

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Мирненская средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНО  
на заседании МС

заместитель директора  
по ВР   
/Л.Ф. Ромашова

Протокол № 7 от  
«29» августа 2017г.

ПРИНЯТО  
педагогическим  
советом  
протокол № 5 от  
«30» августа 2017г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МОУ Мирненская  
СОШ

 /М.В. Полобед/

Приказ № 139.1 от «31» августа  
2017г.



Программа курса внеурочной деятельности

«Полезные привычки»

начального общего образования

(спортивно - оздоровительное направление,

для 1-4 классов,

срок реализации: 4 года)

Автор - составитель: Филатова Марина Валерьевна  
учитель начальных классов.

Рассмотрено  
на заседании МО учителей  
начальных классов

Руководитель МО  /С.Н. Афанасьева/  
Протокол «5» от «28» августа 2017 г.

## Оглавление

I. Пояснительная записка	
1.1. Нормативно-правовая база	3
1.2. Место курса в учебном плане	4
1.3. Цели и задачи курса	5
1.4. Принципы внеурочной деятельности	7
II. Результаты освоения курса внеурочной деятельности	
2.1. Личностные результаты	9
2.2. Метапредметные результаты	9
III. Содержание курса	11
IV. Тематическое планирование	
4.1. Тематический план	17
4.2. Календарно-тематическое планирование	19
V. Учебно - методический комплекс	26
VI. Диагностический инструментарий	27

## **І. Пояснительная записка**

### **1.1. Нормативно – правовая база:**

Организация внеурочной деятельности курса «Полезные привычки» в МОУ Мирненская СОШ осуществляется в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования (далее ФГОС) и следующими нормативными документами, инструктивно-методическими материалами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 23.07.2013).
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010г. №189 (ред. От 25.12.2013г.) «Об утверждении СанПин 2.4..2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (вместе с «СанПин 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы») (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011г. №19993);
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 19.04.2011 г. №03-255 «О введении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. №373 «О введении ФГОС основного общего образования в образовательных учреждениях Челябинской области с 1 сентября 2012г.»;
6. Примерная основная образовательная программа основного общего образования. Решение федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г.№1/15);
7. Методические рекомендации по учету национальных, региональных и этнокультурных особенностей при разработке общеобразовательными учреждениями основных образовательных программ начального, основного, среднего общего образования / В. Н. Кеспикив, М. И. Солодкова, Е. А. Тюрина, Д. Ф. Ильясов, Ю. Ю. Баранова, В. М. Кузнецов, Н. Е. Скрипова, А. В. Кисляков, Т. В.

- Соловьева, Ф. А. Зуева, Л. Н. Чипышева, Е. А. Солодкова, И. В. Латыпова, Т. П. Зуева; МО и Н Челябинской области ;Челяб. институт переподгот. и повышения квалификации работников образования. – Челябинск : ЧИППКРО, 2013.
8. Адаптированная образовательная программа образовательной организации: методические рекомендации по разработке / М. И. Солодкова, Ю. Ю. Баранова, А. В. Ильина, Н. Ю. Кийкова. – Челябинск : ЧИППКРО, 2014.
  9. Рабочая программа для учащихся 1-4 классов по курсу «Я и полезные привычки» разработана на основе авторской программы «Полезные привычки» (авторы: Т.Б. Гречаная, Л.Ю. Иванова и Л.С. Колесова под редакцией О.Л. Романовой), рекомендованной Министерством образования и науки РФ и является адаптированной.
  10. Учебное пособие для начальной школы по предупреждению употребления детьми табака и алкоголя под редакцией О.Л. Романовой «Полезные привычки».
  11. Устав МОУ Мирненская СОШ в действующей редакции.
  12. Положение «О разработке рабочих программ, учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МОУ Мирненская СОШ Приказ №15 от 22.06.2015г.
  13. Основная образовательная программа начального основного общего образования МОУ Мирненская СОШ.

## ***1.2. Место курса в учебном плане***

Программа «Полезные привычки» воплотила в себе современный подход к превентивному обучению школьников, она не только предоставляет детям необходимые по возрасту знания о табаке и алкоголе, но и формирует здоровые установки и ответственное поведение. Хотя «Полезные привычки» рассчитаны на обучающихся начальной школы и сосредоточены на предупреждении приобщения к употреблению широко распространенных табака и алкоголя, их долговременная задача – предупреждение приобщения к наркотикам. «Полезные привычки» служат важным источником объективной информации и комплекса упражнений для развития личностной и социальной компетенции.

Превентивная программа «Полезные привычки» направлена на приобретение обучающимися соответствующих знаний, которые способствуют формированию у них здоровых установок и навыков ответственного поведения.

Учебный комплект дифференцирован по возрастам обучающихся. Программа построена на принципах интерактивного обучения, т.е. для ее внедрения и успешной работы педагогические работники образовательного учреждения должны овладеть групповыми методами работы.

Перечисленные особенности программы позволяют сделать вывод о том, что ее внедрение в практику должно инициировать:

1. потребность у детей в здоровом образе жизни;
2. создание системы профилактики в образовательном учреждении;
3. разработку программ и проектов по другим направлениям профилактической деятельности образовательного учреждения,
4. формирование потребностей у педагогических работников ОУ в повышении своего профессионального мастерства,
5. взаимодействие ОУ с другими субъектами профилактики.

Целями первичной профилактической деятельности по предупреждению злоупотребления ПАВ являются: изменение ценностного отношения детей к ПАВ, формирование личной ответственности за свое поведение, обуславливающие снижение спроса на психоактивные вещества в детско-молодежной популяции; сдерживание вовлечения детей в прием ПАВ за счет пропаганды здорового образа жизни, формирования антинаркотических установок и профилактической работы, осуществляемой сотрудниками образовательных учреждений.

Образовательная профилактическая программа «Полезные привычки» предполагает реализацию целей первичной профилактики в образовательном учреждении интегрировано на уроках физической культуры. Данная программа имеет межпредметную связь с предметом «Окружающий мир».

Программа предназначена для учащихся 1- 4 классов и направлена на профилактику употребления детьми табака и алкоголя.

Данная программа включает 3 модуля

- 1 модуль.** Физическое здоровье младших школьников - средства личной гигиены;
- 2 модуль.** Психологическое здоровье младших школьников – интеллектуальное психоэмоциональное здоровье, формирование позитивного образа «Я»;
- 3 модуль.** Социальное здоровье младших школьников - эффективные навыки общения, навыки принятия ответственных решений, профилактика употребления табака и алкоголя, профилактика новых социальных зависимостей в младшем школьном возрасте.

### ***1.3. Цели и задачи программы.***

**Цель программы:**

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования младших школьников отношения к здоровому и безопасному образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха;
- Формирование у младшего школьника устойчивой мотивации к здоровому и безопасному образу жизни;
- Овладение обучающимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, а также формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ.

#### **Задачи программы:**

1. Сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
2. Научить обучающихся совершать осознанный выбор поступков, позволяющий сохранять и укреплять здоровье;
3. Укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся
4. Одной из приоритетных задач реформирования системы образования становится сегодня сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

#### **Задачи программы по модулям.**

##### **Физическое здоровье.**

1. Научить выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно использовать в поддержании своего здоровья;
2. Сформировать представление о правильном питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
3. Сформировать представление о рациональном режиме дня, учебы и отдыха, двигательной активности, научить ребенка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;

##### **Психологическое здоровье.**

1. Дать представление о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций;
2. Обучить элементарным навыкам эмоционального контроля;
3. Формировать навыки эффективного общения.
4. Учить детей лучше понимать себя и критически относиться к собственному поведению;
5. Способствовать стремлению обучающихся понять окружающих и анализировать свои отношения с ними.

##### **Социальное здоровье.**

1. Дать представление с учетом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска для здоровья детей;
2. Предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке и алкоголе; способствовать увеличению знаний обучающихся путем обсуждения проблем, связанных с табаком и алкоголем.
3. Учить детей делать здоровый выбор и принимать ответственные решения;
4. Помочь школе и родителям в вопросах охраны и укрепления здоровья детей, в предупреждении приобщения учащихся начальной школы к табаку.

#### ***1.4. Принципы внеурочной деятельности***

- Принцип самоактуализации: в каждом ребенке заложена потребность в самоактуализации своих интеллектуальных, коммуникативных, художественных и физических способностей, важно побудить и поддержать стремление учащихся к проявлению и развитию своих природных и социально приобретенных возможностей.
- Принцип неделимости процессов воспитания и обучения.
- Принцип индивидуальности: создание условий для формирования индивидуальности личности учащегося и учителя, необходимость не только учитывать индивидуальные особенности ребенка и взрослого, но и всячески содействовать их дальнейшему развитию.
- Принцип субъектности: следует помочь ребенку стать подлинным субъектом жизнедеятельности в классе и школе, способствовать формированию и обогащению его субъектного опыта; межсубъектный характер взаимодействия должен быть доминирующим в школьном сообществе.
- Принцип выбора: педагогически целесообразно, чтобы учащийся жил, учился и воспитывался в условиях постоянного выбора, обладал субъектными полномочиями в выборе цели, содержания, форм и способов организации учебно-воспитательного процесса и жизнедеятельности в классе и школе.
- Принцип творчества и успеха: индивидуальная и коллективная творческая деятельность позволяет определять и развивать индивидуальные особенности учащегося и уникальность учебной группы; достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной Я-концепции личности учащегося, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по самосовершенствованию и самостроительству своего «Я».

