

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 7»  
(МБОУ «СОШ № 7»)  
с. Сосновка Усольского муниципального района Иркутской области

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
протокол № 1  
от 28.08.2023



Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ № 7»

*Abilly* - А.В.Муллина

Приказ № 88 от  
29.08.2023

Рабочая программа  
«Полезные привычки»

с. Сосновка, 2024 год

### **Пояснительная записка.**

Модифицированная программа «Полезные привычки» предназначена для обучающихся 1-4-х классов начальной школы и составлена на основе профилактической программы «Полезные привычки» под редакцией Т.Б. Гречаной.

#### ***Актуальность.***

Программа «Полезные привычки» является важнейшей частью учебно-воспитательного процесса в начальной школе. Состояние здоровья школьников внушает обоснованную тревогу и требует принятия срочных мер по охране и укреплению здоровья в процессе обучения. Высокая интенсивность учебного процесса не позволяет в должной мере учесть индивидуальные особенности ребёнка и, таким образом, приводит к высокой заболеваемости детей, нервно-психическим нарушениям, снижению сопротивляемости заболеваниям, утомляемости, перенапряжению, а значит и к снижению качества обучения. В связи с этим программа «Полезные привычки» направлена на укрепление здоровья учащихся и предполагает овладение детьми навыка «здорового образа жизни». Возраст первой пробы табака и алкоголя совпадает с периодом обучения в начальной школе, с возрастом распространённость употребления психоактивных веществ среди друзей и давление на подростков возрастают. Несмотря на знания о вреде психоактивных веществ для здоровья, неодобрение их употребления с возрастом ослабевает. Опрос учителей и родителей показал, что потребность в превентивном обучении высока.

Программа «Полезные привычки» воплотила в себе современный научный подход к превентивному обучению школьников, она не только предоставляет детям необходимые по возрасту знания о табак и алкоголе, но и формирует здоровые установки и ответственное поведение. Хотя «Полезные привычки» рассчитаны на учащихся начальной школы и сосредоточены на предупреждении приобщения к употреблению широко распространённых табака и алкоголя, их долговременная задача - предупреждение приобщения к наркотикам.

***Цель*** программы «Полезные привычки» - овладение учащимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, а также формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других ПАВ.

#### ***Задачи:***

- Предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке и алкоголе; способствовать увеличению знаний учащегося путем обсуждения проблем, связанных с алкоголем и курением.
- Учить детей понимать самих себя и критически относиться к собственному поведению; способствовать стремлению детей понять окружающих и анализировать свои отношения с ними.
- Учить детей эффективно общаться.
- Помочь школе и родителям в предупреждениях приобщения учащихся начальной школы к табаку и алкоголю.

***Воспитательное значение*** - воспитывать у детей сознательное отношение к сохранению своего здоровья, желания быть здоровым, противостояние отрицательному влиянию со стороны окружающих.

***Просветительное значение*** - расширять кругозор детей в отношении полезных привычек, положительно влияющих на здоровье детей, вредных привычек, разрушающих здоровье, эффективных форм и методов сохранения здоровья.

***Профилактическое значение*** - сформировать у детей умение выстраивать свой день в зависимости от режима питания, труда, отдыха и сна - как основы для сохранения и поддержания здоровья, физических сил, работоспособности детей, познакомить с

комплексами упражнений, позволяющими снять напряжение во время занятий в школе и дома; развивать двигательную активность детей через подвижные игры физкультминутки.

Учебное пособие «Полезные привычки» по предупреждению употребления табака и алкоголя детьми начальной школы включает:

- Пособие для учителей
- Рабочие тетради для учеников с 1 по 4 класс в отдельности
- Материалы для родителей
- Методические рекомендации по оценке эффективности превентивного обучения

**Пособие для учителей** содержит описание целей, задач, используемых понятий, методов превентивного обучения и планы занятий с 1 по 4 классы. Методы превентивного обучения сочетают традиционные приемы, хорошо известные педагогу и методы работы в группе, применяемые реже. Освоение методов обучения в группе позволит педагогу сделать занятия более качественными и интересными для детей, авторы пособия попытались обеспечить учителей необходимым минимумом методических советов.

В планах занятий темы повторяются. Это сделано для того, чтобы каждая из них рассматривалась более полно по мере развития учеников, соответствовала возрастающему объему их знаний и уровню личностной и социальной компетенции. Планы занятий гибкие. Они позволяют учителю менять, дополнять их содержание для максимального соответствия особенностям класса. В качестве дополнения возможно включение в занятие видео- и аудиоматериалов, имеющихся в данной школе или материалов, которые учитель считает важными для своих учеников. Для учеников с высоким уровнем академической подготовки может быть расширена информационная часть учебных материалов.

**Рабочие тетради**, предусмотренные для детей с 1 по 4 класс в отдельности, содержат название занятия, словарь, задания к каждому занятию, выводы и оценку занятия педагогом.

**Материалы для родителей** содержат краткую информацию по предупреждению употребления табака, алкоголя и других ПАВ со стороны родителей. Они дополняют и развивают знания и навыки, формируемые на занятиях.

**Методические рекомендации «Полезные расчеты»** включают все необходимые сведения и вопросники для проведения опроса учащихся.

**Превентивное обучение служит средством для сокращения спроса.**

- Превентивное обучение является одной из составляющих образования в области охраны здоровья. “Здоровье - состояние полного физического, умственного и социального благополучия человека, а не только отсутствие заболевания или немощи”.
- Двумя неотрывными элементами школьного образования в области охраны здоровья являются обучение и воспитание. Воспитание детей в области охраны здоровья - это формирование навыков ответственного поведения и формирование здоровых установок или развитие личностной и социальной компетенции.

Превентивное обучение направлено на снижение вероятности приобщения и основано на следующих научно установленных закономерностях:

- Вероятность приобщения снижается, если ученики критически относятся к своему поведению, обучены рефлексии и самоанализу.
- Вероятность приобщения снижается, если поощряется вера в свои силы, признается уникальность каждого ученика.
- Вероятность приобщения снижается, если учащиеся умеют распознавать опасные ситуации, принимать рациональные решения, находить альтернативные,

употреблению табака и алкоголя, модели поведения.

- Вероятность приобщения снижается, если дети обучены распознаванию ситуации группового давления и располагают навыками сопротивлению давлению.

«Полезные привычки» создавались в помощь учителям начальной школы. Они предназначены для того, чтобы дать педагогам в руки научно-обоснованные и простые в использовании практические материалы для обучения детей в области охраны здоровья.

Превентивное обучение особенно важно для детей младшего школьного возраста.

Во-первых, потому что профилактика намного эффективнее среди тех, кто еще не употребляет ПАВ.

Во-вторых, приобщение к любым ПАВ начинается с алкоголя и табака. Предупреждение их употребления способствует предупреждению употребления ПАВ вообще.

Таким образом, программа «Полезные привычки» очень актуальна в современных условиях воспитания и развития здоровых, полноценных граждан нашего общества

## Тематическое планирование

| № | название                  | тема   | цель   | задачи   | понятия  | формы работы   | знания  |
|---|---------------------------|--|--|--|--|--|---|
| 1 | Я - неповторимый человек. | уникальность индивида                        | показать уникальность каждого ученика                                      | 1. сравнить признаки людей, находя сходства и различия 2. объяснить что такое "уникальность"   | уникальность, ценность, заботливое отношение к себе и другим, как к ценности | индивидуальная, работа в парах, работа в группах по 4, групповая дискуссия | уникальность каждого человека   |
| 2 | Культура моей страны и Я. | культурные традиции здорового образа жизни   | показать уникальность культуры и древние корни здорового образа жизни      | 1. напомнить о богатстве родной культуры; 2. показать связь культуры семьи с культурой народа; 3. критическое отношение к употреблению табака и алкоголя           | культура, традиция, здоровье, алкоголь, табак                                | индивидуальная, групповая дискуссия, работа в группах по 4                 | культурные традиции здорового образа жизни                                      |
| 3 | Чувства.                  | эмоции, чувства и возможность управления ими | дать представление о различных чувствах людей и возможности управления ими | 1. привлечь внимание к факту многообразия чувств 2. объяснить, что неприятных чувств можно избежать  | чувства, эмоции  | индивидуальная, работа в парах, мозговой штурм                             | многообразие эмоций и чувств  |
| 4 | О чем говорят чувства.    | связь эмоций, чувств и поведения             | показать способы предупреждения и преодоления отрицательных чувств         | 1. показать - связь чувств с желаниями, ожиданиями, последствиями поступков 2. объяснить, что для преодоления неприятных чувств есть специальные приемы            | чувства, желания, ожидания, поступки, правила                                | индивидуальная, работа в парах, работа в группах по 4, групповая дискуссия | причинно-следственная связь эмоций, чувств и поведения                          |
| 5 | Множество решений.        | принятие решений                             | показать многообразие принимаемых людьми решений                           | 1. показать - связь поступков и решений 2. объяснить шаги принятия решений   | импульсивный поступок, решение, альтернативы решений, последствия действий   | индивидуальная, работа в группах по 4, мозговой штурм, групповая дискуссия |   |
| 6 | Решения и здоровье.       | ответственное поведение в отношении здоровья | способствовать формированию у детей отношения к здоровью как к ценности    | 1. показать - факторы влияющие на здоровье 2. дать представление о признаках здорового человека 3. объяснить понятие ответственного поведения в отношении здоровья | здоровье, ответственное поведение  | индивидуальная, групповая дискуссия, работа в парах                        | здоровье и болезни (причины, признаки), ответственность за собственное здоровье |

|   |   |                   |  |   |                                  |  |   |
|---|---|-------------------|--|---|----------------------------------|--|---|
| 7 | Нужные и ненужные тебе лекарства.               | лекарство и яд    | познакомить с понятиями "лекарство" и "яд" | 1. дать представление о том, что лекарства могут быть вредными и полезными 2. объяснить: дети не должны принимать лекарства самостоятельно и не должны брать лекарства у незнакомых людей | лекарство, яд, полезное, вредное | работа в парах, работа в группах по 4, групповая дискуссия, ролевая игра | лекарство, яд, полезное, вредное, условия принятия лекарств |
| 8 | Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор. | пассивное курение | дать сведения о вреде пассивного курения   | 1. объяснить вред пассивного курения 2. научить делать здоровый выбор в ситуации пассивного курения   | пассивное курение                | работа в группах по 4, групповая дискуссия, ролевая игра                 | вред табачного дыма, права не курящих                       |

## 2класс

| № | название  | тема                 | цель  | задачи   | понятия   | формы работы   | знания  |
|---|---|----------------------|---|--|---|--|---|
| 1 | Вкусы и увлечения.                                | здоровье и увлечения | показать разнообразие вкусов и увлечений  | 1. дать возможность рассказать о собственных увлечениях и вкусах 2. перечислить здоровые увлечения   | вкусы, увлечения, последствия увлечений           | индивидуальная, работа в парах, работа в группах по 4            | уникальность вкусов и увлечений, здоровые увлечения       |
| 2 | Учусь находить новых друзей и интересные занятия. | интересы людей       | показать, что у одноклассников можно многому научиться  | 1. дать возможность узнать что-то новое об одноклассниках 2. помочь найти друзей по интересам  | интересы, увлечения                               | индивидуальная, работа в группах по 4, интервью                  |   |
| 3 | О чем говорят выразительные движения.             | невербальное общение | познакомить с выразительными движениями как невербальными средствами общения                            | 1. привлечь внимание к выразительным движениям 2. дать потренироваться в невербальном общении  | общение, общение без слов, выразительные движения | индивидуальная, работа в парах, работа в группах по 4, пантомима | способы невербального общения                             |
| 4 | Учусь понимать людей.                             | эффективное общение  | показать, что эффективное общение предполагает совпадение вербальных и невербальных компонентов общения | 1. привлечь внимание к совпадению/несовпадению вербальных и невербальных компонентов общения 2. показать важность совпадения вербальных и невербальных компонентов общения для понимания сообщения | компоненты общения, понимать человека             | индивидуальная, работа в парах, работа в группах по 4            | значимость невербального общения, коммуникативные барьеры |

|   |  |  |   |  |  |  |  |
|---|--|--|---|--|--|--|--|
| 5 | Опасные и безопасные ситуации.               | опасность и решения                      | обсудить опасные и безопасные ситуации        | 1.обсудить безопасные ситуации 2. обсудить опасные ситуации  | опасная и безопасная ситуация, принятие решения в опасной ситуации | индивидуальная, групповая дискуссия, работа в группах по 4                 |  |
| 6 | Учусь принимать решения в опасных ситуациях. | поведение в опасных ситуациях            | способствовать рациональному принятию решений | 1. обсудить разные варианты решения проблемных ситуаций и их последствий 2. обсудить опасные для здоровья ситуации 3. обсудить опасные ситуации, связанные с табаком | альтернативные решения, последствия поступков для здоровья         | индивидуальная, групповая дискуссия, работа в группах по 4                 | ответственное решение в опасной ситуации                 |
| 7 | Реклама табака и алкоголя.                   | рекламная информация о табаке и алкоголе | познакомить с рекламными приемами             | 1. обсудить цели рекламы 2. описать рекламные приемы 3. обсудить рекламу сигарет и алкоголя  | реклама, потребитель, рекламный прием                              | индивидуальная, групповая дискуссия, работа в парах, работа в группах по 4 | влияние рекламы на употребление людьми алкоголя и табака |
| 8 | Правда об алкоголе.                          | влияние алкоголя на организм человека    | рассказать о действии алкоголя на организм    | 1. сообщить, что алкоголь затормаживает работу организма 2. описать различные эффекты алкоголя   | алкоголь, миф и факт   | индивидуальная, групповая дискуссия, работа в парах                        | влияние алкоголя на организм                             |

## 3 класс

| № | название             | тема                                   | цель  | задачи  | понятия   | формы работы   | знания                     |
|---|----------------------|--|---|---|---|--|----------------------------|
| 1 | Мой характер.        | внешние и внутренние качества человека | способствовать анализу детьми собственных качеств | 1. поговорить о внешности и чертах характера людей 2. дать возможность подумать о чертах своего характера | самоанализ, характер, внешность, самооценка     | индивидуальная, групповая дискуссия, работа в парах, работа в группах по четыре человека |                            |
| 2 | Учусь оценивать себя | самооценка                             | разговор о самооценке                             | 1. дать понятие о самооценке 2. предоставить возможность оценить себя                                     | самооценка (заниженная, завышенная, адекватная) | индивидуальная, групповая дискуссия, работа в группах по 4                               | представление о самооценке |

|   |                                   |   |   |   |   |   |   |
|---|-----------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 3 | Учусь взаимодействовать.          | общение и взаимодействие                | способствовать пониманию детьми важности уважительных отношений во взаимодействии | 1. объяснить роль уважительных отношений во взаимодействии 2. объяснить смысл правила" относись к другим так - как тебе хочется, чтобы они относились к тебе"                               | взаимодействие, уважение, агрессивное поведение       | индивидуальная, работа в парах, работа в группах по 4                           | вербальные и невербальные компоненты эффективного общения и взаимодействия, агрессивное поведение |
| 4 | Учусь настаивать на своем.        | неагрессивное отстаивание своего мнения | научить настаивать на своих интересах в неагрессивной форме                       | 1. показать возможность неагрессивного отстаивания своей позиции 2. дать представление о возможности отказа в ситуации давления   | давление, неагрессивное отстаивание своего мнения     | индивидуальная, работа в группах по четыре человека                             | пассивное и агрессивное поведение, неагрессивное отстаивание своего мнения                        |
| 5 | Я становлюсь увереннее.           | преодоление неуверенности в себе        | способствовать преодолению учениками неуверенности в себе                         | 1. поговорить о неуверенности в себе и ее причинах 2. перечислить способы преодоления неуверенности в поведении   | уверенность, неуверенность в себе                     | индивидуальная, групповая дискуссия, ролевая игра, работа в группах по 4        | причины уверенности и неуверенности людей в себе  |
| 6 | Когда на меня оказывают давление. | психологическое манипулирование         | объяснить, что давление это одна из форм влияния на людей                         | 1. поговорить об источниках влияния и давления 2. показать положительные и отрицательные последствия влияния 3. объяснить, что в ситуации давления следует самостоятельно принимать решения | давление сверстников, влияние                         | индивидуальная, групповая дискуссия, работа в группах по 4                      | групповое давление  |
| 7 | Курение (часть 1).                | последствия курения                     | показать вредное влияние табачного дыма на организм                               | 1. познакомить с вредным влиянием курения на здоровье 2. показать способы безопасного и интересного проведения времени  | никотин, смолы, угарный газ, привыкание               | индивидуальная, работа в парах, работа в группах по 4, групповая дискуссия      | причины и последствия курения   |
| 8 | Курение (часть 2).                | табачный дым и организм                 | показать вредное влияние табачного дыма на организм                               |   | никотин, смолы, угарный газ, привыкание, табачный дым | интервью, групповая дискуссия, ролевая игра, эксперимент, работа в группах по 4 | воздействие табака на организм человека   |

## 4класс



| № | название                      | тема                           | цель  | задачи  | понятия  | формы работы   | знания  |
|---|-------------------------------|--------------------------------|---|---|--|--|---|
| 1 | Самоуважение.                 | достижение цели и самоуважение | способствовать самоуважению детей   | 1. поговорить о качествах, достойных уважения 2. перечислить качества, которые детям хотелось бы развить в себе                           | уважение, самоуважение, цель, достоинства                                | индивидуальная, работа в парах, работа в группах по 4, групповая дискуссия, ролевая игра | уважение и самоуважение как факторы самореализации и успешного взаимодействия |
| 2 | Привычки.                     | вредные и полезные привычки    | способствовать анализу своих привычек   | 1. поговорить о привычках 2. перечислить привычки, укрепляющие здоровье   | вредные и полезные привычки  | индивидуальная, работа в группах   | влияние привычек на здоровье  |
| 3 | Дружба (часть 1)              | проявления дружбы              | поговорить о дружбе   | 1. перечислить важные качества дружбы 2. описать проявления дружбы 3. показать связь дружбы и социального здоровья                        | дружба, друг, здоровье   | индивидуальная, групповая дискуссия, работа в группах по 4, интервью                     |   |
| 4 | Дружба (часть 2)              | дружба и влияние друзей        | поговорить о дружбе   | 1. перечислить условия дружбы 2. описать различные влияния дружбы 3. поговорить о влиянии друзей друг на друга                            | конструктивная критика, критиканство, терпимость, самокритичность        | групповая дискуссия, работа в группах по 4   | принципы дружеских отношений  |
| 5 | Учуь сопротивляться давлению. | сопротивление давлению         | обсудить давление и способы сопротивления давлению  | 1. познакомить с видами давления 2. обсудить способы сопротивления давлению   | давление, шантаж, угроза, лезть, неагрессивное отстаивание своего мнения | групповая дискуссия, ролевая игра, работа в группах по 4                                 | основные формы давления   |
| 6 | Учуь говорить "Нет".          | отказ от ПАВ                   | научить отказываться в опасных ситуациях  | 1. показать ситуации, в которых отказ - единственный способ ответственного поведения 2. познакомить с формами отказа от табака и алкоголя | способы отказа   | групповая дискуссия, работа в группах по 4   | неумение отказаться как причина приобщения к ПАВ                              |
| 7 | И снова алкоголь.             | алкоголь в рекламе             | повторить информацию об алкоголе и его рекламе  | 1. повторить основные факты об алкоголе 2. освежить представления о рекламе   | реклама алкоголя   | индивидуальная, групповая дискуссия, работа в парах                                      | реклама алкоголя  |
| 8 | Алкоголь в компании.          | алкоголь в компании            | познакомить с распространенными мотивами и последствиями употребления алкоголя в компании | 1. познакомить с мотивами употребления алкоголя в компании 2. познакомить с последствиями употребления алкоголя в компании                | мотивировка употребления алкоголя  | индивидуальная, групповая дискуссия, работа в парах                                      | здоровые альтернативы употреблению алкоголя                                   |

## Содержание программы

### *1 класс: Я - неповторимый человек*

#### *Урок 1. Я - неповторимый человек*

Положительное отношение к себе - важное условие полноценного развития личности. Для его формирования детям необходимо ощутить собственную значимость в глазах других людей.

Благодаря своей неповторимости каждый ученик дополняет класс. Неповторимость каждого ученика ценна для класса.

#### *Урок 2. Культура моей страны и Я*

Ребенок приобщается к культурным ценностям через семью, являющуюся носителем национальных традиций, традиций общества. Культура России - одна из самых богатых и развитых культур мира. Формирование у детей чувства гордости за свою культуру. Знание культурных традиций здорового образа жизни важно для становления личности. Одна из традиций, которую мы должны продолжить, - это традиция здорового образа жизни.

#### *Урок 3. Чувства*

Необходимо различать эмоции и чувства. Чувства меньше зависят от ситуации и более продолжительны, чем эмоции. Умение распознавать эмоции и чувства окружающих и правильно выражать свои повышает социальную компетентность детей. Каждый человек может научиться управлять своими чувствами. Неприятных чувств можно избежать, если думать о последствиях своих поступков.

#### *Урок 4. О чем говорят чувства.*

Чувства и желания. Понятие ожидания. Уметь предвидеть последствия своих поступков. Преодоление неприятных чувств. Приемы преодоления неприятных чувств.

