я не занимаюсь оздоровительной гимнастикой (физзарядка, участие в спортивных секциях, плавание).
6. Я занимаюсь тяжелой атлетикой (поднятием тяжестей).
7. Я питаюсь нерегулярно, «кое-как».
8. Нередко я читаю при плохом освещении лежа.
9. Я беспечно, беззаботно отношусь к своему здоровью.
10. Бывает, я курю.

Внимание! Далее надо выбрать один из вариантов ответа на вопрос.

11. Помогает ли тебе школа заботиться о своем здоровье?
 - а) Да;
 - б) нет;
 - в) затрудняюсь ответить.
12. Помогают ли тебе занятия в школе создать дома полезный для здоровья образ жизни?
 - а) Да;
 - б) нет;
 - в) затрудняюсь ответить.
13. Какие наиболее типичные для тебя состояния на уроках?

- а) Безразличие;
 - б) заинтересованность;
 - в) усталость, утомление;
 - г) сосредоточенность;
 - д) волнение, беспокойство;
 - е) что-то другое.
14. Как, по твоему мнению, влияют учителя на твое здоровье?

- а) заботятся о моем здоровье;
- б) наносят здоровью вред методами своего преподавания;
- в) подают хороший пример;
- г) подают плохой пример;
- д) учат, как беречь здоровье;
- е) им безразлично мое здоровье.

15. Как вся обстановка в школе влияет, по твоему мнению, на твое здоровье?

- а) Не оказывает заметного влияния;
- б) плохо влияет;
- в) хорошо влияет;
- г) затрудняюсь ответить.

Обработка результатов. По вопросам 1–10 по одному баллу начисляется за ответ «нет». По вопросам 11–12 один балл начисляется за ответ б. По вопросу 13 один балл начисляется за ответы а, в, д. По вопросу 14 один балл начисляется за ответы б, г, е. По вопросу 15 один балл за б, г.

Интерпретация результатов. Благополучный результат при итоговой сумме – не более 6 баллов. «Зона риска» – при наборе более 12 баллов.

Показатели эффективности программы

- уменьшение факторов риска начала употребления психоактивных веществ;
- повышение уровня информирования о негативных социальных явлениях;
- усиление личностных ресурсов, препятствующих развитию саморазрушающих форм поведения;
- наличие навыков решения жизненных проблем, поиска, восприятия и оказания социальной поддержки в сложных жизненных ситуациях, принятия ответственности за собственное поведение, эффективного общения;
- развитие стратегий проблемно-преодолевающего поведения и избегания ситуаций, связанных с риском.

Литература

1. Влияние курения на сердечно-сосудистую систему детей и подростков. Статья М.К. Павлова, Т.Б. Хайретдинова. Журнал «Педиатрия»/2011/№ 5.
2. Закон РФ «Об образовании»// Режим доступа: <http://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii/51/>
3. Карпов А.М. Самозащита от наркомании. Образовательно-воспитательные основы профилактики психотерапии и наркомании. – Казань: Центр инновационных технологий, 2005.
4. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей. – М.: ВАКО, 2008.
5. Курамшина О.Н., Железкина А.М. Школа оптимизма: внеклассные мероприятия, классные часы: 1-4 классы. – М.: ВАКО, 2008.
6. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие. - М.: Издательский центр «Академия», 2007.

7. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы. – М.: ВАКО, 2008.
8. Ожегов С.И. Словарь русского языка. Москва, Издательство «Русский язык», 1990.
9. Попова М.В. Психология растущего человека: краткий курс возрастной психологии. – М.:ТЦ Сфера, 2002.
10. Физическая культура и здоровье: учебник / Под ред. В.В. Пономарёвой. - М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001.

1. Введение в программу. Гигиена

Цели:

- обобщение и закрепление знаний об основных правилах личной гигиены, как основы здоровья; повторение о главных средствах личной гигиены, развитие умения содержать в порядке свои вещи и одежду; воспитание аккуратности.

Форма работы: групповая и индивидуальная работа

Оборудование: мультимедиа с презентацией (приложение 1), для каждого ученика «Домовой журнал» в виде тетради в клетку, цветные карандаши, ручка.

Предлагаю поиграть вам в игру «Я и мое окружение». *(слайд 1)*

Сегодня невозможно жить без общения с людьми, которые нас окружают. О ком мы можем сказать: «Это мой сосед»? (о соседях по квартире, по парте, по классу, в очереди, т.е. о тех, кто находится рядом).

Мы попробуем заселиться в новый дом, где нас никто не знает, и с соседями в котором мы еще не очень хорошо знакомы, попробуем узнать об их привычках, найти новых друзей, а тем, кто нуждается в помощи оказать поддержку. Наша цель – создать для себя в новой квартире благоприятную, комфортную и здоровую жизнь.

Итак, для того, чтобы изучить каждого соседа и найти среди них близких по духу и по интересам, нам необходимо завести «Домовой журнал» (тетрадь располагается по горизонтали, по центру разрезается на 2 части: левая - для записей в чистовом варианте, правая - для различных черновых заметок).

(слайд 2) Первая соседка, с которой мы познакомимся, зовут Галя. Она живет прямо над вами и каждое утро и поздний вечер постоянно слышен из ее квартиры шум воды. *(слайд 2-2)* Что это может означать? *(слайд 2-3)* (умывается, принимает душ, стирает, моет голову).

(слайд 2-4) Давайте проверим, верно ли мы решили. Почему же на самом деле у Галины утром и вечером льется вода.

Задание 1: разгадать «Ребус»

(слайд 3,4,5,6)

Ответ: гигиена

Что такое «гигиена»? (умение ухаживать за своим телом) *(слайд 7)*

Как Галина ухаживает за своим телом? (расчесывается, принимает душ, меняет белье, умывается, чистит зубы).

Когда человек моется, одевает чистое белье, за каким крупнейшим органом человеческого тела он ухаживает? (за кожей) У здорового человека кожа чистая и гладкая.

Если зубы Ваши не в порядке, то страдает весь организм. При наличии во рту очагов кариеса инфекция легко распространяется и в носовые пазухи, и в миндалины, и в почки.

Задание 2 (в группах): обсудить и рассказать «Как Галина соблюдает гигиену», используя представленные слова.

(слайд 7-2)

Вот, что говорит сама Галина о гигиене: «Через кожу в организм попадает кислород, кожа – это важнейший из органов чувств. Поэтому я ежедневно принимаю теплый душ с использованием жесткой мочалки и мыла. Никогда не ношу грязное и нестиранное нательное белье.

Выходя на сильный мороз, я всегда надеваю варежки и обрабатываю открытые участки кожи специальными жирными кремами.

Регулярно дважды в день я чищу зубы. Если нет возможности почистить зубы после очередного приема пищи, то я полощу рот чистой водой. Остатки пищи удаляю с помощью зубной нити или зубочистки.

Я мою волосы так часто, как необходимо для содержания их в чистоте. Никогда не расчесываю волосы пока они мокрые и не использую для этого металлические расчески. Для того, чтобы собрать волосы, пользуюсь только мягкими резинками.»

Галина от себя хочет еще добавить следующие слова о гигиене...

(слайд 8)

Как можно охарактеризовать Галину, подберите прилагательные? (чистоплотная, аккуратная, опрятная, чистая).

Задание 3: «Дверь Галины» разукрасить в соответствии с ее пристрастиями. (нарисовать в левой части тетради дверь и расписать ее)

Итог:

- С кем вы сегодня познакомились?
- Какую она имеет привычку?
- Положительную или отрицательную привычку имеет соседка?
- Нравится вам такая соседка? Чем она вас привлекает? Будете с ней дружны?
- Какое слово вы должны запомнить и что каждый должен соблюдать?

Домашнее задание: с обратной стороны двери написать, что привлекает в соседке Галине.

2. Свежий воздух

Цели: обобщение и закрепление знаний о необходимости в ежедневных прогулках на свежем воздухе для растущего организма.

Форма работы: групповая и индивидуальная работа

Оборудование: мультимедиа с презентацией (приложение 2), для каждого ученика «Домовой журнал» в виде тетради в клетку, цветные карандаши, ручка.

(слайд 1) Вы недавно поселились в новом доме и уже познакомились с замечательной соседкой... (Галиной)

Охарактеризуйте прилагательными свою новую соседку (аккуратная, чистоплотная, опрятная, чистая).

Сегодня мы продолжим знакомиться с соседями.

(слайд 2) На самом верхнем этаже живет Степан. Но вы его можете повстречать крайне редко. Степан все свободное время проводит дома, он не выходит на прогулку, часто болеет, а окна его постоянно плотно закрыты. *(слайд 2-2)* Что это может означать? (больной, замкнутый, необщительный, мало друзей).

Вы решили проведать Степана и что вы обнаружили?

Задание 1: разгадать «Ребус».

(слайд 3, - 5,6,7,8)

Ответ: пыль, духота, несвежий воздух

Если в помещении присутствуют пыль, духота, несвежий воздух, как они влияют на человека? (человек быстро утомляется, становится вялым, бледным, у него начинает болеть голова).

(слайд 9) Как можно охарактеризовать Степана, подберите прилагательные? (больной, ленивый, грязный, вялый, скучный).

Что срочно необходимо сделать, чтобы Степан вновь стал здоровым и бодрым? (проветрить квартиру, выйти погулять, сделать уборку) *(слайд 9-2)*

Задание 2 (в группах): обсудить и рассказать «Для чего Степану необходим чистый и свежий воздух», используя представленные слова.

(слайд 10)

Послушав вас, Степан решил: «Свою квартиру я никогда не проветриваю, поэтому в воздухе постоянно повышается количество микробов. Я читал, что с выдыхаемым воздухом и с поверхности кожи человека в окружающую среду выделяется около 400 вредных веществ. И ими я дышу.

Я решил, что для моего организма необходим чистый и свежий воздух. Так как он повышает умственную работоспособность, улучшает работу мозга и сохраняет бодрость. Поэтому перед занятиями, перед сном, а также во время перерывов теперь ежедневно буду проветривать комнату, а в теплое время года всегда буду держать открытыми форточку или окно.