- Принцип доверия и поддержки: вера в ребенка, доверие ему, поддержка его устремлений к самореализации.

## **II. Результаты освоения курса внеурочной деятельности (личностные и метапредметные )**

В результате освоения учебного предмета будут формироваться личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

### ***2.1. Личностные результаты***

В сфере личностных универсальных учебных действий будут формироваться внутренняя позиция обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации.

### ***2.2. Метапредметные результаты.***

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

#### ***Регулятивные универсальные действия.***

В сфере регулятивных универсальных учебных действий учащиеся будут овладевать всеми типами учебных действий, направленных на организацию своей работы в образовательном учреждении и вне его, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать её реализацию (в том числе во внутреннем плане), контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

#### ***Регулятивные УУД:***

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с материалом учебника;
- учиться работать по предложенному учителем плану

Средством формирования регулятивных УУД служат технология продуктивного чтения и проблемно-диалогическая технология.

#### ***Коммуникативные универсальные учебные действия.***

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий дети приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию, отображать предметное содержание и условия деятельности в сообщениях, важнейшими компонентами которых являются тексты.

***Коммуникативные УУД:***

- оформлять свои мысли в устной и письменной форме (на уровне предложения или небольшого текста);
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

***Познавательные универсальные действия.***

В сфере познавательных универсальных учебных действий учащиеся будут учиться воспринимать и анализировать сообщения и важнейшие их компоненты — тексты, использовать знаково-символические средства, в том числе будут учиться действиям моделирования, а также широким спектром логических действий и операций, включая общие приёмы решения задач.

***Познавательные УУД:***

- ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в условных обозначениях);
- находить ответы на вопросы в тексте, иллюстрациях;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты.

### III. Содержание курса

Содержание курса внеурочной деятельности структурировано по темам.

1 класс – 33 часа.

<i>Тема курса</i>	<i>Виды деятельности</i>	<i>Формы деятельности</i>
<b>1. Знакомство.</b> Информация. Знакомство с темами и разделами курса программы «Полезные привычки». Школьные знаки. Введение знаков.		
<b>2. Самооценка, критерии, оценка.</b> Справедливая оценка. Адаптация к школе. Упражнение - энергизатор: «Я тоже».		
<b>3. Гигиена.</b> Личная гигиена. Твой режим дня. Как должен питаться ребенок. Меню, горячие питание. Осанка. Утренняя гимнастика.	Обучение теоретическим знаниям (вербальная информация, излагаемая педагогом); самостоятельная работа (изучение иллюстраций и выполнение заданий); практическая отработка координации движений (вводных, групповых, индивидуальных), познавательная, (досуговое общение), досугово-развлекательная, художественное творчество	Групповая дискуссия, ролевое моделирование, упражнения-энергизаторы, подвижные физические групповые игры викторина, экскурсия, практикум, эстетические беседы, беседа с элементами просмотра фильма, сюжетно-ролевая игра.
<b>4. Я-неповторимый человек.</b>		
<b>5. Познавательные процессы.</b> Зачем человеку память. Воображение. Разумное существо человек. Как быть внимательным.		
<b>6. Общение.</b> Чувства. О чем говорят чувства.		
<b>8. Принятие решений.</b> Множество решений. Решения и здоровье.		
<b>9. Природа и здоровье.</b> Природа лечит. Природа и здоровье. Нужные и ненужные лекарства.		
<b>10. Личность-семья-общество.</b> Я и моя семья. Мой главный труд учење. Школа мой новый дом		
<b>11. Информация.</b> Ах, эти мультфильмы. Полезные и вредные мультфильмы. Информация. Я в мире информации. Средства связи. Влияние на организм сотового телефона и компьютера.		

<b>11. Учись делать здоровый выбор.</b> Активный отдых Спорт в нашей жизни.		
<b>12. В стране «Полезных привычек».</b> Культурно образовательное событие. Игра по станциям «Страна Полезных привычек».		
<b>13. Оценка эффективности программы.</b> Пост - тест.		

**2 класс – 34 часа.**

<i>Тема курса</i>	<i>Виды деятельности</i>	<i>Формы деятельности</i>
<b>Гигиена.</b> Чистота - залог здоровья. Гигиена в быту. Мой режим дня. Спорт и я. Золотые правила питания. Комплекс оздоровительной гимнастики.		
<b>2. Я-неповторимый человек.</b> Твои вкусы. Твои увлечения. Учись находить новых друзей и интересные занятия		Упражнения-энергизаторы, эстетические беседы, дебаты, групповая проблемная работа, просмотр фильма с элементами беседы, групповая, викторина, круглый стол, сюжетно-ролевая игра.
<b>3. Познавательные процессы.</b> Каким бывает внимание? Удобные способы запоминания. Творческое и воссоздающее воображение. Что значит мыслить.	Проблемно-ценностная деятельность, социальное творчество, трудовая деятельность, игровая, познавательная, досугово-развлекательная, художественное творчество,	
<b>4. Общение.</b> Радость. Как ее доставить другому человеку. Страх. Его относительность. Гнев. С каким чувством он дружит. О чем говорят выразительные движения. Учись понимать людей.		

<p><b>5. Природа и здоровье.</b> Природная аптека. Ядовитые и лекарственные растения.</p>		
<p><b>6. Личность-семья-общество.</b> Герб моей семьи. Мои обязанности в семье. Моя малая Родина (двор, улица).</p>		
<p><b>7. Принятие решений.</b> Учусь принимать решения в опасных ситуациях</p>		
<p><b>8. Информация.</b> Компьютер и друг и враг. Компьютерные игры. Учусь принимать решения. Опасные и безопасные ситуации. Учусь принимать решения в опасных ситуациях.</p>		
<p><b>9. Учусь делать здоровый выбор.</b> Прогулки на свежем воздухе.</p>		
<p><b>10. В стране «Полезных привычек».</b> Культурно образовательное событие. Игра по станциям «Страна Полезных привычек».</p>		
<p><b>11. Оценка эффективности программы</b> пост - тест.</p>		

**3 класс – 34 часа.**

<i>Тема курса</i>	<i>Виды деятельности</i>	<i>Формы деятельности</i>
<p><b>1. Гигиена.</b> Гигиена одежды и обуви. Моя одежда и обувь. Режим дня. Сон. Пищевая пирамида - основа питания. Вода как источник жизни.</p>	<p>Формирование устойчивых убеждений), организация деятельности и формирования опыта общественно-го поведения, методы стимулирования поведения и деятельности, групповая и проблемная работа, игровая, познавательна</p>	<p>Подвижные физические групповые игры викторина, экскурсия, практикум, эстетические беседы, Кооперативное обучение, групповая дискуссия, ролевое моделирование, упражнения-энергизаторы</p>
<p><b>2. Я-неповторимый человек.</b> Мой характер. Учусь оценивать себя сам. Самоанализ</p>		
<p><b>3. Познавательные процессы.</b> Интересные свойства внимания. Как</p>		

<p>мы вспоминаем, что мы забываем. Произвольное и непроизвольное воображение. От чего зависят наши мысли.</p>	<p>я, досугово-развлекательная, художественное творчество, эстетические беседы, дебаты, ситуационные.</p>	
<p><b>4. Общение.</b> Радость можно передать прикосновением и взглядом. Как справиться со страхом. Может ли гнев принести пользу. Учусь взаимодействовать. Агрессивное поведение. Учусь настаивать на своем.</p>		
<p><b>5. Природа и здоровье.</b> Я учусь слушать и понимать свой организм. Признаки Здоровья и Нездоровья.</p>		
<p><b>6. Личность-семья-общество.</b> Традиции моей семьи. Труд для себя и для других. Я и мой город (поселок).</p>		
<p><b>7. Информация.</b> Я в мире информации. Компьютерная зависимость. Как ограничить самого себя.</p>		
<p><b>8. Учусь делать здоровый выбор.</b> Признаки здорового человека - умение делать здоровый (правильный) выбор.</p>		
<p><b>11. В стране «Полезных привычек».</b> Культурно образовательное событие. Игра по станциям «Страна Полезных привычек».</p>		
<p><b>10. Оценка эффективности программы.</b> Пост - тест.</p>		