#### *Урок 5. Множество решений*

Обучение детей навыкам принятия решений, анализу жизненных ситуаций. Ребенок может предвидеть последствия своих решений. Алгоритм принятия решений: остановись, подумай, выбери.

#### *Урок 6. Решение и здоровье*

Признаки здорового человека - умение делать здоровый (правильный) выбор. Отказ от табака и алкоголя - правильный выбор. Здоровье зависит от многих факторов, но, прежде всего, от принимаемых ребенком

решений и поступков. Необходимо заботиться о своем здоровье, чтобы расти и хорошо учиться.

### *Урок 7. Нужные и ненужные лекарства*

Проблемы детского здоровья и лекарства. Польза, приносимая лекарственными средствами. Потенциально опасные лекарства. Как правильно подобрать медикамент для детей. Риск, сопровождающий прием лекарственных средств.

### *Урок 8. Пассивное курение*

Ребенок, находящийся в компании курящих детей или взрослых, является пассивным курильщиком. Пассивное курение очень вредно для здоровья. Научить правилам, защищающим права некурящих. Дети могут сами позаботиться о себе (попросить взрослого не курить в их присутствии или отойти от курильщика).

## ***2 класс: Вкусы и увлечения***

### *Урок 1. Вкусы и увлечения*

Знание вкусов и увлечений помогает лучше узнать друг друга. Получение удовольствия от разных занятий, альтернативных употреблению табака и алкоголя. Полезные увлечения укрепляют здоровье.

### *Урок 2. Учись находить новых друзей и интересные занятия*

Самовыражение ребенка через увлечения, развивающие его личность, - важный защитный фактор против употребления табака и алкоголя. Рядом с нами всегда есть интересные люди, у которых можно многому научиться. Лучше находиться рядом с интересными людьми, занимающимися полезными для здоровья делами.

### *Урок 3. О пользе выразительных движений*

В процессе общения люди используют вербальные (словесные) и невербальные (выразительные движения) средства. Эффективность общения развивается при различных способах общения и передаче информации. У человека при выражении чувств особую роль играют

мышцы лица (мимические мышцы). Объясните смысл выражения: «Написано на лице». Выразительные движения говорят о чувствах, настроении человека и его отношении к собеседнику.

#### *Урок 4. Учись понимать людей*

Необходимым условием эффективного общения является использование одного языка и одинаковое понимание ситуации, в которой оно происходит.

Совпадение вербальных и невербальных компонентов общения приводит к взаимопониманию. Общение должно быть искренним и правдивым.

#### *Урок 5. Опасные и безопасные ситуации*

Обучите детей навыкам ориентировки в опасных и безопасных ситуациях. Научите принимать рациональные решения, не совершать поступков, разрушающих здоровье. Предложите вспомнить опасную ситуацию и рассказать, как они ее разрешили. Научите шагам принятия решений: «Остановись! Подумай! Выбери! Похвали себя!» Объясните им смысл пословиц: «Опасение - половина спасения» и «Берегись бед пока их нет».

#### *Урок 6. Учись принимать решения в опасных ситуациях*

Обучить навыку принятия решений. Научить сделать осознанный выбор тех вариантов поведения, которые не приносят вреда здоровью. Навык принятия решений является важным условием неупотребления табака и алкоголя. В опасных для здоровья ситуациях люди поступают по-разному. Принимая решение в опасной для здоровья ситуации, придерживайся «шагов принятия решений».

#### *Урок 7-8. Реклама табака и алкоголя. Правда об алкоголе*

Мы живем в мире реклам, которые дают неправильную информацию о табачных изделиях и напитках, содержащих алкоголь. Убедите детей, что курение и употребление алкоголя не являются естественными потребностями человека, как пища или вода. Компании тратят огромные средства на рекламу для того, чтобы люди покупали табачные изделия и алкогольные напитки. При этом компании обогащаются. Цель рекламы - продать потребителю товар. Наша цель – не совершать поступков, вредящих здоровью.

### ***3 класс: Твой характер***

#### *Урок 1. Твой характер*

Расскажите ребенку о различных человеческих качествах (внешности и чертах характера). Научите его самоанализу. Самоанализ необходим для формирования реалистической самооценки. Внутренние качества человека составляют его характер. Черты характера можно изменить в лучшую сторону.

#### *Урок 2. Научись оценивать себя сам*

Можно достигнуть поставленной цели, но для этого необходимо знать о своих возможностях. Самооценка бывает заниженной, завышенной, реалистичной или адекватной. Заниженная самооценка мешает развитию личности. Завышенная самооценка - преувеличивает подход к своим задачам и возможностям. Реалистичная самооценка - важное условие развития ученика. Есть множество способов изменить свои качества в нужную сторону.

#### *Урок 3. Учись взаимодействовать*

Уважительное отношение людей друг к другу способствует эффективному общению. Положительные отношения формируются в процессе совместной деятельности. Согласованности действий или взаимодействию нужно учиться. Для эффективного взаимодействия и общения необходимо вести себя неагрессивно, соблюдать вежливость в разговоре.

#### *Урок 4. Учись отстаивать на своем*

У каждого человека есть право отстаивать свое мнение. Навык неагрессивного отстаивания своего мнения позволяет выражать свою волю в позитивной форме, защищать и поддерживать свои интересы и права, смело заявлять о личном мнении, не пытаясь скрывать его. Неагрессивное отстаивание своего мнения - это психологический фундамент умения оказаться в ситуации давления (отказаться от употребления табака или алкоголя, когда их предлагают).

#### *Урок 5. Я становлюсь увереннее*

Люди бывают неуверенными в себе по разным причинам. Преодоление в себе неуверенности способствует принятию решений и ответственности за свое поведение. Уверенность в себе помогает добиваться успеха при правильно поставленной цели и позволяет не поддаваться давлению окружающих. Уверенность в себе следует развивать с детства.

#### *Урок 6. Когда на тебя оказывают давление*

Давление сверстников - один из факторов приобщения детей к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ. Подростки с заниженной самооценкой не умеют противостоять давлению. Дети должны помнить, что давление, которое оказывают на них другие люди, может быть полезным и вредным. Необходимо

научить детей противостоять давлению. Формирование реалистичной самооценки и уверенности в себе - путь к реализации своих возможностей.

#### *Урок 7-8. Курение*

Дети, растущие в обществе, где широко распространено курение, должны владеть информацией о табаке, никотине и вредных последствиях их воздействия на организм. Непосредственные и долговременные эффекты курения. Привыкание. Цена курения для успешной учебы. Курение и здоровье. Курение и спорт.

### ***4 класс: Полезные навыки***

#### *Урок 1. Самоуважение*

Уважение - положительное отношение к человеку, основанное на признании его достоинств. Самоуважение - признание собственных достоинств. Уважение окружающих и самоуважение необходимо для самореализации и успешного взаимодействия с людьми. Самоуважение - защитный фактор против приобщения к психоактивным веществам.

#### *Урок 2. Привычки*

Дайте определение привычек. Вредная привычка - регулярное употребление алкоголя и табака. Дайте примеры полезных привычек. Дети должны вести себя так, чтобы не приобретать вредных привычек.

#### *Урок 3-4. Дружба*

Дружба - важное явление возрастного развития. Наличие друзей означает, что ребенок социально и эмоционально здоров. Сверстники - друзья подростков. Дружба возможна только при соблюдении определенных условий, важнейшими из которых являются уважение прав друг друга, умение признавать свои ошибки, обязательность, отсутствие споров о вкусах, терпимость и конструктивная критика. Знание условий дружбы и ее возможных влияний позволит подросткам отличить дружбу от принуждения, защитит от употребления психоактивных веществ.

#### *Урок 5. Учись сопротивляться давлению*

Друзья детей оказывают большое влияние на их поступки. Давление на человека может оказываться по-разному. Чаще всего употребление табака, алкоголя и других психоактивных веществ начинается с давления дружеской компании, предлагающей попробовать. Давлению

необходимо сопротивляться. Нужно самостоятельно решить, как поступить в каждом случае.

#### *Урок 6. Учись говорить «НЕТ!»*

Основная причина начала курения и употребления алкоголя - неумение отказаться. Формирование навыка отказа незнакомым людям, друзьям, старшим является защитным фактором предупреждения употребления психоактивных веществ. Научить детей твердо, но вежливо отказываться. Научить эффективным способам отказа.

#### *Урок 7-8. Алкоголь и компания*

Реклама алкоголя. Знание фактической информации об алкоголе и понимание механизмов действия рекламы способствуют осознанному принятию решения детьми и ответственному поведению в сложных ситуациях. Знание причин употребления алкоголя в компании сверстников и его возможных последствий способствует ответственному поведению и здоровому выбору. Употребление алкоголя подростками в компании приводит к отрицательным последствиям.

### **1 класс**

#### **Знания**

- Каждый человек неповторим и ценен для общества.
  - Культура России принадлежит к одной из самых развитых культур мира.
  - Наш народ - продолжатель древней культуры России и ее традиций.
- Факторы, влияющие на здоровье человека.  
Знать признаки здорового человека, не имеющего вредных привычек.  
Назвать поступки, приводящие к болезни. Основные методы укрепления здоровья.
- Знать о пользе и вредных последствиях лекарств, назначенных врачом.  
Знать об опасности для здоровья пассивного курения. Каждый человек в разных ситуациях переживает разнообразные чувства.
  - Можно научиться управлять своими чувствами. Чтобы избежать неприятных чувств, нужно думать о последствиях своих поступков.
  - Отношения с друзьями зависят от совершаемых поступков и принимаемых решений.
  - Принимая решения, думай о последствиях.

#### **Умения**

- Применять приемы, снижающие страх, тревогу.
- Сделать правильный выбор, не вредящий здоровью.
- Владеть навыками ответственного поведения, укрепляющего здоровье.
- Ощущать собственную значимость в глазах других людей.
- Чтить культурные традиции России, созданные россиянами на протяжении столетий.
- Укреплять свое здоровье традиционными на Руси методами.
- Отказываться от таблеток, конфет, витаминов, предложенных незнакомыми людьми.
- Анализировать жизненные ситуации.
- Распознавать эмоции и чувства окружающих, ликвидировать неприятные чувства.
- Справиться с неприятными чувствами известными способами.
- Внимательно и заботливо относиться к себе, своим близким, друзьям.

### **Навыки**

- Снятие напряжения, страха, тревоги.
- Принятие решений в критических ситуациях.
- Отказ от употребления табака и алкоголя.
- Ответственные поступки, укрепляющие здоровье.
- Навыки отказа от приема таблеток, конфет, предложенных незнакомыми лицами.

## **2 класс**

### **Знания**

- Знать вкусы и увлечения своих друзей.
- Совпадение вкусов бывает редко; быть более терпимым к другим людям при несовпадении вкусов.
- Назвать увлечения своих друзей, помогающих им развивать положительные качества.
- Знать отличие вербальных средств общения от невербальных.
- Знать, что эффективное общение - это совпадение вербальных и невербальных компонентов общения.
- Несовпадение выразительных движений и слов создает трудности в общении.



- Знать характеристику опасных ситуаций.
- Алгоритм принятия правильных решений.
- Знать разные варианты решения проблемных ситуаций и их последствия для здоровья.
- Знать рекламные приемы, предлагающие товары, опасные для здоровья.

## **Умения**

- Определить полезные увлечения, укрепляющие здоровье.
- Уметь найти интересного человека с увлечениями, полезными для здоровья.
- Уметь сочетать свои интересы с упорным трудом для достижения цели.
- Уметь определить чувства человека (собеседника) по выражению мимических мышц.
- При общении уметь использовать один язык с собеседником и одинаковое понимание ситуации, в которой оно происходит.
- Научиться определять опасные ситуации и избегать их.
- Научиться рациональному принятию решений в опасных ситуациях.
- Уметь отличать вредные рекламные приемы от истинной пропаганды здорового образа жизни ( без сигарет и тонизирующих напитков).
- Всегда говорить «нет», если предлагают алкоголь или сигарету.

## **Навыки**

- Развить в себе полезные увлечения, укрепляющие здоровье (зарядка, закаливание, спорт, прогулки на свежем воздухе, физический труд, рациональное питание).
- Выработать у себя волевые качества, помогающие развивать полезные увлечения:(коллекционирование ;рукоделие; -конструирование ;выращивание цветов; уход за домашними животными ; рисование; игра на музыкальных инструментах; танцы; пение).
- Отработать навыки вербальных и невербальных средств общения.
- Использовать навыки вербального и невербального компонентов общения для выражения своих мыслей и чувств.
- Использовать навыки принятия решений в опасных для здоровья ситуациях.

- Укрепить навыки отмечать праздники без применения алкоголя.
- Отработать алгоритм отказа в случае навязывания действий, вредных здоровью.
- Всегда использовать навык отказа в случае навязывания употребления алкоголя.

## **3 класс**

### **Знания**

- Внешность и черты характера - различные человеческие качества. Черты характера можно изменить.
- Самоанализ - главный фактор для формирования реалистичной самооценки.
- Критерии самооценок (заниженной, завышенной, адекватной). Критерии эффективного общения ( уважительное и неагрессивное отношение к другим, понимание и согласованность действий).
- Каждый человек имеет право на ошибки.
- Признаки неуверенного в себе человека.
- Причины своей неуверенности.
- Способы тренировки уверенности в себе.
- Права ребенка.
- Право на отстаивание собственного мнения.
- Уважение человека начинается с уважения его права на выбор и отстаивание собственного мнения.
- Методы положительного и отрицательного давления сверстников; советы человеку, сомневающемуся в себе.
- Вредные факторы табачного дыма, влияющие на организм ребенка. Несовместимость курения с достижениями в спорте.

### **Умения**

- Оценить положительные и отрицательные качества, формирующие характер человека.
- Объективно оценить свои внешние и внутренние качества. Успешно взаимодействовать с окружающими людьми.
- Спокойно возражать в конфликтной ситуации. Воспользоваться правом свободного выбора своего поведения. Четко выражать свои мысли и чувства.

- Следовать своим убеждениям и ценностям; Не поддаваться давлению окружающих.
- Применять способы уверенного в себе человека.
- В ситуации давления принимать решения самостоятельно.
- Отличать полезное и вредное давление.
- Сопротивляться давлению.
- Отличать по внешним признакам курящего человека от некурящего.
- Проводить свободное время, не прибегая к вредным привычкам.
- Справляться со стрессом без никотина.

### **Навыки**

- Изменить черты своего характера в нужном направлении.
- Применить известные способы для изменения своих качеств в нужную сторону.
- Навыки неагрессивного отстаивания своего мнения.
- Навыки уважительного отношения к собеседнику.
- Навыки успешного отказа в ситуации давления.
- В ситуации давления использовать способы сопротивления давлению.
- Демонстрировать навыки уверенного в себе человека.
- Умение сопротивляться вредному давлению.
- Снять стресс, не прибегая к «спасительной» сигарете.

## **4 класс**

### **Знания**

- Свои достижения, за которые можно уважать себя.
- Понятие полезных и вредных привычек.
- Свои полезные и вредные привычки.
- Понятие о дружбе и конструктивной критике.
- Формулы конструктивной критики.
- Варианты методов давления.
- Способы сопротивления давлению.
- Формулы отказа от предложенной сигареты.

### **Умения**

- Применять способы сопротивления давлению.
- Умение приобретать полезные привычки.
- Умение отказываться от вредных привычек.
- Отличать критику от критиканства.
- Применять конструктивную критику в случае несогласия с мнением одноклассников.

### **Навыки**

- Ежедневно применять шаги достижения цели.
- В дружбе использовать созидательную критику.
- Применять навыки сопротивления давлению сверстников.
- Навыки определения методов давления на учащихся.

Ожидаемые результаты превентивного образования учащихся начальной школы:

1. Полученные знания позволят детям понять, почему им нужно заботиться о своем здоровье, соблюдать правила здорового образа жизни.

2. Оценивать свой режим с точки зрения соответствия

требованиям здорового образа жизни.

3. Научиться управлять своим поведением в различных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими.

4. Получать знания и навыки, связанные с предупреждением возможности приобщения к одурманивающим веществам, научиться отказываться от предложений, которые считают опасными.

# Методические рекомендации .

## Примерные планы уроков для 1 класса

### □ Урок 1. Я - неповторимый человек

#### Цель урока

Показать детям уникальность каждого ученика.

#### Информация для учителя

Положительное отношение к себе — важное условие полноценного развития личности ребенка. Для его формирования детям необходимо ощущать собственную значимость в глазах других людей. Признание ценности ребенка выражается в родительской любви, внимании заботе и уважении его достоинства окружающими. Формированию положительного отношения ребенка к себе и другим способствует осознание неповторимости, уникальности себя и окружающих.

#### Словарь

**Неповторимость человека** — это сочетание его способностей, внешности и черт характера

#### Материалы для урока

Доска и мел или большие листы бумаги и фломастеры, рабочие тетради.

#### Подготовка к уроку

Попросите детей принести из дома камень, ракушку или орех.

#### Рекомендации учителю

- Скажите детям, что урок посвящен изучению уникальности, неповторимости людей.
- Попросите детей достать и рассмотреть принесенные из дома мелкие предметы.
- Предложите в группах по четыре разложить предметы по какому-либо признаку, например по величине.
- Предложите доказать, что даже похожие предметы различаются. Пусть найдут и укажут их особые приметы.
- Подведите детей к выводу о том, что в природе одинаковые объекты встречаются крайне редко.
- Попросите класс сложить все камни в одну горку.
- Подведите детей к выводу о том, что разные камни дополняют друг друга, образуя целое.
- Попросите детей в группах по четыре встать по росту, по цвету волос (например, от темного к светлому).
- Предложите подумать о преимуществах высокого и маленького роста в различных ситуациях. Например, первый космонавт Юрий Гагарин был небольшого роста. Скажите, что человек может развить в себе некоторые качества в результате систематических занятий. Например, занятия спортом развивают силу и ловкость.

- Дайте детям в парах задание сравнить рисунок линий на ладонях. Подчеркните, что у людей двух абсолютно тождественных узоров на пальцах и ладонях не бывает. Это говорит об уникальности каждого ученика. Его уникальность — это ценность. Поэтому дети должны быть внимательны и заботливы по отношению друг к другу, а также заботиться о себе. Спросите детей, что означает забота о себе. В чем она должна выражаться? (Дети могут назвать хорошее питание, вспомнить о необходимости одеваться по погоде и др.)
- Попросите детей нарисовать любимое домашнее животное, любимое место отдыха, любимого человека, любимое занятие, хобби. Пусть покажут свои рисунки классу.
- Сделайте выводы (1) о неповторимости каждого ученика, обладающего уникальным сочетанием черт, привязанностей, интересов; (2) о том, как таланты и качества каждого ученика делают всех вместе уникальным классом.

## Выводы

- *Каждый человек, каждый ученик неповторим.*
- *Благодаря своей неповторимости каждый ученик (в том числе и ты) дополняет класс.*
- *Неповторимость каждого ученика ценна для класса.*

## □ Урок 2                      Культура моей страны и Я

### Цель урока

Показать детям уникальность культуры, к которой они принадлежат, и древние корни здорового образа жизни.

### Информация для учителя

Ребенок приобщается к культурным ценностям через семью, являющуюся носительнице] национальных традиций, традиций общества. Каждая национальная культура уникальна и вносит вклад в мировую культуру. Формирование у детей чувства гордости за свою культуру) знание культурных традиций здорового образа жизни важно для становления личности.

### Словарь

**Культура** — это книги, картины, музыка, танцы, а также традиции, созданные людьми на протяжении столетий.

### Материалы для урока

Доска, мел, рабочие тетради, иллюстрации памятников природы и культуры.

### Подготовка к уроку

Подберите:

- плакаты и фотографии памятников, представляющих большую историческую и художественную ценность,

- иллюстрации с изображением народных костюмов, убранства жилища, изделий народных промыслов, образцов народного творчества,
- тонкие детские книжки с русскими народными сказками.

## Рекомендации учителю

- Скажите детям, что наша страна богата культурными памятниками. История, прошлое традиции народа ценны для нас, современников. Покажите несколько плакатов или фотографий. Предложите детям назвать известные им достопримечательности Хабаровска.
- Обратите внимание на то, что мы являемся продолжателями древней культуры, которую важно изучать. Культура — это не только здания, монументы, картины, национальные костюмы, но также и сказки, танцы, игры, песни, загадки, пословицы, поговорки.
- Предложите детям назвать любимые сказки. Пусть вспомнят как можно больше. Спросите, кто им читает сказки дома. Подчеркните, что в народном творчестве много поучительного. Например смысл сказки "Репка" в том, что цели легче добиться общими усилиями. Раздайте детям книжки со сказками и попросите детей в парах или группах по четыре человека обсудить их смысл.
- Запишите в тетради какими напитками необходимо угощать детей в день рождения.
- Спросите детей, знают ли они пословицы или поговорки. Предложите назвать поговорки которые они слышали в семье. Скажите, что родители узнали эти поговорки от своих близких. Так из поколения в поколение передаются родной язык, сказки, песни. Попросите записать несколько поговорок и предложите в группах по четыре обсудить их смысл.
- Попросите детей вспомнить, как веселились сказочные персонажи. Попросите рассказать как празднуют то или иное событие, дату в их семье. Как отмечают праздники в народе. Что им нравится на этих праздниках, а что - нет? Подчеркните негативную оценку употребления табака и алкоголя во время праздников.  
Скажите детям, что употребление табака и крепких алкогольных напитков не было традиционным на Руси до XVI века. Наши предки не пили и не курили. Они освоили большую территорию, выиграли много сражений. Кольчуги их были тяжелыми, так что воины должны были иметь хорошее здоровье. Попросите детей подумать, что укрепляло здоровье людей в былые времена. Правильный ответ: это закаливание, летом — ходьба босиком, купание в реке, а зимой - в проруби, физическая работа (они кололи дрова, валили лес, пахали, сеяли, косили, собирали ягоды, грибы), соблюдение личной гигиены и чистоты (мылись в бане, чистили речным песком или золой посуду, скребли некрашеные полы).