Для того, чтобы вдыхать чистый воздух, в квартире постоянно буду делать влажную уборку. Ведь всем известно, что пыль, которую мы вдыхаем, засоряет легкие. А ведь в пыли скапливаются все болезнетворные бактерии. Если кто-то чихнет, то капельки вируса попадают в воздух. После этого капельки быстро испаряются, а вирус остается маленькими частичками «пыли», и естественно, он только и ждёт, чтобы его кто-то вдохнул. Поэтому буду как можно чаще вытирать пыль, особенно в разгар эпидемии гриппа и простуды, и даже тогда, когда меня посетит много гостей.

Да и выходить на улицу теперь буду каждый день, и не важно, на улице зима или лето, идет дождь и снег, но мокнуть под дождем конечно не стоит.

Моя соседка Галина любит принимать ванну. А ведь воздушные ванны тоже нужны. Это мягкий массаж для кожи. На свежем воздухе также улучшается работа сердца и мозга, работа дыхательной системы, повышается иммунитет, успокаиваются нервы.

Решено, теперь свежий воздух – мой лучший друг».

(слайд 11)

Задание 3: «Дверь Степана» разукрасить в чистый голубой цвет. Написать лозунг, используя рифмы.

Чтобы Степан не забыл свое обещание, на его двери мы напишем лозунг, призывающий каждый день дышать свежим воздухом.

Каждый должен самостоятельно придумать 1 строчку.

2 строчка: «... свежим воздухом дышу!»

(слайд 11)

Итог:

- С кем вы сегодня познакомились?
- Какую он имел привычку?
- Положительную или отрицательную привычку имел сосед?
- Нравится вам сосед с такой привычкой? Почему он вас не привлекает?
- Сложно ли Степану будет изменить свою привычку? Почему?
- Будете дружны со Степаном?

Домашнее задание: с обратной стороны двери напишите, нравится вам сосед Степан или нет и почему.

3. Режим дня

Цели: обобщение и закрепление знаний о необходимости соблюдения режима дня для поддержания своего здоровья.

Форма работы: групповая и индивидуальная работа

Оборудование: мультимедиа с презентацией (приложение 3), для каждого ученика «Домовой журнал» в виде тетради в клетку, цветные карандаши, ручка.

(слайд 1) Вы недавно поселились в новом доме, а уже знаете 2 соседей... (Галину и Степана)

Охарактеризуйте прилагательными Галину (аккуратная, чистоplotная, опрятная, чистая), соседа Степана (был больной, ленивый, грязный, вялый, скучный, стал веселый, здоровый, жизнерадостный).

Сегодня мы продолжим знакомиться с соседями.

(слайд 2) Напротив вашей квартиры живут два соседа, ученики 4 класса – слева Никита, а справа Коля. Хотя они и учатся в одном классе и общаются друг с другом, но совершенно разные.

Чтобы познакомиться с ними поближе, вы решили зайти к ним, но их не оказалось дома, но вот что вам рассказали их родители.

«Никита и Рома – одноклассники, они после уроков одновременно приходят домой. Рома быстро переодевается, кушает, старательно выполняет домашнее задание, выполняет поручения мамы и выходит на улицу погулять. Там он встречается с друзьями. Они все вместе играют, вчера, например, на спортивной площадке устроили соревнования по бегу с препятствиями, потом играли в баскетбол.

Вечером Рома смотрит телевизор, читает книги, немного занимается за компьютером и в 9 часов ложится спать.

Его сосед Никита, придя домой из школы, чаще всего отдыхает, кушает и валяется на диване. Иногда засыпает, а проснувшись, играет с котом, мечтает о том, чем будет заниматься на каникулах. Звонит друзьям, узнавая, что они делают, болтает с ними. Перед тем как делать уроки, изучает сообщения ВКонтакте, переписывается с кем-нибудь, если сообщений нет, то Никиту заинтересовывает какая-нибудь игра в Интернете и он начинает играть. Когда он вспоминает про уроки, на улице уже поздний вечер, поэтому Никита наспех делает письменные задания, не успевает приступить к устным заданиям, как начинает усиленно зевать, и его отправляют спать».

Кто из мальчиков с большей пользой проводит свободное время после школы? Почему так думаете?

Что должен соблюдать каждый ребенок? (режим дня) *(слайд 3)*

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья,

Должен быть режим у дня.

Сегодня можно услышать термин «тайм-менеджмент», *(слайд 3-2)* т.е. правильная организация времени, правильный режим дня.

Какими прилагательными можно охарактеризовать Рома и Никиту?

Рома захотел помочь своему однокласснику и составил для него режим дня, *(слайд 4)* но забыл написать время.

Задание 1: составить режим дня.

Давайте поможем ему, на примере своего режима. Посмотрим, можете ли вы быть тайм-менеджерами. *(проверка - слайд 5)*

Задание 2: выполнить физкультминутку.

В течение дня мы должны напрягать не только свой ум, но и держать в тонусе мышцы. Попробуйте как можно точнее повторить движения физкультминутки.

Выполнение физминутки под видеопрезентацию.

Задание 3 (в группах): обсудить и рассказать «Для чего Никите нужно соблюдать режим дня», используя представленные слова. (слайд 6)

Вот, что говорит о режиме дня Рома: «Необходимо чередовать труд и отдых, ведь наши силы не безграничны. Несоблюдение ритма жизни может стать причиной серьёзных заболеваний сердца, пищеварительной или нервной систем.

Если лечь спать то в 9, а то в 11 часов, нервная система не успевает подготовиться ко сну, поэтому будешь спать плохо, беспокойно, а встать с трудом. Если обедать то в два часа, то в три, желудок не будет успевать вырабатывать желудочный сок, и пища плохо переварится. Нарушая режим, человек наносит серьёзный удар своему здоровью.

При несоблюдении режима ребята ничего не успевают, все время в тревоге. Из-за этого они становятся невнимательными, рассеянными, у них портится настроение, появляются вялость и переутомление.

Времени нам всегда не хватает, мы не можем продлить день – но мы можем разумно его организовать.

Правильно организованный режим поможет сохранить нам хорошую работоспособность, бодрость и жизнерадостность. И у нас все будет получаться без особого напряжения».

Задание 4: разгадать и написать лозунг на двери Ромы (слайд 7)

16 7 15 1 7 15 12 3 4 5 8 13 2 9 16!
10 9 – 11 10 8 10 14 9 5 6 2 7 16 8 3 9 16!

б д е ж и к л м н о п р у щ ю я
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

(слайд 8) Ответ: Я люблю режим у дня! Он - помощник для меня!

Итог:

- С кем вы сегодня познакомились?
- Какое новое слово узнали?
- Положительную или отрицательную привычку имеют соседи?
- Какой из соседей вам больше нравится? Почему он вас привлекает?
- Сложно ли Никите будет изменить свою привычку? А как ему вы сможете помочь?
- Будете дружны с Никитой и Ромой?

Домашнее задание: с обратной стороны двери напишите, почему вам нравится сосед Рома.

4. Правильное питание

Цели: обобщение и закрепление знаний о необходимости правильного питания для растущего организма.

Форма работы: групповая и индивидуальная работа

Оборудование: мультимедиа с презентацией (приложение 4), для каждого ученика «Домовой журнал» в виде тетради в клетку, цветные карандаши, ручка.

(слайд 1) На прошлой неделе вы познакомились сразу с двумя соседскими мальчиками... (Ромой и Никитой)

Охарактеризуйте их прилагательными, которые укажут на их привычки.

Рома и Никита решили вас познакомить со своим другом Павлом, семья которого проживает этажом ниже. (слайд 2)

Был выходной день и Павел пригласил вас с собой пообедать. На столе стояла тарелка с фруктами, серый хлеб, графин с водой, овощное рагу, несколько кусочков рыбы и сухофрукты. Часто ли вы едите перечисленные продукты? (*слайд 2-2*)

Как вы думаете, полезны ли они для вашего здоровья?

Чтобы правильно питаться, нужны два условия: умеренность и разнообразие. Что значит умеренность? Переесть очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переваривать. Что значит разнообразие?

Павел старается правильно питаться, и после обеда он показал вам пирамиду здорового питания, которую он самостоятельно составил. (*слайд 3, 3-2, 3-3, 3-4 – обсуждение*)

Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, яйца, мясо, орехи). А третьи – фрукты и овощи (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы), содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться.

Поэтому питание должно быть сбалансировано, нужно кушать все, но в определенных количествах.

Просмотр мультфильма «Сбалансированное питание».

Задание 1: разделить полезные и неполезные продукты.

(*слайд 4*) В левую колонку выберете и запишите полезные продукты, а в правую – вредные.

(*проверка - слайд 5*)

Просмотр мультфильма о полезных продуктах.

Физминутка

Задание 2: составить правила питания. (слайд 6 - записать буквы и цифры)

Соедините линиями 2 части, чтобы получилось верное высказывание. (*слайд 7*)

(*слайд 8 - проверка*)

Ответ: • Есть в одно / и то же время.

- Каждый кусочек / тщательно пережевывать.
- Не / объедаться.
- Сладости есть / только после обеда.
- После еды / полоскать рот.
- Употреблять больше / фруктов, ягод и овощей.
- Чистить зубы / 2—3 раза в день).

Задание 3: составить пословицу (слайд 9)

8 8, 4 4; 2 6 5 4 5 4! Цифры – количество букв в слове.

В каждом слове переставлены слоги. Нужно правильно угадать слова, а затем расставить их в нужном порядке.

(*слайд 10, 11 - проверка*)

Ответ: Животные кормятся, люди едят; но только умные люди умеют есть.

Анализ пословицы.

Просмотр мультфильма «Рациональное питание»

Задание 4: «Дверь Павла» украсить и написать на ней пословицу.

Итог:

- С кем вы сегодня познакомились?
- Что нового узнали??
- Положительную или отрицательную привычку имеет Павел?
- Будете дружны с Павлом?

Домашнее задание: с обратной стороны двери напишите, почему вам нравится сосед Павел

5. Физкультура.

Цели: обобщение и закрепление знаний о необходимости занятий физкультурой для растущего организма.

Форма работы: работа в спортзале, групповая и индивидуальная работа

Оборудование: для каждого ученика «Домовой журнал» в виде тетради в клетку, цветные карандаши, ручка.

С какими соседями вы уже познакомились?

Какие привычки они имеют?

Прошло уже 3 недели со дня, когда Степан решил изменить свой образ жизни. Как вы думаете, он придерживается его?

Что вы обещали сделать, чтобы помочь Степану?

Охарактеризуйте их прилагательными, которые укажут на их привычки.