4 класс – 34 часа

<i>Тема курса</i>	<i>Виды деятельности</i>	<i>Формы деятельности</i>
<b>1. Гигиена.</b> Гигиена и окружающий мир. Режим дня. Я контролирую свой режим дня. Спорт и я. Вредные продукты, полезные продукты. Урок чистой воды.	Игровая, познавательная, (досуговое общение), досугово-развлекательная, художественное творчество, групповая и проблемная работа,	Кооперативное обучение, групповая дискуссия, ролевое моделирование, упражнения-энергизаторы, подвижные физические групповые игры викторина, экскурсия, практикум, эстетические беседы, беседа с элементами просмотра фильма, сюжетно-ролевая игра.
<b>2. Я-неповторимый человек.</b> Самоуважение. Привычки. Характер.		
<b>3. Познавательные процессы.</b> Виды памяти. Воображение и органы чувств. Речь как продукт мышления.		
<b>4. Общение.</b> Люди отличаются друг от друга своими качествами. Какой я. Какой ты. Школьные трудности. Дружба. Дружба. Конструктивная критика		
<b>5. Природа и здоровье.</b> Я учусь помогать своему организму. Навыки ЗОЖ в повседневной жизни. Реклама ЗОЖ.		
<b>6. Личность-семья-общество.</b> Семейное счастье. Удовлетворенность трудом. Моя большая Родина.		
<b>7. Информация.</b> Учусь сопротивляться давлению. Учусь говорить «нет».		
<b>8. Учусь делать здоровый выбор.</b> Безопасный Интернет. Учусь контролировать свои желания (компьютер, телефон ит.д.). Финансовая грамотность младших.		

<p><b>9. В стране «Полезных привычек».</b> Культурно образовательное событие. Игра по станциям «Страна Полезных привычек». В стране «Полезных привычек».</p>		
<p><b>10. Оценка эффективности программы.</b> Пост-тест.</p>		

## IV. Тематическое планирование курса

### 4.1. Тематический план

#### 1 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Тема «Вводное занятие».	1
2	Тема «Знакомство».	1
4	Тема «Самооценка, критерии, оценка».	2
5	Тема «Гигиена».	4
6	Тема «Я неповторимый человек».	1
7	Тема «Познавательные процессы».	4
8	Тема «Общение».	2
9	Тема «Принятие решений».	2
10	Тема «Природа и здоровье».	3
11	Тема «Личность - семья – общество».	3
12	Тема «Информация».	4
13	Тема «Учусь делать здоровый выбор».	2
14	Тема « В стране Полезных привычек».	2
15	Тема « Оценка эффективности программы пост – тест».	1
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

#### 2 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Тема «Вводное занятие».	1
2	Тема «Гигиена».	6
3	Тема «Я неповторимый человек».	3
4	Тема «Познавательные процессы».	4
5	Тема «Общение».	5
6	Тема «Природа и здоровье».	2
7	Тема «Личность - семья – общество».	3
8	Тема «Принятие решений».	3
9	Тема «Информация».	4

10	Тема «Учусь делать здоровый выбор».	1
11	Тема « В стране Полезных привычек».	1
12	Тема « Оценка эффективности программы пост – тест».	1
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

### 3 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Тема «Вводное занятие».	1
2	Тема «Гигиена».	5
3	Тема «Я неповторимый человек».	3
4	Тема «Познавательные процессы».	4
5	Тема «Общение».	6
6	Тема «Природа и здоровье».	2
7	Тема «Личность - семья – общество».	3
8	Тема «Принятие решений».	3
9	Тема «Информация».	3
10	Тема «Учусь делать здоровый выбор».	2
11	Тема « В стране Полезных привычек».	1
12	Тема « Оценка эффективности программы пост – тест».	1
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

### 4 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Тема «Вводное занятие».	1
2	Тема «Гигиена».	5
3	Тема «Я неповторимый человек».	3
4	Тема «Познавательные процессы».	3
5	Тема «Общение».	5
6	Тема «Природа и здоровье».	3
7	Тема «Личность - семья – общество».	3
8	Тема «Принятие решений».	2
9	Тема «Информация».	3

10	Тема «Учусь делать здоровый выбор».	4
11	Тема « В стране Полезных привычек».	1
12	Тема « Оценка эффективности программы пост – тест».	1
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

#### 4.2. Календарно-тематическое планирование

1 класс

Дата	№	Тема	Кол-во часов
	1	Вводное занятие.	1
<b>Знакомство.</b>			<b>1</b>
	2	Школьные знаки. Введение знаков.	1
<b>Самооценка, критерии, оценка.</b>			<b>2</b>
	3	Справедливая оценка.	1
	4	Адаптация к школе.	1
<b>Гигиена.</b>			<b>4</b>
	5	Личная гигиена.	1
	6	Твой режим дня.	1
	7	Как должен питаться ребенок. Меню, горячие питание.	1
	8	Осанка. Утренняя гимнастика.	1
<b>Я неповторимый человек.</b>			<b>1</b>
	9	Я неповторимый человек.	1
<b>Познавательные процессы.</b>			<b>4</b>
	10	Зачем человеку память.	1
	11	Воображение.	1
	12	Разумное существо человек.	1
	13	Как быть внимательным.	1
<b>Общение.</b>			<b>2</b>
	14	Чувства.	1
	15	О чем говорят чувства.	1
<b>Принятие решений.</b>			<b>2</b>

	16	Множество решений.	1
	17	Решения и здоровье.	1
<b>Природа и здоровье.</b>			<b>3</b>
	18	Природа лечит.	1
	19	Природа и здоровье.	1
	20	Нужные и ненужные лекарства.	1
<b>Личность - семья - общество.</b>			<b>3</b>
	21	Я и моя семья.	1
	22	Мой главный труд учење.	1
	23	Школа мой новый дом.	1
<b>Информация.</b>			<b>5</b>
	24	Ах, эти мультфильмы.	1
	25	Полезные и вредные мультфильмы.	1
	26	Информация. Я в мире информации.	1
	27	Средства связи.	1
	28	Влияние на организм сотового телефона и компьютера.	1
<b>Учусь делать здоровый выбор.</b>			<b>2</b>
	29	Активный отдых	1
	30	Спорт в нашей жизни	1
<b>В стране Полезных привычек.</b>			<b>2</b>
	31	Культурно образовательное событие.	1
	32	Игра по станциям «Страна Полезных привычек».	1
<b>Оценка эффективности программы</b>			<b>1</b>
	33	Пост - тест.	1

## 2 класс

Дата	№	Тема	Кол-во часов
	1	Вводное занятие.	1
<b>Гигиена.</b>			<b>6</b>
	2	Чистота - залог здоровья.	1
	3	Гигиена в быту.	1

	4	Мой режим дня.	1
	5	Спорт и я.	1
	6	Золотые правила питания.	1
	7	Комплекс оздоровительной гимнастики.	1
<b>Я неповторимый человек.</b>			<b>3</b>
	8	Твои вкусы.	1
	9	Твои увлечения.	1
	10	Учусь находить новых друзей и интересные занятия.	1
<b>Познавательные процессы.</b>			<b>4</b>
	11	Каким бывает внимание?	1
	12	Удобные способы запоминания.	1
	13	Творческое и воссоздающее воображение.	1
	14	Что значит мыслить.	1
<b>Общение. Разные чувства.</b>			<b>5</b>
	15	Радость. Как ее доставить другому человеку.	1
	16	Страх. Его относительность.	1
	17	Гнев. С каким чувством он дружит.	1
	18	О чем говорят выразительные движения.	1
	19	Учусь понимать людей.	1
<b>Природа и здоровье.</b>			<b>2</b>
	20	Природная аптека.	1
	21	Ядовитые и лекарственные растения.	1
<b>Личность - семья – общество.</b>			<b>3</b>
	22	Герб моей семьи.	1
	23	Мои обязанности в семье.	1
	24	Моя малая Родина (двор, улица).	1
<b>Принятие решений.</b>			<b>3</b>
	25	Учусь принимать решения.	1
	26	Опасные и безопасные ситуации.	1
	27	Учусь принимать решения в опасных ситуациях.	1
<b>Информация.</b>			<b>4</b>
	28	Компьютер и друг и враг.	1

	29	Компьютерная зависимость.	1
	30	Компьютерные игры.	1
	31	Как ограничить самого себя.	1
<b>Учусь делать здоровый выбор.</b>			<b>1</b>
	32	Прогулки на свежем воздухе	1
<b>В стране Полезных привычек.</b>			
	33	Игра «В стране Полезных привычек».	<b>1</b>
<b>Оценка эффективности программы</b>			<b>1</b>
	34	Пост - тест.	1
<b>Итого</b>			<b>34</b>