## Выводы

- *Культура России - одна из самых богатых и развитых культур мира. Нам повезло, что мы можем продолжать культурные традиции России.*
- *Одна из традиций, которую мы должны продолжать, - это традиция здорового образа жизни.*

## □ Урок 3 Чувства

### Цель урока

Дать детям представление о различных чувствах людей и возможности управления ими.

### Информация для учителя

Ученые различают эмоции и чувства. Чувства меньше зависят от ситуации и более продолжительны, чем эмоции. Умение распознавать эмоции и чувства окружающих и правильно выражать свои повышает социальную компетентность детей. Для простоты на уроке используется один термин — чувства.

### Словарь

**Чувства** — это переживания, которые человек испытывает в разных ситуациях.

### Материалы для урока

Мел, доска, рабочие тетради, фотографии, иллюстрации, репродукции с изображением людей с различными чувствами.

### Подготовка к уроку

Подберите фотографии, иллюстрации из книг, репродукции картин с изображением различных чувств людей.

### Рекомендации учителю

- Сообщите ученикам, что урок посвящен чувствам.
- Предложите детям в парах по очереди изобразить радость, а затем рассказать о том, как ее выражали. Дети назовут смех, улыбки, веселые восклицания и выражение глаз, то, некоторые прыгали, хлопали в ладоши. Предложите детям в парах изобразить и рассказать, как они узнали, что изображалось горе. Дети назовут такие признаки, опущенная голова, вздохи, слезы на глазах.
- Скажите, что радость и горе, которое дети показывали друг другу, и состояние сказочных героев, изображенное на картинках, называются чувствами.
- Попросите детей из двух чувств — радость и горе — выбрать то, которое они хотели переживать чаще. Спросите, почему. Подведите детей к мысли о том, что приятное чувство связано с хорошими событиями. Задайте подобный вопрос относительно горя. Подведите, детей к мысли, что горе связано с неприятными событиями.
- Попросите назвать известные им чувства. Запишите чувства на доске. Зачитайте полученный список. Дополните список сами. Объясните детям, что означают названные вами чувства, если, они о них не знали. Выберите подходящие чувства из списка: тревога, гордость, ревность, обида, любовь, безнадежность, ненависть, зависть, злоба, удовольствие, ликование, восторг, воодушевление, уверенность, сострадание, жалость, нежность, сомнение, стыд, переживание, умиление, страх, гнев, счастье, скука.



• Скажите детям, что сейчас они, как актеры, будут изображать разные чувства. Изобразить чувство легче, если представить себе ситуацию, которая его вызывает. Поэтому ученики разыграют сценки, которые сопровождаются чувствами.

- (1) гордость — мальчик в победной позе распахивает пиджак, а на его груди висит Медаль;
- (2) дружба — мальчик дает девочке игрушку, воздушный шар или цветок;
- (3) жалость — девочка плачет, а другая гладит ее по голове;
- (4) страх — дети вздрагивают от звука лопнувшего воздушного шарика;
- (5) скука — дети скучают, смотря скучную передачу по телевизору. (Если задание вызывает трудности, сценки можно подготовить заранее.)

• Попросите детей рассказать, какими выразительными средствами они пользовались. Дети назовут жесты, мимику, позы, междометия. Предложите: (1) понаблюдать за окружающими людьми, за актерами, играющими роли, и (2) подумать, какими выразительными средствами они пользуются. Подчеркните, что, наблюдая за людьми, мы многое можем узнать и об их чувствах.

• Развесьте картинки, изображающие людей с различными чувствами. Попросите детей угадать чувства. Подведите к выводу о разнообразии чувств, среди которых есть приятные и неприятные.

• Скажите, что: (1) чувствами важно управлять, (2) управлению чувствами можно научиться. Спросите желающих рассказать, как они справляются с неприятными чувствами. Дети могут назвать несколько способов: (1) лечь спать или съесть что-то

вкусное; (2) рассказать о происшествии, вызвавшем неприятные чувства, маме, папе или бабушке; (3) посмеяться над тем, что произошло; (4) погулять; (5) сходить в зоопарк; (6) поиграть в любимую игру; (7) почитать; (8) погладить собаку. Предложите детям нарисовать разные способы преодоления неприятных чувств.

## **Выводы**

- *Каждый человек переживает разные чувства в разных ситуациях своей жизни.*
- *Каждый человек может научиться управлять своими чувствами.*

## **□ Урок 4. О чем говорят чувства**

### **Цель урока**

Показать детям способы предупреждения и преодоления отрицательных чувств.

## Материалы для урока

Доска, мел, рабочие тетради.

## Подготовка к уроку

Не требуется.

## Рекомендации учителю

- Попросите детей перечислить приятные и неприятные чувства, о которых говорилось на прошлом уроке.
- Напишите на доске в две колонки список детей и подарков, которые они хотели бы получить. Произвольно проведите линии от списка детей к списку подарков. Некоторые дети обрадуются. Спросите почему одни подарки вызывают радость, а другие нет.
- Попросите в парах обсудить, как отнесутся к оценке «четыре» Галя и Костя. Галя хочет получить пятерку. Костя думает, что больше тройки ему не поставят. Спросите, почему отметка одна и также, а чувства разные. Подведите детей к выводу о том, что чувства зависят от ожиданий.
- Спросите, что мы можем предположить об ожиданиях двух людей, выигравших одну и ту же небольшую сумму денег в лотерею. Один расстроился, а другой обрадовался. Кто ждал крупный выигрыш?
- Задайте ученикам, объединенным в группы по четыре человека, вопрос: как можно догадаться, что человеку нравится, а что — нет. Попросите представить, что дети наблюдают; за кем-то на выставке, на концерте, в магазине, у театральной кассы, у телевизора, на уроке в транспорте. Ученики могут изобразить избранные ситуации, обращая внимание на чувства моделируемых героев. (Если детям трудно импровизировать, то подготовьте оценки заранее.

Примеры сценок: восхищение красивой картиной, страх при просмотре фильма, радость при виде нужной игрушки в магазине, огорчение, что ее нет.) Подведите детей к мысли, чувства говорят о том, что нам нравится.

- Дети должны понять, что неприятных чувств можно избежать, если думать о последствиях своих действий. Например: Петя съел слишком много мороженого; Аня слишком долго гуляла в холодную погоду. В результате оба заболели. Спросите, как Петя и Аня могли избежать болезней.
- Задайте вопрос о том, кому из пешеходов угрожает большая опасность и кто больше рискует пережить испуг: тот, кто идет на красный свет, или тот, соблюдает правила уличного движения?
- Спросите учеников, в каких ситуациях они испытывают неприятные чувства. Что или кто помогает преодолеть их? Скажите, что есть приемы, которые снижают страх, тревогу. Примеры приемов:
  - Напрячь все мышцы, а затем резко расслабиться.
  - Сделать медленный, глубокий вдох, а затем глубокий, медленный выдох.
  - Для успокоения полезно повторять специальные слова, например: «Я спокоен!»
- Попробуйте выполнить эти упражнения все вместе.

## Выводы

- *Чувства говорят о том, чего человек хочет и ждет, что ему нравится.*

- *Неприятных чувств можно избежать, если думать о последствиях своих поступки*

## □ Урок 5. Множество решений

### Цель урока

Показать ученикам многообразие принимаемых людьми решений в экстремальных ситуациях.

### Информация для учителя.

Обучение детей навыкам принятия решений — одна из главных задач превентивного обучения. Приобретая навык, ребенок учится анализировать жизненные ситуации, предвидеть последствия своих решений, вовлекается в процесс осознанного выбора.

### Словарь

**Решение** — это то, что ты решил/а делать после обдумывания ситуации, из которой нужно найти выход.

### Материалы для урока

Доска, мел, картинки с сюжетами, изображающими положительные и отрицательные поступки персонажей. Мелкие предметы по количеству групп из четырех человек, например: газета, пластиковая бутылка, катушка ниток, шишка и др.

### Подготовка к уроку

Подобрать картинки, принести мелкие предметы.

### Рекомендации для учителя

- Скажите ученикам, что урок посвящен многообразию принимаемых людьми решений. Разделите класс на группы по четыре. Дайте каждой группе один из мелких предметов. Предложите подумать и решить, что можно сделать с предметом, а результаты решения сообщить классу. Выслушайте отчеты групп, задав следующие вопросы: (1) Трудно ли было решать? (2) Какие были предложения? (3) Почему группа решила именно так?
- Обратите внимание учеников на то, что: (1) предмет может быть один и тот же, а решения о его использовании разные; (2) иногда решение принять нелегко; (3) быстро принимаемое решение не всегда лучшее. Недаром народная мудрость говорит: «Поспешишь — людей насмешишь».
- Последовательно зачитайте детям несколько проблемных ситуаций. Пусть кто-то из учеников называет первые пришедшие в голову решения каждой из них. Затем обсудите с классом другие варианты решения, взвесьте их последствия и вернитесь к первому варианту.  
Было ли первое предложенное решение лучшим?

Примеры ситуаций: (1) ты играешь на улице и видишь, что ребята твоего возраста отнимают мяч у малыша; (2) тебя наказали за то, что сделал/а твой друг (подруга); (3) на перемене к тебе пристаёт мальчик из соседнего класса; (4) перебегая улицу, ты выронил/а ключ от квартиры, а на дороге много машин; (5) ты не записал/а домашнее задание по математике; (6) ты нечаянно сломал/а игрушку младшего брата, и он плачет; (7) ты потерял/а чужую книгу; (8) ты получил/а двойку по математике. Обратите внимание. детей на то, что обдуманное решение не всегда совпадает с тем, которое первым пришло в голову. Первое решение не всегда бывает лучшим.

- Скажите, что в жизни каждому приходится принимать много решений, думать, как поступить. Одни решения бывают простыми, на них не тратится много усилий и времени. Другие — сложные, требующие умения думать. Обратите внимание детей на то, что с возрастом человеку приходится решать все более сложные проблемы. Спросите детей, принимают ли они решения. Попросите привести примеры. Кто им помогает в этом дома и в школе? Дайте детям задание в парах поделиться друг с другом трудными или важными решениями, которые они принимали. Попросите желающих рассказать об этом классу.

## **Выводы**

- *Поступки каждого человека и его отношения с людьми зависят от принимаемых им решений.*
- *Принимая решения, соблюдай следующие шаги: остановись, подумай, выбери.*

## **□ Урок 6. Решения и здоровье**

### **Цель урока**

Способствовать формированию у детей отношения к здоровью как к ценности.

### **Информация для учителя**

Отказ от употребления табака и алкоголя, умение делать здоровый выбор формируется путем привлечения внимания детей к здоровому образу жизни, признакам здорового человека, а также путем обсуждения ответственных поступков в отношении собственного здоровья.

### **Словарь**

**Здоровье** — это когда ты чувствуешь себя прекрасно, а не только когда ты не болеешь.

### **Материалы для урока**

Доска, мел, рабочие тетради, большой лист белой бумаги, фломастеры.

### **Подготовка к уроку**

Подготовить плакат «Цветок здоровья» класса.

### **Рекомендации для учителя**

- Скажите детям, что на уроке речь пойдет о здоровом образе жизни и о нашей ответственности за свое здоровье.

- Пусть ученики назовут условия, которые нужны цветку, чтобы он вырос здоровым и красивым. Выслушайте ответы и подчеркните, что растениям нужны освещенность, влажность, удобрения. Скажите, что все живое, в том числе и человек, для роста и развития требует определенных условий. Детям нужна еда, одежда, дом, а также родители, которые их любят, школа, в которой они учатся.
- Предложите подумать, чем отличается больной человек от здорового. По каким признакам можно определить, что человек болен. К ним относится поведение: сонливость, плохое настроение. Болезненное самочувствие: кашель, насморк.
- Пусть дети назовут причины, которые могут плохо влиять на здоровье. Запишите их на доске. Сделайте акцент на вредном воздействии на здоровье употребления алкоголя и курения.
- Спросите, для чего нужно иметь хорошее здоровье. Обсудите вместе с детьми жизнь здорового человека. Что может позволить себе здоровый человек и чего не может позволить больной? Спросите учеников, что нужно делать детям их возраста, чтобы хорошо расти и быть здоровыми. Пусть дети в парах поделятся друг с другом тем, как они заботятся о своем здоровье. Подведите класс к мысли о том, что соблюдение правил безопасности, здоровая пища, занятия спортом, умение преодолевать неприятные чувства, отсутствие вредных привычек укрепляют здоровье.
- Скажите ученикам, что наше здоровье во многом зависит от нас самих. Иногда люди совершают такие поступки, которые приводят к болезни. К ним относятся: несоблюдение правил безопасности, личной гигиены, употребление лекарств без назначения врача, курение, алкоголь. Сделайте вывод, что такое поведение является безответственным по отношению к своему здоровью.
- Некоторые поступки укрепляют здоровье, делают человека жизнерадостным. Это закаливание, зарядка, соблюдение режима дня, занятия спортом. Сделайте вывод, что такое поведение является ответственным. Оно способствует укреплению здоровья.  
Предложите детям в парах обсудить и привести примеры ответственного отношения к здоровью. Каждая пара представит классу свой «Цветок здоровья его лепестках будут написаны или нарисованы способы укрепления здоровья. Обобщите примеры укрепления здоровья, выработанные детьми в парах, и запишите их на плакате «Цветок здоровья».

## **Выводы**

- *Здоровье зависит от многого, а прежде всего — от принимаемых тобой решений и в поступков.*
- *Чтобы расти и учиться, тебе надо заботиться о своем здоровье.*

## **□ Урок 7. Нужные и ненужные тебе лекарства**

### **Цель урока**

Познакомить детей с понятиями «лекарство» и «яд».

### **Информация для учителя**

Дети должны понимать, что разница между лекарствами и ядами состоит в том, кто, сколько и как их принимает. В зависимости от ситуации одно и то же вещество может

быть лекарством или ядом. Дети не должны принимать лекарства и пробовать незнакомые вещества самостоятельно, а также брать их у незнакомых людей.

## Словарь

**Лекарство** — это средство для лечения болезни. **Яд** — это вещество, которое может убить человека.

## Материалы для урока

Рабочая тетрадь, цветные карандаши или фломастеры, мультфильм или диафильм «Сказка о мертвой царевне и семи богатырях» (по желанию учителя).

## Подготовка к уроку

Не требуется.

## Рекомендации для учителя

- Скажите ученикам, что урок посвящен лекарствам. Лекарства могут быть полезны или вредными. Спросите учеников, знают ли они, что такое лекарство. Выслушайте несколько ответов. Определите лекарства как вещества, используемые для лечения больных людей, Спросите учеников, знают ли они, что такое яд. Выслушайте несколько ответов. Определите яды как вещества, которые наносят вред или приводят к смерти.
- Покажите фрагмент из мультфильма или диафильма, начиная с того момента, когда старуха предлагает царевне отравленное яблоко, а собака старается не допустить этого.
- Спросите детей можно ли самим брать лекарства из аптечки. Обсудите различные ситуации, когда дети принимали лекарства. Пусть ответят на вопросы: (1) Кто назначил лечение? (2) Кто давал им лекарства? (3) Как мама узнавала, сколько таблеток или какую их часть нужно дать ребенку? (4) Что случится, если выпить таблеток больше, чем назначил врач?
- Подведите учеников к выводу, что даже полезное лекарство может стать ядом, если принимать неправильно, и дети не должны принимать лекарства и незнакомые вещества *сами*.
- Зачитайте ситуацию. Света гуляла во дворе. рядом с ней остановилась машина. незнакомый мужчина подошел к Свете и спросил, не видала ли она Виталика из соседнего дома. Он добавил, что договорился с Виталиком встретиться, а тот опаздывает. Мужчина сказал, что его зовут дядей Сашей и спросил, как зовут девочку. Света ответила. Дядя Саша предложил Свете цветные горошинки, похожие на витамины, лекарства или конфеты». Задайте вопросы: Как вы думаете, что сделала Света? Как бы вы поступили в данной ситуации? Обсудите возможные ответы: (1) просто уйти; (2) вежливо отказаться под каким-то предлогом.

## Выводы

- *В зависимости от ситуации, лекарства для тебя могут быть нужными или ненужны*
- *Дети не должны принимать лекарства сами и пробовать незнакомые вещества.*
- *Дети не должны брать лекарства и другие похожие вещества у незнакомых людей.*

## □ Урок 8. Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор

### Цель урока

Дать детям сведения о вреде пассивного курения.

### Информация для учителя

Дети должны иметь информацию о пассивном курении, чтобы избегать связанных с ситуациями.

### Словарь

**Пассивное курение** - это вдыхание некурящими дыма чужих сигарет и дыма, выдыхаемого курильщиками.

### Материалы для урока

Рабочие тетради, цветные карандаши или фломастеры, мультфильм «Ну, погоди!» (фрагмент, где Волк «выкуривает» Зайца из телефонной будки).

### Подготовка к уроку

Найти видеозапись мультфильма.

### Рекомендации для учителя

- Покажите фрагмент из мультфильма «Ну, погоди!» (фрагмент с Волком, который пытается «выкурить» Зайца из телефонной будки при помощи дыма от сигарет). Спросите учеников, является ли табачный дым лекарством или ядом. Скажите, что табачный дым является ядом. Он соде много ядовитых веществ, вредных для здоровья.
- . Расскажите, что табачный дым поражает легкие и сердце, раздражает глаза. Кроме этого, из-за курения плохо пахнет изорта, желтеют зубы.
- Прочитайте рассказ. *«Алла, Света и Стасик сидели на лавочке во дворе и смотрели новую книгу которую принес Стасик. Ее только сегодня купили. Книжка была о динозаврах, красивая, с картинками. Алла была младшей сестрой Светы. Она сидела с края, и ей было плохо видно. Вдруг она сказала: «Почему так плохо пахнет ? У меня даже глаза защипало!» Света со Стасиком подняли головы, оторвавшись от замечательных рисунков, и увидели, что рядом с ними на лавочку присели незнакомые мужчины. Они разговаривали, разглядывая какие-то документы, и курили. На детей не обращали никакого внимания. Стасик предложил перейти на другую лавочку, которая а на солнцепеке и пустовала. Алла спросила: «Почему мы ушли с той лавочки ? Ведь, мы первыми заняли!» Стасик объяснил, что дым сигарет не просто плохо пахнет — он содержит яды. Пассивное курение опасно. Дети могут попросить взрослых не курить или отойти в сторону. «Мы МОЖЕМ отойти в другое место. Весь двор в нашем распоряжении...» - сказал Стасик».*
- Обсудите вопросы: (1) Чем вредно пассивное курение? (2) Что можно сделать, чтобы избежать пассивного курения?
- Существуют правила, защищающие права некурящих. Спросите детей, что это за знак. Предложите раскрасить знак. Круг должен быть красным, поскольку знак запрещающий. Спросите детей, видели ли они где-нибудь подобный знак. Выслушайте ответы. Попросите детей привести примеры мест, где курение запрещено или ограничено.

Примеры: метро, магазины, купе поезда, вагон электрички, самолет, школа. Везде ли висит запрещающий курение знак? Правильный ответ: в некоторых местах курение не разрешается, но знака нет. Спросите учеников о том, что должны делать дети, если кто-то курит в том месте, где курить запрещено. Правильный ответ: вежливо попросить взрослого не курить.

• Предложите группам выбрать актеров и подготовиться к тому, чтобы разыграть эти сценки перед классом. Вы будете играть роль курящих взрослых. Проиграйте сценки.

(1) *Лифт. В лифте курить не разрешается, но в нем нет знака, запрещающего курение.*

*Дети могут вежливо попросить взрослого не курить. Если дети ждут лифта, дверь открывается и они видят курящего взрослого, то лучше не входить в лифт, а подождать.*

(2) *Купе поезда. В купе поезда курить запрещено. Там висит запрещающий курение знак. Дети могут*

*вежливо попросить взрослых не курить.*

(3) *Тамбур электрички. В тамбуре электрички нет знака, запрещающего курение. Дети могут перейти из тамбура в вагон электрички, где курить не разрешено.*

(4) *Квартира. В частной квартире хозяева могут разрешить курение. В этом случае дети могут принять решение уйти в другую комнату, попросить взрослых не курить.*

## **Выводы**

• *Если кто-то при тебе курит, значит, он/а заставляет и тебя пассивно курить.*

• *Пассивное курение вредно для здоровья.*

• *Дети могут попросить взрослого не курить в их присутствии или отойти от курильщика.*

## **Информация для учителя о курении**

Научными исследованиями доказано, что курение табака является фактором риска развития тяжелых хронических заболеваний, включая заболевания сердца, рак легких, эмфизему и бронхит. Поскольку 1 курение сигарет способствует появлению этих заболеваний, Всемирная организация здравоохранения считает курение самой важной устранимой причиной болезней, инвалидности и смертности в мире. Исследования показали, что каждая выкуренная человеком сигарета уносит 6 минут жизни.