Настал выходной день, вы выглянули в окно и увидели еще одного соседа. Его зовут Федор, его вы видите каждое утро в спортивном костюме, он бежит по стадиону. Что это может означать?

Федор предлагает не лениться и не говорить о пользе физических упражнений, а самим заняться физкультурой.

1 конкурс – эстафета «Переправа».

Инвентарь: два обруча, две поворотные стойки на каждую команду.

По сигналу судьи игроки начинают переправляться до другого берега при помощи двух обручей (перекладывая их вперёд и используя их как кочки, до поворотной стойки), оббегают стойку и отдают два обруча следующему участнику. Выигрывает команда, которая быстрее закончит эстафету.

2 конкурс – эстафета «Скачки».

Инвентарь: большие мячи на каждую команду.

Прыжки на мяче (выполняются до поворотной стойки и обратно до пересечения финишной линии, после чего мяч передаётся следующему участнику). Выигрывает команда, которая быстрее закончит эстафету.

3 конкурс - «Смешанная эстафета».

Инвентарь: скакалка, обруч, две поворотные стойки по количеству команд.

Участник располагается на линии старта. По команде судьи участник бежит на середину зала, где лежит скакалка. Берёт её и выполняет 10 прыжков. Оставляет скакалку. Бежит до поворотной стойки, где лежит обруч. Проходит через обруч и возвращается обратно. Оббегает поворотную стойку, находящуюся позади команды, передаёт эстафету касанием рукой руки стоящего впереди участника.

4 конкурс «Попади в цель».

Все знают, что спорт развивает ловкость и меткость.

Инвентарь – цветные резиновые мячи, обручи для команд.

Команда в колонне по одному, в руках у первого участника цветной резиновый мяч. По сигналу участник выполняет бросок мяча, стараясь попасть в лежащий на расстоянии 3 метров обруч. За каждое попадание начисляется - 1 очко. Выигрывает команда, которая за одну минуту наберёт больше всех очков.

5 конкурс-эстафета «Яичница».

Инвентарь – кегли, ракетки для бадминтона, шарики .

Задача участников - добежать до определенного места, неся на ракетке шарик, и вернуться обратно, передавая эстафету следующему участнику. Задача успеть приготовить яичницу раньше других - завершить дистанцию.

6 конкурс - «Тоннель» .

Участвуют все члены команды. Задача каждого участника пройти тоннель, как можно быстрее, обежать кеглю и вернуться в команду.

Какие органы были задействованы при выполнении физических упражнений?

Можете или хотите ли прожить без какого-либо перечисленного органа?

Нужно ли о них заботиться и укреплять? Каким образом?

Федор хочет сказать: «Физкультура – это не рекорды. Это, прежде всего, стартовая площадка в страну здоровья, бодрости, и хорошего настроения».

Итог:

- Нравится вам сосед Федор?

- Какую положительную привычку он имеет?

- Будете дружны с Федором?

Домашнее задание: оформите дверь Федора в соответствии с его пристрастием, с обратной стороны двери напишите, почему вам нравится сосед Федор.

6. Отдых

Цели: обобщение и закрепление знаний об отдыхе для растущего организма.

Форма работы: групповая и индивидуальная работа

Оборудование: мультимедиа с презентацией (приложение 6) , для каждого ученика «Домовой журнал» в виде тетради в клетку, цветные карандаши, ручка.

(слайд 1) С кем из соседей вы познакомились? (Галиной, Степаном, Колей, Никитой, Павлом, Федором)

Какими прилагательными можно их охарактеризовать?

На 1 этаже живет соседка Оля. **(слайд 2)** Она работает программистом, ей ежедневно приходится сидеть за компьютером. У многих на ее месте начали бы болеть разные органы. Какие?

Но Ольга чувствует себя превосходно. В чем секрет? **(слайд 2-2)**

Задание 1: разгадать ребус.

(слайд 3,4) Ответ: отдых.

Что такое «отдых»? (состояние покоя, либо такого рода деятельность, которая способствует восстановлению работоспособности).

Как человек отдыхает в состоянии покоя? (сон, расслабление, просмотр фильма, принятие ванны, получение загара в солярии или на пляже и т.д.) Это пассивный отдых.

Но существует и активный отдых, когда мы переключаемся на другую деятельность, которая тоже помогает восстановить силы. Что это может быть? (хобби, спорт, прогулка)

Оля умеет чередовать труд и отдых, поэтому она не переутомляется и всегда чувствует себя прекрасно.

Отдых (*слайд 5*) бывает ежедневный (*слайд 5-2*), еженедельный (*слайд 5-3*) и ежегодный (*слайд 5-4*).

Как вы думаете, как Оля отдыхает ежедневно? (перерывы в течение рабочего дня, обед, прогулка на воздухе, производственная гимнастика)

Как вы думаете, что относится к еженедельному отдыху? (выходные)

Что такое ежегодный отдых? (отпуск)

Задание 2: разгадать пословицу.

(*слайд 6*)

8 ? 14 9 6 ? 12 4 2 7 11 13 1 – 9 6 13 3 5 ? 10 7 6 9 1!

б д е и й о р с т х ш ы ь я
14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Ответ: «Работаешь сидя – отдыхай стоя».

Для людей, каких профессий подходит эта пословица? А подходит ли она для учеников? Каким образом вы сможете отдохнуть?

Выполнение физкультминутки.

А можно ли сказать наоборот: «Работаешь стоя – отдыхай сидя»? К людям, каких профессий может относиться это высказывание?

Большую часть времени вы проводите сидя за своими партами, а некоторые и дома, сидя за компьютером или делая уроки.

Проверьте, как вы сидите. (*слайд 7*) Вредно сидеть:

- на переднем краешке стула; (*слайд 7-2*)
- закинув ногу на ногу или вытянув ноги вперед; (*слайд 7-3*)
- согнув спину; (*слайд 7-4*)
- с искривленным позвоночником; (*слайд 7-5*)
- втянув голову в плечи. (*слайд 7-6*)

Большинство сидит именно так. Негативные последствия скажутся лишь через несколько лет.

Поэтому необходимо всегда следить за своей осанкой и делать расслабляющие упражнения.

Боковые растяжения мышц шеи и затылка.

В положении сидя поместить ладонь на ухо через голову, а второй рукой крепко держитесь за край сидения. Осторожно тяните голову в сторону.

2. Растяжение и мобилизация позвоночника.

Откиньтесь на спинку стула (спинка должна заканчиваться на высоте лопаток). Скрестите ладони на затылке и медленно потянитесь корпусом назад за спинку стула.

3. Растяжение нижней половины спины.

Сядьте на стул как можно глубже. Слегка расставьте ноги и прижмите ступни к полу. Соедините руки над головой и уроните вперед вниз верхнюю часть корпуса.

Для глаз:

1. Вращайте глазами вправо и влево по 10 раз.

2. 10 раз зажмурьте и широко откройте глаза.

3. Встаньте около окна и в течение одной минуты смотрите то на оконное стекло, то на какой-нибудь предмет за окном.

При работе за столом или компьютером приветствуется дополнительное освещение от настольной лампы.

Через каждый час работы нужно делать перерыв и покидать рабочее место и выполнять производственную гимнастику.

Задание 3: описать свой отдых.

Ежедневный – физминутки, завтрак, обед, прогулка, перемены, сон.

Еженедельный – выходные.

Ежегодный – 3 раза в год каникулы.

Ольга хочет напомнить: *(слайд 8)*

Человеку нужно отдыхать!

Как угодно, только нужно очень,
В лес ходить, купаться, загорать,
Отпуск брать и ехать к морю, в Сочи!

С чемоданом или с рюкзаком,
С лодкой и с палаткой отдых славный!
В самолёте, поездом, пешком...
В горы, в санаторий, отдых - главный!

Отдых нужен, он необходим!
Организм "спасибо" точно, скажет.
Отдохнём, а дальше - поглядим,
Он в любой работе, не откажет!

Органам стареть нельзя давать,
Все они работать будут дружно.
Им необходимо отдыхать,
Это постоянно помнить нужно!

**Задание 4: «Дверь Оли» разукрасить в соответствии с ее пристрастиями.
(нарисовать в левой части тетради дверь и расписать ее)**

Итог:

- С кем вы сегодня познакомились?
- Какую привычку имеет Оля?
- Какой вывод сделали для себя?

Домашнее задание: с обратной стороны двери напишите, почему вам нравится соседка Оля.

7. Безопасный интернет

Цели: обобщение и закрепление знаний об опасностях, подстерегающих несовершеннолетних в сети Интернет.

Форма работы: групповая и индивидуальная работа

Оборудование: мультимедиа с презентацией (приложение 7), для каждого ученика «Домовой журнал» в виде тетради в клетку, цветные карандаши, ручка.

(слайд 1) С кем вы познакомились на прошлой неделе? (Олей)
Кем она работает? (программистом)

Находясь целый день в помещении за компьютером, как Оля сохраняет свое здоровье?

Рядом с Олей проживает Игорь, он интернет-программист. *(слайд 2)* Оля хочет вас с ним познакомить, так как знает, что в современном мире почти каждый человек ежедневно пользуется компьютером и выходит в глобальную сеть Интернет.

Поднимите руки те, кто не знает, как пользоваться интернетом.

Игорь хочет вас предупредить, что Интернет может быть не только помощником и служить для развлечений, но и быть опасным.

Как вы думаете, какая опасность может подстергать на просторах Интернета? *(слайд 2-2)* (вирусы, мошенничество, обман, сплетни т.п.) *(слайд 3)*

Давайте рассмотрим некоторые из них.

(слайд 4 - чтение) Кому принадлежит фотография?

(слайд 5 – ответить на вопросы)

(слайд 6 - проверка)

- если человеку на фотографии еще не исполнилось 18 лет, необходимо спросить разрешения у родителей этого человека;

- права на фотографию принадлежат человеку (Миле), который ее сделал. Человек, который загрузил фотографию из Интернета и, выдав ее за свою, поместил в газету, нарушил закон.

(слайд 7 - чтение) Кому какое дело?

(слайд 8 – ответить на вопросы)

(слайд 9 - проверка)

(слайд 10) Составить рассказ о последствиях инцидента.

Друг в Интернете.

(слайд 11 – чтение, ответить на вопросы)

Просмотр видеоролика «Знакомство в Интернете»

(слайд 12 - проверка)

(слайд 13 – чтение, ответы на вопросы)

При личной встрече большая часть информации не передается посредством речи. При общении через Интернет эти ощущения отсутствуют. Поэтому некоторые пользователи могут выдавать себя за других людей.