### 3 класс

Дата	№	Тема	Кол-во часов
	1	Вводное занятие.	1
<b>Гигиена.</b>			<b>5</b>
	2	Гигиена одежды и обуви.	1
	3	Моя одежда и обувь.	1
	4	Режим дня. Сон.	1
	5	Пищевая пирамида - основа питания.	1
	6	Вода как источник жизни.	1
<b>Я неповторимый человек.</b>			<b>3</b>
	7	Мой характер.	1
	8	Учусь оценивать себя сам.	1
	9	Самоанализ.	1
<b>Познавательные процессы.</b>			<b>4</b>
	10	Интересные свойства внимания.	1
	11	Как мы вспоминаем, что мы забываем.	1
	12	Произвольное и произвольное воображение.	1
	13	От чего зависят наши мысли.	1
<b>Общение. Разные чувства.</b>			<b>6</b>
	14	Радость можно передать прикосновением и взглядом.	1
	15	Как справиться со страхом.	1
	16	Может ли гнев принести пользу.	1

	17	Учусь взаимодействовать.	1
	18	Агрессивное поведение.	1
	19	Учусь настаивать на своем.	1
<b>Природа и здоровье.</b>			<b>2</b>
	20	Я учусь слушать и понимать свой организм.	1
	21	Признаки Здоровья и Нездоровья.	1
<b>Личность - семья – общество.</b>			<b>3</b>
	22	Традиции моей семьи.	1
	23	Труд для себя и для других.	1
	24	Я и мой город (поселок).	1
<b>Принятие решений.</b>			<b>3</b>
	25	Я становлюсь увереннее.	1
	26	Мои права.	1
	27	Когда на меня оказывают давление.	1
<b>Информация.</b>			<b>3</b>
	28	Я в мире информации.	1
	29	Компьютерная зависимость.	1
	30	Как ограничить самого себя.	1
<b>Учусь делать здоровый выбор.</b>			<b>2</b>
	31	Признаки здорового человека	1
	32	Здоровый образ жизни	1
<b>В стране Полезных привычек.</b>			<b>1</b>
	33	Игра «В стране Полезных привычек».	1
<b>Оценка эффективности программы</b>			
	34	Пост - тест.	1
<b>Итого</b>			<b>34</b>

#### 4 класс

Дата	№	Тема	Кол-во часов
	1	Вводное занятие.	1

<b>Гигиена.</b>			<b>5</b>
	2	Гигиена и окружающий мир.	1
	3	Режим дня. Я контролирую свой режим дня.	1
	4	Спорт и я.	1
	5	Вредные продукты, полезные продукты.	1
	6	Урок чистой воды.	1
<b>Я неповторимый человек.</b>			<b>3</b>
	7	Самоуважение.	1
	8	Привычки.	1
	9	Характер.	1
<b>Познавательные процессы.</b>			<b>3</b>
	10	Виды памяти.	1
	11	Воображение и органы чувств.	1
	12	Речь как продукт мышления.	1
<b>Общение. Разные чувства.</b>			<b>5</b>
	13	Люди отличаются друг от друга своими качествами.	1
	14	Какой я. Какой ты.	1
	15	Школьные трудности.	1
	16	Дружба.	1
	17	Конструктивная критика	1
<b>Природа и здоровье.</b>			<b>3</b>
	18	Я учусь помогать своему организму.	1
	19	Навыки ЗОЖ в повседневной жизни.	1
	20	Реклама ЗОЖ.	1
<b>Личность - семья – общество.</b>			<b>3</b>
	21	Семейное счастье.	1
	22	Удовлетворенность трудом.	1
	23	Моя большая Родина.	1
<b>Принятие решений.</b>			<b>2</b>
	24	Учусь сопротивляться давлению.	1
	25	Учусь говорить «нет».	1

<b>Информация.</b>			<b>3</b>
	26	Безопасный Интернет.	1
	27	Учусь контролировать свои желания (компьютер, телефон и т.д.).	1
	28	Финансовая грамотность младших.	1
<b>Учусь делать здоровый выбор.</b>			<b>4</b>
	29	Здоровый образ жизни и я	1
	30	Отдых и туризм	1
	31	Активный отдых на свежем воздухе	1
	32	Понятие «Мотив».	1
<b>В стране Полезных привычек.</b>			<b>1</b>
	33	Игра «В стране Полезных привычек».	1
<b>Оценка эффективности программы.</b>			<b>1</b>
	34	Пост-тест.	1
<b>Итого</b>			<b>34</b>

## **V. Учебно-методический комплекс**

1. “О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011 - 2015 годы”. Распоряжение Правительства РФ от 7 февраля 2011 г. № 163-р
2. Горячев М.Д., Долгополова А.В. и др. «Педагогика и психология». Самара «Самарский университет» 2003.
3. Педагогика: традиции и новации. Челябинск «Два комсомольца». 2015.
4. Ковалько В. “Здоровьесберегающие технологии. 1-4 классы”, Москва, “ВАКО”, 2004 г.
5. Максимова, Е.К. Формирование здорового образа жизни/ Е.К.Максимова// Справочник классного руководителя. – 2007. - №8. – С.19-24.
6. Безруких М., Макеева А. «Разговор о правильном питании» 2013 г.

## VI. Диагностический инструментарий

### *Система оценки результативности внеурочной деятельности.*

Особенностью программы является обязательная оценка эффективности превентивного обучения. Она позволяет:

- определить, на сколько выполнены поставленные цели и задачи,
- помогает учителю оглянуться назад и осмыслить свои достижения,
- проанализировать слабые и сильные стороны выполненной работы,
- осознать, как его работа повлияла на детей и проблемы школы,
- позволяет в будущем использовать имеющиеся ресурсы более эффективно.

Виды оценки эффективности.

1. Оценка изменений в знаниях, установках и поведении учеников в результате проведенного обучения призвана ответить на вопрос: "Изменилась ли группа детей в результате выполнения поставленных профилактической программой задач?" Ее методы — измерение, а затем сравнение одних и тех же показателей (знаний, установок, поведения детей) до начала и после завершения превентивного обучения.
2. Оценка процесса внедрения профилактической программы (служит для отслеживания качества ее внедрения, отвечает на вопрос: "Осуществлялись ли все необходимые профилактические мероприятия так, как это написано в программе?")
3. Оценка влияния превентивного обучения на коллектив школы отвечает на вопрос: «Какое влияние оказала проведенная профилактическая программа на систему школьного обучения, в которую была включена?»

Инструментами оценки эффективности служат беседа, наблюдение, интервью, фокусная группа, вопросники.

Для того чтобы процесс воспитания был успешным, педагогу необходимо его строить на основе объективных сведений о школьниках и детском коллективе. Говоря словами К.Д. Ушинского, чтобы воспитать человека во всех отношениях, нужно знать его во всех отношениях. Неоценимую помощь в этом учителю оказывает психолого-педагогическая диагностика личности учащегося и коллектива.

Используя диагностические методики, педагогу следует иметь в виду:

1. Содержание диагностической методики должно предполагать ожидаемый результат.

2. Проводя психолого-педагогическую диагностику личности учащегося и коллектива, учитель руководствуется принципом «не навреди». Результаты исследования не могут обсуждаться с людьми, не имеющими отношения к делам учащихся и класса.
3. Результаты психолого-педагогической диагностики являются основанием для корректирования и планирования внеурочной деятельности.

### ***1 класс***

#### ***1. Пре-тест и пост-тест***

#### **ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Если ученики не умеют писать, раздайте подписанные вопросники.
2. Если ученики умеют писать, предложите им подписать вопросники, указав свою фамилию, имя, класс.
3. Зачитайте ученикам инструкцию.
4. Подготовьте заранее картинки, на которых мальчик играет на гитаре, дышит табачным дымом, девочка чистит зубы, ребенок лезет в аптечку, папа и сын поздравляют маму и дочку с праздником 8 Марта, мальчик делает зарядку. Рисунки для учеников 1 класса (пре-тест и пост-тест) одинаковые.
5. Дайте детям время рассмотреть картинки.

#### **ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ УЧЕНИКОВ**

##### ***Дорогие ребята!***

1. Перед вами картинки, на которых нарисованы полезные и вредные для здоровья поступки. Внимательно рассмотрите каждый рисунок.
2. Работайте самостоятельно.
3. Выберите рисунки с полезными для здоровья поступками.
4. Выберите рисунки с вредными для здоровья поступками.

#### **АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ОПРОСОВ**

Приступая к анализу результатов, сверьте ответы детей с правильными ответами. Анализируя и сравнивая результаты опроса в пре-тесте и пост-тесте, необходимо учитывать следующие общие закономерности:

- Дети лучше справляются с рисуночным тестом по сравнению с теми тестами, где им приходится писать ответы.
- На закрытые вопросы, особенно если варианты ответа прилагаются, детям отвечать легче, чем на открытые вопросы.

- На традиционные для отечественной школы вопросы (например, первый вопрос в каждом вопроснике) дети отвечают лучше, чем на нетрадиционные (например, второй и/или третий).