Сигареты опасны потому, что содержат и при горении производят ядовитые вещества, такие, как: смолы, никотин, угарный газ.

**СМОЛЫ** (частицы) — общее название смеси веществ, которые возникают при горении табака и являются 1 причиной или способствуют развитию рака легких. Они парализуют



клетки ресничек в легких и 1 затормаживают механизмы нормального очищения легких. Они вызывают «кашель курильщиков».

**Никотин** — яд, действующий как стимулятор центральной нервной системы. Никотин ускоряет | сердцебиение, сужает кровеносные сосуды и приводит к повышению давления. Это - единственное психоактивное вещество, которое является смертельным ядом в чистом виде. Инъекция одной капли (4-7 мг) способна убить мужчину среднего роста в течение нескольких минут. Большинство сигарет содержат от 0,2 мг до 2,2 мг никотина.

**Угарный газ** (окись углерода) является другим ядовитым веществом, найденным в дыме сигарет. Угарный газ вытесняет кислород в красных кровяных тельцах. Это снижает способность крови насыщать клетки организма необходимым количеством кислорода и способствует развитию атеросклероза.

В последние два десятилетия курение среди взрослых существенно сократилось в некоторых развитых странах, например в США. В Российской Федерации ситуация остается неблагоприятной.

Курение — серьезная проблема подростков. По данным опроса учащихся девятого классов московских школ в 1996 году, 69% из них курили хотя бы один раз в жизни, 26% курят ежедневно.

Курение среди молодежи вызывает тревогу по нескольким причинам: **(1) Те, кто начал ежедневно курить в подростковом возрасте, обычно курят всю жизнь; (2) По данным опроса московских девятиклассников, 17% из 26% ежедневных курильщиков пробовали бросить курить, но не смогли; (3) Курение способствует высокому риску развития хронических заболеваний, связанных с курением (заболевания сердца, рак легких, эмфизема).**

Хотя хронические заболевания, связанные с курением, обычно появляются только в зрелом возрасте, подростки-курильщики чаще страдают от обычного кашля, дисфункции дыхательных путей, образования мокроты, одышки и других респираторных симптомов.

Побочный дым — это дым, который идет от горящей сигареты и содержит более высокую концентрацию раздражающих или вредных веществ, чем основной дым, который вдыхает курильщик. Дети курящих родителей чаще страдают от респираторных инфекций, в том числе бронхита и пневмонии, чем дети некурящих.

# Примерные планы уроков для 2 класса

## □ Урок 1. Вкусы и увлечения

### Цель урока

Показать разнообразие вкусов и увлечений учеников класса.

### Информация для учителя

Детям нравятся разные вещи, и они получают удовольствие от разных здоровых занятий, альтернативных употреблению табака и алкоголя. Знание вкусов и увлечений позволяет лучше узнать друг друга, стать более терпимыми.

### Словарь

**Твои вкусы** — это то, что тебе нравится, например: музыка, одежда, еда.

**Твои увлечения** — это то, чем ты любишь заниматься в свободное от учебы время.

### Материалы для урока

Доска, мел, рабочие тетради, листы белой бумаги и фломастеры.

### Рекомендации для учителя

- Скажите детям, что знание вкусов и увлечений помогает лучше узнать друг друга.
- Попросите детей нарисовать свой герб с любимыми занятиями. Выслушайте объяснения нескольких учеников по поводу изображенных ими гербов.
- Объедините детей в пары. Пусть каждая пара выполнит в рабочей тетради напишет и обсудит свои увлечения. Выслушайте нескольких учеников.
- Объедините детей в группы по четыре. Дайте каждой по большому листу бумаги. Каждая группа получает задание: рассказать на выбор о чем-то одном, например о любимой (1) еде, (2) игре, (3) игрушке, (4) виде спорта, (5) песне, (6) книге, (7) учебном предмете, (8) животном, (9) времени года с помощью рисунков каждого из членов группы.
- Вывесите плакаты, сделанные детьми, на стенах для всеобщего обозрения. Заслушайте рассказы каждой из групп о вкусах и увлечениях ее членов. Обсудите с детьми сходство различия во вкусах и сделайте заключение, что совпадения встречаются сравнительно редко. Подведите детей к выводу, что людям нравятся разные вещи и увлечения. У всех учеников класса разные.
- Предложите подумать и назвать как можно больше увлечений, которые способствуют укреплению здоровья. Дайте задание в группах по четыре обсудить, как улучшается здоровья с помощью (1) спорта, (2) правильного, рационального питания, (3) физического труда (4) закаливания, (5) прогулок на свежем воздухе, (6) зарядки. (Пусть пожеланию нарисуют плакат со здоровыми увлечениями.)
- По окончании работы каждая группа расскажет о каком-то одном увлечении, улучшающем здоровье. Подведите детей к выводу о том, что здоровые увлечения, переходя в привычки, укрепляют организм человека.

### Выводы

- *У каждого ученика разные вкусы и увлечения.*
- *Полезные увлечения укрепляют здоровье.*

## **Домашнее задание**

Попросите детей взять интервью у своих родителей (других взрослых) об их увлечениях в свободное время. Запишите это в рабочей тетради.

## **□ Урок 2. Учись находить новых друзей и интересные занятия**

### **Цель урока**

Показать, что у одноклассников можно многому научиться.

### **Информация для учителя**

Самовыражение ребенка через увлечения, развивающие его личность, — важный защитный фактор против употребления табака и алкоголя.

### **Материалы для урока**

Доска, мел, большие листы белой бумаги, детские поделки, клей.

### **Подготовка к уроку**

Попросите детей принести на урок что-то из своих коллекций, поделок или нарисовать и подписать то, что они умеют хорошо делать.

### **Рекомендации для учителя**

- Попросите нескольких учеников рассказать об интервью, которые они взяли у своих родителей. Скажите, что знание об увлечениях людей позволяет нам лучше их понимать.
- Предложите ученикам рассказать и показать то, что они умеют делать хорошо, что считают своим достижением, чему могут научить других. Дети покажут принесенные из дома поделки, кто-то споет, кто-то сыграет на музыкальных инструментах, покажет фокус или расскажет стихотворение. Сделайте коллаж из принесенных рисунков и повесьте его на стену.
- Дайте задание в группах по четыре обсудить, а затем рассказать всему классу, какие качества развивают следующие увлечения: (1) коллекционирование; (2) рукоделие; (3) конструирование; (4) выращивание цветов; (5) содержание домашних животных; (6) рисование; (7) игра на музыкальных инструментах; (8) танцы; (9) пение. Каждая группа получит для обсуждения один вид увлечений. Заслушайте отчеты групп. Обратите внимание на то, что с помощью увлечений человек может развить в себе много положительных качеств, найти друзей.
- Обратите внимание детей на коллаж и дайте им возможность выбрать то, чему они хотели бы научиться. Предложите каждому найти одноклассника, который может в этом

помочь (показать что-то или рассказать, где он этому учится).

## Выводы

- *Рядом с нами всегда есть интересные люди, у которых многому можно научиться.*
- *Постарайся быть рядом с теми, кто занимается интересными делами, полезными для здоровья.*

## □ Урок 3. О чем говорят выразительные движения

### Цель урока

Познакомить детей с выразительными движениями как невербальными средствами общения

### Информация для учителя

В процессе общения люди используют как вербальные средства (словесные), так и невербальные (выразительные движения). Умение правильно пользоваться не только вербальными, но и невербальными способами передачи информации повышает эффективность общения.

### Словарь

**Общение** — это когда разные люди обсуждают что-то их всех интересующее.

**Общаться** можно с помощью слов и без них.

**Общение без слов** — это когда люди что-то сообщают друг другу с помощью выразительных движений.

**Выразительные движения** — это позы, жесты, мимика.

### Материалы для урока

Доска, мел, рабочие тетради.

### Рекомендации для учителя

- Скажите, что, наблюдая за людьми, мы видим выразительные движения (позы, жесты, мимику). Дайте определение выразительных движений из словаря.
- Спросите, что они знают о жестах регулировщиков, спортивных судей, дирижеров и их значении. Предложите вспомнить, что надо сделать на уроке, чтобы ученика вызвали? Какой это *жест*.
- Скажите, что о значении некоторых жестов люди договорились. Попросите вспомнить приходилось ли детям видеть передачи, где текст диктора переводится на язык жестов, разработанный специально для глухих и глухонемых людей.
- Объясните, что у человека при выражении чувств особую роль играют мышцы лица. Это особые мимические мышцы. Попросите изобразить радость, боль, злость. Пусть желающие назовут чувства. Убедитесь, что чувства определены правильно. Попросите детей объяснить смысл выражения: «Написано на лице».
- Задание-энергизатор «Зеркало» выполняется по желанию учителя. Пусть дети в парах

встанут лицом друг к другу. Один из них начинает медленно двигать рукой, а второй повторяет его движения, как бы отражая ведущего в зеркале. Задача состоит не в том, чтобы обмануть или рассмешить партнера, а в том, чтобы точно воспроизвести его жесты. Затем партнеры меняются ролями.

- Скажите ученикам, что существует специальный театр, где на протяжении всего спектакля не произносится ни слова. Все представление состоит из поз, мимики и жестов актеров. Это – «Театр мимики и жеста»
- Предложите игру «Телевизор - без звука». Дети в группах по четыре решат, какую передачу они будут «показывать» классу (спортивный матч, «Новости», «Поле чудес», «Спокойной ночи, малыши»). Класс угадывает изображаемое каждой группой. Спросите детей, какие выразительные движения помогли угадать передачу. Детям, возможно, потребуется помощь учителя или предварительная подготовка.

## **Выводы**

- *Выразительные движения говорят о чувствах, настроении человека и его отношении к собеседнику.*
- *Выразительные движения - важный способ общения.*

## **Домашнее задание**

Предложите детям узнать, в каких телевизионных передачах используется язык жестов.

## **□ Урок 4. Учусь понимать людей**

### **Цель урока**

Показать, что эффективное общение предполагает совпадение вербальных и невербальных компонентов сообщения.

### **Информация для учителя**

Необходимым условием эффективного общения является использование одного языка и одинаковое понимание ситуации, в которой оно происходит. Последнее в большой мере зависит от совпадения вербальных и невербальных компонентов сообщения.

### **Словарь**

**Учиться понимать человека** — это значит не только прислушиваться к его словам, но и пытаться понять его чувства и настроение по выразительным движениям.

### **Материалы для урока**

Мел, доска, рабочие тетради, большие листы бумаги и фломастеры.

### **Рекомендации для учителя**

- Скажите ученикам, что то, что люди говорят, и то, как они себя при этом ведут, не всегда совпадает. Урок посвящен таким ситуациям.

Попросите изобразить выражение:

- Поздравляю тебя с днем рождения!
- Привет! Как дела?
- Как мне грустно!

- Отстань, я не хочу с тобой разговаривать.

Подведите к выводу о том, что выразительные движения и то, что говорится, должны соответствовать друг другу.

- Попросите детей в группах по четыре человека придумать сценки и показать, как разные интонации, сопровождающие сообщение, изменяют смысл сказанного.

Например: (1) *дети* здороваются друг с другом с радостным/плаксивым выражением лица; (2) добрые слова и теплые пожелания произносятся равнодушно. Подчеркните, что интонация — важное выразительное средство, наряду с позами, мимикой и жестами.

- Подведите к заключению, что несоответствие выразительных движений и слов путает собеседника, создает трудности в общении, заставляет усомниться в правдивости сказанного.

- Разделите класс на группы по четыре и раздайте каждой группе по большому листу бумаги; Предложите детям в парах или в группах по четыре придумать и нарисовать ситуации, иллюстрирующие несоответствие между словами и выразительными движениями. Помогите группам, если у них возникнут трудности. Для этого предложите следующие ситуации: (1) мальчик отказывается идти к зубному врачу из-за страха и говорит, что у него зубы в порядке; (2) девочка отказывается от помощи, говоря, что ей не тяжело, а сама не может поднять тяжелые сумки;

(3) мальчик говорит бабушке, что сходит в магазин, а сам сидит перед телевизором, и др.

- Попросите каждую группу показать, что она нарисовала, и пояснить изображенное. Пусть весь класс анализирует противоречия между словами и выразительными движениями персонажей плакатов каждой группы. Спросите, чему следует верить. Дети должны прийти к заключению, что при несоответствии вербального и невербального компонентов общения следует верить выразительным движениям.

- Спросите, почему люди иногда говорят не то, что думают, или то, что не соответствует действительности. Дети назовут страх, желание не обижать другого человека, стремление лучше выглядеть, сознательное стремление ввести в заблуждение. Спросите, трудно ли общаться с человеком, который неискренен, боится сказать правду или обманывает. Подведите класс к выводу, что, для того чтобы тебя хорошо понимали, нужно говорить правду.

## **Выводы**

- *Чтобы люди лучше понимали друг друга, их слова и выразительные движения не должны различаться по смыслу.*
- *Чтобы люди лучше понимали друг друга, общение должно быть искренним и правдивым.*

## **□ Урок 5. Опасные и безопасные ситуации**

### **Цель урока**

Обсудить с детьми опасные и безопасные ситуации.

### **Информация для учителя**

Обучение детей навыкам ориентировки в ситуациях и принятия рациональных решений способствует предупреждению поступков, разрушающих здоровье.

## Словарь

**Опасность** — это когда человеку кто-то или что-то угрожает.

## Материалы для урока

Доска, мел, рабочие тетради.

## Рекомендации для учителя

- Скажите детям, что на уроке будут обсуждаться безопасные и опасные ситуации. Попросите записать, где, в каких местах ты чувствуешь себя в безопасности. Выслушайте желающих поделиться тем, что они написали. Запишите частично их ответы на доске под заголовком «Безопасные места».

- Предложите вспомнить опасную ситуацию. Дети могут вспомнить ситуации, подобные следующим: дети заблудились в лесу; во время купания лопнул круг и кто-то чуть не утонул; в дверь позвонил незнакомый человек, когда ребенок был дома один; летом на даче были змеи и др. Попросите желающих рассказать: (1) Что с ними случилось? (2) Что они чувствовали? (3) Где и с кем они находились в это время. (4) Кто или что помогло им? (5) Почему они считают эту ситуацию опасной?

Запишите частично ответы детей на доске под заголовками: «Опасные места» и «Люди, которые им помогли». Подведите к заключению о том, что дети могут научиться узнавать опасные ситуации и избегать их.

- Попросите желающих перечислить людей, которые могут помочь в опасных ситуациях: милиционер, врач, служба 01, солдат, мама, папа. Выскажите предположение, что помочь могут разные люди, но к ним надо вовремя обратиться.

- Предложите детям вспомнить, делали ли они что-то опасное. Запишите примеры на доске.

- Спросите, как они себя при этом чувствовали. Подведите к мысли о том, что человек, создающий опасную ситуацию, как правило, переживает неприятные минуты.

- Предложите в группах по четыре придумать опасные ситуации на дороге.

Каждая группа анализирует одну ситуацию. Выслушайте отчеты групп. Пусть дети запишут в рабочие тетради «Шаги принятия решений». Обсудите ситуации со всем классом, продемонстрировав «Шаги...» в действии.

- Сделайте вывод, что опасные ситуации можно предупреждать.

Шаги принятия решений:

- *Первый шаг.* Если ты что-то хочешь сделать, то сначала остановись.

- *Второй шаг.* Представь, как твой проступок отразится на тебе, на твоих родителях, твоих друзьях.

- *Третий шаг.* Выбери занятие, последствия которого безопасны.

- *Четвертый шаг.* Похвали себя за то, что тебе удалось принять ответственное решение и избежать опасности.

## Выводы

- *Существуют опасные для детей ситуации.*

- *Для того чтобы их избежать, следует выполнять «Шаги принятия решений».*

## □ Урок 6. Учись принимать решения в опасных ситуациях

### Цель урока

Способствовать рациональному принятию решений детьми в опасных ситуациях.

### Информация для учителя

Обучение навыку принятия решений предполагает осознанный выбор детьми таких вариантов поведения (альтернатив), которые не причиняют вреда здоровью (не имеют вредных последствий). Навык принятия решений является важным условием неупотребления табака и алкоголя.

### Материалы для урока

Доска, мел, рабочие тетради, несколько больших листов бумаги, фломастеры.

### Рекомендации для учителя

- Скажите ученикам, что на уроке речь пойдет о принятии решений и опасных для здоровья поступках. Попросите детей объяснить пословицу «Семь раз отмерь, один раз отрежь». Спросите их, как они понимают смысл пословиц. Обсудите смысл пословицы со всем классом.
- Скажите, что иногда, совершив поступок, люди сожалеют, что не подумали о других (альтернативных) возможностях поведения. К сожалению, некоторые поступки влияют на здоровье всю жизнь. Поэтому, прежде чем что-то сделать, надо подумать (принять решение).
- Предложите детям индивидуально закончить предложение в тетради:
  - если я не выполню домашнее задание то \_\_\_\_\_;
  - если я стану ломать деревья, то \_\_\_\_\_;
  - если я буду переходить дорогу на красный свет светофора, то \_\_\_\_\_;
  - если я приму неизвестное лекарство, то \_\_\_\_\_;

Выслушайте несколько вариантов продолжения каждой фразы. Подчеркните необратимый характер некоторых последствий непродуманных поступков для здоровья. Обратите внимание детей на то, что не всегда действительно опасная ситуация кажется человеку опасной.

- Подведите детей к мысли о том, что каждая проблема может иметь несколько решений. Нужно научиться находить решение, которое не наносит вреда здоровью.
- Обсудите всем классом ситуацию, требующую принятия ответственного решения относительно здоровья. Ситуация: *Серёжа нашел в подъезде пачку сигарет и решил попробовать выкурить одну.* При обсуждении дети должны использовать «Шаги принятия решений» из рабочей тетради. Предложите детям назвать варианты поведения в ситуации. Класс должен убедиться в разнообразии вариантов. Пусть ученики обсудят и взвешают последствия каждого из предложенных вариантов. Сделайте выбор одного из них. Подведите детей к пониманию того, что ответственный вариант решения — не пробовать курить.



## Выводы

- *В опасных для здоровья ситуациях люди поступают по-разному.*
- *Принимая решение в опасной для здоровья ситуации, следует придерживаться «Шагов принятия решений».*

## □ Урок 7. Реклама табака и алкоголя

### Цель урока

Познакомить учеников с рекламными приемами в отношении табака и напитков, содержащих алкоголь.

### Информация для учителя

Нас окружает реклама, которая часто дает недостоверную информацию о табачных изделиях и напитках, содержащих алкоголь.

### Словарь

**Потребитель** — это тот, кто покупает и использует товары.

**Прием** — это способ что-то сделать.

**Рекламный прием** — это способ продать потребителю товар.

### Материалы для урока

Доска и мел, рабочие тетради, образцы рекламы сигарет и алкоголя из журналов, цветные карандаши или фломастеры.

### Подготовка к уроку

Подберите несколько образцов рекламы сигарет и алкоголя из журналов.

### Рекомендации для учителя

- Спросите детей, часто ли им приходится видеть рекламу. Попросите рассказать о рекламе, которую они недавно видели. Скажите, что многие наши поступки связаны с рекламой. На уроке будут обсуждаться рекламные приемы, используемые для того, чтобы люди покупали товары. Если ученики будут понимать, какие приемы использует реклама, то они станут менее внушаемыми и не станут покупать все то, что им предлагает реклама.
- Спросите учеников, почему коммерческие компании рекламируют свою продукцию. Считают ли они, что вся реклама правдива? Подведите учеников к заключению, что (1) цель рекламы - продать товар, (2) реклама преувеличивает хорошие свойства товара, а также скрывает плохие, чтобы товар лучше покупался.
- Скажите детям, что курение и употребление алкоголя не являются естественными потребностями человека, как пища или вода. Для того чтобы люди привыкали к ним, а затем покупали, табачные и алкогольные компании тратят ежегодно огромные средства на

рекламу.

Обсудите рекламные приемы со всем классом.

- Предложите учащимся в парах или в группах по четыре обсудить рисунки с рекламой табака и алкогольных напитков. Попросите обсудить вопросы: (1) Что реклама пытается сказать?(2) Является ли это правдой? (3) О чем реклама умалчивает? Выслушайте и обсудите выступления всех групп.
- Раздайте ученикам образцы рекламы из журналов. Попросите обсудить их в парах или в группах по четыре человека. Выслушайте выступления всех групп и обобщите их.

## **Выводы**

- *Цель рекламы - продать потребителю товар.*
- *Реклама сигарет и алкоголя нужна только для того, чтобы продать их.*

## **Домашнее задание**

Попросите детей дома найти рекламу табака или алкоголя и обсудить ее с родителями.