Защита от вирусов.

(слайд 12 - чтение)

Итог:

- С кем вы сегодня познакомились?
- Что Игорь рассказал вам нового?
- Какие советы Игоря вы будете выполнять?
- Вам нравится ваш сосед Игорь?

(слайд 13)

Домашнее задание: «Дверь Игоря» разукрасить в соответствии с его пристрастиями. С обратной стороны двери напишите, почему вам нравится сосед Игорь.

8. Личная безопасность

Цели: познакомить о самых распространенных опасностях, подстерегающих несовершеннолетних в быту; научить подростков, как правильно выйти из сложной ситуации, угрожающей их здоровью и жизни.

Форма работы: групповая и индивидуальная работа

Оборудование: мультимедиа с презентацией (приложение 8), для каждого ученика «Домовой журнал» в виде тетради в клетку, цветные карандаши, ручка.

(слайд 1) На прошлой неделе соседка Оля познакомила вас с соседом Игорем. О чем он вас предупредил?

Игорь пропагандирует не только за безопасность с сети Интернет, но и за личную безопасность в быту. У Игоря есть друг Борис, который также проживает в вашем доме. **(слайд 2)** С ним вы сегодня и познакомитесь.

У Бориса работа и опасна и трудна,
И на первый взгляд, как будто не видна.

Но в этой жизни, порой опасной,

Она как воздух всем нужна.

Если где-то человек попал в беду,

Он поможет - он все время на посту.

(слайд 2-2) Где работает Борис? (в полиции) **(слайд 2-3)**

Как вы думаете, о чем Борис хочет с вами поговорить?

Жизнь полна неожиданностей, а порой и опасностей. Поэтому надо быть храбрыми, но и осмотрительными. Надо надеяться на взрослых, на полицию, но и самим уметь постоять за себя. По крайней мере, стараться не попадать в опасные ситуации, а коли уж попали, знать, как себя вести.

Борис вам расскажет несколько историй, с которыми он столкнулся на своей работе. Ваша задача – найти выход из сложившихся ситуаций.

История 1. «Мамина подруга» **(слайд 3)**

Одна девочка играла во дворе. Вдруг к ней подошла женщина с большой сумкой в руках **(слайд 3-2)** и говорит: «Оленька, здравствуй! Ты меня не помнишь? А я тебя сразу узнала». Они отошли в сторону, и незнакомка сказала, что она мамина подруга. Девочка сказала, что мама на работе. А женщина говорит: «Ах, какая досада! Я ведь в городе проездом». И спросила, какой у мамы номер телефона. Она набрала номер на сотовом и отошла в сторонку поговорить, после чего сказала: «Оленька, мама сказала, чтоб я подождала ее дома. Ты мне открой дверь, а сама еще можешь погулять». Они подошли к их подъезду. Но вдруг девочка подумала...

Что могла подумать Оля?

Оля подумала: «Не верь ей! Она воровка!» И Оля сказала тетеньке...

Что сказала Оля?

Оля сказала: «А давайте здесь подождем маму!» И села рядом с бабушками на скамейку. А тетенька постояла-постояла, зло на Олю посмотрела и ушла.

Что могло бы случиться, если бы Оля завела в дом воровку? (Оля вовремя спохватилась. Если бы она открыла женщине дверь, та переложила бы в сумку самые дорогие вещи и была бы такова).

Вы не знаете точно, а вдруг эта женщина на самом деле мамина подруга? Что можно сделать?

Имейте в виду, что во дворе может появиться не только «мамина подруга», но и «папин товарищ». И вовсе не обязательно с большой сумкой в руке. У него может быть небольшой чемодан или портфель.

Будьте осторожны и с незнакомыми ребятами постарше, которые набиваются в друзья, играют с вами, обещают защитит от обидчиков, дарят какие-нибудь вещи. А потом напрашиваются к вам поиграть. Когда никого нет дома. После таких игр пропадают мамины украшения, папины книги или другие ценные вещи.

Чтобы этого не случилось, вот совет от Бориса: **(слайд 3-3)** «Если родители доверили вам ключи, чужих или малознакомых домой не приводите. И ключ никому не давайте. Берегите его. Следите, чтобы он не вывалился, не потерялся. И в школе, кстати, тоже».

История 2. «В лесу» **(слайд 4)**

Однажды ребята пошли в лес гулять. Вдруг видят: в кустах толстый дядька стоит. **(слайд 4-2)** Ну, который со своей мамой в парке гуляет. Она его за руку водит, хотя он больше нее.

Увидел ребят – забормотал что-то и как кинется к ним. Хорошо, что ребята быстрее бегали. А ведь это был душевнобольной человек. Такие люди встречаются в нашем городе.

Некоторые из них не понимают, что делают. Поэтому рядом с такими людьми всегда должны быть врачи или родственники. Но случается, что душевнобольной убегает и остается без присмотра. Встреча с ним может быть опасной.

- Что нужно помнить в этом случае?

Борис напоминает: «Одним, без взрослых, опасно уходить далеко от дома. На реку или в лес, даже в другой микрорайон. Нельзя гулять до темноты, засиживаться в гостях до позднего вечера и возвращаться домой в одиночку! Особенно опасно уходить с незнакомым человеком!» Почему?

История 3. «На чердаке» (слайд 5)

В ту субботу Лешин папа опять пришел домой пьяным. «А ну исчезни с моих глаз!» - закричал он. Мама стала с ним ругаться. Леша оделся и пошел к другу из класса. Но у них были гости. И тут Леша решил уехать к бабушке в соседний город. Но он перепутал поезда и приехал в какой-то другой город. Он походил по улицам, а когда стало темно, зашел в дом с выбитыми окнами. И залез на чердак. (слайд 5-2)

А утром его разбудили большие ребята. «Кто такой?» - спросили они. Леша рассказал. Они дали ему колбасы, хлеба и конфет. И позвали с собой. Они показали, как можно залезть на чужой балкон и взять оттуда продукты. Они ели на чердаке и варенье, и дыни, и сушеную рыбу. Ребята сказали, что завтра Лешкина очередь лезть на балкон.

Когда они разошлись по домам, мальчик лег спать. И вдруг он сказал себе...

Что он сказал?

Леша сказал: «Что я делаю? Возвращаться надо домой! Меня же ищет мама! А эти ребята – воры. Они берут чужое. А если б это был наш балкон?» Рано утром Леша уехал домой.

Конечно, кому понравятся семейные скандалы, но Леша правильно сделал, что вернулся домой.

Стоило ли Леше возвращаться домой? Почему? (Ведь его ждала мама, она же думает, что рядом растет помощник и защитник, ей тоже, как и Леше, приходится несладко).

А вот некоторым ребятам просто не сидится на одном месте. Хотя у них нет никаких серьезных причин уходить из дома. Это относится к маленьким любителям путешествий, которые уходят за город, в другие районы, не предупреждая родителей. Обычно эти странствия заканчиваются знакомством с плохими компаниями или в полиции.

К чему это может привести? (Может случиться несчастье: одни бесследно исчезают, другие попадают под колеса поездов, автомашин, третьи тонут, замерзают, четвертых находят убитыми в лесу, в подвалах, на чердаках).

Так что же – сидеть все время дома и дальше двора носа не высовывать?

Нет, почему же? (слайд 5-3) Путешествуйте! Но только – вместе с родителями!

«Да, попробуйте уговорить моего папу...» – скажет другой из вас. А ты попробуй!

Объясни ему, как это здорово – всю зиму изучать карту, читать книги-путеводители, готовить нужные вещи: палатки, фонари, топоры, кроссовки, удочки, крючки. И ждать счастливого дня – отправления в путешествие!

И вот такой день настал. И ты вдвоем с папой – еще лучше втроем – и с мамой! Или вчетвером – с братишкой или сестренкой куда-нибудь поедете.

Физминутка

История 4. «Вежливый дяденька» (слайд 6)

Рядом с одним из домов строили школу. Когда Таня проходила мимо, из подъезда вышел вежливый такой дяденька. (слайд 6-2) У него в руках был пакет с молоком. «Девочка, - сказал он. – Тут кошечка окотилась. Хочешь посмотреть котят? Пойдем, покажу, они там, в углу». Тане очень хотелось посмотреть котят, и она подошла к двери. Но вдруг как будто кто-то одернул ее...

О чем подумал Таня?

Таня подумала: «Нет там никаких котят! Врет он! Он хочет тебя заманить! Беги отсюда!» И Таня побежала. А дяденька выронил пакет и быстро куда-то скрылся. А Таня пришла домой и все рассказала маме. Она сказала: молодец, что убежала, и позвонила в полицию.

Танин внутренний голос уберег ее от большой беды. Ведь этот «вежливый» дяденька оказался преступником. И преступление, которое он совершает, - одно из самых отвратительных и опасных: он развращает малолетних.

К сожалению, такие «дяденьки» встречаются и в нашей жизни. Они могут быть старые и молодые. Вежливые и грубые. Аккуратно, модно одетые и грязные, оборванные.

Эти «дяденьки» очень хитры. Они могут заманивать девочек в новостройки или, наоборот, в старые заброшенные дома, в подвалы или на чердаки. «Там большая собачка», «Там гнездо с птенцами», - придумывают они. Могут подарить красивую брошку, пригласить покататься в машине, предложить сфотографироваться, пообещать устроить в музыкальную школу, сняться в кино, записать в секцию фигурного катания...

Заманив в укромное место, они заставят делать стыдные вещи – раздеться, показать, какие у тебя ноги... Встречи с такими «дяденьками» нередко кончаются очень плохо: девочек увозят в больницу, а то и находят мертвыми.

- Что нужно помнить в этом случае?

Запомните: эти «дяденьки» очень опасны. Борис предупреждает: (слайд 6-3) «Не ходите мимо заброшенных сараев, гаражей, домов и новостроек, не лазайте в подвалы и на чердаки, не вступайте в разговоры с незнакомцами. Что бы он ни предлагал, отвечайте: «Нет!» - и уходите туда, где много людей. Если он не отстает – убегайте, кричите, зовите на помощь!»

Каждая из историй, которую вам рассказал Борис, могла бы закончиться плохо, если бы ребята вовремя не опомнились и не вспомнили правила безопасности жизни.

Давайте составим эти правила самостоятельно.