Анализируя результаты опросов, помните, что даже незначительное в количественном выражении улучшение результатов пост-теста, по сравнению с пре-тестом, является объективным свидетельством эффективности проведенного превентивного обучения.

## **ОТВЕТЫ НА ТЕСТ ДЛЯ ПЕРВОГО КЛАССА**

Здоровые виды деятельности или поступки:

- мальчик играет на гитаре;
- девочка чистит зубы;
- папа и сын поздравляют маму и дочку с праздником 8 Марта;
- подросток занимается физкультурой.

Нездоровые виды деятельности или поступки:

- подросток курит,
- мальчик лезет в аптечку;
- девочка берет у бабушки лекарство;
- девочка открывает аптечку;
- ребенок дышит табачным дымом.

## *2. Анкеты, тесты и методики*

### **1. Анкета «Определение социально-психологической адаптации ребенка к школе»**

**Цель:** выявить детей с различными формами школьной дезадаптации для определения форм психологического сопровождения.

**Ход работы:**

**В** течение двух месяцев педагог-психолог и педагог наблюдают за детьми в игровой и учебной деятельности. В начале второй четверти педагог оценивают каждого ребенка **по семи шкалам:** *учебная активность, успеваемость, поведение на уроке, поведение на перемене, взаимоотношения с одноклассниками, отношение к учителю, эмоциональная сфера.* Каждая шкала содержит шесть качественных характеристик, каждой из которых соответствует своя оценка.

**Вопросы анкеты:**

### **1. Учебная активность:**

0 б. - учебная активность отсутствует;

1 б. – пассивен на уроках, не отвечает или дает всегда неправильные ответы;

2б. - учебная активность носит кратковременный характер, ребенок часто отвлекается, не слышит вопроса;

3б. - редко поднимает руку, но отвечает правильно;

4б. - на уроке работает, положительные и отрицательные ответы чередуются;

5б. - активно работает на уроке, часто поднимает руку, отвечает правильно.

### **2. Усвоение знаний:**

0б. - плохое усвоение программного материала по всем предметам;

1б. - плохое усвоение программного материала по всем предметам, грубые ошибки, большое их количество; средний балл успеваемости (СБУ) < 3,5 баллов;

2б. - частые ошибки, неаккуратное выполнение заданий, много исправлений; СБУ < 3,5 баллов;

3б. - редкие ошибки; СБУ 3,6 ~ 3,9 баллов;

4б. - небольшие поправки, единичные ошибки; СБУ 4 - 4,5 баллов;

5б. - правильное, безошибочное выполнение заданий; СБУ 4,6 - 5 баллов.

### **3. Поведение на уроке:**

0б. - не выполняет требования учителя, большую часть урока занимается посторонними делами:

1б. - выполняет требования учителя формально, вертится, разговаривает;

2б. — часто наблюдается скованность в движениях, позе, напряженность в ответах;

3б. - изредка поворачивается, обменивается короткими репликами с товарищами;

4б. - выполняет требования учителя, но иногда ненадолго отвлекается;

5б. - сидит спокойно, добросовестно выполняет требования учителя.

### **4. Поведение на перемене:**

0б. - часто нарушает нормы поведения: мешает детям играть, нападает на них, кричит, бегают;

1б. - пассивный, движение скованные, избегает контактов с другими;

2б. - не может найти себе занятие, переходит от одной группы детей к другой;

3б. - активность ребенка ограничивается занятиями, связанными с подготовкой к следующему уроку;

4б. - активность выражена в малой степени, предпочитает спокойные игры;

5б. - высокая активность, охотно участвует в коллективных подвижных играх.

## **5. Взаимоотношения с одноклассниками:**

- 0 б. - проявляет негативизм: постоянно ссорится с детьми, обижает их;
- 1б. - замкнут, изолирован от других детей, предпочитает одиночество;
- 2б. - предпочитает находиться рядом с детьми, но в контакт с ними не вступает;
- 3б. - контактирует только с некоторыми детьми;
- 4б. - малоинициативен, но легко вступает в контакт, когда к нему обращаются;
- 5б. - общителен, легко контактирует с детьми.

## **6. Отношение к учителю:**

- 0б. - общение с учителем приводит к отрицательным эмоциям: обижается плачет из-за замечаний;
- 1б. - избегает контакта с учителем, при общении с ним теряется, смущается, запинается;
- 2б. - выполняет требования учителя формально, не общается с ним, старается быть незаметным;
- 3б. - старательно выполняет требования учителя, но за помощью к нему не обращается;
- 4б. - дорожит хорошим мнением учителя о себе, стремится выполнить его требования, при необходимости обращается за помощью;
- 5б. - проявляет дружелюбие по отношению к учителю, стремится понравиться ему, после урока часто приходит к учителю, общается с ним.

## **7. Эмоциональное состояние:**

- 0 б. а) - преобладает депрессивное настроение;  
б) - преобладает агрессивное настроение (вспышки гнева, злости);
- 1б. а) - часто плачет без всяких на то причин;  
б) - часто ссорится с детьми, повышает голос;
- 2б. **Отрицательные эмоции:**  
а) тревожность, страхи;  
б) обидчивость, вспыльчивость, раздражительность;
- 3б. эпизодически проявляется сниженное настроение;
- 4б. преобладает спокойное эмоциональное состояние;
- 5б. преобладает хорошее настроение, часто улыбается, смеется.

Обработка результатов:

По горизонтали подсчитываемой суммарный показатель для каждого ребенка, на основании которого делается вывод о том, насколько успешно ребенок адаптировался к школе.

0-11 баллов - ребенок попал в зону дезадаптации;

12-23 балла - ребенок попал в зону субнормальной адаптации;

24-35 баллов — ребенок успешно адаптировался.

### Методика наблюдения за эмоциональным возбуждением

Шкала оценки внешних признаков эмоционального возбуждения включает в себя оценку поведения, внимания, мимики, пантомимики, движений, статистических поз, речи, вегетативных сдвигов.

Поведение	баллы
Безразличие ко всему. Сонливость, зевота. Пониженная реактивность	1
Поведение не отличается от обычного. Деловитость. Сознание направлено на предстоящую соревновательную деятельность (правильное и рациональное)	2
Проявляется беспокойство, суетливость. Сознание направлено на возможный конечный результат (итог) соревнования	3
Частая смена настроений, раздражительность	4
<b>Мимика, пантомимика</b>	
Лицо застывшее. Рот полуоткрыт. Глаза полузакрыты	1
Мимика и пантомимика не отличаются от обычных	2
В мимике проявляется некоторое напряжение, незначительные движения губами. Несильная жестикуляция при разговоре	3
Мимика напряженная, челюсти сжаты, желваки на щеках, смещение губ в сторону, закусывание губ, резкие движения головой, частое мигание глаз, не-	4
<b>Движения</b>	
Движения замедленные, вялые	1
Движения спокойные, слитные, мягкие, как обычно	2
Некоторая резкость, порывистость движений. Лишних движений нет	3
Движения резкие, несоизмеримые, сопровождающиеся излишними усилиями. Движения рук иногда сопровождаются движениями всего тела	4
<b>Статистические позы</b>	
Позы неудобные, но не меняющиеся, застывшие статистические положения	1
Позы удобные, непринужденные, оправданные обстоятельствами. Позы удобные, но проявляется тенденция к их неоправданной смене	3
Позы неудобные, частая их смена	4
<b>Речь</b>	
Речь замедленная, вялая, маловыразительная. Тихий	1
Обычная речь	2
Речь более учащенная, более громкая или более выразительная, чем обычно	3
Речь частая. Окончания слов произносятся нечетко. Заметные изменения в ин-	4
<b>Вегетативные сдвиги</b>	

Пульс и дыхание обычные или замедленные. Побледнение кожных покровов лица. Легкое недомогание, ощущение вялости, слабости. Мышцы расслаблены	1
Пульс и дыхание обычные. Цвет лица без изменений. Тонус мышц обычный	2
Пульс несколько учащен (на 5-10 ударов в минуту). Дыхание чаще, чем обычно. Покраснение кожных покровов лица. Тонус мышц обычный или несколько повы-	3
Пульс значительно учащен. Дыхание частое, поверхностное. Повышенное пото-отделение. Повышенный диурез (мочеиспускание). Резкое покраснение кожи	4

В каждой группе признаков шкала оценок строится по принципу нарастания внешнего проявления эмоционального возбуждения.

**Оценка 2 балла** соответствует обычному - фоновому - эмоциональному состоянию, свойственному человеку, находящемуся в спокойной обстановке;

**оценка 1 балл** - недостаточному эмоциональному возбуждению (апатии);

**оценка 3 балла** - повышенному по сравнению с обычным уровнем эмоционального возбуждения;

**оценка 4 балла** - чрезмерная интенсивность проявления эмоций.

12 баллов - норма в эмоциональном состоянии.