## **Информация для учителя**

### **Примеры общеизвестных рекламных призывов сигарет:**

**Marlboro** - романтика, удовольствие, популярность, жизнелюбие, чистота и здоровье активных людей, живущих в деревне.

**Winston** - мужественность, свобода выбора, здоровье.

**L&M** - путешествие в Америку, свобода и интересная жизнь, как у американской молодежи.

**Salem** - сексуальный призыв, успех, привлекательность, удовольствие, наслаждение.

### **Примеры приемов рекламы алкоголя**

| <b>Призыв</b> | <b>Производимое впечатление</b>  |
|---------------|--|
| популярность  | алкоголь сделает вас более популярным  |
| романтика     | алкоголь важен для того, чтобы понравиться противоположному полу             |
| зрелость      | употребление алкоголя означает, что человек взрослый                         |
| молодость     | употребление алкоголя означает, что человек молод и активен                  |
| ум            | употребление алкоголя — часть современной, интеллектуальной и красивой жизни |
| удовольствие  | алкоголь приятен на вкус и является необходимым компонентом                  |
| веселья       |  |
| расслабление  | алкоголь снимает напряжение и расслабляет.                                   |

## □ Урок 8. Правда об алкоголе

### Цель урока

Рассказать ученикам о действии алкоголя на организм. Сообщить детям, что алкоголь затормаживает работу организма. Описать различные эффекты алкоголя.

### Информация для учителя

Дети, растущие в обществе, где употребление алкоголя широко распространено, должны иметь информацию о действии алкоголя.

### Словарь

**Алкоголь** — это вредное для здоровья вещество, которое содержится в пиве, вине, шампанском и водке.

### Материалы для урока

Доска и мел, рабочая тетрадь, цветные карандаши или фломастеры.

### Подготовка к уроку

Прочитать информацию для учителя.

### Рекомендации для учителя

- Спросите у учеников, нашли ли они рекламу алкоголя. Обсудите несколько реклам, задав вопросы: (1) Что хочет сказать реклама? (2) Что дети о ней думают? Скажите ученикам, что обманчивая реклама создает неверное представление об алкоголе. Эти представления называются мифами. Заметьте, что, кроме мифов, которые создаются рекламой, существуют мифы, создаваемые средствами массовой информации и общественным мнением.
- Спросите у учеников, каким образом можно узнать, что является правдой, а что — ложью. Подведите к правильному ответу: «Для этого нужно узнать достоверную информацию — факты».
- Скажите, что на уроке будут обсуждаться факты об алкоголе.
- Спросите, знают ли ученики, что такое алкоголь. Выслушайте ответы и определите алкоголь как вещество, которое содержится в пиве, вине и водке. Спросите о том, как алкоголь влияет на человека. Обобщите высказывания. Скажите, что алкоголь является веществом, которое оказывает затормаживающее влияние на работу организма. Например... люди, которые выпили, хотят спать, теряют координацию движений.
- Задайте вопросы: что думают ученики об алкоголе и удивили ли их какие-нибудь факты. Обсудите ответы всем классом.
- Обсудите действие алкоголя. Обратите внимание на разницу во влиянии небольшого и большого количества алкоголя. Скажите, что алкоголь особенно вреден для детей. Дети всегда должны говорить «нет», если им предлагают алкоголь. Скажите, что алкоголь не нужен для того, чтобы веселиться
- Спросите у учеников, что нового они узнали об алкоголе. Удивили ли какие-то факты?

### Выводы

- *Алкоголь содержится в пиве, вине, шампанском и водке.*

- *Алкоголь вреден для детей. Они всегда должны говорить «нет», если им предл алкоголь.*
- *По-настоящему веселиться лучше без алкоголя.*

### **Домашнее задание**

Попросите детей дома нарисовать свои любимые занятия или развлечения.

### **Информация для учителя**

*Алкоголь* содержится в алкогольных напитках, называется также этанолом, этиловым спирт просто спиртом. В среднем пиво содержит от 3% до 8% чистого алкоголя, вино — от 8% до крепкие спиртные напитки — от 40% до 50%. Несмотря на то, что процентное содержание алкоголя в разных напитках разное, обычно одна порция различных алкогольных напитков содержит примерно одинаковое количество чистого алкоголя: 330 мл пива, 110 - 150 мл вина и 40 мл крепкого ал (водки) содержат около 15 мл (13 г) чистого алкоголя.

*Распространенность.* Алкогольные напитки являются наиболее часто употребляемым психоактивных веществ в нашей стране. Исследования показали, что к девятому классу (14-алкогольные напитки пробовали 87% московских школьников. Из них 24% попробовали алкоголь в возрасте до 11 лет. Подростки не только употребляют алкоголь, но и злоупотребляют им. Та детей в возрасте 14-15 лет были пьяны хотя бы раз в жизни, а 24% употребляли более пяти г алкоголя кряду (более 2 литров пива, бутылки вина или полбутылки водки) в течение месяца

*Эффекты.* Эффект алкоголя зависит от содержания алкоголя в крови (далее САК). Например. САК 0,1% означает, что 1 часть из 1000 частей объема крови является чистым алкоголем. Р людей на алкоголь зависит от разных факторов:

- (1) наличие пищи в желудке замедляет попадание алкоголя в кровеносную систему, а газиро напитки ускоряют.
- (2) одинаковое количество алкоголя обычно более сильно действует на женщин, чем на мужчин, на молодых и пожилых людей, по сравнению с людьми среднего возраста.
- (3) тело и мозг подростков более чувствительны к алкоголю, чем у взрослых.

#### ***Типичные эффекты алкоголя:***

- (1) САК 0,05% - чувство блаженства, кровеносные сосуды расширяются, сердечные сокращения учащаются, снижается кровяное давление.
- (2) САК 0,1% - замедляются реакции, нарушаются двигательные функции, снижается осторожность, этот уровень алкоголя в крови считается показателем алкогольной интоксикации (отравления).
- (3) САК 0,2% - нарушаются сокращения мышц, координация движений, слух, зрение, обе вкус, выпивший качается, легко злится, огорчается или становится буйным, речь неразборчива.
- (4)САК 0,3-0,5% - нарушение дыхания, сердечного ритма, температуры тела, бессознательное состояние и смерть.

Единственным способом уменьшения этих эффектов является снижение содержания алкоголя в крови. Это происходит с течением времени, когда срабатывают обменные процессы. Алкоголь в основном обезвреживается в печени со скоростью от 7 до 8 г в час. Кофе, холодный душ и свежий воздух не помогают быстрее отрезветь. Координация движений и способность принимать правильные решения нарушаются даже от небольшого количества алкоголя. Алкоголь «повинен» в большинстве дорожно-транспортных происшествий.

В небольших количествах алкоголь может вызывать ощущение хорошего самочувствия и расслабления. Он снимает скованность и может помогать людям чувствовать себя свободнее с другими людьми. Однако нередко, когда убираются естественные ограничители, поведение становится импульсивным и нерациональным. Это может привести к автокатастрофам, несчастным случаям, пожарам, насилию.

Длительное чрезмерное употребление алкоголя приводит к следующим физиологическим проблемам:

- (1) **снижению сопротивляемости инфекциям;**
- (2) **раздражению желудка и язвам;**
- (3) **высокому кровяному давлению и инсультам;**
- (4) **необратимым изменениям в печени и мозге.**

У длительно пьющих мужчин нарушается производство мужского гормона (тестостерона) и может наступить импотенция. У женщин происходит изменение гормонального цикла. Употребление алкоголя беременными женщинами ведет к внутриутробным дефектам плода и новорожденных. У много и давно пьющих людей могут проявиться провалы в памяти, которые длятся от нескольких часов до нескольких дней, во время которых они разговаривают и ведут себя нормально, но не помнят, где были, что делали.

Психологические эффекты длительного употребления алкоголя ведут к депрессии, угрызениям совести, сниженной самооценке, неспособности контролировать свой гнев и другим изменениям личности, к социальной изоляции (потере друзей, семьи, работы) и смене образа жизни.

**Вероятность развития зависимости.** Примерно у 10% людей, употребляющих алкоголь, развивается зависимость от него или болезнь, называемая алкоголизмом. Остальные 90%, злоупотребляющих алкоголем время от времени, не обнаруживают признаков болезни. Молодые люди, у которых есть предрасположенность к алкоголизму, могут «спиться» (заболеть алкоголизмом) за период от 6 месяцев до 3 лет, т.е. очень быстро. Взрослые «спиваются» на протяжении значительно более длительного периода — до 10 лет и более

## Примерные планы уроков для 3 класса

### □ Урок 1. **Мой характер**

#### **Цель урока**

Способствовать анализу детьми личных качеств.

#### **Информация для учителя**

Для самоанализа ребенку необходимо иметь представление о различных человеческих качествах (внешности и чертах характера) и о том, какие из них важны для достижения целей. Самоанализ необходим для формирования реалистичной самооценки.

## Словарь

**Самоанализ** — это когда ты разбираешь, оцениваешь свои переживания, поступки, внешность, черты характера.

## Материалы для урока

Доска; мел, рабочие тетради, фотографии разных лет.

## Подготовка к уроку

Попросить детей принести по 2-3 свои фотографии разных лет.

## Рекомендации для учителя

- Для того чтобы заинтересовать детей анализом качеств человека, начните урок с игры «Кто это?». Один ученик выходит из класса за дверь. Класс загадывает любого ученика, которого находящийся за дверью должен будет угадать. Пригласите первого ученика войти в класс. Он должен задавать вопросы о внешности и чертах характера того ученика, которого загадал класс, и по ответам догадаться, о ком идет речь. Повторите игру несколько раз и сделайте вывод о том, что каждый ученик обладает уникальным набором черт характера и внешности.
- Попросите детей обсудить в парах, какие качества нужны космонавту, певцу, учителю, спортсмену, милиционеру, балерине. Выслушайте ответы пар. Спросите, почему дети так думают. Запишите перечисленные черты на доске. Подведите учеников к мысли, что для успешной деятельности на любом поприще и особенно там, где человек испытывает большие нагрузки, необходимо хорошее здоровье.
- Попросите детей назвать качества, которые они знают, но еще не упоминали. По своему усмотрению вы можете использовать в работе качества из списка: *добрый, злой, отзывчивый, черствый, опрятный, неряшливый, умный, глупый, веселый, грустный, честный, лживый, искренний, неискренний, смелый, робкий, послушный, непослушный, миролюбивый, враждебный, смешливый, угрюмый, разговорчивый, молчаливый, румяный, бледный, блондин, брюнет, шатен, спокойный, беспокойный, непоседливый, усидчивый, высокий, низкий, добросовестный, безответственный, терпимый, нетерпимый, осторожный, безрассудный, раздражительный, спокойный, ласковый, доверчивый, заботливый, щедрый, стеснительный, упрямый, общительный, аккуратный, любознательный, трудолюбивый, спортивный, свирепый, курносый, голубоглазый, предприимчивый, выносливый, целеустремленный, сообразительный, доброжелательный, смиленный, серьезный, порядочный, храбрый.*
- Скажите детям, что одни качества характеризуют внешний облик человека, а другие — его характер, внутренний мир. Прочитайте вместе качества, выписанные на доске. Дети должны назвать, какие прилагательные описывают внешность, а какие — характер. Скажите, что не все внешние качества свидетельствуют о внутреннем мире человека. Попросите объяснить смысл пословицы «Встречают по одежке, провожают по уму».
- Предложите выбрать из списка качества, которые помогают учиться. Выслушайте ответы детей и убедитесь, что черты перечислены правильно.
- Пусть дети рассмотрят свои фотографии разных лет, а затем в парах или группах по четыре обсудят свои фотографии, изменения внешности, характера. Предоставьте ученикам возможность описать собственные качества, используя прилагательные, выписанные на доске. Сделайте акцент на чертах характера. Спросите детей, какие

качества они хотели бы развить в себе. Пусть желающие зачитают описание собственных качеств.

- Предложите ученикам в группах по четыре обсудить, что нужно сделать для развития тех или иных качеств. (Группа может избрать для дискуссии любые качества, которые ее члены хотели бы развить в себе.) Подведите детей к выводу, что, работая над собой, мы совершенствуемся, изменяем свои черты.

## **Выводы**

- *У каждого человека есть внешние качества, которые все вместе составляют его внешность.*
- *У каждого человека есть внутренние качества, которые все вместе составляют его характер.*
- *Черты характера можно изменить.*

## **□ Урок 2. Учись оценивать себя сам**

### **Цель урока**

Содействовать развитию у обучающихся правильной самооценки.

### **Информация для учителя**

Ставя задачи, человек соотносит их с представлениями о своих возможностях. Степень соответствия этих представлений реальности может быть различной. Ученые различают заниженную, завышенную и реалистичную (адекватную) самооценку. Самооценка тесно связана с уровнем притязаний человека. Именно поэтому заниженная самооценка мешает развитию человека. Опасаясь неудач, он снижает уровень притязаний, уклоняется от решения проблем. Завышенная самооценка приводит к постановке недостижимых целей. Реалистичная самооценка означает здоровый, конструктивный подход к своим задачам и возможностям.

### **Словарь**

**Самооценка** — это когда человек оценивает себя сам.

**Заниженная самооценка** — это когда человек принижает свои способности. Это делает его неуверенным и тревожным.

**Завышенная самооценка** — это когда человек превозносит свои способности, а успехи окружающих принижает.

**Реалистичная самооценка** — это когда человек видит себя таким, какой он есть на самом деле.

### **Материалы для урока**

Доска, мел, рабочие тетради, большие листы белой бумаги, фломастеры.

### **Подготовка к уроку**

Подготовить плакат класса «Я развиваюсь».

## Рекомендации для учителя

- Скажите, что урок посвящен самооценке. Спросите у детей, как они понимают, что такое самооценка. Дайте определение самооценки из словаря. Объясните, что самооценка бывает заниженная, завышенная и реалистичная, когда человек свои возможности и способности считает такими, какие они есть на самом деле.
- Объедините детей в группы по четыре, раздайте большие листы бумаги. Предложите обсудить, как можно развить в себе качества из списка: (1) физическая сила и ловкость; (2) трудолюбие; (3) выносливость; (4) аккуратность и опрятность; (5) предприимчивость; (6) храбрость или смелость; (7) любознательность и хорошая память; (8) чувство юмора; (9) умение преодолевать трудности. После обсуждения ученики запишут на больших листах бумаги и/или нарисуют способы развития избранных качеств, покажут свои плакаты классу и сделают необходимые пояснения к ним. Заслушайте все группы и выпишите предложенные детьми способы развития на плакате класса «Я развиваюсь».
- Попросите детей вспомнить и рассказать, чему новому они научились за последние несколько месяцев. Спросите: (1) С какими трудностями они столкнулись? (2) Как они эти трудности преодолевали? (3) Все ли у них получилось? (4) Что они испытывали, когда у них не получалось? (5) Какие чувства вызвал успех?

## Выводы

- *Реалистичная самооценка - важное условие развития ученика.*
- *Есть множество способов изменить свои качества в нужную сторону.*

## □ Урок 3. Учись взаимодействовать

### Цель урока

Способствовать пониманию детьми важности уважительных отношений во взаимодействии.

### Информация для учителя

Эффективное общение предполагает уважительное отношение людей друг к другу. Уважительные отношения формируются в процессе совместной деятельности.

### Словарь

**Взаимодействие** — это когда человек делает что-то вместе с другими людьми, например: играет, учится, работает.

**Агрессивное поведение** — это когда один человек так выражает свое мнение, что другой чувствует себя глупо, пугается или злится.

### Материалы для урока

Доска, мел, рабочие тетради, ножницы для каждого ученика.

### Рекомендации для учителя



- Скажите, что урок посвящен тому, как следует взаимодействовать с людьми, общаться, чтобы понимать собеседника и быть понятым.
  - Попросите вспомнить басни И.А. Крылова «Лебедь, Рак и Щука» и «Квартет». Спросите учеников, в чем мораль каждой из них. Скажите, что избежать споров и конфликтов трудно, но и во время спора или конфликта следует относиться к собеседнику уважительно.
  - Попросите детей подумать и ответить, с чего начинается общение, совместная работа, игра. Выслушайте их ответы. Предложите подумать о совместных действиях: игра в волейбол, теннис, баскетбол и тд. Обратите внимание детей на то, что понимание и согласованность очень важны для достижения любой общей цели.
- Скажите, что согласованности действий или взаимодействию нужно учиться.

## **Выводы**

- *У каждого человека есть право отстаивать свое мнение.*
- *Когда на тебя давят, отстаивай свое мнение неагрессивно.*

## **□ Урок 4. Учись настаивать на своем**

### **Цель урока**

Научить детей отстаивать свои интересы в неагрессивной форме.

### **Информация для учителя**

Навык неагрессивного отстаивания своего мнения позволяет выражать свою волю в позитивной форме, защищать и поддерживать свои интересы и права, смело заявлять о личном мнении, не пытаясь маскировать или скрывать его. Неагрессивное отстаивание своего мнения является психологическим фундаментом умения отказаться в ситуации давления, например отказаться от употребления табака или алкоголя, когда их предлагают окружающие.

### **Словарь**

**Давление одного человека на другого** — это когда один человек пытается заставить другого сделать то, чего тот не хочет.

### **Материалы для урока**

Доска, мел, рабочие тетради.

### **Рекомендации для учителя**

- Скажите ученикам, что уважительные отношения не означают, что во всем нужно соглашаться с другими людьми. Урок посвящен тому, как настаивать на своем.
- Скажите ученикам, что они могут представить себя покупателями, которых обсчитали. Однако поведение покупателя может быть разное. Можно смириться со случившимся и отойти в сторону или решить выяснить, что произошло. Попросите учеников ответить, что лучше: грубое обращение к продавцу или вежливое.

Спросите детей:

- (1) Кто из двоих покупателей скорее разберется в спорной ситуации? Почему?
  - (2) Кто рискует нарваться на грубость продавца? Почему? Подведите детей к выводу, что за спокойным возражением в конфликтной ситуации стоит самоуважение, уверенность в себе и своей правоте, уважение партнера по взаимодействию.
- Спросите у детей, когда и кому им трудно возражать? Выслушайте несколько ответов. Подведите итоги, сказав, что иногда трудно возражать взрослым, близкому другу или группе, но этому надо учиться.
  - Прочитайте детям короткие рассказы. Задайте вопросы:
    - (1) Почему дети в рассказах проявляют настойчивость и навязывают то, от чего отказываются их сверстники (легкомыслие, незнание последствий, эгоизм, соблюдение только своих интересов)?
    - (2) Какими приемами пользуются дети, чтобы добиться своего (уговоры, насмешки, физическое воздействие)?
    - (3) Как противостоять настойчивым предложениям, давлению?
  - Для ответа на третий вопрос объедините учеников в группы по четыре. Каждой группе дайте один из рассказов. Предложите группам подумать о способах настаивания на своем. Пусть приготовят и покажут классу короткие сценки, иллюстрирующие неагрессивное отстаивание своих интересов.
  - Подведите учеников к мысли, что некоторые люди не представляют себе последствий того, что предлагают другим, или просто о них не думают.
  - Спросите у детей, совместимо ли уважительное отношение к человеку и навязывание ему того, чего он не хочет. Выслушайте ответы. Обобщите сказанное, сделав вывод, что уважение человека начинается с уважения его права на выбор и на собственное мнение. Подведите учеников к мысли, что в крайнем случае каждый может в спорной (конфликтной) ситуации предложить партнеру делать то, что тот считает нужным, а сам воспользоваться правом свободного выбора своего поведения.
  - Поговорите с детьми о приемах неагрессивного отстаивания своего мнения, успешного отказа в ситуации давления (аргументы, уверенное поведение, умение сказать «нет»). Подчеркните, что если человек в какой-либо ситуации рискует своим здоровьем, то их долг предупредить его об этом.

## **Выводы**

- *У каждого человека есть право отстаивать свое мнение.*
- *Когда на тебя давят, отстаивай свое мнение неагрессивно.*

## **□ Урок 5. Я становлюсь увереннее**

### **Цель урока**

Способствовать преодолению учениками неуверенности в себе.

## Информация для учителя

Преодоление неуверенности в себе способствует принятию решений и ответственности свое поведение. Уверенность в себе помогает ставить цели и добиваться успеха. Уверенное в себе позволяет не поддаваться давлению окружающих.

## Материалы для урока

Доска, мел, рабочие тетради, большой лист белой бумаги, фломастеры.

## Подготовка к уроку

Подготовьте сценки, показывающие уверенное и неуверенное поведение ученика у доски. Подготовьте плакат «Советы неуверенным». Найдите портреты Бетховена, Шекспира, Ренуара.

## Рекомендации для учителя

- Предложите детям подумать и привести примеры поведения людей, не уверенных в себе. Запишите их на доске. Скажите, что урок посвящен неуверенности в себе и тому, как ее преодолеть.
- Покажите классу сценку с неуверенным учеником, отвечающим у доски. Попросите описать его поведение. Спросите: (1) Как он держится (прямо, сутулится)? (2) Какой у него голос (тихий, громкий, внятная или невнятная речь)? (3) Какой у него взгляд (смотрит прямо или опускает глаза, смотрит в сторону, бегающий)? (4) Какое у него поведение (суетится, грубит учителю)?
- Попросите в тетради закончить предложение: « Я неуверен в себе, когда.....»

---

Затем предложите желающим прочитать свои предложения и пояснить их.