Задание 1: составить правила безопасного поведения. (слайд 7)

Запомните и вы их! Они совсем не сложные! (слайд с 7-2 по 7-16)

- Запомни наизусть сотовый, домашний и рабочий телефон папы с мамой.
- Не уходи далеко от своего дома, двора.
- Не гуляй до темноты!
- Избегай безлюдных мест, оврагов, пустырей, заброшенных домов, сараев, чердаков, подвалов!
- Не отправляйся один в поездки за город или в другой район города!
- Не входи с незнакомым человеком в подъезд, в лифт!
- Не садись в чужую машину!
- На все предложения незнакомых отвечай: «Нет!» - и немедленно уходи от них. Расскажи об этих предложениях родителям!
- В минуту опасности, когда к тебе применяют силу, не стесняйся: кричи, вырывайся, убегай, зови на помощь!

Задание 2: составить пословицу (слайд 8)

а в е и л н о п с ь я
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

7 8 1 9 3 6 10 3-8 7 5 7 2 4 6 1 9 8 1 9 3 6 10 11

(слайд 9) Ответ: Опасенье - половина спасенья.

Анализ пословиц

Задание 3: «Дверь Бориса» украсить и написать на ней пословицу о безопасности.

Итог:

- С кем вы сегодня познакомились?

- О чем вам рассказал Борис?
- Какой вывод вы сделали для себя?
- Будете дружны с Борисом?

Домашнее задание: с обратной стороны двери напишите, почему вам нравится сосед Борис.

9. Правила дорожного движения

Цели: закрепление знаний по правилам дорожного движения, формирование культуры поведения на улицах и дорогах.

Форма работы: групповая работа

Оборудование: мультимедиа с презентацией (приложение 9), для каждого ученика «Домовой журнал» в виде тетради в клетку, цветные карандаши, ручка.

(слайд 1) Вы познакомились уже с двумя соседями, которые озабочены вашей безопасностью. Как их зовут? (Игорь и Борис).

Встречается опасность в Интернете, опасность в быту. Но ежедневно, выходя на улицу, вы сталкиваетесь с опасностью по дороге из дома до школы.

Где вас подстерегает опасность? (на дороге)

Оказалось, что в вашем доме живет не только полицейский, но и инспектор безопасности дорожного движения. *(слайд 2)* Зовут инспектора Полина.

Вы все являетесь пешеходами, которые могут столкнуться с опасными ситуациями на дороге. Поэтому Полина предлагает сегодня поиграть в игру «Пешеход на дороге» и закрепить свои знания по ПДД. *(слайд 3)*

Для этого мы разделимся на команды.

(слайд 4-63)

№	Вопрос	Ответ
Раздел «Переход проезжей части»		
1	Почему надо переходить проезжую часть только по пешеходному переходу?	Пешеходный переход является единственным участком на проезжей части дороги выделенным для её пересечения пешеходами
2	Что обязательно должен сделать пешеход перед переходом проезжей части?	Перед переходом проезжей части пешеход должен остановиться на краю тротуара (не наступая на поребрик). Остановка нужна, чтобы осмотреть проезжую часть и убедиться в отсутствии приближающегося транспорта
3	В чём отличие дороги с односторонним движением от дороги с двухсторонним движением?	На дороге с односторонним движением проезжая часть по всей ширине используется для движения транспортных средств в одном направлении. На дороге с двухсторонним движением транспортные средства движутся на встречу друг другу по правой стороне проезжей части
4	Сколько раз нужно посмотреть налево и направо перед переходом дороги?	Столько сколько нужно для безопасности. Лишь убедившись в отсутствии приближающихся транспортных средств слева и справа можно начинать переход проезжей части
5	Почему опасно пересекать проезжую	При переходе проезжей части наискосок путь пешехода становится длиннее, он больше времени находится на

	часть наискосок?	проезжей части, поворачивается спиной к транспортным средствам и не видит их. ПДД строго предписывают пересекать проезжую часть только под прямым углом
6	Почему перекрёсток считается одним из самых опасных мест на дороге?	На перекрёстке пересекаются пути движения пешеходов и транспортных средств, которые могут двигаться прямо, поворачиваться и разворачиваться в обратном направлении
Раздел «Дорожные опасности»		
1	Представляют ли опасность кусты и деревья, растущие рядом с проезжей частью?	Да, так как они мешают пешеходу вовремя увидеть приближающийся транспорт, который представляет реальную опасность
2	Представляет ли опасность большой сугроб снега вблизи проезжей части?	Да. Часто дети превращают сугробы рядом с проезжей частью в горки для катания на санях, что само по себе уже опасно. Другая опасность состоит в том, что большой сугроб ограничивает обзор пешеходу, и он может не заметить движущиеся транспортные средства
3	Какую опасность может представлять для пешехода пустынная дорога (дорога с незначительным количеством транспортных средств)?	При переходе проезжей части на пустынной дороге пешеход становится невнимательным, рассчитывая, что дорога пуста, и угрозы нет, но внезапно может появиться автомобиль. Это будет полной неожиданностью для пешехода
4	Подвергают ли себя опасности пешеходы при переходе дороги в капюшоне или с зонтиком?	Да. Зонтик и капюшон куртки закрывают обзор проезжей части и мешают следить за движением автомобилей. Это создаёт опасность для пешехода
5	Может ли представлять опасность стоящий автомобиль?	Может. Опасность стоящего автомобиля заключается в том, что за ним может скрываться другой, движущийся автомобиль
6	Какую опасность может представлять автомобиль с прицепом?	При повороте прицеп смещается в сторону поворота и тем самым может наехать на пешеходов, стоящих на краю тротуара или вышедших на проезжую часть. Возможен случай, когда пешеход, засмотревшись на автомобиль, делает шаг вперёд и прямо под колёса прицепа
Раздел «Пешеход-пассажир»		
1	Какая опасность для пешехода может возникнуть, когда автобус,	Когда на остановке много людей, при подходе транспорта возникает толкучка, и есть опасность, что кто-нибудь нечаянно толкнёт тебя под колёса транспортного средства, подъезжающий автобус может

	троллейбус, трамвай подъезжает к остановке?	занести на тротуар, и он может задеть или сбить тебя
2	Где следует ожидать трамвай, если остановка не оборудована посадочной площадкой?	Ожидать трамвай, остановка которого не оборудована посадочной площадкой, нужно только на тротуаре
3	Как следует поступить, если надо перейти дорогу после выхода из маршрутного транспорта?	Необходимо дойти до ближайшего пешеходного перехода, убедиться в безопасности перехода проезжей части и только потом переходить дорогу
4	До какого возраста ребёнок не может ездить на переднем сиденье легкового автомобиля, не оборудованного детским креслом?	Запрещается перевозить детей до 12 лет на переднем сиденье легкового автомобиля, не оборудованного детским автокреслом
5	Ты вышел из трамвая. Посадочной площадки нет. Твои дальнейшие действия?	Надо не мешать выходящим сзади пассажирам и без задержки на проезжей части идти к тротуару. Но при этом нужно очень внимательно следить за транспортными средствами справа
6	Как надо останавливать маршрутное такси или легковой автомобиль?	Останавливать надо поднятием руки, стоя на тротуаре. Стоять на поребрике, а тем более выходить на проезжую часть запрещается
Раздел «Дорожные знаки»		
1	Каково назначение дорожных знаков?	Дорожные знаки устанавливают порядок в дорожном движении: предупреждают об опасности, устанавливают направление движения, вводят необходимые запреты и ограничения и т.д.
2	Каково назначение предупреждающих знаков?	Предупреждают водителя о приближении к опасному участку дороги, движение по которому требует принятия мер, соответствующих обстановке
3	Каково назначение знаков приоритета?	Знаки приоритета устанавливают очерёдность проезда перекрёстков, пересечения проезжих частей или узких участков дороги
4	Каково назначение запрещающих знаков?	Запрещающие знаки вводят или отменяют определённые ограничения движения
5	Каково назначение предписывающих знаков?	Устанавливают направление движения по проезжей части, минимально допустимую скорость движения. Требуют двигаться только определённым видам транспорта либо участникам дорожного движения

6	Каково назначение информационных знаков?	Они информируют о расположении населенных пунктов и других объектов, а также об установленных или о рекомендуемых режимах движения
Раздел «Законодательство о БДД»		
1	Кто должен выполнять требования Федерального закона «О безопасности дорожного движения»?	Все граждане на территории России
2	Какую ответственность несут нарушители Федерального закона «О безопасности дорожного движения»?	Дисциплинарную, административную, уголовную ответственность
3	С какого возраста нарушитель Федерального закона «О безопасности дорожного движения» может быть привлечён к ответственности?	С момента достижения возраста 16 лет
4	Каковы основные обязанности участников движения, указанные в законе «О безопасности дорожного движения»?	Основные обязанности — это выполнение требований ПДД
5	Какие права предоставляет тебе закон «О безопасности дорожного движения», как участнику дорожного движения?	Это право передвижения по дорогам в соответствии с действующими Правилами; право на информацию, связанную с дорожным движением; право на бесплатную медицинскую помощь в случае ДТП и на возмещение ущерба в случае телесных повреждений и материальных потерь
6	Какой документ устанавливает единый порядок дорожного движения на всей территории Российской Федерации?	Единый порядок дорожного движения на всей территории Российской Федерации устанавливается Правилами дорожного движения, утверждаемыми Правительством Российской Федерации

Задание: «Дверь Полины» разукрасить в соответствии с ее профессией.

Итог:

- С кем вы сегодня познакомились?

- С какой целью Полина предложила вам поиграть в интерактивную игру?
- Что нового вы сегодня узнали?
- Какие выводы вы для себя сделали?

Домашнее задание: с обратной стороны двери напишите, почему вам нравится соседка Полина.

10. Вредные привычки

Цели: обобщение и закрепление знаний о вреде табака, алкоголя и других ПАВ для человеческого организма.

Форма работы: групповая и индивидуальная работа

Оборудование: мультимедиа с презентацией (приложение 10), для каждого ученика «Домовой журнал» в виде тетради в клетку, цветные карандаши, ручка.

(слайд 1) С кем из соседей вы познакомились в последний раз? (с Полиной)

О какой опасности беспокоится Полина? (об опасности на дороге)

О какой опасности беспокоится Борис? (об опасности в быту)

О какой опасности беспокоится Игорь? (об опасности в Интернете)

Оказывается, в вашем доме проживает врач Вера. *(слайд 2)* Как вы думаете, о какой опасности может она беспокоиться? *(слайд 2-2)*

Задание 1: разгадать шифровку.