6-11 баллов - низкий эмоциональный фон.

13-18 баллов - эмоциональное возбуждение.

18-24 баллов - чрезмерное проявление эмоций.

## **2 класс**

### *1. Пре-тест и пост-тест (одинаковые)*

#### **ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Раздайте ученикам вопросники.
2. Предложите подписать их.
3. Прочитайте инструкцию ученикам.
4. Если дети спрашивают вас о значении слов, дайте объяснение в соответствии со словарем.
5. Если вопросы касаются содержания ответов на тест, предложите ученикам оставить непонятные им вопросы без ответа.

#### **ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ УЧЕНИКОВ**

***Дорогие ребята!***

1. Перед вами листок с вопросами. Подпишите его.
2. Внимательно читайте каждый вопрос, а затем отвечайте на него так, как можете, или оставьте его без ответа.
3. Для ответа на некоторые вопросы нужно поставить галочку в квадратик. Эта галочка означает, что вы согласны с данным ответом на вопрос.

Работайте самостоятельно.

Имя \_\_\_\_\_ Фамилия \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

1. Плавание и бег трусцой - полезные для здоровья занятия. Какое ещё полезное для здоровья занятие ты знаешь?

2. Позы и жесты называются выразительными движениями. Какие еще выразительные движения ты знаешь?

3. Принимая решение, сначала надо остановиться. Каковы следующие шаги принятия решения? Отметь галочкой нужные квадратики:

представить, как отразится поступок на тебе и твоих близких;

выбрать безопасное занятие;

похвалить себя за правильный выбор.

4. Реклама табака и алкоголя советует людям покупать их. О чем

Она умалчивает? \_\_\_\_\_

5. Некоторые люди думают, что алкоголь безопасен. Как ты думаешь, правда это или ложь? Отметь галочкой нужный квадратик:

правда  ложь.

6. Какое вредное для здоровья вещество содержится в пиве, вине и водке? \_\_\_\_\_

7. Что ты скажешь человеку, предлагающему тебе попробовать пиво?

8. Тебе понравились уроки «Полезные навыки»

да,  нет.

Что тебе понравилось больше всего?

---

---

## ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ДЛЯ ВТОРОГО КЛАССА

1. Правильный ответ на вопрос включает любые виды спорта, подвижные игры, танцы, прогулки, здоровое питание.

2. Мимика.

3. Три предложенных ответа являются правильными.

О вреде табака и алкоголя для здоровья.

4. Ложь.

5. Алкоголь.

6. Нет.

## АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ОПРОСОВ

Приступая к анализу результатов, сверьте ответы детей с правильными ответами. Анализируя и сравнивая результаты опроса в пре-тесте и пост-тесте, необходимо учитывать следующие общие закономерности:

- Дети лучше справляются с рисуночным тестом по сравнению с теми тестами, где им приходится писать ответы.

- На закрытые вопросы, особенно если варианты ответа прилагаются, детям отвечать легче, чем на открытые вопросы.

- На традиционные для отечественной школы вопросы (например, первый вопрос в каждом вопроснике) дети отвечают лучше, чем на нетрадиционные (например, второй и/или третий).

Анализируя результаты опросов, помните, что даже незначительное в количественном выражении улучшение результатов пост-теста, по сравнению с пре-тестом, является объективным свидетельством эффективности проведенного превентивного обучения.

### *2. Анкеты, тесты и методики*

#### **Исследование самооценки: методика «Лесенка»**

**Цель исследования:** определить особенности самооценки ребёнка (как общего отношения к себе). **Материал и оборудование:** нарисованная лесенка, фигурка человека, лист бумаги, карандаш (ручка).

Ребёнку предлагаются семь лесенок из трех ступенек, где верхняя ступенька - позитивная оценка (2 балла), а нижняя - негативная (0 баллов). Ребенка просят отметить крестиком (человечком, кружочком и т.д.) на каждой лесенке свое место «среди всех

людей» по уровням, соответственно: «необычные ощущения», «здоровье», «богатство», «развлечения», «дружба», «успех», «сила, влияние на других».

**Инструкция:** перед тобой семь лесенок, у каждой есть свое название. Первая - «Необычные ощущения», вторая - «Здоровье», третья - «Богатство», четвертая — «Развлечения», пятая — «Дружба», шестая - «Успех», седьмая - «Сила, влияние на других».

На самой верхней ступеньке первой лесенки находится самое «необычное ощущение», на верхней ступеньке второй лесенки находится самое «крепкое здоровье» и т.д. На средней ступеньке находится средний показатель уровня здоровья человека, обычные ощущения, средний материальный достаток и т.д.

На самой низкой ступеньке находятся самые обычные ощущения, слабое здоровье, бедность, скучные развлечения, отсутствие друзей и т.д. На какой из ступенек каждой лесенки находится такой же человек, как и ты? Нарисуй человечка на каждой из лесенок.

**Анализ:** если человечек нарисован на самой верхней из ступенек, ребенок получает 2 балла, средней- 1 балл, низкой - 0 баллов. Общая

- Адекватная самооценка - 6-9 баллов;
- Завышенная самооценка - 10 - 14 баллов;
- Заниженная самооценка — 0-5 баллов.

Прежде всего, обращают внимание, на какую ступеньку ребёнок сам себя поставил. Считается нормой, если дети этого возраста ставят себя на ступеньку «очень хорошие» и даже «самые хорошие» дети. В любом случае это должны быть верхние ступеньки, так как положение на любой из нижних ступенек (а уж тем более на самой нижней) говорит не об адекватной оценке, но об отрицательном отношении к себе, неуверенности в собственных силах. Это очень серьёзное нарушение структуры личности, которое может привести к депрессиям, неврозам, асоциальное у детей.

### **Исследование межличностных взаимоотношений в классе**

**Метод «Социометрии» (Дж. Морено)**

**(модификация для дошкольников и учащихся начальной школы).**

**Цель:** исследовать уровень удовлетворенности межличностными взаимоотношениями в классе, уровень взаимности, сплоченности. **Форма проведения** – игра.

**Ход работы:**

Взрослый: «Сегодня мы будем играть в интересную игру «Секрет». По секрету, чтобы никто не знал, все будут дарить друг другу красивые картинки. Ты можешь подарить эти три картинки тем детям, которым захочешь, только каждому по одной» (положительный выбор).

В ходе игры взрослый выясняет у ребенка, почему он выбрал именно этих детей. Все ответы фиксируются.

#### **Обработка результатов:**

Ответы ребят заносятся в таблицу. В таблице по вертикали указываются фамилии всех учащихся класса, а по горизонтали - их порядковый номер по списку. На соответствующих пересечениях крестиком обозначают тех, кого выбрал каждый учащийся по трем вопросам.

Затем в таблице подсчитывают количество общих и взаимных выборов у каждого школьника (подсчет производят по вертикали). Далее высчитывается коэффициент удовлетворенности межличностными взаимоотношениями по формуле:

$N$ ,

$$K_{\text{млв}} = \frac{\text{-----}}{N} \times 100\%,$$

$N$ .

где  $M_0$  - количество общих выборов,

$1чГ_в$  - количество взаимных выборов.

Если  $K_{\text{млв}}$  75-100% - уровень удовлетворенности межличностными взаимоотношениями, уровень взаимности и сплоченности высокий,

$K_{\text{млв}}$  50-74% - выше среднего,

$K_{\text{млв}}$  30-49% - средний,

$K_{\text{млв}}$  0-29% - низкий.

Полученные данные полезно сопоставить с результатами систематического наблюдения за жизнью класса и поведением учащихся.

### **3 класс**

#### *1. Пре-тест и пост-тест (одинаковые)*

##### **ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Раздайте ученикам вопросники.
2. Предложите подписать их.
3. Прочитайте инструкцию ученикам.

4. Если вопросы касаются содержания ответов, предложите ученикам оставить непонятные им вопросы без ответа.

### **ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ УЧЕНИКОВ**

#### ***Дорогие ребята!***

1. Перед вами листок с вопросами. Подпишите его.
2. Внимательно читайте каждый вопрос, а затем отвечайте на него так, как можете, или оставьте его без ответа.
3. Для ответа на некоторые вопросы нужно поставить галочку в квадратик, что означает, что вы согласны с данным ответом на вопрос.
4. Работайте самостоятельно.

Имя \_\_\_\_\_ Фамилия \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

1. Чтобы хорошо учиться, надо быть аккуратным. Какое еще качество хорошего ученика ты знаешь?

2. Взаимодействие - это когда человек делает что-то вместе с другими людьми, например, учится или работает. Какое еще взаимодействие ты знаешь?

3. Каждый ученик может стать уверенным в себе. Отметь галочкой поведение уверенного ученика:

- держится прямо, не сутулится;
- смотрит в глаза собеседнику;
- говорит четко, спокойно, громким голосом.