- Подведите к мысли о том, что бывают разные ситуации, в которых люди испытывают неуверенность в себе.
- Скажите, что неуверенность в себе иногда связана с боязнью ошибиться или быть наказанными. Объясните, что все люди имеют право делать ошибки, учиться на них, исправлять их. Попросите учеников объяснить смысл поговорок: «Не ошибается тот, кто ничего не делает», «На ошибках учатся». Обобщите ответы. Обратите внимание на то, что рациональное принятие решений помогает избежать ошибок.
- В случае если, по мнению учеников, причиной неуверенности в себе является физический недостаток или некрасивая внешность, обсудите с классом их неоднозначное влияние на поведение. Спросите: Все ли согласны с этим утверждением? Классифицируйте ответы (желательно показать, что физические недостатки могут быть причиной неуверенности в себе, а могут и не быть; физические недостатки могут быть воображаемыми, но породить неуверенность в себе). Поясните, что часто дети и подростки стесняются и страдают от вымышленных недостатков или «некрасивой» внешности (кому-то не нравится их форма носа, ушей, рост или веснушки на лице). Скажите, что каждый человек уникален, он имеет множество внешних и внутренних качеств, которые дополняют друг друга.
- Расскажите, что в истории есть примеры, когда люди с физическими недостатками добивались успехов. Например, великий полководец Александр Македонский был горбатым. Вильям Шекспир — хромым. В конце жизни Бетховен оглох, но продолжал сочинять музыку. Поэт Гомер был слепым, а художник Ренуар одну из своих картин написал скрюченными от ревматизма пальцами.
- Предложите подумать, что можно посоветовать человеку, недовольному своей внешностью и

поэтому неуверенному в себе (веснушки, маленький рост, излишняя полнота). Запишите ответы на доске (занятия спортом, макияж, новый стиль в одежде, новая прическа, диета).

- Подведите к мысли о том, что опрятность и доброжелательность, желание помогать людям делают человека привлекательным и красивым в их глазах.
- Будьте осторожны, если в классе есть дети с явно выраженными физическими недостатками!
- Покажите сценку с уверенным в своих знаниях учеником, отвечающим у доски. Попросите описать его поведение: Как он держится? Какой у него голос? Какой у него взгляд? Какие у него манеры?
- Предложите детям записать в тетради:

« Я уверен в себе, когда \_\_\_\_\_ »:

« Я уверен в себе потому, что \_\_\_\_\_ ».

Попросите желающих назвать ситуации, в которых они чувствуют себя уверенными. Поблагодарите их за ответы. Похвалите уверенных в себе учеников.

Напишите на доске список слов, которыми можно описать уверенного в себе человека: смелый, аккуратный, добрый, вежливый, спокойный, мужественный, нервный, веселый, трусливый, робкий.

*Подчеркни одной чертой слова, которыми ты можешь описать себя.*

*Подчеркни двумя чертами слова, которые ты хотел/а бы услышать о себе.*

- Изобрази в тетради лестницу и представь, что на ее нижней ступеньке находятся самые неуверенные, а на верхней - самые уверенные в себе ученики.
- Подумай и отметь, где на этой лестнице ты поставишь себя.
- Охарактеризуйте уверенного в себе человека, как четко выражающего свои мысли и чувства, ответственного за принимаемые решения, следующего своим убеждениям и ценностям, умеющего их отстаивать и поэтому не поддающегося давлению окружающих.

Подчеркните, что неуверенный в себе человек, наоборот, оглядывается на других и поддается давлению.

*Предложите ученикам ответить на вопрос:*

Какие действия развивают уверенность в себе?

Подумай, что поможет тебе чувствовать себя уверенно в ситуациях: ответ на уроке, встреча с друзьями, разговор со взрослыми.

*Выбери из списка и подчеркни эти свойства и действия:*

аккуратность и опрятность

занятия спортом

чтение

помощь старшим

необычное занятие, хобби

приготовление уроков

доброжелательность

успехи в учебе

предложение интересного занятия

для класса, друзей

знание своих прав

правильная речь  
умение говорить громко и отчетливо  
занятия в клубе общения  
разговор с учителем, психологом  
или другим взрослым о своих проблемах  
, а затем в группах по четыре обсудить, что можно сделать, чтобы чувствовать себя уверенно. Каждая группа анализирует одну ситуацию. Предложите группам при выполнении задания воспользоваться советами для тренировки уверенности.

#### **Как тренировать уверенность в себе:**

- Держись прямо не сутулься.
- Во время разговора смотри в глаза собеседника.
- Говори четко, спокойно, громким голосом.
- Помни о своих правах и не позволяй окружающим давить на себя.
- Заслушайте отчеты групп. Запишите наиболее удачные ответы на плакат «Советы неуверенным».

#### **Выводы**

- *Люди бывают неуверенными в себе по разным причинам.*
- *Уверенность в себе следует развивать.*

## **□ Урок 6. Когда на меня оказывают давление**

### **Цель урока**

Объяснить детям, что давление — одна из форм влияния на людей. Научить детей противостоять давлению.

### **Информация для учителя**

Давление сверстников является одним из факторов приобщения детей к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ. Все подростки в той или иной степени поддаются влиянию группы сверстников, но те из них, кто имеет заниженную самооценку, не умеет противостоять давлению, не уверен в себе и тревожен, оказываются в наименее благоприятной ситуации. Поэтому обучение детей противостоять давлению и формирование реалистичной самооценки и уверенности в себе — важные задачи превентивного обучения.

### **Словарь**

**Давление сверстников** — это когда несколько человек пытаются заставить одного делать что-то такое, чего тот не хочет.

### **Материалы для урока**

Доска, мел, большой лист белой бумаги, фломастеры, музыкальные записи, рабочие тетради.

## Подготовка к уроку

Подберите два музыкальных отрывка, например марш и лирическую песню. Приготовьте «Плакат непослушания».

## Рекомендации для учителя

- Скажите, что урок посвящен влиянию на наше поведение. Прослушайте два музыкальных отрывка. Спросите у учеников, какое настроение создает марш и лирическая музыка.
- Покажите картинки следующего содержания: яркая солнечная погода; дождливая осень; группа хмурых людей; группа смеющихся людей. Попросите желающих сказать, какое влияние оказывает на них природа, погода, настроение других людей. Запишите эти примеры на доске.
- Сделайте выводы о том, что: (1) на наше настроением поведение многое влияет; (2) некоторые влияния положительные, вызывают хорошее настроение; (3) другие влияния отрицательные, вызывают плохое настроение, они вредны для здоровья; (4) под влиянием окружающих мы можем менять свое мнение, решение или поведение.

## Советы сомневающемуся человеку

*Подумайте:* соответствует ли то, чего от тебя хотят другие, тому, хочешь ты.

*Представь последствия:* что случится, если ты поддаешься влиянию других людей.

*Спроси себя:* насколько ты доверяешь словам, с помощью которых другие люди пытаются повлиять на твои решения и поступки.

*Реши:* у кого и где ты можешь получить или проверить интересующие тебя сведения.

Задавай уточняющие вопросы, когда ты сомневаешься в том, что тебе говорят другие люди.

Подчеркните, что сопротивление давлению требует умения проверять информацию и аргументы.

## Выводы

- *Влияние, которое оказывают на нас другие люди, может быть полезным или вредным.*
- *Если нас заставляют сделать что-то, не объяснив, зачем это нужно, то такое влияние называется давлением.*
- *Мы должны сопротивляться давлению.*

## □ Урок 7. Курение (часть 1)

### Цель урока

Показать вредное влияние табачного дыма на организм ребенка.

### Информация для учителя

Дети, растущие в обществе, где широко распространено курение, должны иметь информацию о табаке и никотине, чтобы сделать здоровый выбор: не курить.

## Словарь

**Никотин** — это яд, который содержится в табаке и вызывает привыкание.

**Смолы** — это название нескольких веществ, которые возникают при горении табака.

**Угарный газ** — это один из ядов, содержащихся в табачном дыме.

**Привыкание** — это такое состояние, когда кажется, что бросить курить невозможно.

## Материалы для урока

Рабочая тетрадь, цветные карандаши или фломастеры.

## Подготовка к уроку

Прочитать «Информацию для учителя».

## Рекомендации для учителя

- Спросите у учеников, было ли у них когда-нибудь во рту что-нибудь ужасно невкусное. Спросите: (1) Что это было? (2) Будут ли они пробовать это еще раз? Скажите, что табак — это вещество, неприятное на вкус. Люди употребляют его потому, что он содержит никотин — вещество, вызывающее привыкание.
- Спросите у детей, знают ли они, какие вещества содержатся в табачном дыме. Выслушайте желающих высказаться. Определите основные компоненты табачного дыма из словаря. Скажите, что урок посвящен информации о никотине. Объясните, что никотин: (1) яд; (2) влияет на работу мозга; (3) приводит к привыканию; (4) затрудняет доставку кислорода к мышцам и сердцу; (5) учащает сердцебиение. Поэтому курящие люди не могут бегать, быстро начинают задыхаться, их сердцу тяжело, оно страдает и болеет.
- Назовите (1) На какие органы влияет табачный дым? (2) Что с ними происходит? Убедитесь, что все дети правильно поняли и запомнили следующие факты:
  - Дым сигарет делает зубы и пальцы рук курильщика желтыми.
  - Из рта курящего плохо пахнет.
  - У курящего плохой аппетит.
  - Курящий плохо различает вкус еды.
  - Дым сигарет загрязняет легкие и вызывает кашель.
  - Никотин затрудняет работу сердца, ускоряет пульс.
  - Курящий человек становится напряженным, раздражительным.
- Предложите ученикам в парах или в группах по четыре и обсудить, какие еще последствия, кроме вреда для здоровья, имеет курение. Спросите каждую группу, какие последствия она может назвать. Подчеркните следующие последствия курения: одежда и волосы курильщиков плохо пахнут, курение — частая причина пожаров, курящие подростки ссорятся из-за этого с родителями, на сигареты тратится много денег, в помещениях появляется устойчивый неприятный запах.
- Спросите у учеников, почему же многие люди курят. Выслушайте ответы (трудно бросить курить, никотин вызывает привыкание, при попытке бросить курить может ухудшаться самочувствие и возникает желание опять закурить).
- Подведите учеников к мысли, что наиболее разумно не начинать курить вообще.

- Для того чтобы участвовать во многих интересных делах и событиях, нужно хорошо себя чувствовать, быть здоровым и сильным. Курение несовместимо со спортом, поэтому большинство спортсменов не курят. Спросите учеников, что нового они узнали на сегодняшнем уроке, какие факты были для них наиболее интересными. Повторите призыв: лучше всего не начинать курить.

## **Выводы**

- *Курение табака вредно для здоровья.*
- *Курение может привести к излишним тратам денег, конфликтам с некурящими людьми, пожарам.*
- *Курение и спорт несовместимы.*

## **Информация для учителя**

***Никотин и табак.*** Никотин — химический компонент табачных листьев. Никотин — психоактивное вещество, влияющее на работу мозга и организма в целом и вызывающее привыкание. Никотин — яд, его никогда не принимают в чистом виде. В основном люди вдыхают никотин при курении. Табачный дым, кроме никотина, содержит еще сотни химических веществ, включая смолы и окись углерода. 43 вещества, содержащиеся в табачном дыме, могут привести к образованию рака. Фильтры уменьшают количество вдыхаемых веществ, но не устраняют их.

***Частота употребления.*** Никотин в форме сигарет — второе после алкоголя по распространенности психоактивное вещество. За последние два десятилетия курение среди взрослых существенно сократилось в развитых странах, а в развивающихся возросло. Ситуация в Российской Федерации неблагоприятная. По данным опросов школьников, курение — серьезная проблема подростков. В 1996 году 69% учащихся девятых классов московских школ курили хотя бы один раз в жизни, 26% курили ежедневно. Курение подростков вызывает тревогу по нескольким причинам. Во-первых, те, кто начал ежедневно курить в подростковом возрасте, обычно курят всю жизнь. (По данным того же опроса московских девятиклассников, 17% из 26% ежедневных курильщиков уже пробовали бросить, но не смогли.) Во-вторых, курение повышает риск развития хронических заболеваний (заболевания сердца, рак, эмфизема легких). В-третьих, хотя хронические заболевания, связанные с курением, обычно появляются только в зрелом возрасте, подростки-курильщики чаще страдают от кашля, дисфункции дыхательных путей, образования мокроты, одышки и других респираторных симптомов.

***Непосредственные эффекты курения.*** При вдыхании табачного дыма никотин попадает в легкие и всасывается в кровь. Достигает мозга через 7 секунд, быстрее, чем лекарства, вводимые внутривенно. Влияет на клетки мозга, чувствительные к никотину. Приводит к увеличению числа сердечных сокращений, сужению сосудов и замедлению циркуляции в периферических сосудах, увеличивает потребление кислорода тканями, что также заставляет сердце работать быстрее. Когда человек только начинает курить, он может испытывать тошноту и головокружение. Позднее никотин ухудшает перистальтику кишечника, слегка повышает содержание сахара в крови и приглушает чувствительность вкусовых сосочков. Это часто приводит к снижению аппетита у курильщиков. Другие последствия курения — желтые зубы и пальцы, специфический несвежий запах кожи, волос и одежды.



**Долговременные эффекты курения.** Курение сигарет является основной причиной рака, эмфиземы легких, ишемической болезни сердца и хронического бронхита. Курение также может вызвать разные виды рака: рак полости рта, пищевода, носоглотки, гортани, мочевого пузыря, почек, шейки матки и поджелудочной железы. Основное заболевание, ассоциируемое с курением, - рак легких. У мужчин 85% случаев рака легких связано с курением сигарет, у женщин — 75%. У выкуривающих по 2 пачки сигарет в день в 15-25 раз повышается опасность умереть от рака легких. У мужчин, которые курят только полпачки сигарет в день, риск смерти на 60% выше, чем у некурящих. У тех мужчин, которые выкуривают по 2 пачки сигарет ежедневно, риск на 120% выше. У женщин, курящих во время беременности, в 2 раза чаще бывают выкидыши, преждевременные роды, осложнения при родах, мертворожденные. Дети курящих матерей весят меньше, чем дети некурящих.

**Привыкание.** Люди курят по разным психологическим и физиологическим причинам. Выделяют следующие основные причины: (1) **Никотин стимулирует курильщиков, помогает им проснуться по утрам и работать;** (2) **Никотин дает курильщику приятное ощущение;** (3) **Никотин действует как транквилизатор, помогает курильщику бороться со стрессом;** (4) **Ритуал курения: взять сигарету, зажечь ее, держать ее - действует на курильщика успокаивающе;** (5) **Привычка курить часто ассоциируется с каким-нибудь местом («Я курю только на работе») или с какой-нибудь деятельностью («Я курю после хорошей еды или в компании»).** Привыкшие курить зажигают сигарету машинально; (6) **У курильщиков психологическая потребность в сигарете. Как только они выкурят одну сигарету, им сразу же хочется выкурить другую;** (7) **С первой же сигареты к никотину возникает и нарастает сопротивление организма (толерантность или переносимость, устойчивость).** Это значит, что курильщику нужно все больше и больше никотина, чтобы добиться такого же эффекта. Многие курильщики хотят следующую порцию никотина уже через полчаса после того, как выкурили предыдущую.

Типичными симптомами у курильщиков при прекращении курения являются: замедление сердцебиения, головная боль, легкое головокружение, дрожание рук, потеря аппетита, желудочно-кишечные расстройства, жажда курения, желание сладкого, беспокойство, смена настроения, раздражительность, бессонница и трудности концентрации внимания. Эти симптомы со временем утихают, но продолжаться они могут недели и даже месяцы. Около половины курильщиков в старших классах школы хотят бросить курить. Многие из них думают, что они бросят курить через пять лет, но исследования показывают, что в среднем 73% продолжают курить в течение 8 лет после окончания школы. Около 70% курильщиков, бросающих курить, снова начинают курить по истечении 3 месяцев после этого или даже раньше. Но многие, кто действительно хочет бросить, в конце концов бросают. **Цена курения для общества.** Курение — это тяжелое заболевание, от которого можно умереть. Но это заболевание можно предотвратить, просто не начиная курить. В развитых странах 16% смертей связаны с курением. Например, в США каждый год 390 000 умирают от последствий курения. По вине курильщиков происходит 65 000 пожаров, которые уносят 2 300 жизней, вызывают 5 000 несчастных случаев. По данным исследования, проводившегося в Москве Минздравом Российской Федерации, среди интенсивно курящих мужчин в возрасте 40-59 лет смертность в 4 раза выше, чем среди никогда не куривших.

## □ Урок 8. Курение (часть 2)

## Цель урока

Показать вредное влияние табачного дыма на организм.

## Информация для учителя

Дети, растущие в обществе, где широко распространено курение, должны иметь информацию о табаке и никотине, чтобы сделать здоровый выбор: не курить.

## Словарь

**Никотин** — это яд, который содержится в табаке и вызывает привыкание.

**Смолы** — это название нескольких веществ, которые возникают при горении табака.

**Угарный газ** — это один из ядов, содержащихся в табачном дыме.

**Привыкание** — это такое состояние, когда кажется, что бросить курить невозможно.

## Материалы для урока

Рабочая тетрадь, модель курения (пластиковая бутылка, вата или марля, сигарета без фильтра, спички).

## Подготовка к уроку

. Подготовить модель курения. (Попробуйте ее действие заранее!)

## Рекомендации для учителя

- Спросите, кто из детей взял интервью у взрослого. Обсудите ответы взрослых из нескольких интервью.
- Спросите у учеников, что нужно для того, чтобы разгадать загадку или тайну. Скажите детям, что они увидят эксперимент, демонстрирующий действие курения на организм. Объясните действие модели курения.

## Модель курения

Возьмите пустую пластиковую бутылку большого размера. Вымойте и высушите ее. Обмотайте один конец сигареты без фильтра ватой или марлей и вставьте в горлышко бутылки свободным концом наружу. Зажгите сигарету и начните «раскуривать» ее, нажимая на бутылку, как на резиновую грушу. «Выкурите» сигарету до конца вблизи окна. Достаньте вату из бутылки и покажите детям ее цвет. Предложите понюхать.

- Продемонстрируйте курение 1-2 сигарет (около открытого окна). Передайте результаты всем ученикам, чтобы они могли посмотреть. Предложите им представить, что происходит с легкими курильщика, если выкуривается по 10-20 и больше сигарет в день в течение многих лет.
- Подчеркните, что: (1) курильщикам трудно бросить курить из-за привыкания к никотину; (2) особенно быстро привыкание возникает у подростков.
- Спросите: (1) Что нового ученики узнали на уроках о курении? (2) Удивила ли их какая-нибудь информация? (3) У кого можно найти информацию о курении?

- Подчеркните, что информацию о воздействии табака на организм можно получить у учителя (приведите в пример два последних урока) или у родителей (напомните об интервью).

## **Выводы**

- *Курение подрывает здоровье человека, осложняет его отношения с некурящими людьми.*
- *Правду о табаке и содержащихся в нем ядах можно узнать у родителей или учителей.*

## **Примерные планы уроков для 4 класса**

### **□ Урок 1. Самоуважение**

#### **Цель урока**

Способствовать развитию у обучающихся навыков самоуважения.

#### **Информация для учителя**

Уважение означает положительное отношение к человеку, основанное на признании его достоинств. Самоуважение — признание собственных достоинств. Каждому человеку необходимы уважение окружающих и самоуважение для самореализации и успешного взаимодействия - людьми. Самоуважение — защитный фактор против приобщения к психоактивным веществам.

#### **Словарь**

**Уважение** — это хорошее отношение окружающих людей к человеку, который много знает и умеет.

**Самоуважение** — это уважение к самому себе.

**Цель** — это то, к чему стремится человек.

#### **Материалы для урока**

Доска, мел, рабочие тетради, белый лист бумаги для плаката, фломастеры, картинки сюжетами.

#### **Подготовка к уроку**

Подберите рисунки с сюжетами, изображающими достойные уважения поступка. Подготовьте плакат «Дерево достижений класса».

#### **Рекомендации для учителя**

- Попросите учеников рассказать о ситуациях, в которых люди или герои литературные произведений проявляли достойные уважения качества. Если возникнут затруднения предложите рассмотреть заготовленные рисунки. Выслушайте ответы и обсудите все классом несколько ситуаций.

- Предложите ученикам назвать качества, которые им нравятся в самих себе.

Закончите предложения: *Я могу* \_\_\_\_\_

*Я горжусь* \_\_\_\_\_

*Лучше всего у меня получается* \_\_\_\_\_

*Меня часто хвалят за* \_\_\_\_\_

*Предложите закончить предложения.*

Пусть желающие зачитают свои ответы вслух. Запишите их на плакате «Дерево достижений класса». Нарисуйте дерево с широкими листьями. На каждом листе напишите достижения которыми гордишься, за которые тебя уважают. Скажите ученикам, что дома они могут заполнить личные «Деревья достижений»

- Попросите учеников, работая в парах, перечислить качества личности друг друга, достойные уважения окружающих и гордости их обладателя. Выслушайте ответы пар.
- Подведите класс к выводу о том, что каждый человек должен осознавать свои положительные качества и уважать себя за них. Скажите, что когда человек достигает поставленной цели, он достоин уважения окружающих, а сам испытывает положительные чувства. Поэтому важно учиться ставить цели и добиваться их. Определите цель как то, что желательно осуществить. Скажите, что цели могут быть разные. Предложите ученикам привести примеры целей. Обратите внимание на то, что цели должны быть достижимыми. Достижение цели требует усилий. Сделайте акцент на том, что ошибки или неудачи на пути к достижению цели не должны становиться причиной для отказа от нее.
- Предложите ученикам подумать и рассказать, каковы их цели. Выслушайте всех желающих.  
Подведите класс к выводу, что целеустремленность достойна уважения.