(слайд 3,4) Ответ: психоактивное вещество.

От каких слов происходит слово «психоактивное»? Как вы их понимаете?

(слайд 4-2) Психоактивное вещество - это любое вещество, которое влияет на функционирование нервной системы и изменяет психическое состояние.

Что может изменять психику человека? (наркотики, табак, алкоголь и т.п.)

Одна из проблем, которая мешает нам быть здоровыми, это курение.

Припомните, что вы испытываете, когда вы находитесь с курящими людьми? (кашель, тошноту, резь в глазах, неприятный запах)

И это неспроста, так как в сигарете находится измельченная трава. Как она называется? (табак)

В табаке содержится яд, и название ему – никотин.

Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения. *(слайд 5 - прочитать)*

Однажды во Франции проводился чудовищный конкурс «Кто больше выкурит». Как вы думаете, какой приз получили победители? (они умерли, многие были отправлены в больницу в тяжелом состоянии)

Смерть может наступить даже от одной сигареты, если она выкурена впервые. При первом курении у человека обычно першит в горле, учащенно бьется сердце, во рту неприятный вкус, голова начинает кружиться, тошнит – и это не случайно.

Как вы думаете почему? (так организм человека борется с ядом и «говорит» своему хозяину: «Не губи себя! Никогда не пробуй больше!») Ну а если за одной сигаретой последует другая, то организм перестает сопротивляться: человек привыкает к курению, а потом уже не может бросить, у него появляется зависимость. Многие пытаются бросить курить от 1 до нескольких раз, но не всегда это удается.

Есть среди вас курильщики? Поднимите руку.

А что же происходит с людьми, которые не курят сами, но находятся рядом с курящими?

Задание 2: разгадать шифровку.

(слайд 6) Ответ: пассивный курильщик

Люди, которые находятся рядом с курящими вдыхают те же ядовитые вещества, которые есть в табачном дыме, эти люди становятся пассивными курильщиками. *(слайд 7)*

А теперь я еще раз задам вопрос: «Есть среди вас курильщики?». Поднимите руку.

Оказывается, табачный дым действует на людей, которые находятся даже на удалении 10 метров.

Вера, как врач утверждает, что у детей из семей, где один или оба родителя курят дома, чаще возникают простудные заболевания, бронхит и пневмония. Эти дети чаще болеют в раннем детстве, чаще пропускают школу и вообще получают меньший запас здоровья на будущую жизнь. Курение родителей тормозит рост легких ребенка.

Если курильщик несколько раз наберет в рот дым от сигареты и выдохнет его на чистую салфетку, то на белой ткани образуется коричневое пятно. Это табачный деготь (смола) – яд, который содержится в дыму.

(Продемонстрировать на салфетке табачный деготь)

Как вы думаете, где он оседает? (на легких, на зубной эмали, в ротовой полости)

Как вы думаете, попадает ли табачный деготь в организм пассивного курильщика? Каким образом?

В табаке содержится *(слайд 8)* 196 — ядовитых и 14 —наркотических веществ.

Задание 3: решить пример.

В народе говорят, что курение – это деньги, выброшенные на ветер. И это действительно так. Подсчитайте, какая сумма денег из семейного бюджета “улетит” вместе с дымом только за один год, если выкуривать по 1 пачке в день. *(слайд 9)*

$(1 \text{ пачка} * 30 \text{ дней} * 12 \text{ месяцев} = 18\ 000)$ *(слайд 10)*

А если одной пачки сигарет в день мало?

Представьте, чтобы Вы смогли приобрести на “сэкономленные” на курении деньги?

Выполнение физкультминутки.

(слайд 11) Посмотрите на портрет курильщика. Здесь показаны некоторые проявления влияния курения на организм человека, назовите их. (землистый цвет лица, пожелтевшие зубы и ногти, синюшные конечности, черные легкие).

А на какой из главных органов нашего организма влияет курение? (на сердце)

Задание 4: решить задачу. (слайд 11-2)

Ответ: от 7200 до 14400 ударов больше.

К вредным привычкам, кроме курения, относится еще более губительная - употребление спиртных напитков.

Алкоголь относится к наркотическим веществам, поскольку его употребление приводит к привыканию организма, болезненному пристрастию, наркотической зависимости, развитию различных заболеваний, сокращает жизнь на 10-12 лет. Алкоголь задерживает воду в организме, поэтому у алкоголиков наблюдаются отеки не только на лице, но и на ногах, на руках. *(слайд 12)* Наибольший вред алкоголь оказывает центральной нервной системе, угнетая деятельность головного мозга. Человек может быть хорошо воспитанным, и скромным, даже застенчивым, а в состоянии опьянения он совершает «дикие» поступки. Он теряет бдительность, перестает быть осторожным, может выболтать любую тайну.

Задание 5: работа в парах «Сумей отказаться» (слайд 13)

(просмотр мультфильма «Алкоголь»)

Ваш старший товарищ предлагает вам попробовать пиво. При этом он демонстративно отпивает из банки и говорит, как это легко и просто, какое приятное состояние вызывает пиво. Говорит, что никто ничего не узнает: родители на работе, а учителя далеко. Как вы поступите?

Вера хочет узнать, будете ли вы курить и употреблять алкоголь? Почему?
А что нужно делать, чтобы поддерживать свое здоровье? (слайд 14)

Задание 6: «Дверь Веры» разукрасить в соответствии с ее профессией.

Итог:

- С кем вы сегодня познакомились?
- О какой опасности вас предостерегает Вера?
- Какой вывод сделали для себя?

Домашнее задание: с обратной стороны двери напишите, почему вам нравится соседка Вера.

11. Сквернословие

Цели: формирование навыков культуры общения; развитие коммуникативных навыков; привитие этических норм бесконфликтного общения.

Форма работы: групповая и индивидуальная работа

Оборудование: мультимедиа с презентацией, для каждого ученика «Домовой журнал» в виде тетради в клетку, цветные карандаши, ручка.

(слайд 1) На прошлой неделе вы познакомились с соседкой Верой. Скажите, о чем она вас предупреждала?

На площадке, по соседству от нее, живет сосед Сергей. В своей речи он постоянно употребляет нецензурные выражения. И ему всегда казалось, что в этом нет ничего страшного. Но однажды, посмотрев одну передачу, Сергей решил раз и навсегда прекратить сквернословить. Почему это произошло? Чтобы и вы это поняли, Сергей хочет рассказать, что же он узнал.

(слайд 2) Сергей раньше не следил за своей речью и засорил ее плохими словами.

(слайд 2-2) Что такое «плохие слова»? (слайд 2-3)

Издrevле матерщина в русском народе именуется сквернословием, от слова «скверна». Давайте заглянем в словарь и узнаем, что означает слово «скверна».

Задание 1: разгадать «Ребус».

(слайд 3, 4, 5)

Ответ: мерзость, гадость, пакость.

Скверна – (слайд 6) это мерзость, гадость, пакость, все гнусное, противное, отвратительное, что мерзит плотски и духовно.

Сквернословие – это признак ограниченного словарного запаса или неумения выразить мысль, а чаще и того, и другого. Еще в древности говорили: «Каков человек, такова его и речь».

Но мало кто из ребят догадывается, что сквернословие, как и хамство, оружие неуверенных в себе людей. Грубость позволяет им скрыть собственную уязвимость и защищает их, потому что по-другому они не могут отстоять свое мнение.

Сергей хочет рассказать вам, откуда взялось сквернословие.

(слайд 7) В древности мат являлся ни чем иным, как заклинанием, формулой против нечистой силы. Через матерную брань люди вступали в общение с нечистой силой. Произносить эти слова-заклинания имел право только жрец. И ни одному человеку не могло прийти в голову даже мысленно произнести такое слово, не то, что вслух. Тогда люди знали, какой мощной, поистине космической энергией были наделены эти слова, какую опасность несли, будучи употреблены без надобности. Если бранить детей матом, то они будут мучимы бесами. Если материться в доме, то бесы будут жить в этом жилище.

Мы несем ответственность за каждое слово, особенно за скверное. Ничто не проходит бесследно, и, оскорбляя мать другого человека, посылая проклятия ему самому, мы тем самым навлекаем беду на себя.

Задание 2: разгадать фразу святого Иоанна Златоуста о сквернословии. (слайд 8)

(слайд 9) Ответ: «Который человек матерно бранится, себя в тот день проклятию подвергает».

Анализ пословицы

Употребляя мат в разговоре с друзьями, родными, современные люди, сами того не подозревая, совершают сокровенный ритуал, призывая зло изо дня в день, из года в год на свою голову и на голову своих близких. Количество бранных слов переходит в качество. Вначале у людей появляются мелкие неприятности, затем крупные, потом возникают проблемы со здоровьем и, наконец, ломается сама жизнь.

(слайд 10) Человек, как часть Космоса, является источником энергии. И слово человека - тоже энергия. И эта энергия распространяется в пространстве, Космосе. Если слово хорошее – добрыми энергиями насыщается пространство, и оно кому-то помогает. Если слово нецензурное, грязное, оно засоряет пространство. Человек может заболеть, соприкоснувшись с этой энергией.

Единственный путь, ведущий к здоровью каждого человека – это изменение отношения человека к самому себе. У того, кто сквернословит, есть 2 пути: первый – зная, что это плохо, продолжать нецензурно выражаться, тем самым включить программу самоуничтожения. И, второй путь - путь духовного роста, самосовершенствования, путь красоты.

Как вы считаете, сквернословие является вредной привычкой или нет? Почему?

Сквернословие – это вредная привычка, от нее человек попадает в зависимость.

(слайд 11) Психологи выделяют 3 стадии зависимости.

(слайд 11-2) 1. Когда человек впервые слышит нецензурное слово, он испытывает стыд, отвращение.

(слайд 11-3) 2. Когда человек впервые употребляет нецензурное слово – за компанию, для разрядки или напускной удали.

(слайд 11-4) 3. Когда человек привыкает к этому слову, ему уже не стыдно его употреблять. Человек использует эти слова, не замечая этого. Он уже не может изъясняться без мата, забывает другие слова.

По-вашему, как можно избежать этой вредной привычки? (не говорить плохих слов, не копировать других, верующие люди утверждают, что, когда человек говорит плохие слова, от него отлетают ангелы-хранители, и тогда человек становится беззащитнее и уязвимее).