4. Иногда ученики сомневаются, правду ли им говорят. Отметь галочкой, что надо делать, если возникли сомнения:

- задать уточняющие вопросы;
- проверить сведения/информацию.

5. Какое вредное вещество содержится в табачном дыме? \_\_\_\_\_

6. Курение вредно влияет на сердце и мозг. На какой еще орган тела вредно влияет табачный дым?

---

7. От табачного дыма портится аппетит, желтеют пальцы рук и зубы. Какое еще неприятное последствие курения ты знаешь?

---

8. Тебе понравились уроки «Полезные навыки»?

[ ] да, [ ] нет.

9. Что тебе понравилось больше всего?

---

---

---

### **ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ДЛЯ ТРЕТЬЕГО КЛАССА**

1. Правильный ответ - любые качества психически, нравственно и физически здорового человека.

2. Игра.

3. Три предложенных ответа правильные.

4. Два предложенных ответа правильные.

5. Никотин.

6. Лёгкие.

7. Неприятный запах изо рта, кашель, раздражительность, пожар в квартире.

### **АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ОПРОСОВ**

Приступая к анализу результатов, сверьте ответы детей с правильными ответами. Анализируя и сравнивая результаты опроса в пре-тесте и пост-тесте, необходимо учитывать следующие общие закономерности:

- Дети лучше справляются с рисуночным тестом по сравнению с теми тестами, где им приходится писать ответы.

- На закрытые вопросы, особенно если варианты ответа прилагаются, детям отвечать легче, чем на открытые вопросы.

- На традиционные для отечественной школы вопросы (например, первый вопрос в каждом вопроснике) дети отвечают лучше, чем на нетрадиционные (например, второй и/или третий).

Анализируя результаты опросов, помните, что даже незначительное в количественном выражении улучшение результатов пост-теста, по сравнению с пре-тестом, является объективным свидетельством эффективности проведенного пре-вентивного обучения.

### Исследование отношения ребенка к потребителям ПАВ

#### Опрос «Да - Нет»

**Цель:** исследование оценочного компонента ребенка по отношению к употреблению ПАВ.

#### Описание методики

Выяснить каким образом дети оценивают употребление психоактивных веществ, на наш взгляд, возможно, анализируя отношение детей к потребителям табака, алкоголя и наркотиков. Нас интересует, прежде всего, насколько, по мнению детей, влияет употребление того или иного психоактивного вещества на жизнедеятельность потребителя. Если ребенок считает, что потребитель ПАВ может быть носителем важных качеств, реализовывать важные потребности, иными словами, прием психоактивных веществ не мешает нормальному функционированию индивида, можно сделать вывод о высокой степени риска подражания такого ребенка поведению *аддиктов*. И наоборот, убеждение ребенка в невозможности нормального существования потребителя психоактивных веществ является значимым фактором защиты от злоупотребления ПАВ. В качестве критериев, по которым детям предлагается оценить возможности аддиктов, используются идеальные ценности.

Выбор категории «Ценность» не случаен и объясняется тем, что ценности представляют собой ядро внутренней позиции личности, *конгломерат доминирующих мотивов поведения*, и определяют ценность, целенаправленность поведения в жизни человека. Внутренняя позиция личности, как было доказано в многочисленных экспериментальных исследованиях (А.Н.Леонтьев, Л.И. Божович, А.Ядов и др.), взаимодействует с ситуационными мотивами по принципу соподчинения, оказывая тем самым непосредственное влияние на реальное поведение в условиях «Борьбы мотивов».

Список ценностей, наиболее важных для младших школьников, составлен путем сопоставления результатов анализа бесед с детьми 8-10 лет на тему, что для них самое важное в жизни, дополнен такими наиболее часто отмечаемыми в специальной литературе особенностями ценностных ориентации потребителей ПАВ, как «гедонистическая направленность личности», «жажда постоянного получения новых, необычных ощущений». Полученные сведения были «переведены на детский язык» с помощью самих младших школьников, и именно эти формулировки приведены в данной методике.

### **Форма проведения**

Может проводиться в группе (до 15 человек), так и индивидуально.

### **Процедура**

Исследование отношения ребенка к потребителям ПАВ (опрос «Да-Нет»). В групповом варианте дети рассаживаются по одному. Перед каждым лежат три конверта. В первый конверт вложены карточки с номерами ответов (от 1 до 15), два других — пустые, на одном пустом конверте написано ДА (зеленым цветом), на другом - НЕТ (синим). Исследователь предлагает детям ознакомиться с раздаточным материалом.

### **Инструкция**

«Сейчас мы будем играть в игру «Шифровщики». Я буду задавать вопросы, которые «зашифрованы» в цифрах на карточках. Посмотрите, у каждого из вас есть конверт, в котором лежат карточки с цифрами (на нем ничего не написано). Цифры - это номера вопросов. Вы будете доставать номер того вопроса, который я задам. Посмотрим, какие вы внимательные. На вопросы нужно отвечать тоже «шифровкой» - если вы отвечаете на вопрос «ДА», то кладете карточку с номером вопроса в конверт, на котором зеленым написано «ДА», если «НЕТ», то в конверт с НЕТ (показ конвертов). Попробуем. Я задаю первый вопрос, вы достаньте карточку с цифрой один. Первый вопрос - «Ты мальчик?», мальчики кладут карточку с цифрой один в конверт, на котором написано ДА, а девочки в какой? Правильно, синий с НЕТ. Понятно? Все ответили на первый вопрос? Поднимите руку те, кто положил карточку с цифрой один в зеленый конверт. Дальше достаньте карточку 2, второй вопрос...».

Исследователь зачитывает оставшиеся вопросы. Затем собирает конверты (скрепляя скрепкой по два конверта с ответами одного ребенка),

### **Вопросы:**

1. Ты - мальчик?
2. Может ли человек, который курит, быть любопытным, получать новые необычные ощущения?
3. Может ли человек, который курит, быть здоровым, никогда не болеть?
4. Может ли человек, который курит, быть богатым, покупать себе все, что хочется?
5. Может ли человек, который курит, постоянно развлекаться, гулять, играть, смотреть телевизор?
6. Может ли человек, который курит, нравиться людям, дружить со всеми?
7. Может ли человек, который курит, хорошо учиться?

8. Может ли человек, который курит, быть сильным, уметь заставить других делать то, что ему нравится, влиять на других?
9. Может ли человек, который выпивает ( пьет вино, водку, быть любопытным, получать новые необычные ощущения?
10. Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку) быть здоровым, никогда не болеть?
11. Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку) быть богатым, покупать себе все, что захочется?
12. Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку), постоянно развлекаться: гулять, играть, смотреть телевизор?
13. Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку), нравиться людям, со всеми дружить?
14. Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку), хорошо учиться?
15. Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку), быть сильным, уметь заставить других делать то, что нравится, влиять на других?

После тестирования ответы ребенка заносятся в протокол «Да - Нет» (групповой вариант). За каждый ответ «да» присваивается -1 балл, «нет»- +1 балл.

*Работа по программе может считаться эффективной, если значения установки по отношению к употреблению ПАВ являются положительными числами (больше 0) и если они больше соответствующих значений, полученных в результате «входной» диагностики (то есть до начала работы по программе).*

### **Исследование ценностных ориентации.**

При групповом варианте проведения дети рассаживаются по одному. Перед каждым ребенком лежит карандаш (ручка) и набор карточек со схематичным изображением трех человечков, внизу под каждым рисунком написано качество

#### **Инструкция.**

«Вот три человечка. Первый человечек - хорошо учится, второй -нравится другим, со всеми дружит, третий - может купить все, что хочет, он - богатый. Во всем остальном они ничем не отличаются. Каким из этих человечков ты больше всего хотел бы быть? Обведи его в кружочек...

А теперь из оставшихся (не обведенных) человечков на кого тебе хотелось бы больше быть похожим? Подчеркни этого человечка... Теперь проверь, на карточке должен быть обведен один человечек, один подчеркнут. Возьми другую карточку...

Опросные листы каждого ребенка обрабатываются следующим образом: каждая характеристика, обведенная в кружочек, кодируется в протоколе «Ценностные ориентации» 2 баллами. Подчеркнутая характеристика получает 1 балл. Выбор отсутствует - 0 баллов

У гармоничных, хорошо адаптированных школьников разница между высшими (для наиболее значимых ценностей) и низшими баллами (для менее значимых ценностей) составляет 4-6 баллов. Если разница между максимальным и минимальным весом ценностей составляет менее 3 баллов, можно говорить о недостаточной дифференцированности системы ценностей и соответственно личностной незрелости, поскольку недифференцированная система ценностей не может полностью выполнять функцию регулятора поведения личности.