## **Выводы**

- *Многих людей можно уважать за их знания и умения.*
- *Каждый человек может уважать себя сам.*
- *Целеустремленность достойна уважения.*

## **Урок 2. Привычки**

### **Цель урока**

Способствовать анализу своих привычек. Вредные и полезные привычки.

### **Информация для учителя**

Употребление табака и алкоголя, еще не ставшее заболеванием, но уже регулярное, рассматривается некоторыми специалистами как вредная привычка (отклоняющееся поведение). Предупреждение возникновения вредных привычек у подростков является важным защитным фактором.

### **Словарь**

**Привычка** — это то, что ты делаешь постоянно.

### **Материалы для урока**

Доска, мел, рабочие тетради.

## Рекомендации для учителя

- Спросите у детей, что такое привычка. Определите привычку из словаря. Вспомните поговорку «Привычка — вторая натура». Предложите ученикам попытаться объяснить ее смысл. Попросите перечислить привычки, которые ученики наблюдают у своих сверстников или знакомых взрослых. Если среди привычек названы курение или употребление алкоголя, то напомните, что по мере употребления табака и алкоголя развивается сначала привычка, а затем зависимость (болезнь). Обратите внимание учеников на то, что отказаться от курения и употребления алкоголя человеку, имеющему привычку, а тем более попавшему в зависимость, очень трудно. Например, большинство курящих людей (75%) хотели бы бросить, но не могут.
- Подведите учеников к выводу, что самый верный способ не иметь привычки курить или пить — это никогда не начинать.  
Предложите ученикам выполнить задание «Привычки».
- Выбери из списка полезные привычки и поставь напротив каждой знак плюс (+).
- Выбери из списка вредные привычки и поставь напротив каждой знак минус (—).
- Если не знаешь, какая это привычка, то поставь знак вопроса (?).

## Список привычек

спать с открытой  
форточкой.....  
обманывать.....  
умыться.....  
чистить зубы.....  
сутулиться.....  
грызть ручки, карандаши, ногти.....  
класть вещи на место.....  
откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня.  
делать зарядку.....  
опаздывать в школу.....  
говорить правду.....  
лениться.....  
читать легка.....  
убирать за собой игрушки, учебники.....  
мыть за собой посуду.....  
помогать родителям.....  
даться.....  
выполнять режим дня.....  
регулярно учить уроки.....  
бросать мусор где попало.....  
кричать.....  
полоскать рот после еды.....

- Запишите ответы на доске, разделив ее на две части: (1) хорошие привычки и (2) плохие привычки. Обсудите привычки, выслушав всех желающих высказаться.
- Скажите ученикам, что привычки есть у каждого. Они разные:
  - (1) плохие или вредные (грызть ногти, читать лежа, обманывать) и (2) хорошие или полезные привычки (аккуратность, делать зарядку, не опаздывать). Одни привычки со временем проходят, другие появляются, третьи остаются с человеком всю жизнь.
- Подчеркните, что вредные привычки не только наносят ущерб здоровью, но и портят отношения с людьми так как могут раздражать окружающих. Обсуждая вредные привычки подчеркните, что вредные привычки не только наносят ущерб здоровью, но и портят отношения с людьми. Обсудите хорошие привычки. Скажите, что человек имеющий полезные привычки, не только реже болеет. С ним приятно общаться, так как подтянутый вид, точность и аккуратность вызывают положительные чувства у окружающих. Предложите желающим перечислить привычки необходимые для здоровья, успешной учебы. Разделите доску на две части и запишите привычки. Обсудите поступки, делающие учеников здоровыми, успешными в учебе приятными в общении. Предложите подумать, как следует поступать, чтобы не приобретать вредных привычек. Обсудите, что можно посоветовать тому, кто хочет избавиться от вредной привычки. Познакомьте класс с «Шагами избавления от плохой привычки». Обратите внимание на то, что полезные привычки можно в себе развивать.

### **Выводы**

- *Существуют разные привычки: вредные и полезные.*
- *Надо стараться вести себя так, чтобы не приобретать вредных привычек.*

## **□ Урок 3. Дружба (часть 1)**

### **Цель урока**

Помощь учащимся определиться в понятии **Дружба**.

### **Информация для учителя**

**Дружба** - важное явление возрастного развития. Наличие друзей означает, что ребенок социально и эмоционально здоров. Для совсем маленьких детей, если они растут среди взрослых вне детского коллектива, «другом» может стать любимая игрушка. Друзьями подростков являются, как правило, сверстники. Умение отличать дружбу от конформного подчинения давлению сверстников является защитным фактором употребления психоактивных веществ.

### **Словарь**

**Дружба** — это когда люди хотят быть вместе, когда они интересуют друг друга, доверяют друг другу.

### **Материалы для урока**

Доска, мел, рабочие тетради, кружки из бумаги красного, зеленого и желтого цвета для игры «Светофор».

### **Подготовка к уроку**

Вырезать кружки по три для каждого ученика для игры «Светофор».

## Рекомендации для учителя

- Скажите, что урок посвящен близким отношениям людей — дружбе. Попросите учеников перечислить существительные, подходящие по смыслу к своим прилагательным: *дружный* (класс, отряд, хор), *дружная* (семья, команда), *дружные* (соседи, девочки и мальчики, братья и сестры). Запишите перечни на доске. Попросите определить, что такое дружба. Дайте определение из словаря.
- Предложите ученикам в группах по четыре человека, Попросите взрослых вспомнить примеры дружбы, которая связывала людей на протяжении многих лет.

Спроси их:

Как друзья познакомились.....

Что их объединило.....

• Если тебе не удастся поговорить со взрослыми, вспомни известные тебе примеры дружбы из художественной литературы, например дружбу Малыша и Карлсона.

- Вспомни:

Как они познакомились?

\_\_\_\_\_

Что их объединяло?

\_\_\_\_\_

*Обсудите:* (1) Что отличает дружных людей, что присуще их отношениям? (2) Что несвойственно дружеским отношениям? Каждая группа ответит только на один вопрос. Разделите доску на две части. На первой запишите отношения, характерные для дружбы (доверие, искренность, взаимопонимание и др.). На второй — то, что не характерно для дружбы (зависть, драки, насмешки и др.). Спросите у учеников: (1) Почему отношения из второй колонки несовместимы с дружбой? (2) Почему отношения из первой колонки укрепляют дружбу?

Спросите: (1) Между кем отношения более дружеские: знакомыми, приятелями, друзьями? (2) В чем разница отношений этих людей? Подчеркните возможность дружбы разных людей. Попросите привести примеры того, как отношения из знакомства переросли в дружбу. Выслушайте ответы. Обобщите высказывания учеников.

- Предложите в группах обсудить: (1) Почему люди дружат? (2) Почему ценят дружбу? Выслушайте ответы. Сделайте обобщающий комментарий.
  - Подводя итоги работы в группах и классной дискуссии, заметьте, что чем лучше люди знают друг друга, тем больше вероятность дружеских отношений.
  - Скажите ученикам, что люди, чтобы быть здоровыми, обязательно должны дружить. С другом можно поделиться, друг поймет и поможет. По желанию

учителя ученики индивидуально могут выполнить два дополнительных задания.

**Задание 1.** Заготовьте по листу бумаги с нарисованными на нем четырьмя концентрическими кругами для каждого ученика. Предложите написать в центре одно слово "Я". Затем пусть перечислят близких друзей в прилежащем к кругу кольце. Второе кольцо заполняется хорошо знакомыми людьми. Внешнее кольцо будет содержать людей, которых дети знают. Попросите учеников подумать над тем, что у них получилось, и ответить на вопросы: (1) Кого они больше всего любят? (родителей, братьев и сестер...) (2) К кому они очень хорошо относятся? (друзьям, одноклассникам...) (3) Кого они просто знают? (родственников, соседей...).

**Задание 2.** Предложите на обратной стороне того же листа бумаги поставить точку и обозначить ее «Я», затем расположить имена людей, с которыми ученики дружат, соединяя каждый раз имя человека с точкой, обозначенной «Я», отрезком прямой. Длина отрезка в этом задании будет тем больше, чем дальше от ученика (эмоционально) находится данный человек. Предложите начертить 5-7 отрезков, а затем подумать и ответить на вопросы: (1) Что нового о самом себе ты узнал/а во время выполнения этого задания? (2) Хотел/а бы ты иметь больше друзей? (3) Почему?

- Подчеркните, что здоровье — это не только отсутствие болезней в организме, но также социальное и эмоциональное благополучие человека. Умение дружить играет для здоровья важную роль.
- Попросите учеников объяснить смысл поговорки «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты».
- Если позволит время, то предложите поиграть в «Светофор». Перечисляйте разные качества.

Когда называется качество, способствующее дружбе, ученики поднимают вверх круг зеленого цвета, когда мешающее - красного, когда нейтральное - желтого. Список качеств можно заимствовать в уроке 3 для третьего класса.

## **Выводы**

- *Дружбу можно создавать, укреплять, разрушить.*
- *Дружба зависит от наших качеств и качеств наших друзей.*

## **Домашнее задание**

Предложите ученикам дома подумать, какие качества им следует развивать, чтобы дружить.

## **□ Урок 4. Дружеское общение**

### **Цель урока**

Научить обучающихся отличать истинную дружбу от мнимой.

### **Информация для учителя**

Дружба возможна только при соблюдении определенных условий, важнейшими из которых являются уважение прав друг друга, умение признавать свои ошибки, обязательность, отсутствие споров о вкусах, терпимость и конструктивная критика. Дружеские отношения могут оказывать разные влияния на подростков. Поэтому знание условий дружбы и ее возможных влияний позволит подросткам отличать дружбу от иных отношений.



## Словарь

**Конструктивная, или созидаящая критика,** — это когда разные качества человека обсуждают для того, чтобы похвалить за достоинства и предложить способы устранения недостатков.

**Критиканство, или разрушающая критика,** — это способность во всем находить только недостатки.

### Материалы для урока

Доска, мел, рабочие тетради.

### Рекомендации для учителя

- Напомните детям тему прошлого урока и скажите, что она будет продолжена на этом уроке. Предложите ученикам в группах по четыре человека подумать, что можно посоветовать сверстникам для улучшения дружеских отношений. Выслушайте ответы всех групп.
- Подведите учеников к мысли, что дружба возможна лишь при соблюдении (определенны) условий. Предложите, сидя в группах, выполнить **задание истинный друг**. Последовательно предлагайте группам обсуждать ситуацию за ситуацией. Выслушивайте ответы каждой группы, совет друзьям, как поступить, объяснение причин поведения персонажей, подобные ситуации из реальной жизни и др. После этого сделайте свой комментарий. Каждая ситуация и краткий вывод, который следует сделать учителю после выслушивания ответов групп, приведены в таблице.

| Ситуации «Истинный друг»  | Вывод учителя   |
|---|---|
| У Маши и Ани разные собаки, и они без конца выясняют, чья лучше.  | <b>О</b> вкусах не спорят!  |
| Антон считал, что в космос первым полетел советский космонавт, а Дима - что американец. Прав оказался Антон, и Дима теперь злится.  | Нужно иметь мужество признавать свои ошибки.  |
| Наташа и Марина - подруги с детства. Наташа не хочет, чтобы Марина еще с кем-то дружила, ходила гулять или играла на переменах. Марина хочет дружить со всеми ребятами класса.              | Права друзей следует уважать.   |
| Оля с Ритой договорились пойти на каток. Оля обещала зайти за Ритой в три часа, но потом передумала. Оля не пошла на каток, а Рите даже не позвонила.                                       | Необязательность не способствует дружбе.  |
| Рома считает, что раз он Костин друг, то должен во всем его поддерживать, со всем соглашаться. Иногда ему не нравится то, что Костя говорит или делает, но он все равно Косте не возражает. | Следует отличать конструктивную критику от критиканства. Конструктивная критика полезна в дружбе. |

|  |                                |
|--|--------------------------------|
| Федор часто при всех высмеивает своего одноклассника Гену. Он подчеркивает свое превосходство и недостатки Гены. | Критиканство разрушает дружбу. |
|--|--------------------------------|

- Запишите на доске «формулы»: (1) признания своих ошибок, (2) несогласия с чьим-то мнением (3) конструктивной критики. Предложите ученикам привести примеры признания своих ошибок, несогласия с мнением одноклассников, конструктивной критики из жизни класса и закончить соответствующие предложения на доске.  
*Я была не права. Теперь я \_\_\_\_\_*  
*Я ошибся, но впредь \_\_\_\_\_*  
*Мне трудно с этим согласиться, потому что \_\_\_\_\_*  
*У меня другое мнение по этому поводу. Я считаю, что \_\_\_\_\_*  
*Это сделано хорошо, но можно сделать еще лучше, если \_\_\_\_\_*  
*Да, это так, но давай обсудим еще и \_\_\_\_\_*
- Подчеркните разницу между конструктивной критикой и критиканством. Определите оба понятия из словаря. Попросите детей привести несколько примеров того и другого. Объясните, что конструктивная критика позволяет улучшить отношения, а критиканство разрушает дружбу.
- Попросите учеников объяснить смысл поговорки «С кем поведешься, от того и наберешься».
- Подведите к мысли, что друзья влияют друг на друга. Попросите привести примеры влияния друзей. Разделите доску на две части. Записывайте отдельно примеры положительного и отрицательного влияния. Предложите подумать, чем отличается влияние в двух столбцах. Получив правильный ответ, озаглавьте столбцы. Подведите учеников к мысли, что важно, чтобы друг поступал хорошо.
- Спросите, что можно сделать, если друг поступает плохо. Выслушайте всех желающих. Если дети упомянут предложения друзей попробовать сигареты или алкогольные напитки, обсудите варианты ответственного поведения в этих ситуациях подробно. Подведите к мысли, что есть несколько способов поведения, например: (1) конструктивная критика, (2) поиск новых друзей.

## Выводы

- *Настоящая дружба - когда уважают права друга и критикуют конструктивно.*
- *Не надо поддаваться плохому влиянию друзей.*

## Урок 5. Учись сопротивляться давлению

### Цель урока

Познакомить учащихся со способами давления и выработать навыки сопротивления давлению

## Информация для учителя

Друзья детей оказывают большое влияние на их поступки. Чаще всего употребление табака, алкоголя и других психоактивных веществ начинается с давления дружеской компании, предлагающей попробовать. Поэтому обсуждение сопротивления давлению является необходимым условием превентивного обучения.

## Словарь

**Давление** — это когда тебя заставляют сделать что-то такое, чего ты не хочешь.

## Материалы для урока

Доска, мел, рабочие тетради, карточки со способами давления.

## Подготовка к уроку

Подготовьте карточки. Продумайте ролевую игру.

## Рекомендации для учителя

• Попросите учеников привести примеры ситуаций, когда:

- (1) ученика просят (убеждают) сделать что-то такое, чего он делать не хочет;
- (2) от ученика требуют (заставляют) сделать что-то такое, чего он сделать не может;
- (3) ученику угрожают.

- Выслушайте все примеры. Скажите ученикам, что каждый человек может оказаться в ситуациях, подобных перечисленным. Определите эти ситуации как ситуации давления. Приведите определение давления из словаря.
- Скажите, что давление проявляется по-разному. Предложите посмотреть ролевую игру с целью выявить и записать все виды давления, которые будут показаны. Объясните смысл ролевой игры.

Ученик в центре круга не хочет петь, но одноклассники стоворились заставить его.

- Раздайте карточки с репликами нескольким ученикам. Пригласите их выйти к доске и образовать круг. Ученик, стоящий в центре круга, будет объектом давления группы сверстников. В центр круга поставьте ученика, который в состоянии уверенно сопротивляться давлению. Члены группы, используя фразы на карточках, будут стараться заставить его спеть. Класс будет следить за игрой и фиксировать методы давления (или слова, которыми группа заставляет стоящего в центре спеть).
- Примеры карточек:

1. Спой, пожалуйста. У тебя такой красивый голос, лучше, чем у Аллы Пугачевой, *(лесть)*,
2. Спой, пожалуйста. Учительница пения говорила, что у тебя самый красивый голос школе, *(ссылка на авторитет)*
3. Спой! А если не споешь, я тебе не дам послушать новую кассету, *(угроза)*
4. Спой, пожалуйста. У меня болит голова, а от твоего пения боль сразу пройдет. Если ты не споешь, мне станет совсем плохо, *(чувство вины)*
5. Спой! Если не споешь, я расскажу учительнице, что ты наделал, *(шантаж)*
6. Спой, будь другом! Ты же знаешь, как мне нравится твое пение, *(дружеское давление)*

7. Если ты споешь, я подарю тебе игру, о которой ты давно мечтаешь, *(обещание награды)*

- Попросите детей перечислить способы давления, которые использовала группа. Если дети затрудняются использовать незнакомые слова: шантаж, угроза, лесть, авторитет, — то попросите просто привести фразы, произнесенные участниками ролевой игры. Спросите у ученика, который сопротивлялся давлению группы: (1) трудно ли ему было отказываться, (2) в каком случае труднее всего. Прокомментируйте ответы и обобщите результаты обсуждения.
- Обратите внимание учеников на то, что важно уметь разбираться в давлении, чтобы самостоятельно принимать решения, не наносящие ущерба здоровью.
- Спросите учеников, как следует вести себя в ситуации давления (неагрессивно настаивать на своем, сказать "нет", уйти и др.). Выслушайте все ответы. Запишите их на доске. Обобщите ответ на вопрос, сказав, что, сопротивляясь давлению, не следует грубить или вести себя агрессивно. Это может привести к еще большему давлению. Сдержанность и твердость, наоборот, не только помогают настоять на своем, но и вызывают уважение. Предложите прочитать способы сопротивления давлению в рабочей тетради.

## **Выводы**

- *Давление на человека могут оказывать по-разному.*
- *Необходимо сопротивляться давлению.*
- *Чтобы успешно сопротивляться давлению, надо самостоятельно решить, как поступать в каждом случае.*

## **□ Урок 6. Учусь говорить «нет»**

### **Цель урока**

Научить учащихся навыкам отказа от употребления ПАВ.

### **Информация для учителя**

Одной из причин, по которой подростки начинают курить или употреблять алкоголь является неумение отказываться. Формирование навыка отказа незнакомым, друзья старшим является защитным фактором, предупреждающим употребление психоактивных веществ.

### **Материалы для урока**

Доска, мел, рабочие тетради.

### **Подготовка к уроку**

Подготовьте короткие сценки с участием учеников вашего класса и подростков из стари классов, демонстрирующие ситуации, когда отказаться необходимо.

### **Рекомендации для учителя**

- Скажите ученикам, что урок посвящен навыку, позволяющему с честью выходить опасных для здоровья ситуаций и выбирать ответственные способы поведения.

Спросите учеников, были ли в их жизни случаи, когда кто-то предлагал им попробовать сигареты или алкогольные напитки. Ученики могут привести свои наблюдения, ко эти вещества предлагали другим детям, или вспомнить сюжеты из кинофильмов и выслушайте ответы.

- Подведите к мысли, что такие ситуации иногда бывают.
- Спросите учеников: (1) Что они чувствовали? (2) Что говорили? (3) Соглашались или отказывались? (4) Если отказывались, то как? Запишите фразы, содержащие отказ, на доске. Продолжите беседу, задав вопросы: (5) Трудно ли было отказываться? (6) Кому предлагавших сигареты или алкоголь труднее всего было отказать (взрослым, сверстникам, старшим братьям, сестрам)? (7) Почему одним удается отказать, а другим — нет?
- Обратите внимание на важность невербального компонента общения в момент ОП (уверенная интонация голоса, поза, мимика, жесты).
- Предложите ответить на вопрос, почему важно научиться отказываться от предложения сигарет и алкоголя. Выслушайте все ответы. Подчеркните особую важность отказа от та<sup>1</sup> и алкоголя для здоровья.
- Скажите, что хотя подростки обычно много знают о вредном влиянии табака и алкоголя на здоровье и социальное благополучие, некоторые из них все-таки начинают кури употреблять спиртные напитки. Часто это происходит потому, что они не могут отказать сверстникам, знакомым или членам семьи, предлагающим сигареты или алкоголь. Сделайте утверждение, что существуют действенные формы отказа, которым можно научиться.
- Покажите классу заранее подготовленные сценки с участием старшеклассников. Ученики продемонстрируют разные способы отказа в ситуации, когда им предлагают сига старшие (школьный туалет, школьный двор, компания друзей старшей сестры в кварт: др.). Запишите удачные фразы, содержащие отказ, на доске, продолжив начатый список. Обратитесь к выражениям на доске, позволившим избежать предложения табака и алкоголя. Скажите, что эти, а также другие формы отказа помогают отказать в сложной ситуации.
  - Обсудите с учениками эффективность следующих форм отказа:
    - (1) «Нет, спасибо, + объяснение причины (головная боль, необходимость идти на тренировку, боязнь огорчить родителей)».
    - (2) «Нет, спасибо, + предложение чего-то другого (поиграть вместе, съесть конфету, предложить жвачку, игрушку)».
    - (3) «Нет, спасибо!» (говорится уверенным тоном без объяснения причин).
    - (4) Сделай вид, что не услышал/а предложения.
    - (5) Односложный ответ на все предложения и уговоры: «Нет!», «Не буду!», «Не хочу!».
    - (6) Уйти в сторону от тех, кто предлагает.
- Предложите в группах по четыре выполнить **задание 16**. (Одна ситуация на каждую группу.)