Вот, что хочет вам сказать Сергей. **(слайд 12)**

Что значит, для нас современным казаться?

Одеваться по моде и вслепую влюбляться?

Или взрослым хамить и детей обижать?

Или мат полюбить, или пьяницей стать?

Нет и нет! Это лишь только казаться.

Современным быть – это уметь говорить,

Это красиво уметь выражаться.

Задание 3: сказать комплимент при встрече, поздороваться, попрощаться и т.п.

Давайте восклицать,

Друг другом восхищаться,

Высокопарных слов

Не надо опасаться.
Давайте говорить
Друг другу комплименты -
Ведь это всё любви
Счастливые моменты.

Задание 4: «Дверь Сергея» украсить и написать на ней как можно больше хороших слов о нем.

Итог:

- С кем вы сегодня познакомились?
- Почему Сергей решил измениться?
- Что вы расскажете человеку, который нецензурно выражается?
- Какой вывод вы сделали для себя?
- Вам приятно общаться с человеком который следит за своей речью и не сквернословит?
- Будете дружны с Сергеем?

Домашнее задание: с обратной стороны двери напишите, почему вам нравится сосед Сергей.

12. Хорошее настроение

Цели: укрепление представления детей о значении доброжелательных отношений между людьми; тренировка доброжелательного поведения, умения улыбаться.

Форма работы: групповая и индивидуальная работа

Оборудование: мультимедиа с презентацией (приложение 12), для каждого ученика «Домовой журнал» в виде тетради в клетку, цветные карандаши, ручка, маленькое зеркало (у каждого), картинки и фотографии с изображением улыбающихся и смеющихся людей, клубок ниток.

(слайд 1) Мы с вами познакомились с большинством соседей, и каждый из них хочет жить долго и счастливо. А для этого необходимо крепкое здоровье. Скажите, от чего зависит наше здоровье и как его поддерживают наши соседи. *(слайд 2)*

Галина соблюдает гигиену. *(слайд 2-2)*

Степан дышит свежим воздухом. *(слайд 2-3)*

Роман и Никита соблюдают режим дня. *(слайд 2-4)*

Павел правильно питается. *(слайд 2-5)*

Федор занимается физкультурой. *(слайд 2-6)*

Ольга дает отдых своему организму. *(слайд 2-7)*

Игорь осторожно использует ресурсы сети Интернет. *(слайд 2-8)*

Борис с осторожностью относится к незнакомым людям. *(слайд 2-9)*

Полина соблюдает правила дорожного движения. *(слайд 2-10)*

Володя отказался от вредных привычек. *(слайд 2-11)*

Сергей не сквернословит. *(слайд 2-12)*

Но что же еще влияет на наше здоровье?

В нашем доме есть последняя соседка, с которой мы еще не знакомы. *(слайд 3)* Надежда очень приветлива, и при вашем знакомстве она встретила вас добродушной улыбкой. *(слайд 3-2)*

Когда человек к вам обращается с улыбкой, что вы ощущаете? Как вы относитесь к такому человеку? Влияет ли это на ваше настроение? Какое настроение вас посещает?

У Надежды есть свой девиз, с которым она идет по жизни. Давайте его разгадаем.

Задание 1: разгадать девиз. *(слайд 4)*

10 ? 7 ? 11 4 4 6 ? 8 9 7 ? 4 6 ? 4 – 5 а б о 2 5 3 ? 8 ? 1 13 14

в г д е з л н р с т х ш ь я
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Ответ: «Хорошее настроение – залог здоровья». (слайд 5)

Какого компонента нам не хватает, (слайд 6) от которого зависит наше здоровье? (хорошее настроение) (слайд 6-2)

С помощью улыбки можно улучшить своё настроение. Американские учёные установили, что когда человек улыбается, в кровь поступают особые вещества - гормоны, благодаря которым улучшается настроение. А плохое настроение ослабляет наш организм. Злоба, обида, недовольство могут привести к возникновению болезней.

80% успеха в жизни зависит от умения правильно общаться с людьми. Что значит правильно общаться? (быть вежливым, говорить понятно, выразительно, с улыбкой).

Очень важно уметь улыбаться - это помогает доброжелательно относиться к людям, добиваться их расположения.

Когда мы должны здороваться? (когда здороваемся с родителями, учителями, друзьями, соседями, разговариваете по телефону, знакомимся с кем-то).

Сегодня Надежда будет вас учить улыбаться. (слайд 7)

Намного приятнее когда на вас смотрят улыбающиеся люди. Улыбка идет всем.

Задание 2: выполнить упражнение «Тренировка улыбки».

Возьмите зеркало. Смотрясь в него, поднимите уголки рта вверх, сделайте красивую, добрую улыбку и сохраните её в течение 1 минуты (выполняется стоя). Посмотрите на себя со всех сторон.

А теперь работа в парах: улыбнитесь застенчиво-смущенно, соглашаясь с чем-то, чему-то сильно обрадовавшись, для фотографии.

Сделать фото.

Задание 3: выполнить упражнения в парах. (слайд 8)

Мама сегодня грустная и усталая. Вы хотите улучшить её настроение.

В библиотеке. Читатель разговаривает с библиотекарем, просит дать книгу.

В магазине. Покупатель просит продавца показать вещь.

А, что может помочь нам поднять настроение утром? (мультфильм, доброе слово, вкусный завтрак, поцелуй мамы, зарядка).

Выполнение физкультминутки.

Ребята, подарим друг другу добрые улыбки. Искренняя улыбка – успех в любой работе. Люди, которые улыбаются, меньше болеют и не унывают ни при каких обстоятельствах.

Задание 4: игра в коллективе «Добрые слова». (слайд 9)

А что помогает сохранить хорошее настроение в течение дня? (добрые слова, доброжелательность, хорошие пожелания, комплименты)

Каждое доброе слово несёт в себе силу и положительную энергию, прежде всего тому, кто их сказал, а затем тому, кому они адресованы. Важно не только сказать доброе слово, но и вложить в него душу. Так давайте прямо сейчас подарим, друг другу улыбку и добрые слова.

(ведущий держит клубок ниток, улыбается, говорит комплимент одному из участников игры, передает клубок, оставляя конец нити у себя, в результате, клубок должен возвратиться к ведущему).

Наша ниточка образовала круг, она объединила нас в единое целое. А теперь скажите, вам приятно было слышать добрые слова, пожелания, комплименты?

Что вы чувствовали, когда слышали добрые слова или сами говорили их? (улучшается настроение, становится радостно, приятно на душе)

Какой вы можете сделать вывод?

Задание 5: составить памятку-рекомендацию. (слайд 10)

Соедините линиями 2 части, чтобы получилось верное высказывание. (слайд 11)

(слайд 12) Ответ: - Каждый день / улыбайся перед зеркалом.

- У себя в комнате повесь фотографию / смеющегося человека.
- Чаще смотри на картины / с пейзажами и животными.
- Чаще улыбайся / родителям, учителям, друзьям.
- Улыбайся, / когда здороваешься.
- Улыбаясь, / мы улучшаем своё здоровье.

Надя напоминает: (слайд 13)

Когда мы улыбаемся, мы реже ошибаемся.

И чаще награждаемся подарками судьбы.

Когда мы улыбаемся, мы жизнью наслаждаемся.

И миг освобождаемся от горестей любых.

Улыбка-вещь бесплатная, простая и понятная, смешная и понятная, доступная для всех.

Когда мы улыбаемся, мы самоисцеляемся.

И силой наполняемся, дарующей успех!

Задание 6: «Дверь Нади» разукрасить в соответствии с ее пристрастиями.

Итог: - С кем вы сегодня познакомились?

- Какую привычку имеет Надя?

- С каким человеком легче и приятнее общаться? У кого больше друзей: у веселого или равнодушного человека?

- Можно ли с помощью улыбки улучшить свою жизнь? Почему?

Домашнее задание: с обратной стороны двери напишите, почему вам нравится соседка Надя.

13. Какой я? Моя жизненная позиция

Цели: помощь учащимся в познании своего внутреннего мира; способствование в сплочении классного коллектива; укрепление представлений о корректном обращении друг с другом.

Форма работы: групповая и индивидуальная работа

Оборудование: мультимедиа с презентацией (приложение 13), для каждого ученика «Домовой журнал» в виде тетради в клетку, цветные карандаши, ручка, листки со схематичным изображением дерева, карточки с заданиями.

(слайд 1) Вы познакомились со всеми соседями, которые проживают вместе с вами в новом доме. Среди них есть взрослые и молодые, те, кто учатся и те, кто работают, те, с кем вам приятно общаться и те, с кем – не очень.

Давайте откроем наш домовый журнал и, пересмотрев страницы, вспомним о привычках каждого соседа.

Галина соблюдает гигиену. (слайд 2)

Степан дышит свежим воздухом. (слайд 2-2)

Роман и Никита соблюдают режим дня. (слайд 2-3)

Павел правильно питается. (слайд 2-4)

Федор занимается физкультурой. (слайд 2-5)

Ольга дает отдых своему организму. (слайд 2-6)

Игорь осторожно использует ресурсы сети Интернет. (слайд 2-7)

Борис с осторожностью относится к незнакомым людям. (слайд 2-8)

Полина соблюдает правила дорожного движения. (слайд 2-9)

Вера не имеет вредных привычек. (слайд 2-10)

Сергей не сквернословит. (слайд 2-11)

Надежда старается всегда иметь хорошее настроение. (слайд 2-12)

Все эти люди ваши соседи. А кем для них являетесь вы?

Знакомясь с каждым соседом, вы узнавали о его привычках, обсуждали их и объясняли положительные или отрицательные стороны. От них вы узнали, как заботиться о своей жизни и сохранить здоровье. А сегодня мы попробуем взглянуть на себя глазами ваших соседей и узнать, какие привычки имеете вы, и могут ли они помочь вам в сохранении и укреплении вашего здоровья, а также узнать, привлекательны ли ваши привычки для окружающих.

Говорят, человек есть тайна. И не только для окружающих, но и для самого себя. Сегодня мы попытаемся приоткрыть эту тайну.

Скажите, чем может быть богат человек? (умом, здоровьем, друзьями).

Как вы думаете, можно ли прожить без ума? Почему?

Можно ли прожить без друзей? Почему?

Можно ли прожить без здоровья? Почему?