#### ***4 класс***

##### *1. Пре-тест и пост-тест (одинаковые)*

#### ***ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ***

1. Раздайте ученикам вопросники.
2. Предложите подписать их.
3. Прочитайте инструкцию ученикам.
4. Если дети спрашивают вас о значении слов, дайте объяснение в соответствии со словарем.
5. Если вопросы касаются содержания ответов на тест, предложите ученикам оставить непонятные им вопросы без ответа.

#### ***ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ УЧЕНИКОВ***

#### ***Дорогие ребята!***

1. Перед вами листок с вопросами. Подпишите его.
2. Внимательно читайте каждый вопрос, а затем отвечайте на него так, как можете, или оставьте его без ответа.
3. Для ответа на некоторые вопросы нужно поставить галочку в квадратик. Эта галочка означает, что вы согласны с данным ответом на вопрос.

Работайте самостоятельно.

### *Дорогой друг!*

Перед тобой листок с вопросами. Внимательно прочитай каждый вопрос. Подумай и запиши ответ. Для ответа на некоторые вопросы поставь галочку в квадратик: [ v ]. Если какой-то вопрос тебе непонятен, оставь его без ответа: [ ].

Имя \_\_\_\_\_ Фамилия \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

1. Чистить зубы и делать зарядку по утрам - полезные привычки. Какую еще полезную привычку ты знаешь?

2. Дружба зависит от личных качеств друзей. Отметь галочкой, от чего зависит дружба:

[ ] уважение прав друг друга;

[ ] конструктивная критика.

3. Когда один человек угрожает другому, его поведение называется давлением.

Отметь галочкой, какое еще поведение является давлением:

[ ] лесть;

[ ] попытка вызвать чувство вины.

4. Что ты скажешь подросткам, которые предлагают тебе покурить?

5. Некоторые люди думают, что подвыпивший человек становится более общительным и дружелюбным. Как ты думаешь, правда это или ложь?

[ ] правда, [ ] ложь.

6. Подростки употребляют алкоголь в компании по разным причинам.

Отметь галочкой возможные причины:

[ ] казаться старше своего возраста;

[ ] повеселиться;

[ ] понравиться окружающим, выглядеть своим человеком.

7. Что бы ты не купил (а), несмотря на рекламу?

8. Тебе понравились уроки «Полезные навыки»?

[ ] да, [ ] нет.

9. Что тебе понравилось больше всего?

---

### **ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ДЛЯ ЧЕТВЕРТОГО КЛАССА**

1 Правильным ответом являются примеры любых полезных для здоровья привычек.

2. Два предложенных ответа являются правильными.
3. Два предложенных ответа являются правильными.
4. Нет.
5. Ложь.
6. Три предложенных ответа являются правильными.
7. Ответом на вопрос могут быть примеры любых широко рекламируемых товаров.

## **АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ОПРОСОВ**

Приступая к анализу результатов, сверьте ответы детей с правильными ответами. Анализируя и сравнивая результаты опроса в пре-тесте и пост-тесте, необходимо учитывать следующие общие закономерности:

- Дети лучше справляются с рисуночным тестом по сравнению с теми тестами, где им приходится писать ответы.
- На закрытые вопросы, особенно если варианты ответа прилагаются, детям отвечать легче, чем на открытые вопросы.
- На традиционные для отечественной школы вопросы (например, первый вопрос в каждом вопроснике) дети отвечают лучше, чем на нетрадиционные (например, второй и/или третий).

Анализируя результаты опросов, помните, что даже незначительное в количественном выражении улучшение результатов пост-теста, по сравнению с пре-тестом, является объективным свидетельством эффективности проведенного превентивного обучения.

## *2. Анкеты, тесты и методики*

### **Исследование отношения ребенка к потребителям ПАВ**

#### **Опрос «Да - Нет»**

**Цель:** исследование оценочного компонента ребенка по отношению к употреблению ПАВ.

#### **Описание методики**

Выяснить каким образом дети оценивают употребление психоактивных веществ, на наш взгляд, возможно, анализируя отношение детей к потребителям табака, алкоголя и наркотиков. Нас интересует, прежде всего, насколько, по мнению детей, влияет употребление того или иного психоактивного вещества на жизнедеятельность по-

ребителя. Если ребенок считает, что потребитель ПАВ может быть носителем важных качеств, реализовывать важные потребности, иными словами, прием психоактивных веществ не мешает нормальному функционированию индивида, можно сделать вывод о высокой степени риска подражания такому ребенку поведению *аддиктов*. И наоборот, убеждение ребенка в невозможности нормального существования потребителя психоактивных веществ является значимым фактором защиты от злоупотребления ПАВ. В качестве критериев, по которым детям предлагается оценить возможности аддиктов, используются идеальные ценности.

Выбор категории «Ценность» не случаен и объясняется тем, что ценности представляют собой ядро внутренней позиции личности, *конгломерат доминирующих мотивов поведения*, и определяют ценность, целенаправленность поведения в жизни человека. Внутренняя позиция личности, как было доказано в многочисленных экспериментальных исследованиях (А.Н.Леонтьев, Л.И. Божович, А.Ядов и др.), взаимодействует с ситуационными мотивами по принципу соподчинения, оказывая тем самым непосредственное влияние на реальное поведение в условиях «Борьбы мотивов».

Список ценностей, наиболее важных для младших школьников, составлен путем сопоставления результатов анализа бесед с детьми 8-10 лет на тему, что для них самое важное в жизни, дополнен такими наиболее часто отмечаемыми в специальной литературе особенностями ценностных ориентации потребителей ПАВ, как «гедонистическая направленность личности», «жажда постоянного получения новых, необычных ощущений». Полученные сведения были «переведены на детский язык» с помощью самих младших школьников, и именно эти формулировки приведены в данной методике.

### **Форма проведения**

Может проводиться в группе (до 15 человек), так и индивидуально.

### **Процедура**

Исследование отношения ребенка к потребителям ПАВ (опрос «Да-Нет»). В групповом варианте дети рассказывают по одному. Перед каждым лежат три конверта. В первый конверт вложены карточки с номерами ответов (от 1 до 15), два других — пустые, на одном пустом конверте написано ДА (зеленым цветом), на другом - НЕТ (синим). Исследователь предлагает детям ознакомиться с раздаточным материалом.

### **Инструкция**

«Сейчас мы будем играть в игру «Шифровщики». Я буду задавать вопросы, которые «зашифрованы» в цифрах на карточках. Посмотрите, у каждого из вас есть конверт, в котором лежат карточки с цифрами (на нем ничего не написано). Цифры - это номера вопросов. Вы будете доставать номер того вопроса, который я задам. Посмотрим, какие вы внимательные. На вопросы нужно отвечать тоже «шифровкой» - если вы отвечаете на вопрос «ДА», то кладете карточку с номером вопроса в конверт, на котором зеленым написано «ДА», если «НЕТ», то в конверт с НЕТ (показ конвертов). Попробуем. Я задаю первый вопрос, вы достаньте карточку с цифрой один. Первый вопрос - «Ты мальчик?», мальчики кладут карточку с цифрой один в конверт, на котором написано ДА, а девочки в какой? Правильно, синий с НЕТ. Понятно? Все ответили на первый вопрос? Поднимите руку те, кто положил карточку с цифрой один в зеленый конверт. Дальше достаньте карточку 2, второй вопрос...».

Исследователь зачитывает оставшиеся вопросы. Затем собирает конверты (скрепляя скрепкой по два конверта с ответами одного ребенка),

#### **Вопросы:**

4. Ты - мальчик?
5. Может ли человек, который курит, быть любопытным, получать новые необычные ощущения?
6. Может ли человек, который курит, быть здоровым, никогда не болеть?
4. Может ли человек, который курит, быть богатым, покупать себе все, что захочется?
16. Может ли человек, который курит, постоянно развлекаться, гулять, играть, смотреть телевизор?
17. Может ли человек, который курит, нравиться людям, дружить со всеми?
18. Может ли человек, который курит, хорошо учиться?
19. Может ли человек, который курит, быть сильным, уметь заставить других делать то, что ему нравится, влиять на других?
20. Может ли человек, который выпивает ( пьет вино, водку, быть любопытным, получать новые необычные ощущения?
21. Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку) быть здоровым, никогда не болеть?
22. Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку) быть богатым, покупать себе все, что захочется?
23. Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку), постоянно развлекать-

ся: гулять, играть, смотреть телевизор?

24. Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку), нравиться людям, со всеми дружить?

25. Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку), хорошо учиться?

26. Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку), быть сильным, уметь заставить других делать то, что нравится, влиять на других?

После тестирования ответы ребенка заносятся в протокол «Да - Нет» (групповой вариант). За каждый ответ «да» присваивается -1 балл, «нет»- +1 балл.

*Работа по программе может считаться эффективной, если значения установки по отношению к употреблению ПАВ являются положительными числами (больше 0) и если они больше соответствующих значений, полученных в результате «входной» диагностики (то есть до начала работы по программе).*