Пусть ученики пользуются вариантами отказа, выписанными на доске и содержащимися в рабочей тетради. Результаты группового обсуждения ученики представят в виде короткой ролевой игры с объяснением предпочтительной формы отказа. Обсудите результаты работы групп всем классом. Спросите: (1) Какие формы отказа выглядели наиболее

убедительно?

(2) Каким образом было легче всего отказаться?

## Выводы

- *В ситуациях, опасных для здоровья, необходимо говорить «нет».*
- *Можно научиться вежливо, но твердо отказываться.*
- *Существует много эффективных способов отказаться.*

## □ Урок 7. Правда и ложь об алкоголе

### Цель урока

Показать обучающимся пагубное влияние алкоголя на человека.

### Информация для учителя

Знание фактической информации об алкоголе и понимание механизмов действия рекламы способствуют осознанному принятию решений детьми и ответственному поведению в сложных ситуациях.

### Материалы для урока

Доска и мел, рабочие тетради.

### Рекомендации для учителя

- Скажите ученикам, что об алкоголе и рекламе они уже говорили раньше. Практикум..

## ЗАГАДКИ ОБ АЛКОГОЛЕ

|   | правда | ложь |
|---|--------|------|
| 1. Алкоголь придает силы.   |        |      |
| 2. Подвыпившие люди общительны и дружелюбны.  |        |      |
| 3. Употребление алкоголя не является причиной несчастных случаев и смерти подростков и молодежи в возрасте 15-24 лет. |        |      |
| 4. Алкоголь не переваривается в желудке, как пища. Он попадает прямо в кровь, а затем - в мозг.                       |        |      |

|  |  |  |
|--|--|--|
| 5. Алкоголем можно отравиться.   |  |  |
| 6. Алкоголь способствует ясности мысли.  |  |  |
| 7. От причин, связанных с употреблением алкоголя, умирает больше людей, чем от наркотиков. |  |  |

*Сверься с ответами. Теперь ты знаешь правду. Еще раз прочитай вопросы и ответы и запомни: Не верь новой информации, пока ты не убедишься, правдивая она или ложная!*

### **Ответы**

1. Правильный ответ - "ложь". Алкоголь не придает силы, а затормаживает человека. Он относится к классу веществ, угнетающих работу нервной системы. Угнетающие вещества действуют так, что рефлексы не срабатывают быстро и эффективно.

2. Правильный ответ - "ложь". Когда люди много пьют, они теряют над собой контроль, злятся, ввязываются в драки. Половина всех убийств связана с употреблением алкоголя. Кроме того, когда люди выпивают, они часто совершают поступки, которых впоследствии стыдятся.

3. Правильный ответ - "ложь". Употребление алкоголя является главной причиной смертности среди подростков и молодежи в возрасте 15-24 лет.

4. Правильный ответ - "правда". Алкоголь всасывается в кровь непосредственно внутренней поверхностью желудка. Он не переваривается в желудке, как пища.

5. Правильный ответ - "правда". Алкоголем можно отравиться и умереть от отравления. К сожалению, некоторые люди умирали, пытаясь выпить как можно больше, например, на спор.

6. Правильный ответ - "ложь". Алкоголь нарушает способность ясно мыслить и принимать правильные решения.

7. Правильный ответ - "ложь". По статистике, от последствий употребления алкоголя умирает в несколько раз больше людей, чем от наркотиков.

Попросите ответить на следующее задание. Как можно провести время без алкоголя?.

Реклама алкоголя пытается внушить подросткам и молодежи, будто настоящее веселье невозможно без выпивки. Это, конечно, неверно. Какие вещи, люди, занятия позволяют тебе хорошо провести время? Вспомни три вечера, спортивные мероприятия или встречи подростков, где не было алкоголя и все хорошо провели время. Запиши свои примеры.

### **Выводы**

- *Не все, что говорят об алкоголе разные люди или реклама, правда.*
- *Реклама алкоголя умалчивает о его вреде для здоровья.*

## **□ Урок 8. Алкоголь в компании**

### **Цель урока**

Познакомить детей с распространенными мотивами и последствиями, употребления алкоголя в компании.

### **Информация для учителя**

Знание причин употребления алкоголя в компании сверстников и его возможных последствий способствует ответственному поведению и здоровому выбору.

### **Словарь**

**Мотив** — это то, что подталкивает человека к действию.

### **Рекомендации для учителя**

- Спросите у детей, наблюдали ли они, как люди отмечают праздники. Скажите детям, что на уроке они познакомятся с распространенными мотивами употребления алкоголя подростками в компании и тем, что из этого может получиться. Определите понятие «мотив» из словаря.
- Предложите желающим перечислить причины, по которым они не стали бы употреблять алкоголь.
- Спросите: (1) Что нового об алкоголе они узнали на уроке? (2) Удивила ли их какая-нибудь информация?

### **Выводы**

- *Подростки употребляют алкоголь в компании потому, что хотят*



*казаться не таким какие они есть на самом деле.*

- *Употребление алкоголя подростками в компании приводит к отрицательным последствиям.*

## **Методические рекомендации для учителя по оценке эффективности превентивного обучения**

### ***ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ ПЕРВОГО КЛАССА***

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 ПЕРВОГО КЛАССА***

***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.

### ***ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ ВТОРОГО КЛАССА***

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 ВТОРОГО КЛАССА***

***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.

## ПРЕ-ТЕСТ И ПОСТ-ТЕСТ ДЛЯ ВТОРОГО КЛАССА ОДИНАКОВЫЕ

*Дорогой друг!*

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

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?

## **ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ ТРЕТЬЕГО КЛАССА**

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 ТРЕТЬЕГО КЛАССА**

### ***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.

## **ПРЕ-ТЕСТ И ПОСТ-ТЕСТ ДЛЯ ТРЕТЬЕГО КЛАССА**

### **ОДИНАКОВЫЕ**

### ***Дорогой друг!***

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

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?

### ***ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ ЧЕТВЕРТОГО КЛАССА***

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

### ***ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ УЧЕНИКОВ ЧЕТВЕРТОГО КЛАССА***

#### ***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. Это означает, что вы согласны с предлагаемым ответом на вопрос.
4. Работайте самостоятельно.

### **ПРЕ-ТЕСТ И ПОСТ-ТЕСТ ДЛЯ ЧЕТВЕРТОГО КЛАССА**

#### ***ОДИНАКОВЫЕ***

#### ***Дорогой друг!***

Перед тобой листок с вопросами. Внимательно прочитай каждый вопрос. Подумай и запиши ответ. Для ответа на некоторые вопросы поставь галочку в квадратик: [ ]. 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:

[ ] лезть;

[ ] 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?

### **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.

### ***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.

### ***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.

#### *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.

## **Информация для учителя**

### **Организация и содержание профилактической работы**

#### **с родителями школьников**

#### *Защитим наших детей от беды*

Родители на то и родители, чтобы беспокоиться о своих детях. Так было и так будет всегда. Только времена меняются, а вместе с ними и поводы для родительских тревог. В наши дни родители волнуются, когда слышат от знакомых страшные истории о подростках-наркоманах и смотрят по телевизору передачи о наркотиках. Рядом с нами живут родители, чьи дети попали в беду. Их отчаянные и нередко тщетные попытки спасти своего ребенка порождают чувство бессилия. Иногда они говорят, что ни одна лечебная или профилактическая программа не в состоянии им помочь. Но не все так безнадежно, как кажется.

Последние научные исследования позволяют всем нам, родителям и специалистам, сохранять определенную долю оптимизма даже в непростых условиях современной жизни.

Оказывается, каждый ребенок обладает большими защитными ресурсами психологического и физического здоровья. Не взирая ни на какие неблагоприятные обстоятельства, он может стать полноценным человеком и настоящим гражданином. Часть этих защитных ресурсов напрямую связана с вашим поведением как родителей. Что же в вашем поведении важно для благополучия детей?

Ниже приведены практические советы и идеи, которые доказали свою эффективность в усилении защитных ресурсов ребенка. Прочитайте их и старайтесь им следовать, когда это возможно.

### **Поддержка ребенка семьей**

- Чаще обнимайте, целуйте ребенка, хвалите его. Не думайте, что ваш ребенок и так знает, что вы его любите.
- Пусть ваша любовь к ребенку будет выражена словами, тоном голоса и взглядами, которые отражают вашу любовь.
- Это неправда, что с возрастом детям все меньше нравятся физические контакты с родителями (объятия, поцелуи). Но уважайте дистанцию, устанавливаемую ребенком.
- Хотя бы раз в неделю, один вечер делайте что-то всей семьей. Пусть все члены семьи подумают и договорятся, что они хотели бы сделать вместе. Разделяйте интересы детей.
- Если у вас двое детей, предоставьте каждому из них возможность индивидуально провести с вами какое-то время. Например: десять минут после школы, полчаса перед сном и т.п. Дайте им понять, что вам тоже хочется побыть с ними.
- Поговорите с детьми о том, как сделать вашу квартиру более комфортабельной и гостеприимной для них и их друзей. Предпримите шаги для достижения этого.

### **Родители как пример социальных связей**

- Каждый день спрашивайте ребенка: "Как дела?" Начните с простых вопросов: "Что было в школе?" Сделайте такие разговоры привычкой.
- Внимательно слушайте ребенка. Пусть для него станет очевидным тот факт, что вы цените его мнение, знания, уважаете его чувства.
- Пусть ребенок самостоятельно делает то, что он должен делать. Одновременно он должен чувствовать, что вы можете прийти на помощь. Незамедлительно приходите на помощь, когда она требуется.
- Некоторые дети очень подвижны: им надо постоянно бегать, им трудно спокойно сидеть. Не настаивайте на том, чтобы ребенок полностью успокоился и уселся до того, как вы начнете с ним разговаривать.
- Убедитесь, что когда вы решили поговорить с ребенком, для этого есть подходящее место. Это может быть его комната, кухня или любое другое место. Телевизор должен быть выключен.

### **Общение с родителями**

- Будьте готовы поговорить с ребенком тогда, когда ему это необходимо.

- Регулярно спрашивайте ребенка о том, что он думает, во что верит, в чем убежден. Принимайте как факт и уважайте то обстоятельство, что вы согласны далеко не со всем, в чем убежден ваш ребенок.
- Никогда не приклеивайте ярлыки к убеждениям ребенка: глупости, ребячество, чепуха. Если хотите возразить, скажите лучше: "Сейчас ты в это веришь, но со временем, когда ты станешь старше..."
- Время от времени проводите с ребенком целый день вместе. Пойдите в зоопарк, в парк, на природу. За этот день вы переговорите обо всем на свете.
- Не думайте, что вашему ребенку безразличны события, происходящие в мире: голод, войны, терроризм. Очень многие дети тяжело переживают подобные события. Поговорите с ними о том, что они видели и слышали, и успокойте их.
- Чем меньше у вас запретных тем для разговоров с ребенком, тем больше он с вами будет делиться. Если вы чего-то не знаете и не можете ответить на вопрос ребенка, помогите ему докопаться до истины. Единственное, о чем вам не следует говорить с ребенком, - это интимные подробности вашей личной жизни.

### **Общение с другими взрослыми**

- Предоставьте ребенку возможность иногда проводить время вместе с другими взрослыми: родственниками, учителями, соседями, водителями. Они могут положительно повлиять на ребенка.
- Иногда проводите отпуск вместе с другими семьями. Тогда ваш ребенок получит опыт общения с другими взрослыми и их детьми.
- Во многих школах есть психологи, а в детских центрах — консультанты. Научите ребенка в случае необходимости обращаться за помощью к профессионалам.
- Приглашайте друзей и знакомых в гости вместе с детьми. Не отсылайте своих детей в другую комнату, если гости пришли без детей. Уделите детям внимание, поиграйте с ними.
  - Пусть дети участвуют в ваших разговорах с гостями.
- Поощряйте звонки вашего ребенка взрослым, которым он доверяет, когда ему нужен совет. Не препятствуйте обращению вашего ребенка за советом к другим взрослым.
- Если у вашего ребенка есть увлечение, например: музыка, велосипед, баскетбол, коллекционирование, дайте ему возможность общения с вашим знакомым, у которого такое же хобби.
- Пусть дети участвуют в совместной работе со взрослыми.

### **Участие родителей в жизни школы**

- Поговорите с каждым из школьных учителей вашего ребенка хотя бы раз в год.
- Регулярно спрашивайте ребенка о том, что он изучает в школе. Предложите помощь в выполнении домашних заданий. Например, помогите написать план сочинения, помогите советом, предложите что-то свое, вместе сходите в библиотеку. Но писать за ребенка сочинение не следует.
- Если в школе родительское собрание, обязательно сходите.



- Принимайте участие в работе родительского комитета. Помогайте школе.
- Если вам что-то в школе не нравится, поговорите с учителями, администрацией. Если вы не можете предложить ничего конструктивного для улучшения ситуации, обратитесь за советом и за идеями к другим родителям.

### **Хороший школьный климат**

- Спрашивайте ребенка о проблемах и опасениях, связанных со школой. Он дерется? Его обижают? В коридорах, столовой, туалетах он себя чувствует в безопасности?
- Если в школе по каким-то причинам небезопасно для ребенка, немедленно звоните или пишите непосредственно директору. Потребуйте письменного ответа на ваши вопросы.
- Чем больше вы проводите времени в школе, тем больше вы знаете, что там происходит. Ознакомьтесь с правилами внутреннего распорядка школы и отслеживайте, не нарушаются ли права школьников.

### **Правила для родителей**

- Договоритесь между собой, какого поведения вы ожидаете от ребенка. Воспитывая ребенка, родителям следует придерживаться единых взглядов и не противоречить друг другу.
- Время от времени пересматривайте ваши требования к ребенку. Они разумные? Честные? Достаточно ли вы уважаете права ребенка? Если у вас возникли какие-то сомнения, прочитайте литературу о воспитании.
- Поговорите с ребенком о ваших требованиях к его поведению. Объясните, почему они важны. Используйте понятный ребенку язык.
- Спросите мнение ребенка о ваших требованиях к его поведению. Часто оказывается, что ваши требования и взгляды ребенка совпадают.
- Регулярно пересматривайте семейные правила для подростков, они должны соответствовать их возрасту и уровню зрелости.
- Когда вы не уверены в том, что следует делать, поговорите с другими родителями, с представителями церкви, со школьным психологом или опытными учителями. Они могут дать вам дельный совет.
- Заранее договоритесь о наказании, если ребенок нарушит семейные правила. Будьте готовы к тому, чтобы сдержать слово.
- Выслушайте мнение ребенка о наказаниях. Когда к детям относятся уважительно и серьезно, они могут предложить интересные идеи.
- Будьте постоянны. Повторяйте правила и поощряйте их выполнение. С другой стороны, будьте готовы к возможному пересмотру ваших требований и наказаний, когда дети становятся старше или обстоятельства жизни семьи меняются. Абсолютно необходимо менять некоторые правила по мере роста и взросления ребенка.
- Рассматривайте дисциплину как способ обучения ребенка, а не как форму наказания. Помните, что наилучшая дисциплина произрастает на почве взаимного

уважения и близких взаимоотношений, а не на проявлениях власти или авторитаризма.

- Нельзя предъявлять дисциплинарные требования к ребенку, проявляя при этом злость или жестокость. Если вы почувствовали свое бессилие, злость, обратитесь за профессиональной помощью.
- Если, несмотря ни на что, ребенок продолжает нарушать установленные вами правила, прекратите его наказывать и выясните, в чем причины такого поведения. Может оказаться, что причины лежат в плоскости эмоциональных или психологических проблем ребенка или связаны с заболеванием.

### **Контроль со стороны родителей**

- Будьте в курсе того, кто из членов семьи куда и когда идет, что делает. Это помогает правильно строить общение.
- Когда вы уходите, сообщите детям, куда и когда вернетесь. Оставьте телефон, по которому вас можно найти. Это хороший пример ответственного поведения, которому ваш ребенок будет подражать в будущем.
- Когда дети одни дома, звоните им и спрашивайте, как дела.
- Когда ваш ребенок собрался уходить, спросите, куда он идет, с кем, что собирается делать и когда вернется. Сделайте ответы на все эти вопросы привычкой для ребенка.
- Когда ваш ребенок идет на праздник или день рождения, убедитесь в том, что в доме будут взрослые. Проводите ребенка в гости и познакомьтесь с родителями друга, если вы с ними незнакомы.
- Узнайте, кто родители друзей вашего ребенка. Договоритесь с ними, что дети не останутся без присмотра в вашем или их доме.

### **Литература**

1. Беспалова, Е.В. Факторы, негативно влияющие на здоровье ребенка/ Е.В.Беспалова// Справочник классного руководителя. – 2008. - №3. – С.22-29.
2. Белова И.В., Миненко П.П., Нестеренко О.Б. Школа здоровья и толерантности.- Хабаровск: ХК ИППК ПК, 2005.
3. Выбор за тобой: модульный курс для подростков 14-17 лет// Здоровье детей: прил. к газете «Первое сентября». – 2009. - №1. – С.26-30; №2. – С.24-30.
4. Войдыло-Осятынска Эва. Выздороветь от зависимости.-Варшава: Облмашинформ, 2006.
5. Громова, Ю.О. Вся правда о курении: классный час/ Ю.О.Громова, И.Б.Сухарева// Классный руководитель. – 2007. - №5. – С.58-63.
6. Дискуссионная трибуна/[авт.-сост. В.Н. Пунчик, А.Р.Борисевич]. - Мн.: Красико-Принт, 2009. - 128с. - (Деятельность классного руководителя).
7. Здоровый я – здоровая страна/ [сост. Л.Н.Воронецкая, Е.А.Попок]. – Мн.: Красико-Принт, 2008. – 128с. – (Деятельность классного руководителя).

8. Иваницкая, Е. Алкоголь, курение, наркотики: как выстроить систему эффективной профилактики/ Е. Иваницкая, Т.Щербакова. – М.: Чистые пруды, 2008. – 32с. – (Библиотечка «Первого сентября»).
9. Калягин, А.Н. Школа по преодолению табачной зависимости/ А.Н.Калягин, Е.А.Швецова// ОБЖ. – 2009. - №4. – С.54-60.
10. Максимова, Е.К. Формирование здорового образа жизни/ Е.К.Максимова// Справочник классного руководителя. – 2007. - №8. – С.19-24.
11. Методические рекомендации для проведения занятий с подростками и молодежью по профилактике поведенческих болезней/[В.М. Аюпова, М.Г. Вострикова, Е.Г.Гориславец и др.; под ред. И.О. Таенковой]. - Хабаровск: Краевой молодежный социальный медико-педагогический центр, 2007.- 60с.
12. Миненко П.П. Обеспечение безопасности жизнедеятельности.- Хабаровск, 2004. – 129 с.
13. Миненко П.П., Швецова В.Н. Валеология и образование. Хабаровск, 1997.- 155 с.
14. Миненко П.П.,Швецова В.Н. Пути и методы профилактики детской и подростковой профилактики. Хабаровск. – Хабаровск, 2006.
15. Науменко, Ю.В. Моделирование здоровьесформирующего образования/ Ю.В.Науменко// Вопросы образования. – 2007. - №2. – С.140-160.
16. Носова, Е. Предупреждение пивного алкоголизма/ Е.Носова// Воспитание школьников.- 2007 - №8. – С.21-25.
17. Носова, Е. Предупреждение подростковой наркотизации/ Е.Носова// Воспитание школьников. – 2008. - №7. – С.61-66.
18. Они – против курения. А Вы?: в Хабаровске создана краевая общественная организация «Мы – против курения»// Тихоокеанская звезда. – 2009. – 30 апреля.
19. Паскал, В.В. Как уберечь ребенка от наркотиков/ В.В. Паскал// Справочник классного руководителя. – 2008. - №12. – С.62-64.
20. Петрова, З. Профилактика вредных привычек у подростков/ З. Петрова// Беспорядок. – 2009. – С.40-55.
21. Потемкин, Г.А. Факультативный курс «Твое здоровье»// Г.А. Потемкин// Справочник классного руководителя. – 2008. - №4. – С.39-46; №5. – С.44-52.
22. Программа профилактики правонарушений, наркомании, токсикомании среди учащихся// Справочник руководителя образовательного учреждения. – 2008. - №9. – С.28-38.
23. Профилактика незаконного употребления наркотиков несовершеннолетними в учебных заведениях и по месту жительства/ Б.П.Целинский, П.Н.Кобец, А.В.Борбат и др. // Беспорядок. – 2006. - № 4. – С.66-70.
24. Смокотина, Е.В. Влияние курения на здоровье подростков/ Е.В. Смокотина// Справочник классного руководителя. – 2008. - №7. – С.28-41.
25. Соловьев, С. Алкоголь – угроза здоровью и социальному статусу человека/ С.Соловьева// Воспитание школьников. – 2008. - №4. – С.58-62.
26. Торговлю спиртным – под общественный контроль!// Здоровье детей: прил. к газете «Первое сентября». – 2009. - №1. – С.5.
27. Черкасова, В.Б. Опыт работы классного руководителя по преодолению вредных привычек/ В.Б.Черкасова// Классный руководитель. – 2008. - №5. – С.73-74.
28. Фёклин, С. Наркоситуация в России: ответственность школы/ С. Фёклин// Народное образование. – 2008. - №9. – С.50-55.
29. Школа – территория здоровья. - Хабаровск, 2006.