Задание 1: нарисовать «Дерево здоровья». (слайд 3)

(каждому ребенку раздается листок со схематичным изображением дерева)

Крона – это вы. Как вас видят окружающие, как вы себя ощущаете.

Давайте напишем свое имя, (слайд 4) лучше всего я умею..., меня огорчает..., меня радует..., главная моя цель...

Чтобы в жизни добиться цели и получить задуманное, человеку необходимо трудиться, а для этого у него должно быть отменное здоровье.

Чтобы крона была пышной и красивой, что нужно делать?

Как питается дерево? (через корни и листья)

Крона лишь тогда будет пышной, если дерево здоровое. Так и человек. Ведь даже есть такое выражение «пышет здоровьем», т.е. отличается видом очень здорового человека.

Корни вашего дерева – это средства, с помощью которых вы поддерживаете свой организм, тело и душу.

Нарисуйте столько корней, сколько средств вы используете. Подпишите их. (слайд 5)

А теперь, чтобы закрепить ваши знания о том, как нужно беречь свое здоровье мы проведем небольшую викторину.

В нашей викторине будут принимать участие 2 команды. Команды, готовы к соревнованию? Тогда начинаем.

Задание 2: проведение викторины.

1. «Виды спорта» (слайд 6)

(Представитель вытягивает карточку со стихотворением).

К вам пришла Зима сама, Принесла во двор Зима Снег пушистый, лёд, снежки, Санки, лыжи и коньки.	Что ты, Лето, принесло? - Мячик, лодку и весло, Молоко в узорной крынке, Волейбол и городки. Ну-ка все - вперегонки!
--	--

- Запишите виды спорта, которыми вы можете заниматься на улице летом, а другая команда – зимой.

(После оглашения можно попросить болельщиков дополнить виды спорта)

Работа с болельщиками. (слайд 7-12)

- Пока команды выполняют задание, предлагаю угадать слова.

Режим дня – жимре няд

Свежий воздух - жвисей ховдуз

Крепкое здоровье – рекпоке розьево
Утренняя зарядка – ннуртея адакряз

Правильное питание – внипальрое нетипиа
Ужасная лень – нажусая нель

- Какое словосочетание лишнее? Почему?

2. «Спортивная разминка» (слайд 13)

(Поочередно задаются вопросы командам. Команда, которая ответит на вопрос, получает 1 балл. Если команда не может ответить, вопрос переадресуется болельщикам этой команды, но они зарабатывают лишь 0,5 балла).

- Ледовая площадка (каток).
- Специалист по поднятию тяжестей (штангист).
- Лучшая тяжесть для любителей утренней зарядки (гантели).
- Она является залогом здоровья (чистота).
- Теннисная площадка (корт).
- Решающая характеристика внешности для баскетболиста (рост).
- Спортивный переходящий приз (кубок).
- Что стремится установить спортсмен? (Рекорд).
- Чем являются слова "Быстрее, выше, сильнее?" (Девизом Олимпийских игр).
- Начало пути к финишу. (Старт)
- Инструмент спортивного судьи. (Свисток)
- Площадка для боксеров. (Ринг)
- Спортивный снаряд для перетягивания. (Канат)
- Танцор на льду. (Фигурист)
- Спортсмен, который ходит сидя. (Шахматист)
- Молодой спортсмен. (Юниор)
- Ее просят лыжники. (Лыжня)
- Летящий участник бадминтона. (Воланчик)
- Какая страна является родиной хоккея с шайбой? (Канада)
- Какую страну считают родиной шахмат? (Индия)
- В боксе – нокдаун, а в шахматах - ... (Шах)
- Чем мяч на гвоздь похож? (И тот и другой можно забивать)

Физкультминутка.

Помните пословицу «Капля никотина убивает лошадь?» Давайте представим, что мы находимся на ипподроме и каждому из вас дали прекрасную лошадь. Наша цель убежать от никотина, который может убить нашу лошадь и как можно быстрее добраться до финиша. Повторяем поочередно следующие движения:

- трем ладошки – «скачем по траве»;
- стучим ладонями по бедрам – «бежим по дороге»;
- бьем кулаками по груди – «скачем по камням»;
- поднимаем руки, согнутые в локтях, вверх – «делаем прыжок»;
- исходное положение: корпус вперед и вниз, руки на бедрах.

3. «Здоровье» (слайд 14)

(Нужно на каждую букву этого слова придумать слова, которые имеют отношение к здоровью). (слайд 14-2)

Работа с болельщиками.

Придумайте кричалку на тему здоровья со словами: (слайд 15) спорт, витамины, отдых, режим.

4. «Убеди соседа» (слайд 15)

Необходимо продумать убедительную речь, чтобы ни у кого не возникло желание приобретать вредные привычки, а наоборот захотелось беречь и укреплять свое здоровье.

Работа с болельщиками. (да – хлопать, нет – топать)

Согласны ли вы, что зарядка – источник бодрости и здоровья? (да)

Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (нет)

Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? (нет)

Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10000 человек? (да)

Правда ли, что бананы поднимают настроение? (да)

Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (да)

Правда ли, что есть безвредные сигареты? (нет)

Отказаться от курения легко. (нет)

Верно ли, что молоко полезнее йогурта? (нет)

Верно ли, что взрослые чаще, чем дети ломают ноги? (да)

Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (да)

Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (нет)

Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? (да)

Правда ли, что ребенку достаточно спать ночью 6 часов? (нет)

Подобрать синонимы к словам: умываться, обливаться, спать, бегать.

Выступление с агитационной речью

Правильно, чтобы быть здоровым, нужно заниматься физкультурой, делать утром зарядку и не лениться. Заниматься спортом, закаливаться, играть в подвижные игры на свежем воздухе – то есть вести здоровый образ жизни. За вас для вашего здоровья, никто этого не сделает.

Итоги викторины.

Наша викторина подошла к концу. Надеюсь, вы разумные, современные люди, которые понимают, что главное – это здоровье.

Как вы думаете, а вашим соседям приятно с вами общаться? Будут они с вами дружить?

Задание 3: с обратной стороны «Дерева здоровья» напишите, почему вы нравитесь своим соседям.

(выполнение задания завершить дома)

«Мамина подруга»

Одна девочка играла во дворе. Вдруг к ней подошла женщина с большой сумкой в руках и говорит: «Оленька, здравствуй! Ты меня не помнишь? А я тебя сразу узнала». Они отошли в сторону, и незнакомка сказала, что она мамина подруга. Девочка сказала, что мама на работе. А женщина говорит: «Ах, какая досада! Я ведь в городе проездом». И спросила, какой у мамы номер телефона. Она набрала номер на сотовом и отошла в сторонку поговорить, после чего сказала: «Оленька, мама сказала, чтоб я подождала ее дома. Ты мне открой дверь, а сама еще можешь погулять». Они подошли к их подъезду. Но вдруг девочка подумала...

Что могла подумать Оля?

Оля подумала: «Не верь ей! Она воровка!» И Оля сказала тетеньке...

Что сказала Оля?

Оля сказала: «А давайте здесь подождем маму!» И села рядом с бабушками на скамейку. А тетенька постояла-постояла, зло на Олю посмотрела и ушла.

Что могло бы случиться, если бы Оля завела в дом воровку? (Оля вовремя спохватилась. Если бы она открыла женщине дверь, та переложила бы в сумку самые дорогие вещи и была бы такова).

Вы не знаете точно, а вдруг эта женщина на самом деле мамина подруга?

- Что нужно сделать?

«В лесу»

Однажды ребята пошли в лес гулять. Вдруг видят: в кустах толстый дядька стоит. Ну, который со своей мамой в парке гуляет. Она его за руку водит, хотя он больше нее.

Увидел ребят – забормотал что-то и как кинется к ним. Хорошо, что ребята быстрее бегали. А ведь это был душевнобольной человек. Такие люди встречаются в нашем городе. Некоторые из них не понимают, что делают. Поэтому рядом с такими людьми всегда должны быть врачи или родственники. Но случается, что душевнобольной убегает и остается без присмотра. Встреча с ним может быть опасной.

- Почему?

- Что нужно помнить в этом случае?

«На чердаке»

В ту субботу Лешин папа опять пришел домой пьяным. «А ну исчезни с моих глаз!» - закричал он. Мама стала с ним ругаться. Леша оделся и пошел к другу из класса. Но у них были гости. И тут Леша решил уехать к бабушке в соседний город. Но он перепутал поезда и приехал в какой-то другой город. Он походил по улицам, а когда стало темно, зашел в дом с выбитыми окнами. И залез на чердак.

А утром его разбудили большие ребята. «Кто такой?» - спросили они. Леша рассказал. Они дали ему колбасы, хлеба и конфет. И позвали с собой. Они показали, как можно залезть на чужой балкон и взять оттуда продукты. Они ели на чердаке и варенье, и дыни, и сушеную рыбу. Ребята сказали, что завтра Лешкина очередь лезть на балкон.

Когда они разошлись по домам, мальчик лег спать. И вдруг он сказал себе...

- Что он мог сказать?

- Что может случиться с Лешей?

«Вежливый дяденька»

Рядом с одним из домов строили школу. Когда Таня проходила мимо, из подъезда вышел вежливый такой дяденька. У него в руках был пакет с молоком. «Девочка, - сказал он. – Тут кошечка окотилась. Хочешь посмотреть котят? Пойдем, покажу, они там, в углу». Тане очень хотелось посмотреть котят, и она подошла к двери. Но вдруг как будто кто-то одернул ее...

- О чем подумал Таня?

- Что нужно помнить в этом случае?

«На чердаке»

В ту субботу Лешин папа опять пришел домой пьяным. «А ну исчезни с моих глаз!» - закричал он. Мама стала с ним ругаться. Леша оделся и пошел к другу из класса. Но у них были гости. И тут Леша решил уехать к бабушке в соседний город. Но он перепутал поезда и приехал в какой-то другой город. Он походил по улицам, а когда стало темно, зашел в дом с выбитыми окнами. И залез на чердак.

А утром его разбудили большие ребята. «Кто такой?» - спросили они. Леша рассказал. Они дали ему колбасы, хлеба и конфет. И позвали с собой. Они показали, как можно залезть на чужой балкон и взять оттуда продукты. Они ели на чердаке и варенье, и дыни, и сушеную рыбу. Ребята сказали, что завтра Лешкина очередь лезть на балкон.

Когда они разошлись по домам, мальчик лег спать. И вдруг он сказал себе...

- Что он мог сказать?

- Что может случиться с Лешей?

